

# Die Kontaktunterbrechungen in der Gestalttherapie

Leseprobe in voller Länge aus dem **Lexikon der Gestalttherapie** von Stefan Blankertz und Erhard Doubrawa.

© Stefan Blankertz und Erhard Doubrawa, Lexikon der Gestalttherapie, Peter Hammer Verlag, Wuppertal 2005

Quelle: <http://www.gestalttherapie-lexikon.de/deflektion.htm>

---

## Stichwort: Kontaktstörungen

Alle physischen und psychischen Probleme eines Organismus' bezeichnet die Gestalttherapie als Störungen im Kontakt bzw. an der Kontaktgrenze. Von manchen Autoren wird der Begriff »Unterbrechungen des Kontakts« bevorzugt, um die nicht gewollte Assoziation zu psychiatrisch diagnostizierten »Störungen der Persönlichkeit« zu vermeiden. Allerdings klingt »Kontaktunterbrechung« zu sehr danach, als würde der Kontakt immer abgebrochen. Dies muss jedoch nicht sein. Beim Introjizieren findet zum Beispiel der Kontakt statt, aber er ist gestört in dem Sinne, dass das Aufgenommene nicht assimiliert bzw. integriert wird.

Als Formen der Kontaktstörungen gelten in der Gestalttherapie Deflektion (alternativ, selten: »Isolation«), Ego(t)ismus, Introjektion, Konfluenz (alternativ: »Verschmelzung«, »Verstrickung«), Projektion, Reaktionsbildung und Retroflektion. Sie werden im jeweiligen Stichwort ausführlich behandelt.

Deflektion, Introjektion, Konfluenz, Projektion und Retroflektion sind die fünf Kontaktstörungen, die sich als Kanon durchzusetzen scheinen. Das ist nicht zufällig so, denn sie repräsentieren die logischen Möglichkeiten des problematischen Umgangs mit einer Kontaktmöglichkeit oder mit einem Kontaktangebot, nämlich:

- 1 Subjekt und Objekt werden gleichermaßen negiert (Deflektion). Das Subjekt nimmt weder das Objekt noch sich selbst wahr.
- 2 Das Subjekt wird negiert (Introjektion). Das Subjekt negiert seine Fähigkeit, auf das Objekt zu wirken.
- 3 Das Objekt wird negiert (Projektion). Das Subjekt nimmt nicht das Objekt wahr, sondern ersetzt es durch etwas eigenes.
- 4 Die Differenz zwischen Subjekt und Objekt wird negiert (Konfluenz). Subjekt und Objekt werden in eins gesetzt.
- 5 Die Subjekt-Objekt-Beziehung wird negiert (Retroflektion). Das Subjekt wirkt nicht auf das Objekt, sondern auf sich selbst. Das Subjekt wird zum Objekt.

Ein Einwand gegen die Fünffzahl der Kontaktstörungen lautet, dass Deflektion als eine Form der Retroflektion angesehen werden kann. (Somit gäbe es nur vier Kontaktstörungen.) Die sprachliche Form, in der die Deflektion als »sich abwenden« oder »sich gefühllos machen« beschrieben wird, legt in der Tat eine retroflektive Bewegung

nahe. Allerdings macht es vom Kontakt her gedacht schon einen Unterschied, ob die Energie investiert wird, um einen Kontakt zu vermeiden (z.B. Flucht), oder ob sie gegen sich selbst gerichtet wird (z.B. Schuldgefühl). Beim Sich-gefühllos-Machen könnte jedoch wirklich eine Verwirrung auftreten, weil das Vermeidungsverhalten darin besteht, mit der Energie sich selbst zu verstümmeln.

Eine Lösung der Diskussion ergibt sich aus einer (im Stichwort »GTI« ausführlich erläuterten) Zuordnung der Kontaktstörungen zu den Stadien der Gestaltwelle: Deflektion als Abwendung von Kontakt ist nach dem GTI-Modell nur solange eine Option, wie der Kontakt noch nicht vollzogen wird. Retroflektion als Umlenkung der Energie auf sich selbst ist erst dann möglich, wenn der Kontakt vollzogen wird. Insofern besteht eine klare Grenze zwischen Deflektion und Retroflektion.

## **Stichwort: Introjektion**

**Etymologie:** Ein neulateinisches Kunstwort, gebildet aus »intro« (hinein) und »iactare« (werfen).

**Definition:** Als »Introjektion« wird in der Gestalttherapie die »unverdaute«, »unassimilierte« oder »unangepasste« Aufnahme von Nahrung, Normen usw. bezeichnet. Dinge werden »als Ganzes« geschluckt, ohne angepasst (integriert) zu werden. Introjektion ist Schlucken, ohne das Geschluckte zu zerkleinern bzw. zu verändern. Das können unzerkaute Lebensmittel ebenso sein wie unverstandene oder uneingesehene Normen. Das introjizierte »Ding« ist das »Introjekt«. Die Introjektion negiert das Subjekt, das verändernd auf das Objekt einwirkt. Wer introjiziert, macht keine Erfahrung.

Eine Kontakthemmung ist die Introjektion, weil der Mensch, der etwas introjiziert, das Introjekt so wenig wie möglich »berührt«. Er tritt nicht richtig in Kontakt mit ihm, sondern schluckt es schnell hinunter, um keinen Kontakt zu haben. Darum liegt ihm das Introjekt schwer im Magen, denn auch das Verdauen - die »Assimilation« (kreative Anpassung) - ist eine Kontaktfunktion .

Beispiel: Eine Klientin hat von ihrem Vater die Norm übernommen, dass man, wenn man Erfolg haben will, keine körperlichen Schwächen zeigen dürfe. Ihre Unerbittlichkeit gegen sich selbst wird von Kunden, Kollegen und Vorgesetzten als Gefühlskälte erlebt und darum kann sie die notwendigen persönlichen Beziehungen nicht herstellen. So lange sie (gegen ihre eigene bessere Einsicht) an der Norm hängt, fühlt sie sich nicht verantwortlich für die entstehenden Probleme, denn sie handelt ja »richtig«. Duldsam schluckt sie die Hänseleien als »Betriebskühlschrank«.

