

Schicht für Schicht

Von Bianca Olesen

Wie Veränderung geschehen kann:
Unsere Autorin nahm Anleihen bei Fritz Perls
und entwickelte eine Methode, die sie „wholesome“ nennt.

Fritz Perls, Mitbegründer der Gestalttherapie und „Modell“ des NLP, hat schon in den 1970er-Jahren erkannt, dass der Mensch sich nur dann zu verändern vermag, wenn er gerade das nicht beabsichtigt.¹ Oder noch konkreter: wenn er sich entscheidet, sich nicht verändern zu wollen! Was ist damit gemeint?

Regelmäßig nehmen Klienten meine Hilfe als Coach in Anspruch, weil sie auf eine Herausforderung in ihrem Leben keine Antwort finden. Coaches wissen, dass die Lösung in der Veränderung des Klienten liegt: Je nachdem, aus welcher Schule wir auf das Thema schauen, sagen wir:

- Probleme entstehen aus mangelnder Flexibilität des Menschen,
- weil ihm ein angemessenes Denk-, Fühl- oder Verhaltensrepertoire noch nicht zur Verfügung steht
- oder auch wegen fehlender Resilienz.

Wenn ich nun sage, dass Veränderung nicht das Ziel des Prozesses sein darf, der Klient aber andererseits eine Veränderung braucht, nämlich eine Anpassung an die Situation, wie kann das zusammenpassen?

Die Antwort liegt in einer Erweiterung des Modells der Neurologischen Ebenen der Veränderung von Robert Dilts, im NLP Grundlage zum Verständnis der Veränderungsarbeit mit Menschen. In dieser Betrachtung ergänze ich das Modell um ein weiteres aus der Gestalttherapie: das Layer-Modell, auch Schichtenmodell der Neurose genannt, mit dem Fritz Perls den Prozess der Veränderung oder vielmehr der Entwicklung und Reifung des Menschen erklärt.²

Schmerzabwehr aus Kinderzeit

Falls Sie über das Wort Neurose stolpern: Unter einer Neurose versteht die Psychologie ein in der (frühen) Kindheit entwickeltes, dann verselbstständigtes Schmerz-Abwehrverhalten, mit dem jemand eine bedrohliche Situation auszuhalten oder abzuwenden vermochte. So konnte der Betreffende um den Preis, die eigenen Emotionen zu unterdrücken, zwar überleben, aber er konnte weder die Situation bewältigen noch langfristig hilfreiche Lösungsstrategien entwickeln. Dieses Vermeidungsverhalten blockierte Wachstumsimpulse: Der Mensch hat sich an dieser Stelle nicht mehr aus seinem wirklichen Selbst heraus entwickelt, sondern nur noch auf der Grundlage dessen, wie er für sein

1 P. Clarkson, Jennifer Mackewn (1995): Frederick S. Perls und die Gestalttherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie
2 z. B. Ludwrig Frambach (1993): Identität und Befreiung, S. 83ff. Petersberg: Verlag Via Nova

Umfeld sein sollte. Zusätzlich hat das Gehirn nun auch begonnen, zur Überlebenseicherung eine emotionale Alarmdatenbank für alle ähnlichen Situationen anzulegen, in denen der Mensch dann ebenfalls automatisch mit dem Abwehrverhalten reagiert. Im Grunde eine geniale Gabe.

Das ist Neurose: Ich erstarre vor dem gefürchteten Chef, der mein autoritärer Vater in Verkleidung ist. Ich werde zickig, wenn meine Freundin über ihren Partner jammert, denn sie ist meine verantwortungsscheue Mutter in Kopie. Ich laufe weg vor der Auseinandersetzung mit dem Partner, wechsle von einer Beziehung (Arbeitsstelle, Nachbarschaft, Sportgruppe ...) in die nächste und keine gelingt, weil ich immer wieder in Verwirrung gehe, so wie früher vor dem Vater, der nicht infrage gestellt werden wollte.

