

# Alltägliche Dissoziationen

## – oder: Leichtfertige Gefahrenabwehr

von Detlef Klöckner

Diskurs | 11

Die Gestalttherapie weist mit Imperativen die Richtung zur ganzheitlichen Selbst- und Beziehungserfahrung. Etwa diesen: Konzentriere dich auf das Offenkundige der Tatsachen und Atmosphären! Nimm mit allen Sinnen wahr! Verhalte dich prägnant und kongruent hinsichtlich deiner Emotionen, Gedanken und Absichten! Erforsche deine Motive, Ressourcen und Grenzen! Pflege Beziehungen – ohne Du kein Ich! Und nicht zuletzt: Sei mutig und gehe verantwortlich mit dir und anderen um.

Lesen sich einfach, die aristokratischen *Introjekte* der Gestalttherapie. In dem Tugendkatalog stecken die hohen Ideale ganzheitlicher Wahrnehmung, formuliert sich ein vollkommenes Verhältnis zu sich selbst, zum Gegenüber und zur Welt. Es erfordert außergewöhnliche *Konzentrationsleistungen*, viel guten Willen und einenormes Selbstbewusstsein.

Wer diese Fähigkeiten mehr und mehr auf sich vereint, dem/der bereichert es das Leben. Davon sind wir in der Gestalttherapie überzeugt, dafür arbeiten wir, und das macht, sinnvoll damit umgegangen, unabhängiger von Erwartungen und Manipulationen, ist also das elementare Instrumentarium der leidenschaftlichen, hingebungsvollen und kritischen Teilhabe am Leben. In eine Formel gepresst: Es steigert die *Selbstverantwortung, Autonomie und Bindungskompetenz*. Das ist schon mal was.

Nur, niemand ist ständig so unterwegs. Bei allen Sinnen zu sein, fordert und überfordert. Tatsächlich bewegen wir uns hauptsächlich in unbewussten Routinen und Gewohnheiten, verhalten uns unaufmerksam, oberflächlich und diffus, eingepfercht in den Schleifen unserer persönlichen Wahrnehmungsmuster. So darfs auch sein. Entscheidend ist, dass wir in der Lage sind, uns dem ganzheitlichen Modus zu öffnen und spontan zu handeln, wenn uns danach ist. Durchlässig, ganz da und offen zu sein passt nicht durchgängig und überall.

### Professionelle Dissoziation

Betrachtet man es andersherum, dann kommt auch der fragmentierten und unvollständigen Selbsterfahrung ein hoher Wert zu. PsychotherapeutInnen müssen beispielsweise digitale Taktungen beherrschen, sich in Sitzungen konzentriert und emotional einlassen können und, wenn ein Zeitmarker es anzeigt, in der Lage sein sich zu verabschieden und wieder anderen Dingen zuzuwenden. Gelingt dieser Spagat nicht, gefährdet es die Arbeit und die Selbstorganisation. TherapeutInnen würden zum hilflosen Objekt kommunizierter Dramen, den KlientInnen ginge ein steuerndes Gegenüber verloren. Dienlich wäre es für beide Seiten nicht.

Der notwendige Aufmerksamkeitswechsel lässt sich einüben. In therapeutischen Ausbildungen lernt man, sich gezielt aufregenden, beängstigenden und in Maßen, auch potenziell überfordernden Prozessen zuzuwenden; Erfahrungen zu sammeln, was gut und was nicht guttut, wie sich schwierige Sachverhalte und Kontakte handhaben und verarbeiten lassen, auch, warten zu lernen, bis sich eine geeig-

nete Möglichkeit zur Resonanz und kognitiven und seelischen Nachbearbeitung (Intervision, Supervision) ergibt. Im Laufe von Jahren pendelt der Rhythmus zwischen Zu- und Abwenden dann relativ organisch. Das heißt nicht, dass uns nichts mehr berühren oder an Grenzen bringen würde, es bedeutet nur, dass wir uns darauf verlassen können, gegenüber komplizierten und traumatischen Umständen die Nerven zu bewahren und nach Unterbrechungen wieder intensiv an Prozesse anschließen zu können.

Ich beschreibe hier eine professionell notwendige Form der *Dissoziation*. Wir müssen trennen können, was thematisch unpassend und nicht integrierbar ist oder aufgrund von Umständen zunächst nicht weiterverfolgt werden kann. Das gilt für andere Berufe oder Lebensumstände auch, im Kontext der Psychotherapie (Selbsterfahrungsarbeit, Supervision, Beratung) spielt diese Kompetenz aber eine herausragende Rolle.

Interessant ist, dass im Kontext der Gestalttherapie der Mythos gepflegt wird, es ginge im Leben wie in der Arbeit ständig darum, Erfahrungen spontan, ganzheitlich, hier und jetzt anzugehen und zu einem guten Ende zu bringen. Dem möchte ich widersprechen. Meines Erachtens ist viel wichtiger, die Fähigkeit zu entwickeln, sich mutig Situationen zu stellen und selbstverantwortlich zu entscheiden, welche Herausforderung ich wann annehme und welche ich ablehne. Es geht nicht darum, jede Art des Kontakts zu jeder Zeit auf mich zu nehmen. Das wäre ein eklatantes Missverständnis des Konzepts *Ganzheitlichkeit*.

In den Anfangsjahren der Gestalttherapie war die Ablehnung eines Erfahrungsangebots in Therapiegruppen überhaupt nicht gerne gesehen und wurde reflexhaft als unangebrachter Widerstand ausgelegt, weniger danach untersucht, ob die Abwehr auf einer sinnvollen Entscheidung oder momentanen Überforderung beruhte. Der von der Leitung gepushte Gruppendruck, sich uneingeschränkt einzulassen, hat viel mehr zu unnötiger Angst, Vermeidung und Überforderung beigetragen als zu verträglichen Integrationsleistungen und nicht selten zu Dekompensationen.

### Die Umkehrung der Aufmerksamkeit

Die 1970er und 1980er Jahre waren stürmische und naive Zeiten und, so wage ich zu behaupten, von einfacheren Lebensumständen durchdrungen. Junge Generationen dürstete es nach sozialen Experimenten, der Gesellschaft allgemein nach liberaler Öffnung. Die öffentlichen Medien waren nicht so übermächtig präsent, der Informationsfluss eher gering. Ereignisse haben einen manchmal erst mit Jahren Verspätung erreicht. Heute ist es umgekehrt. Wir können aufgrund der neuen Medienlandschaft praktisch an allem in Echtzeit, mit Ton und Bild teilnehmen. Das geeignete Suchwort machts möglich – eingeben, zack, da ist es.

Das hat die Realität auf den Kopf gestellt. Wir suchen nicht mehr unter Mühen, wir wollen gar nicht mehr alles und sofort wissen. Heute ist die Erholungspause im Gewitter des kommunizierten Wissens, der Pseudoinformationen