Auch eine Ablehnung der Introjektion bleibt letztlich Introjektion: Die Dinge werden nicht danach ausgewählt, ob sie zu- oder abträglich sind, sondern unesehen zurückgewiesen. Es wird nicht zugelassen, eine Erfahrung zu machen.

Die angemessene Verhaltensweise liegt in der Mitte (»Nullpunkt«, »Indifferenzpunkt« nach Friedlaender) zwischen den Extremen (Polaritäten). Auf der einen Seite steht die ungeprüfte Ablehnung dessen, was von der Umwelt aufgenommen werden kann, auf der anderen Seite das ungeprüfte Hin- und Aufnehmen. Die Mitte kennzeichnet die Fähigkeit, sowohl eventuelle nachteilige Aspekte des Nährenden (nichts ist nur positiv!) hinzunehmen als auch das überwiegend Nachteilige abzulehnen, selbst wenn dies bisweilen schmerzlich sein mag.

Wie alle Kontaktstörungen erfüllt auch die Introjektion in gewissen Zusammenhängen eine gute Funktion, die in diesem Falle sogar überlebenswichtig ist. Jeder hat sein Leben mit einer Introjektion begonnen, nämlich mit Muttermilch oder ihr entsprechenden Ersatzstoffen, weil ein Baby noch nicht kauen kann (»dentale Aggression«). Auch später kann es notwendig sein, dass wir Dinge gleichsam vorgekaut bekommen, weil wir noch nicht oder nicht mehr in der Lage sind, sie selbst zu zerkleinern; z.B. ist es in Gefahrensituationen oder unter großem Druck oft nicht möglich und nicht angebracht, sich den »Luxus« zu erlauben, Zeit aufzuwenden und kritische Fragen zu stellen, um Herr der Lage werden zu können.

Die Fähigkeit zu introjizieren bleibt mitunter notwendig. Diese Notwendigkeit ergibt sich aus Zeitmangel: Die Zeit, um eine Sache genauer zu betrachten, »sacken zu lassen« und »zu verdauen« ist nicht objektiv da. Dann (und nur dann) ist es gut, Introjizieren zu können.

Beispiel: Für eine Sitzung muss kurzfristig aus einer Reihe von Papieren eine Vorlage »zusammengeschustert« werden. Es ist keine Zeit, die jeweiligen Daten zu prüfen und Argumentationsstränge nachzuvollziehen. Die einzige Möglichkeit besteht darin, sie kurzfristig zu »introjizieren«. Eine mangelnde Fähigkeit zur Introjektion würde zu einer Ablehnung führen, diesen Auftrag auszuführen. Der Grund für eine solche Unfähigkeit zur Introjektion könnte die introjizierte Norm sein: »Man darf nicht introjizieren.«

Beschreibung bei Perls, Hefferline, Goodman: »Introjektion. Körperliche Nahrung wird, wenn richtig verdaut und assimiliert, zu einem Teil des Organismus; was jedoch »schwer im Magen liegt« ist ein Introjekt. Man bemerkt es und möchte es wieder von sich geben. Tut man dies, so stößt man es aus seinem »System« aus. Nimm nun aber an, du unterdrückst das Unbehagen, die Übelkeit und die Neigung, es auszuspäen. Dann »behältst du es bei dir«, und es gelingt dir schließlich, es unter Mühen zu verdauen, oder aber es vergiftet dich.

Wo es nicht um körperliche Nahrung geht, sondern Begriffe, »Fakten« oder Verhaltensnormen, ist die Situation die gleiche. Eine Theorie, die du beherrschen gelernt, in ihren Einzelheiten verdaut und dir zu Eigen gemacht hast, kann flexibel und wirksam gebraucht werden, weil sie dir zur »zweiten Natur« geworden ist. Eine »Lehre« dagegen, die du als Ganzes geschluckt hast, ohne sie zu verstehen - zum Beispiel weil sie von einer »Autorität« kommt -, und die du nun anwendest, als ob sie dein eigen wäre, ist ein Introjekt.

Obwohl du das anfängliche Befremden über das, was da in dich hineingezwungen wurde, unterdrückt hast, kannst du dieses fremdkörperhafte Wissen nicht wirklich gebrauchen; und in dem Maße, wie du dir die Persönlichkeit mit hinuntergewürgten Bissen von diesem und jenem verstopft hast, hast du deine Fähigkeit, aus eigenem Antrieb zu denken und zu handeln, geschädigt« (PHG, Gestalttherapie, 1951, Band »Praxis«, S. 210f).

Beschreibung bei Erving und Miriam Polster: »Introjektion ist die generische [gattungsgemäße] Art der Interaktion zwischen dem Individuum und seiner Umwelt. Das Kind betrachtet alles, was es nicht spontan erfährt, als schädlich. Entweder nimmt es die Nahrung in der Form an, in der sie ihm dargeboten wird, oder es spuckt sie wieder aus. Zunächst kann es die Substanz nicht in eine ihm passendere Form bringen, wie es später tun wird, wenn es mit dem Kauen beginnt. Bis dahin schluckt es jedoch vertrauensvoll das, was ihm an Nahrung geboten wird - und gleichermaßen schluckt es Eindrücke über die Natur seiner Welt.

Da das Kind, zumindest am Anfang, die Dinge nehmen muss, wie sie sind, oder versuchen muss, sie loszuwerden, wenn es kann, ist das Bedürfnis, der Umwelt zu vertrauen, bemerkenswert stark. Wenn seine Umgebung in der Tat vertrauenswürdig ist, dann wird das eingehende Material nahrhaft und assimilierbar. Aber die Nahrung wird eilig in das Kind hineingestopft; der Arzt sagt, die Spritze werde nicht wehtun, und das Defäkieren wird als schmutzig und unwürdig empfunden.

Die ›Solls‹ beginnen sehr früh und haben häufig nur sehr wenig mit dem zu tun, was das Kind als seine Bedürfnisse erachtet. Das Vertrauen des Kindes wird durch äußere Autoritäten vermindert, deren Beurteilungen seine eigene, klare Identität untergraben und das Kind erwachsenen Eroberern ausliefern, die das Gebiet übernehmen. Die Kapitulation ist zunächst erniedrigend, wird aber später vergessen.