Mit dem Layer-Modell schaue ich im Folgenden intensiver auf die Neurologische Ebene der Identität. Hier sind nach Dilts alle Überzeugungen gespeichert, die der Mensch über sich selbst verinnerlicht hat. Die Neurowissenschaft würde sagen, hier sitzt die Haltung eines Menschen zu sich selbst, die Einstellung, die ein Mensch zu sich selbst entwickelt hat, und zwar sehr früh im Leben, in der vorgeburtlichen Phase beginnend.³

Die Ebene der Identität hat in der Steuerung unseres Verhaltens Vorrang vor Fähigkeiten, Wissen und Zustand. Weiterhin wissen wir heute, dass die Haltung eines Menschen eine neuronale Kopplung aus Kognition (Denkinhalt) und Emotion ist, die sich nur dann verändern kann, wenn beide Anteile bearbeitet werden. Eine weitere Erkenntnis der neueren Hirnforschung besagt, dass das Gehirn zwei Grundtendenzen hat, die zu befolgen es permanent bestrebt ist: Zugehörigkeit und Wachstum. Neben allen Bedürfnismodellen der Psychologie betrachte ich diese beiden Grundtendenzen als Metabedürfnisse des Menschen.

Sowohl ontogenetisch als auch phylogenetisch bedeutete Trennung für Menschen den sicheren Tod. Immer dazu gehören zu wollen ist also ein evolutionäres Überlebensprogramm, Trennung (Herausfallen aus der Beziehung) ist in der emotionalen Alarmdatenbank als Todesgefahr gespeichert und aktiviert die Schmerzzentren im Gehirn.

Lernen als Droge

Wenn wir dazugehören, dann können wir auch wachsen, von der Zeugung an jeden Tag ein Stück mehr, später dann jeden Tag ein Stück über uns hinaus. Im Gehirn finden wir eine

Analogie dazu in der Funktion des Thalamus, alle eingehenden Sinnesreize daraufhin zu filtern, was unser Interesse weckt, unsere Neugier, und was uns langweilt. Interessant bedeutet für das Gehirn: Da ist etwas Neues, da kann ich lernen. Haben wir etwas erfolgreich gelernt, das heißt eine Situation bewältigt, schüttet das Gehirn Glückshormone aus und aktiviert das Belohnungszentrum. Wir brauchen zum Rausch also nur eines: etwas, an dem wir wachsen können.⁴

Um überleben zu können, ist der Mensch mit Emotionen und Gefühlen ausgestattet. Ärger etwa, oder in der Steigerung Wut oder Zorn, signalisiert dem Gegenüber eine Grenze: „Hier beginnt meine Freiheit und deine endet!“ Er umfasst die Handlungstendenz, sich vom ärgerlichen Reiz zu distanzieren. In der Emotion ist also der Lösungsimpuls enthalten. Der Coach ist gefragt, Emotionen und Gefühle wertungsfrei und in ihrer Bedeutung für den Prozess des Klienten anzuerkennen und zu nutzen.

Die Layer des Schichten-Modells von Perls beschreiben die Qualität des zwischenmenschlichen Kontaktes und die Phasen des menschlichen Entwicklungsprozesses. Den bezeichnet die Gestalttherapie übrigens als „organismische Selbstregulierung“, womit sie möglicherweise die Vorlage für die NLP-Grundannahme geliefert hat, dass jedem Menschen alle Ressourcen zur Verfügung stehen, die er zu seiner Veränderung benötigt.

Erste Schicht: Klischee, Rollenspiel

Die erste und oberflächlichste Schicht wird „Klischee, Rollenspiel“ genannt. Hier wahrt der Mensch seine Masken. Er tut so, als ob. Er spielt seine aktuelle Rolle und gerät durchaus in inneren Konflikt unterschiedlicher Rollenanforderungen. Er will den äußeren Anforderungen gerecht werden und weiß oftmals gar nicht auseinanderzuhalten, welches äußere und welches eigene, innere Anforderungen sind. Wo ist er Sklave eines übernommenen Rollenverständnisses? Die gute Mutter, die brave Tochter, der treue Ehemann, der engagierte Vorgesetzte, der leistungsfähige Mitarbeiter, die aufopfernde Pflegerin?

Betrachten wir die Rollenspiel-Schicht im Hinblick auf die Metabedürfnisse Zugehörigkeit und Wachstum, so finden wir hier ein großes Maß an Zugehörigkeit, denn der Mensch fügt sich in seine Rolle, seinen Platz im System. Den zugewiesenen Platz anzunehmen schützt vor dem Herausfallen aus dem System, gleichzeitig wird organismisches Wachstum verhindert. Wachstum ist hier nur im Sinne des Erwei-