So regiert nun der Fremdkörper, verursacht beim Betreffenden Unbehagen und Misstrauen gegenüber jeder Abweichung oder unerwarteten Erregung sowie ein Gefühl der Frustration, wenn sich sein aus zweiter Hand übernommenes Wertesystem als unempfänglich für seine gegenwärtigen Bedürfnisse erweist.

Für denjenigen, der die Werte seiner Eltern, seiner Schule und seiner Umwelt kritiklos übernommen hat, muss das Leben stets so weitergehen wie bisher. Wenn die Welt um ihn herum sich verändert, dann ergreifen sehr leicht Angst und Abwehr von ihm Besitz. Seine eigene Energie handhabt er so, dass sie die introjizierten Werte unterstützt, während er gleichzeitig versucht, sein Verhalten möglichst mit seinem von anderen übernommenen Gefühl für richtig und falsch zu integrieren.

Selbst wenn die Introjektion erfolgreich ist, das heißt, wenn sie mit der realen Welt, in der er lebt, in Einklang steht, zahlt der Betreffende immer noch einen hohen Preis, da er das Gefühl der freien Wahl im Leben aufgegeben hat.

Die fundamentale Schwierigkeit bei der Aufhebung der Introjektion liegt in ihrer langen Geschichte als anerkanntes generisches Lernmittel. Das Kind lernt, indem es seine Umgebung in sich aufnimmt. Der Sohn geht wie sein Vater, ohne ihn dabei zu imitieren. Sprachen und Dialekte werden aufgenommen, Sinn für Humor wird weitergegeben usw. Das Kind erfährt viele Aspekte des Lebens als gegebene Tatsachen, und das Lernen ist ein genauso natürlicher Vorgang wie der Blutkreislauf oder das Atmen. Dieses Erleben der Dinge, so, wie sie sind, besitzt eine Frische, die durch das später auftretende, bewusste und unterscheidende Lernen schwer wiederherzustellen ist. Unglücklicherweise erfordert das ausschließlich durch Introjektion erfolgende Lernen eine Umwelt, die ausnahmslos den Bedürfnissen des Individuums entspricht. Wenn diese völlige Übereinstimmung fehlt - was unweigerlich der Fall ist -, dann muss der Betreffende nicht nur wählen, was er will und mit was er sich zu identifizieren bereit ist, sondern auch dem Druck und den Einflüssen widerstehen, die beständig auf ihn einwirken und die er nicht will. Und hier beginnt der Kampf« (Gestalttherapie, 1975, S. 82f).

## Stichwort: Introjekt

**Etymologie:** Siehe unter »Introjektion«. - Das, was beim Introjizieren (bei der Introjektion) entsteht; das unverdaute Nahrungsmittel, das schwer im Magen liegt; der unverstandene Lehrsatz, der sinnlos »nachgebetet« wird; die aufgezwungene Regel, die zwanghaft befolgt wird.

Bedeutung für die Gestalttherapie: Jeder Kontaktstörung liegt ein Introjekt zugrunde (ansonsten würde implizit behauptet, an Kontaktstörungen zu leiden, sei eine natürliche und gesunde Disposition des Menschen): Eine Situation, eine Erfahrung, eine Zwangslage etc. kann nicht verdaut (= verarbeitet) werden.

Die Fähigkeit, introjizieren zu können, ist (überlebens-)wichtig. Zunächst muss z.B. die Muttermilch introjiziert werden, weil ein Baby noch nicht kauen kann (»dentale Aggression«). Später ist es unter großem Druck oder in Gefahrensituationen oft nicht möglich und nicht angebracht, sich den »Luxus« zu erlauben, Zeit aufzuwenden und kritische Fragen zu stellen, um Herr der Lage werden zu können.

Unter dem Druck negativer Erfahrungen wird das Introjizieren jedoch oftmals gewohnheitsmäßig und führt dann dazu, dass man auch dann introjiziert, wenn es nicht nötig und gerade nicht hilfreich ist. Diese gewohnheitsmäßige Introjektion kann entweder bedeuten, dass man immer weiter introjiziert oder dass man introjizierte Werte oder Normen in andere Formen von Kontaktproblemen umsetzt. Beispiel: Wer als Kind die Erfahrung gemacht hat, dass derjenige stigmatisiert wird, der sich von anderen unterscheidet, kann dieses Introjekt in ein »aggressives« Streben nach Konfluenz (= von der Umwelt nicht unterscheidbar sein wollen) investieren.

Da die Introjekte einem wie Fremdkörper »schwer im Magen liegen«, geschieht es häufig auch, dass man sich von ihnen »distanziert«, indem man es so erlebt, als seien sie gar nicht im eigenen Körper/Geist verankert, sondern würden von der Außenwelt an einen herangetragen (= Projektion). Beispiel: Der Erwachsene, der die obige Erfahrung gemacht hat, erlebt es so, als habe nicht er die Norm in sich, dass er sich nie von der Umgebung unterscheiden dürfe, sondern dass die Umgebung fortwährend den Druck auf ihn ausüben würde, sich konform zu verhalten, auch wenn dies gar nicht (mehr) stimmt. Er empfindet Konfluenz also nicht als (introjizierte) Norm, sondern projiziert sie nach außen, d.h. unterstellt der Umwelt, nach Konfluenz zu verlangen.

## Stichwort: Deflektion

**Etymologie:** Gebildet aus dem lateinischen Verb »deflectare«, (herab)biegen, ablenken.

Den Begriff »Deflektion« haben Erving und Miriam Polster eingeführt (Gestalttherapie, zuerst 1973; dt. Wuppertal 2001). Im Text von Perls, Hefferline, Goodman (1951) wird statt »Deflektion«, begrifflich unglücklich, »egotism« gesagt. Inwieweit beide Begriffe identisch sind, siehe unter »Egotismus«.

**Definition:** Deflektion stört den Kontakt, unterbricht ihn, bricht ihn ab oder schränkt ihn ein, indem eine Abwendung von dem eigenen Bedürfnis, von der Umwelt und (oder) von den Handlungsmöglichkeiten stattfindet. Sowohl das Subjekt mit seinen Bedürfnissen und Handlungsoptionen als auch die Umwelt mit ihren Ansprüchen und Möglichkeiten wird negiert. Man lässt sich nicht ein und hat keine Kraft zum Handeln.

Jemand versucht beispielsweise, dem notwendigen Konflikt durch Ausweichen zu entgehen. Er wendet sich ab, schläft ein, »deflektiert«. Es fehlt die Kontaktfunktion des Konfliktes, der durch »deflektierenden« Rückzug aus der Umwelt vermieden wird.

Wie alle Kontaktstörungen hat auch die Deflektion in gewissen Zusammenhängen eine gute Funktion. Aus der Vielzahl von Kontaktangeboten und -möglichkeiten muss stets ausgewählt werden. Manchmal lässt sich das nicht anders bewältigen, als durch eine ungeprüfte Zurückweisung. Eine eventuelle Unfähigkeit zur Deflektion kann selbst eine Art von Deflektion sein, nämlich das Ausweichen vor der Notwendigkeit des Auswählens.

Die angemessene Verhaltensweise liegt in der Mitte (»Nullpunkt«, »Indifferenzpunkt« nach Friedlaender) zwischen den Extremen (Polaritäten), also in der Fähigkeit, sowohl wahrzunehmen (das nämlich, was vor sich geht) als auch zu ignorieren (das nämlich, was nur ablenken würde).

Die Beschreibung von E. u. M. Polster: »Die Deflektion ist eine Methode, sich dem direkten Kontakt mit einem anderen Menschen zu entziehen. Es ist eine Art, den aktuellen Kontakt abzuschwächen. Dies wird durch Weitschweifigkeit erreicht, durch eine übertriebene Ausdrucksweise, dadurch, dass man stets im scherzhaften Ton spricht, dass man den Gesprächspartner nicht direkt ansieht, dass man nie zur Sache kommt, dass man schlechte Beispiele heranzieht, die nichts besagen, dass man höflich statt direkt ist, dass man sich einer stereotypen Sprache bedient, dass man über die Vergangenheit spricht, wo doch die Gegenwart relevant ist, dass man seine eigenen Worte in Frage stellt. Alle diese Deflektionen führen nur dazu, das Leben zu verwässern.

Die Handlung verfehlt ihr Ziel; sie ist schwächer und weniger effektiv. Der Kontakt kann entweder von demjenigen abgelenkt werden, der die Interaktion initiiert, oder von dem auf die Interaktion Antwortenden. Der erstere hat häufig das Gefühl, dass er für das, was er tut, nicht genügend bekommt, dass seine Anstrengungen ihm nicht die gewünschten Ergebnisse bringen. Er weiß noch nicht einmal, wie er dies erklären soll.

Der Antwortende, der die Anstrengungen eines anderen abbiegt, erfährt sich oft als ungerührt, gelangweilt, verwirrt, interesselos, zynisch, ungeliebt, unwichtig und fehl am Platz. Wenn die abgelenkte Energie wieder auf das Ziel gerichtet werden kann, dann wird das Gefühl des Kontakts enorm vergrößert.

Obwohl die Deflektion im Allgemeinen selbsteinschränkend ist, so kann sie doch eine nützliche Basis haben. Es gibt Situationen, die so explosiv sind, dass der Mensch sich von

ihnen abwenden muss. So gibt es bestimmte internationale Probleme, die entschärft werden müssen, oft mit Hilfe der Diplomatensprache.

Viele dieser sprachlichen Konversationen mögen sich als unaufrichtig herausstellen, aber einige versuchen wirklich, die offene Feindseligkeitserklärung zu vermeiden, die nicht mehr zurückgenommen werden kann. In vielen Ausdrücken schwingen stereotype Implikationen mit, die gar nicht beabsichtigt sind. Sie lösen im Zuhörer Reaktionen aus, und obwohl die Gefühle selbst vielleicht nur vorübergehend sind, wird durch diese Reaktionen etwas verfestigt.

Dies gilt sowohl für einzelne Menschen als auch für ganze Nationen. Wenn ich in der Wut jemanden beschimpfe, sagt dies nichts über meine ständigen Gefühle dem Betreffenden gegenüber aus. Mit Vertrauen, Zeit und gegenseitigem Verstehen kommt man über solche Augenblicke hinweg, aber wo diese Bedingungen nicht gegeben sind, kann es klug und auch nötig sein, die Wut abzulenken.

Wenn man sich ausschließlich der Deflektion bedient oder kein Unterscheidungsvermögen besitzt, wird die Sache problematisch. Wenn zum Beispiel die Eltern ein Kind aufklären, sich dabei aber einer unklaren Sprache bedienen, begehen sie ein Verbrechen. Ein Kind über die Sexualität aufzuklären, ist eine der unvermeidlichen Deflektionen im Leben. Technische Einzelheiten und abstrakte Genauigkeit verschleiern nur weiter eine Botschaft, die auch bei der günstigsten Übermittlung weit entfernt von der sexuellen Wirklichkeit ist. Das Kind kommt nicht ganz mit, und meist weiß es nicht einmal richtig, worum es geht.

Das gleiche Bedürfnis, die Dinge abzuschwächen, kann jeden durchdringen, der problematische Konsequenzen befürchtet. ›Ich spreche nicht von Ihnen, aber die meisten Menschen sind nun mal grob, kurz angebunden oder bringen für andere nicht die nötige Zeit auf.‹ Hier wird die wirkliche Beschwerde darüber, unhöflich behandelt worden zu sein, abgeschwächt oder von ihrem Ziel abgelenkt.