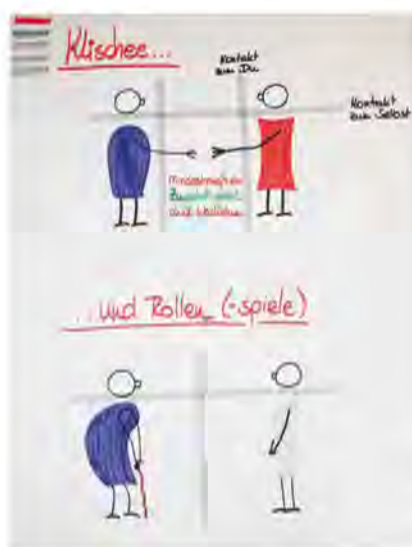
3 Gerald Hüther und Rudi Ballreich (DVD 2010): Du gehst mir auf die Nerven – Neurobiologische Aspekte der Konfliktberatung. Müllheim/Baden: Auditorium Netzwerk

4 Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer (DVD-Reihe 2006-2010): Geist & Gehirn. Müllheim/Baden: Auditorium Netzwerk

terns der Rolle möglich. Dauerhaft macht das unzufrieden, wenn nicht sogar krank.

Als Coach achte ich auf die Rollensignale meines Klienten, z.B.: „Wie geht es Ihnen heute?“ „Gut.“ Solange das angepasste Kind brav der Mutter antwortet, bewegen wir uns in der Rollenspiel-Schicht. Rapport ist hier möglich, aber nicht zwangsläufig ehrlich, genügt aber, um Zugehörigkeit zu signalisieren.

Ganze Coaching-Sitzungen können auf der Rollenspiel-Ebene ablaufen. Mein Ziel ist das nicht. Die Gefühle, mit denen mir der Klient hier begegnet, sind zum größten Teil Sekundärgefühle, also der ursprünglichen Emotion überlagerte und dem Umfeld angepasste Gefühle, eben Gefühle, die der Rolle dienen. Dennoch bieten sie mir nützliche Hinweise auf die Denk- und Verhaltensmuster des Klienten. Noch bedeutsamer sind jedoch die „ungeschminkten“ Emotionen des Klienten, zu erkennen an den sogenannten Microexpressions nach Paul Ekman, die wichtige Hinweise auf die wahren, ursprünglichen Muster des Klienten geben (siehe KS, Heft 2/2012, S. 48: „Ins Gesicht geschrieben“). Beide, Gefühle und Emotionen, nehme ich wahr, und ich bringe sie in den Kontakt mit meinem Klienten ein.



Klischee, Rollenspiel: „Wie geht es Ihnen heute?“ „Gut.“ – Der Coachee wahrt seine aktuelle Rolle.

Zweite Schicht: das verletzte Kind

Trägt der Kontakt über diese Ebene hinaus, geht der Klient weiter in den „Hurt-Child-Layer“, die Schicht des verletzten Kindes. Hier sitzen alle Verletzungen aus der Kindheit und die regressiven Reaktionsmuster auf Bedrohungen (also alle neurotischen Verhaltensweisen). Der Ehemann, der im Ehestreit trotzt; die Mitarbeiterin, die sich mitleidheischend beim Chef beklagt; der Klient, der beschämt von seinem Problem erzählt. Die Transaktionsanalyse würde an dieser Stelle von einer Reaktion aus dem Kind-Ich sprechen.

Wachstum findet in dieser Schicht nicht statt. Ganz im Gegenteil: Der Klient geht in die Regression. Zugehörigkeit gibt es in dieser Schicht nur dann, wenn die Rolle des Kindes gebraucht wird: Der Helfer braucht den (Verantwortung ablehnenden) Bedürftigen, der Dominante braucht den Unterwürfigen. Problematisch wird es, wenn der Erwachsene gefragt ist, wenn etwa der Bedürftige am Arbeitsplatz selbstverantwortlich arbeiten soll, der Unterwürfige Stellung beziehen usw.

Problematisch für den Coach wird es, wenn er seinem Klienten als entsprechende Antwort aus dem Eltern-Ich begegnet, z.B. als „Lehrer“ oder mit wertenden Kommentaren. Eine solche Begegnung verhindert die authentische Entwicklung des Klienten und das Voranschreiten in die nächste Schicht. Das ermögliche ich dem Klienten, indem ich ihm bedingungslose Zugehörigkeit anbiete und als wohlwollend kritischer Spiegel seine hinderlichen Verhaltens- und Denkweisen reflektiere. Und hier rücken die wahren Emotionen des Klienten deutlich in den Vordergrund.



Das verletzte Kind: Der Klient geht in die Regression.

Obwohl der Mensch in den beiden oben genannten Schichten auf Dauer unzufrieden bleibt, weil das Metabedürfnis Wachstum nicht erfüllt wird, gestaltet er damit einen großen Teil seiner zwischenmenschlichen Kontakte, weil sie ihm Normen, Regeln und kulturell definierte Verhaltensweisen an die Hand geben, um Standardsituationen zu bewältigen.