Die Aktivität des Deflektors wirft keinen Ertrag ab. Es geschieht einfach nichts. Der Betreffende kann reden und sich doch unberührt oder missverstanden fühlen. Seine Interaktionen misslingen, sie bringen nicht das, was er vernünftigerweise erwarten könnte. Selbst wenn man richtig und akkurat kommuniziert, wird man nicht die volle Wirkung erzielen, wenn man nicht in den anderen eindringt‹ (Erving und Miriam Polster, Gestalttherapie, 1975, S. 97ff).

## Stichwort: Projektion

**Etymologie:** Aus dem lateinischen Verb »proiciare« (vorwerfen, hin- und wegwerfen, verachten, verschmähen, fortjagen).

**Definition:** Das Projizieren besteht darin, das Objekt zu leugnen oder zu negieren, es also nicht so wahrzunehmen, wie es ist. Anstelle dessen werden ihm Eigenschaften unterstellt. Das Objekt wird mit etwas eigenem (Interpretation, Halluzination, Fantasieprodukt o.ä.) überblendet. Besonders problematisch wird dies, wenn es sich dabei um Dinge handelt, die man bei sich selbst ablehnt.

Beispiel: Jemand ist wütend, aber hat die introjizierte Norm, dass man nicht wütend sein dürfe. Wohin mit der Wut? Der Wütende spürt sie ja! Da er sie aufgrund seiner Norm nicht haben darf, unterstellt er nicht selten, dass der andere wütend sei - der vielleicht gar nicht wütend ist. Wem aber lange genug unterstellt wird, dass er wütend sei, fühlt sich am Ende angegriffen.

Eine Kontaktstörung ist die Projektion, weil der Gegenüber nicht so wahrgenommen wird, wie er ist. Darum kann man mit ihm nicht wirklich in Kontakt treten; an dessen Stelle tritt die Unterstellung.

Beispiel: Ein Klient beschwert sich empört, sein Chef habe ihn für die verspätete Abgabe eines Konzeptes kritisiert, obwohl die Verspätung nur dadurch eingetreten sei, dass ihm ein missgönnerischer Kollege Informationen bewusst vorenthalten habe. Die »freche« Rückfrage des Beraters, ob er nicht den Kollegen hätte wegen der fehlenden Informationen ansprechen und damit die Terminverzögerung abwenden können, bringt den Klienten in Verlegenheit: Das hätte tatsächlich innerhalb seiner Handlungsmöglichkeiten gelegen. Er war verantwortlich.

Aufgrund einer introjizierten Norm der Art »Man darf nicht schlecht von den Mitmenschen denken« kann es natürlich auch zu der umgekehrten Form der Projektion kommen, und man nimmt einen Angriff auch dann nicht wahr, wenn er tatsächlich stattfindet. Stattdessen redet man sich die Sache schön. Beispiel: Jemand wird im Kollegenkreis ständig mit ironischen Bemerkungen gepiesackt und sagt sich: »Die meinen das eigentlich nicht so.«

Wie alle Kontaktstörungen erfüllt auch die Projektion in gewissen Zusammenhängen eine gute Funktion. Bei der Gestaltbildung werden die nicht vorhandenen, nicht erkannten und nicht sichtbaren Teile ergänzt, also gleichsam projiziert. Dies geschieht unvermeidlich, enthält jedoch stets die Gefahr einer fehlerhaften Ergänzung.

Die angemessene Verhaltensweise liegt in der Mitte (»Nullpunkt«, »Indifferenzpunkt« nach Friedlaender) zwischen den Extremen (Polaritäten), nämlich in der Fähigkeit, die Umwelt sowohl als positive Ressource anzusehen, als auch ihre mögliche Gefährlichkeit anzuerkennen.

Fritz Perls hat in seinen späteren Jahren häufig an Projektionen gearbeitet, um diese zu reintegrieren. Siehe das Stichwort »Traum«.

Beschreibung bei Erving und Miriam Polster: »Der »Projektor« ist ein Mensch, der seine Gefühle und Aktionen nicht akzeptieren kann, weil er auf diese Art nicht fühlen oder handeln »sollte«. Dies »sollte nicht« ist natürlich die grundlegende Introjektion, die sein Fühlen oder Handeln als schlecht wertet. Um dieses Dilemma zu lösen, erkennt er nicht seine eigene Untat an, sondern schreibt sie einem anderen Menschen zu. Das Ergebnis ist



eine klassische Spaltung zwischen seinen tatsächlichen Charakteristika und dem, was er über sie weiß. Andererseits findet er diese Charakteristika überall bei anderen Menschen.

Der Verdacht zum Beispiel, dass ein anderer ihm grollt oder versucht, ihn zu etwas zu verleiten, ist völlig grundlos und basiert auf der von ihm nicht akzeptierten Tatsache, dass er sich dem anderen gegenüber so verhalten will. Während der Introjektor sein Gefühl der Identität aufgibt, verschenkt es der Projektor Stück für Stück.

Dem Projektor die verstreuten Stücke seiner Identität wiederzugeben, ist ein Eckpfeiler des Durcharbeitungsprozesses. Wenn sich beispielsweise ein Patient darüber beklagt, dass sein Vater nicht mit ihm sprechen will, so braucht der Therapeut ihm dies nicht abzukaufen. Er kann dem gekränkten Sohn empfehlen, diese Beschwerde einfach umzudrehen, und statt dessen zu sagen, dass er nicht mit seinem Vater sprechen will. Der Sohn mag entdecken, dass er in der Tat eine Rolle bei der Entfremdung vom Vater gespielt hat.

Vielleicht hat er sie sogar eingeleitet, indem er seines Vaters Annäherung so heftig zurückgestoßen hat, dass der Vater es einfach aufgegeben hat, mit ihm zu sprechen. Die therapeutische Technik beruht auf der grundsätzlichen Annahme, dass wir unser eigenes Leben selbst gestalten und dass wir, indem wir unsere eigenen Schöpfungen wieder in Besitz nehmen, ermutigt werden, unsere Welt zu verändern. Und auch wenn kein äußerlicher Wandel notwendig oder möglich sein sollte, ist das Gefühl der persönlichen Identität in sich schon eine Erfahrung.

Wenn ein Projektor sich vorstellen kann, dass er einige der Qualitäten besitzt, die er bei anderen sieht, aber bisher aus seinem eigenen Selbstbewusstsein verbannt hat, wird dadurch sein allzu rigides Identitätsgefühl gelockert und erweitert. Ein Mann hat beispielsweise das Gefühl für die eigene Grausamkeit unterdrückt. Sich selbst als grausam zu erfahren, kann ihm eine neue Vitalität schenken, verleiht seiner Liebenswürdigkeit vielleicht Dimension oder gibt ihm den notwendigen Anstoß, das zu verändern, was nur grausames Verhalten verändern würde« (Erving und Miriam Polster, Gestalttherapie, 1975, S. 88f).

## **Stichwort: Retrofektion**

**Etymologie:** Aus lateinisch »retro« (zurück, rückwärts, nach hinten) und »flexio« (Biegung).

**Definition:** Durch Retrofektieren tut sich der Handelnde sowohl in negativer als auch in positiver Hinsicht das an, was »eigentlich« auf ein Objekt gerichtet ist.

Jemand ist beispielsweise eigentlich auf jemanden anderes wütend. Seine introjizierte Norm sagt ihm aber, dass Wut etwas Schlechtes sei. Er darf also nicht selbst wütend auf den anderen zugehen, weil er dann ja seine Norm verletzen würde. Wohin mit der Wut? Er richtet die Energie der Wut gegen sich selbst, denn keine Norm verbietet ihm, Wut gegen sich selbst zu richten. Das ist Retrofektion: Selbstbestrafung. (Umgekehrt kann sich Retrofektion auch in Selbstbelohnung ausdrücken.) Wenn wir »retroflektieren«, tun wir uns das an, was wir jemand anderem antun möchten. Ein Kontakt mit dem

Gegenüber kommt auf diese Weise gar nicht mehr zustande, nicht einmal in den rudimentären Ansätzen der Projektion oder der Introjektion.

Wie alle Kontaktstörungen erfüllt auch die Retrofektion in gewissen Zusammenhängen eine gute Funktion. Verantwortliches Handeln beinhaltet, gegebenenfalls Schuld und Fehler einzugestehen. Den moralischen Maßstab, den man an andere anlegt, muss man auch für sich selbst gelten lassen, also »retroflektieren« können. Allerdings bleibt auch die Negation der Retrofektion eine Art Retrofektion: Man holt sich das, was man von anderen will - »Entschuldung« bzw. »Wertschätzung -, aber nicht bekommt, nur durch sich selbst.

Beschreibung bei Perls, Hefferline, Goodman: »Nehmen wir nun an, die nach außen gerichteten Energien der Orientierung und des Zugriffs gingen ganz auf in der Umweltsituation, in Liebe, Wut, Mitleid, Trauer usw; der Patient wird aber damit nicht fertig und er muss unterbrechen, er fürchtet, zu verletzen (zerstören) oder verletzt zu werden. Notwendig wird er frustriert. Die beteiligten Energien werden nun gegen die einzigen ungefährlichen Objekte im Felde gekehrt, die eigene Persönlichkeit und den Körper. Dies sind Retrofektionen« (PHG, Band »Grundlagen«, S. 248f).

Beschreibung bei Erving und Miriam Polster: »Retrofektion ist eine Zwitterfunktion, bei der der Betreffende sich selbst das zufügt, was er gern einem anderen zufügen würde, oder sich das antut, von dem er möchte, dass es ihm ein anderer antut. Er kann seine eigene Zielscheibe sein, sein eigener Nikolaus, sein eigenes Liebesverhältnis, was auch immer er will. Er verdichtet sein psychologisches Universum, indem er die Manipulation seines Selbst an die Stelle dessen setzt, was er als vergebliches Verlangen nach der Aufmerksamkeit anderer begreift.

Die Retrofektion unterstreicht die zentrale menschliche Fähigkeit, sich selbst in Beobachter und Beobachteten oder auch Ausführer und Dulder aufzuteilen. Diese Fähigkeit manifestiert sich auf vielfache Weise. Der Mensch spricht mit sich selbst. Der menschliche Sinn für Humor ist ein Beweis für diese Spaltung, denn er bedeutet, dass der Mensch abseits stehen und die Widersinnigkeit oder Absurdität seines Verhaltens erkennen kann. Das Gefühl der Scham oder Verlegenheit impliziert die Perspektive der Selbstbeobachtung oder der Selbstbeurteilung. Der Mensch ist sich sogar mit Unbehagen seiner eigenen Sterblichkeit bewusst. [...]

Dennoch kann die retroflektive Aktivität im günstigsten Fall ein Selbstkorrektiv darstellen, indem sie den tatsächlichen Begrenzungen oder Gefahren entgegenwirkt, die der spontanen Natur des Menschen inhärent sind. Bei Gefühlsaufwallungen, die zur Gefahr werden könnten, muss der Mensch sich selbst zurückhalten, so wie er es auch täte, wenn er aus Übermut auf die Idee käme, sich beim Schwimmen zu weit vom Strand zu entfernen. Bei großem Engagement wird der Drang des betreffenden zur Handlung so stark und unkritisch, dass eine Gegenkraft nötig ist. [...]

Wenn ein Mensch wiederholt retroflektiert, dann blockiert er seine Ventile zur Außenwelt und bleibt in den Klauen widerstreitender, aber stagnierender Kräfte hängen. Wenn zum Beispiel ein Mensch sich dazu entschließt, nicht zu weinen, da dies die strengen Eltern von ihm verlangen, so braucht er dieses Opfer nur so lange zu bringen, wie er mit ihnen in Kontakt steht.

Um ein erfülltes Leben zu haben, muss man sich bemühen, mit den existierenden Möglichkeiten Schritt zu halten, anstatt sich für alle Zeiten von Erfahrungen prägen zu lassen, die nur vorübergehend waren oder auf irrtümlicher Wahrnehmung oder Intuition basieren. Vielleicht glaubte man nur, man müsse das Weinen unterdrücken, während

diese Notwendigkeit in Wirklichkeit nie bestand. Und möglicherweise besteht sie jetzt nicht, ganz unabhängig davon, ob man ursprünglich Recht hatte oder nicht.