Dritte Schicht: Engpass, Sackgasse

Ist der Klient sich meiner Zugehörigkeit sicher, kann er den Hurt-Child-Layer verlassen und tritt ein in den sogenannten Engpass, der von Gefühlen der Angst und Erstarrung gekennzeichnet ist. Seine kindlich regressiven Reaktionsweisen hat er eben als untauglich für die heutige Realität erkannt, und so wird es ihm eng: „Ich weiß nicht mehr weiter, ich habe keine Idee mehr. Ich stecke fest.“ Dieses Erkenntnis geht einher mit Gefühlen von Ratlosigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht, alles Steigerungsformen der Angst

und vom Klienten als lähmend empfunden. So in Not offenbaren sich Menschen nur Vertrauten: Menschen, auf deren Zugehörigkeit sie sicher bauen.

Also biete ich als Coach auch hier bedingungslose Zugehörigkeit an. Ich ermutige den Klienten, die bedrohlichen Gefühle auszuhalten und eben nicht aus der gefühlten Sackgasse rückwärts wieder herauszufahren und in das vertraute Muster der Rolle oder des verletzten Kindes zurückzukippen. „Angst will, dass du dich von der Gefahr distanzierst. Was würde deine Angst sagen, um welche Gefahr es sich handelt, und was brauchst du jetzt als Lösungsimpuls?“ In dieser Schicht ist der Hunger der Klienten groß: Hunger nach Zugehörigkeit, die jetzt nicht mehr selbstverständlich ist, und Hunger nach Wachstum, denn es fehlt ja deutlich an geeigneten Problemlösungsstrategien.

Körperlich ist den Klienten diese Schicht an tatsächlicher Erstarrung, Steifheit, Verspannungen, Muskel- und Skelettbeschwerden abzulesen. Als Coach brauche ich an dieser Stelle das Zutrauen in die Selbstregulierungsfähigkeit meines Klienten und darf mich nicht verführen lassen, in die Helferrolle zu springen, denn „ängstlich zu sein ist die Grundlage dafür, dass wir uns weiterentwickeln können“ (Perls 1978).⁵



Sackgasse, Engpass: „Ich weiß nicht mehr weiter!“

Vierte Schicht: die Todesschicht

Hält mein Klient durch, so erlebt er nun den Übergang in die sogenannte Todesschicht. Das mag martialisch klingen, doch es fühlt sich tatsächlich so an. Etwas stirbt im Menschen: „Das, was ich bisher gemacht habe, geht nicht mehr. Was ich bisher gedacht habe, gilt nicht mehr. Und nun?“ „Das Alte gilt nicht mehr, das Neue gilt noch nicht“, sage ich.

Gefühle aus den Familien Angst und Traurigkeit werden zunehmend mächtiger: Trauer darüber, sich von alten, hinderlichen aber ebenso vertrauten Mustern zu lösen. Angst bis hin zur Todesangst (oft eine alpträumreiche Zeit) angesichts der scheinbaren Ausweglosigkeit und des wackeligen, unbekanntem Bodens, den es zu betreten gilt.

Veränderung bedeutet immer eine teilweise Zerstörung der Identität und ist als solche in hohem Maße beängstigend und zudem schmerzhaft. Tatsächlich leiden Menschen hier an Körperschmerzen, klassischerweise an Kopf, im Rücken und in den Gelenken. Da fällt es schwer, den Lohn des Prozesses wertzuschätzen und auszuhalten. Klienten versuchen hier wieder und wieder, mich in die Helferrolle einzuladen: „Hast du nicht eine Idee? Hast du kein Rezept? Weißt du vielleicht, wie ...?“

Immer weiter vertraue ich auf die Selbstregulierung. Perls schreibt dazu: „Die Erfahrung der Verwirrung ist sehr, sehr unangenehm, und wie bei Angst haben wir ein starkes Bedürfnis, sie auszulöschen – durch Vermeidung, durch Verbalisierungen oder durch irgendeine andere Art der Unterbrechung. ... (Statt dessen ist es wichtig,) sich seiner Verwirrung bewusst zu werden, sie zu ertragen und bei ihr zu bleiben“ (Perls 1976).⁶

So bleibe ich mit dem Klienten im tragfähigen Kontakt, ich sehe seine Emotionen und Gefühle, respektiere sein In-sich-gekehrt-Sein, anstatt ihn zur Lösung zu drängen, und ermutige ihn, den Lösungsimpuls entstehen zu lassen.