Denken ist an sich ein retroflektiver Prozess, eine subtile Art, mit sich selbst zu sprechen. Obwohl das Denken offensichtlich insoweit zersetzenden Charakter hat, als es das Handeln stört oder verzögert, so bietet es doch eine wertvolle Orientierung in solchen Lebensfragen, die zu komplex sind, um spontan gelöst zu werden. Die Berufswahl, die Entscheidung, ob man heiraten soll, die Lösung eines schwierigen mathematischen Problems, all dies zieht Vorteil aus dem vermittelnden Einfluss des Denkens. Selbst bei weniger wichtigen Entscheidungen, wie etwa welchen Film man sich ansehen soll, mag man denken: ›Ich will das-und-das nicht sehen; für mich ist das heute zu blutrünstig und zu deprimierend. Ich möchte viel lieber etwas sehen, was mich aufheitert.‹ Solange man nicht auf diese Weise darüber nachgedacht hatte, wusste man wahrscheinlich gar nicht, wohin man gehen wollte.

Unglücklicherweise bewirkt die bei der Retrofektion auftretende Spaltung häufig inneren Verschleiß und schweren Stress, weil sie in sich geschlossen bleibt und nicht die erforderliche Aktion überleitet. Der Versuch einer Entwicklung würde deshalb bedeuten, die Energien umzulenken, sodass der innere Kampf geöffnet wird. Anstatt nur innerhalb des Individuums zu wirken, wird Energie frei, um eine Beziehung zu einem äußeren Objekt herzustellen. Die Aufhebung der Retrofektion beruht auf der Suche nach dem geeigneten anderen.

Obwohl das Ziel darin besteht, den Kontakt mit den anderen zu suchen, so ist doch sehr häufig die Durcharbeitung des inneren Kampfes vorrangig. Da der Impuls, durch den Kontakt mit anderen zu agieren oder zu erleben, sehr ernsthaft überschattet ist, muss der Interaktion innerhalb des geteilten Selbst zu einem neuen Bewusstsein verholphen werden. Die genaue Beobachtung des physischen Verhaltens des Betreffenden bietet eine Möglichkeit, den Schauplatz des Kampfes zu identifizieren. In der Körperhaltung, Gestik und Bewegung zeigt sich der Kampf um die Kontrolle des menschlichen Körpers. [...]

Aber auf der schlimmeren Ebene der Retrofektion ist selbst diese innere Berücksichtigung seiner Bedürfnisse minimal. Wenn er nicht nur den Versuch, anderen Menschen nahe zu sein, als vergeblich erlebt hat, sondern auch sich selbst als unberührbar empfindet, dann kann er noch nicht einmal gut zu sich selbst sein. Er hat das ursprüngliche Verbot gegen das Berühren so tief introjiziert, dass er schon zu seinem eigenen Bewacher geworden ist. Er sitzt steif auf seinem Stuhl, und wenn er sich berührt - etwa beim Abtrocknen nach dem Bad -, dann ist diese Berührung völlig zweckdienlich. Er ist auf der Hut vor jedem Kontakt, selbst zwischen seinen beiden getrennten Selbsten. Nicht nur, dass er sich nicht an andere Menschen anschmiegt, er schmiegt sich überhaupt nicht an, nicht einmal an sich selbst.

Im Frühstadium der Auflösung des retroflektiven Prozesses kann daher die Lockerung der Muskulatur oder des Aktionssystems den Betreffenden auf sich selbst, anstatt auf andere zubewegen. Eine Bewegung, die die Immobilisierung aufhebt und dem System wieder Lebensenergie zuführt, ist eine Bewegung zur schließlichen Wiederherstellung des Kontakts mit der Außenwelt, selbst wenn sie in der Zwischenzeit auf sich selbst gerichtet sein kann. Aber das ist nur von Nutzen. Der Betreffende akzeptiert sich selbst etwa im gleichen Maße, wie seine introjizierte oder sogar projizierte Welt da draußen es tat.

Der erstarrte, retroflektierende Mensch, von jeglicher sexuellen Erfahrung mit anderen Menschen abgeschnitten, kann im Allgemeinen auch nur sehr schlecht masturbieren. Bei

der Wiederherstellung seiner vollen Sexualität muss er möglicherweise zuerst lernen, richtig zu masturbieren. Wenn ihm dies gelingt, dann ist er schon auf dem besten Weg, sexuelle Erlebnisse mit einem anderen Menschen zu genießen. Natürlich müssen dabei Übergänge bewältigt werden, aber es ist einfacher für jemanden, Spanisch zu lernen, der schon Französisch kann, als für jemanden, der keine Fremdsprachenkenntnisse hat. Wenn erst einmal der natürliche Fluss der Energie wieder besteht, dann findet er auch sehr wahrscheinlich seine richtige Richtung.

Jede neue Aktivität, die mit Muskelenergie verbunden ist, ist zunächst gehemmt und ungelenkt. Die Auflösung des retroflektiven Impulses durchläuft das gleiche Stadium. Wenn ein Kind gehen lernt, muss es sich intensiv darauf konzentrieren, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Nachdem es aber dies gelernt hat, läuft es spontan, ohne daran zu denken. Dasselbe gilt für den retroflektiven Impuls.

Gespannte Arme, geballte Fäuste, verkrampfter Kiefer, unbewegliches Zwerchfell oder Becken, Zähneknirschen, beständiges Stirnrunzeln - all diese muskulären Ausdrücke der Selbstkontrolle beginnen in der Kindheit ihre mühevollen und bewusste Kontrolle. Ich will das böse Wort nicht sagen, ich werde die weiche und schöne Haut meiner Mutter nicht berühren - das alles beginnt als bewusste Kontrolle. Ein Kind, das in Versuchung gerät, das Verbotene zu berühren, betrachtet das Objekt und sagt immer wieder: ›Nein, nein nein‹, als wäre es die eigenen Eltern.

Später wird dies eingebaut, integriert, vergessen, und die daraus herrührende Spannung wird als gegeben hingenommen. Vergessen ja, aber nicht verborgen, denn der Körper besitzt viele Möglichkeiten, die vergessene Botschaft aufzuzeichnen. Magenkrämpfe, eingefallene Brust und eine ganze Reihe körperlicher Fehlfunktionen sind das Ergebnis. Der feindselige Mensch mit dem gespannten Unterkiefer, der seine eigenen aggressiven Impulse unterdrückt, wundert sich darüber, wie andere scherzen und ihre Mitmenschen aufziehen können; denn unter ähnlichen Umständen wirkt er selbst plump und beleidigend. [...]

Um die Retroflection aufzuheben, muss man zum Selbstbewusstsein zurückkehren, das sie anfänglich begleitet hat. Der Mensch muss sich wieder bewusst werden, wie er sitzt, wie er anderen auf die Schulter klopft, wie er mit den Zähnen knirscht usw. Wenn er erst einmal weiß, was in ihm selbst vorgeht, dann wird seine Energie mobilisiert, um sich in der Fantasie oder der Aktion ein Ventil zu suchen. Dann kann er solche Vorstellungen ertragen, wem er zum Beispiel gern auf dem Schoß sitzen möchte, wem er mit einem Ringergriff zermalmen oder wem er sanft umarmen möchte« (Erving und Miriam Polster, Gestalttherapie, 1975, S. 91ff).

## **Stichwort: Konfluenz**

**Etymologie:** Lateinisch »confluens« (Zusammenfließen).

**Definition:** Konfluenz (manchmal werden auch die Begriffe »Verstrickung« oder »Verschmelzung«) gebraucht) bezeichnet in der Gestalttherapie die fehlenden Kontaktgrenzen gegenüber der Umwelt. Die Differenz zwischen Subjekt und Objekt werden negiert. Wer sich immer nach den Erwartungen anderer richtet, jeden Konflikt vermeidet, Harmonie und Nähe um jeden Preis herstellen will, ist »konfluent«. Er grenzt sich nicht von anderen ab. Die Kontaktfunktion der Aggression fehlt wie bei der Deflektion. Aber das Mittel der Konfliktvermeidung ist Gleichklang mit der Umgebung (also nicht Ausweichen), »Schwimmen mit dem Strom«.

Schwerer zu erkennen ist die gegenteilige Form der Konfluenz, die sich als (scheinbare) Abgrenzung darstellt. Das »Dagegensein um des Dagegenseins Willen« ist nämlich keine wirkliche Grenzziehung im gestalttherapeutischen Sinne. Denn der Handelnde handelt immer in starrer Abhängigkeit von der Umwelt, nur nicht im Gleichklang, sondern im Widerspruch. Damit aber verharret er in Abhängigkeit und handelt nicht autonom.

Wie alle Kontaktstörungen erfüllt auch die Konfluenz in gewissen Zusammenhängen eine wichtige Funktion. Um gute Stimmung, Gemeinsamkeit und Zusammenhalt in der Gruppe zu ermöglichen, ist es oft hinderlich, sich stets abzugrenzen oder auf dem eigenen Standpunkt unnachgiebig zu beharren.

Meinen, sich stets ungehemmt abgrenzen zu sollen oder immer auf dem eigenen Standpunkt beharren zu müssen, ist ebenfalls eine Form von Konfluenz, weil man sich - wenn auch in der Negation - am Maßstab der anderen, nicht am eigenen Maßstab orientiert. Die angemessene Verhaltensweise liegt in der Mitte (»Nullpunkt«, »Indifferenzpunkt« nach Friedlaender) zwischen den Extremen (Polaritäten), nämlich in der Fähigkeit, sich sowohl abgrenzen (und als selbstbestimmtes Subjekt definieren) als sich auch anpassen (an das, was im Umfeld während ist) zu können.

Beschreibung bei Perls, Hefferline, Goodman: »Konfluenz ist der Zustand der Kontaktlosigkeit (ohne Grenze des Selbst)« (PHG, Band »Grundlagen«, S. 244).

Beschreibung bei Erving und Miriam Polster: »Die Konfluenz ist ein Phantom, hinter dem diejenigen herjagen, welche Unterschiede vermindern wollen, um so die durch das Neue und Andere hervorgerufene Verwirrung zu mildern. Es ist ein Linderungsmittel, bei dem man sich mit einem oberflächlichen Arrangement abgibt, mit einem Abkommen, die Sache nicht ins Wanken zu bringen. Andererseits behält ein guter Kontakt, selbst in der tiefsten Verbindung, das erhöhte und profunde Gefühl für den anderen bei, mit dem der Kontakt besteht.

Eine der Schwierigkeiten bei der Konfluenz ist, dass sie nur eine schwache Basis für eine Beziehung liefert. Zwei Menschen können nicht immer genau gleichen Sinnes sein. Wenn es also schon für zwei Menschen schwierig ist, Konfluenz zu erreichen, ist es noch zweckloser, in der Familie, der Organisation oder der Gesellschaft nach Konfluenz zu streben. [...]

Die Gegenmittel zur Konfluenz sind Kontakt, Differenzierung und Artikulation. Der Betreffende muss Entscheidungen, Bedürfnisse und Gefühle erfahren, die seine eigenen sind und nicht mit denen anderer Menschen unbedingt übereinstimmen müssen. Er muss lernen, dass er dem Entsetzen, von diesen Menschen getrennt zu sein, ins Auge sehen kann und trotzdem am Leben bleiben. [...] Indem man sich seinen eigenen Bedürfnissen zuwendet und sie auch artikuliert, kann man die eigene Richtung feststellen und so das Erreichte, was man will. Man braucht keinen Handel mit einer zu beschwichtigenden Macht abzuschließen; man wird unabhängiger, weiß, wohin man will und wie man aus eigenem Antrieb dorthin gelangen kann. Da man sich seine eigenen Ziele setzt, ist man nicht gebunden, sondern kann sich frei bewegen, sich seiner gegenwärtigen Erfahrung anpassen und braucht nicht einem Vertrag entsprechend zu leben, der vor langer Zeit abgeschlossen wurde« (Gestalttherapie, 1975, S. 100ff).