Zugehörigkeit ist hier die Voraussetzung und der Nährboden für das zarte, aber mit Kraft sprießende Pflänzchen Wachstum des Klienten. Ich wünsche an dieser Stelle jedem Coach die Demut vor dem Weg des Klienten und den Mut zu folgender Einsicht: Was mir oder anderen Klienten in einer solchen Situation geholfen hat, muss dir noch lange nicht helfen.



Implosion, Todesschicht: Das Alte gilt nicht mehr, das Neue noch nicht.

5 Aus: P. Clarkson, Jennifer Mackewn (1995): Frederick S. Perls und die Gestalttherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie
6 Ebenda

Fünfte Schicht: Explosion

Die nun folgende und letzte Entwicklungs- und Kontaktschicht nennt sich Explosion und beschreibt den endgültigen Durchbruch des Wachstumsimpulses. Sie ist das lohnende Ergebnis des Heraustretens aus dem Rollenspiel und des Durchstehens aller folgenden Schichten. Und das ist immer wieder faszinierend.

Der dem Klienten innewohnende Lösungsimpuls wird in die Identität integriert als ein neues, zusätzliches Muster. Der Klient wird so mehr, weiter. Und das bedeutet eben: Er wird nicht anders. Stattdessen hat er sich neue Verhaltensmöglichkeiten erschlossen, und zwar solche, die von Grund auf in seiner Persönlichkeit angelegt waren, und sich damit Wahlfreiheit geschaffen. Er sichert gewissermaßen das Gute am Schlechten und wächst darüber hinaus. Diese Schicht bietet Wachstum in höchstem Maße. Sich seiner selbst derart sicher, gestaltet er sich nun auch sein Umfeld und sorgt aktiv für Zugehörigkeit.



Explosion: Der Lösungs- und Wachstumsimpuls bricht sich Bahn.

Coach sein bedeutet für mich deshalb, Zugehörigkeit zu bieten, damit Wachstum möglich werden kann. Und dazu zu ermutigen, die wahren Emotionen zu fühlen, auch um die ihnen innewohnenden Handlungs- und Lösungsimpulse wahrzunehmen. Es bedeutet für mich, den Klienten durch alle Schichten zu begleiten und ihn zu ermutigen, sich selbst zu vertrauen.

Wenn ich also von Veränderung über Nichtveränderung spreche, meine ich eben *nicht* gezielte kognitive Veränderung, Abgewöhnen hinderlicher Muster oder Abschneiden ungeliebter Persönlichkeitsanteile. Ich meine Wachstum über sich selbst hinaus; mehr zu werden als bisher; so zu werden, wie man gemeint ist. Oder mit den Worten von Fritz Perls:

„Wir beschäftigen uns alle mit der Idee der Veränderung, und die meisten Menschen gehen daran, indem sie Programme machen. Sie möchten sich verändern. ‚Ich möchte dies sein‘ usw. usf. Was tatsächlich geschieht, ist, dass die Vorstellung von absichtsvoller Veränderung nie, nie, nie funktioniert. Sobald du sagst ‚Ich will mich verändern‘ – also ein Programm machst – wird eine Gegenkraft hervorgerufen, die dich daran hindert, dich zu verändern. Veränderungen finden von allein statt. Wenn du tiefer in das gehst, was du bist, wenn du das, was da ist, akzeptierst, dann geschieht eine Veränderung automatisch, per se. Das ist das Paradoxon der Veränderung.“

Literatur:

- P. Clarkson, Jennifer Mackewn (1995): Frederick S. Perls und die Gestalttherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie
Paul Ekman (2010): Gefühle lesen. Heidelberg: Spektrum Verlag
Ludwig Frambach (1993): Identität und Befreiung, S. 83ff. Petersberg: Verlag Via Nova
Gerald Hüther und Rudi Ballreich (DVD 2010): Du gehst mir auf die Nerven – Neurobiologische Aspekte der Konfliktberatung. Müllheim/Baden: Auditorium Netzwerk
Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer (DVD-Reihe 2006-2010): Geist & Gehirn. Müllheim/Baden: Auditorium Netzwerk



Bianca Olesen, Coach und Trainerin im eigenen Unternehmen *Olesen Kommunikation*, gemeinsam mit ihrem Ehemann Henning Olesen, spezialisiert u. a. auf Burn-out- und Stressprävention, whole-some und facecoaching.