



**Rainer M. Halmen, Kirsten Belger-Koller,
Christian Zschüttig (Hrsg.)**

Gestalt in Aktion

**Praxisfelder und Perspektiven der
Gestalttherapie und Gestaltpädagogik
Die 3. Berliner Gestalttage**

Auszug aus:

HALMEN, Rainer M./BELGER-KOLLER, Kirsten/ZSCHÜTTIG, Christian (Hrsg.) (1997):
Gestalt in Aktion. Berlin/Milow (schibri)

DEM LEIDEN BEGEGNEN

Abstract: Dem Begriff des Leidens lege ich den Feldgedanken zugrunde. Demzufolge sehe ich Leiden als einen Prozeß an, der in der Organisation des Feldes und in der Auseinandersetzung im Feld seinen ganzheitlichen Platz hat. Konflikte und damit verbundenes Leiden entstehen, wenn die Pole im Feld ihre Balance verlieren, ungleiche Kräfte bilden. Das veranschauliche ich an einem gesellschaftspolitischen Beispiel, nämlich einem Bericht über die Wechselwirkung zwischen Individuum und Gesellschaft in den Slums von Peru. Das veranschauliche ich weiter am Beispiel einer organismischen Reaktion, dem somatischen Schocktrauma, das m.E. die letztmögliche Kontaktfunktion in einer lebensbedrohlichen Situation ist. Nicht nur die Umgebung, gesellschaftlicher und ökologischer Grund, und unser Leib bilden wichtige Stützen im Hintergrund. Sondern die dritte wichtige Stütze ist die Spiritualität. Und Stütze brauchen wir, um dem Leiden zu begegnen. Daher komme ich zum Schluß auf das Leiden im Christentum zu sprechen, weil hier mein spiritueller Grund ist.

Leiden entsteht niemals isoliert. Es entwickelt sich in der Interaktion der Einzelnen mit ihrer Umwelt und umgekehrt. Dem Leiden zu begegnen, bedeutet, sich dieser sehr komplexen Interaktionsprozesse gewahr zu werden. Diese finden – interdependent – sowohl auf der leiblichen und innerpsychischen, wie auf der gesellschaftlichen Ebene statt. Sie berühren spirituelle, ökonomische, ökologische und globale Dimensionen, in gegenseitiger, prozeßhafter Bedingtheit. Davon und von der Aussicht auf eine kreative Wandlung in Leidensprozessen handelt dieser Vortrag.

Probleme erst zu isolieren und dann dagegen anzukämpfen oder sie zu vermeiden, das ist der Weg, den die meisten Menschen immer wieder beschreiten. Doch das führt nur dazu, daß sie sich verlagern oder wiederkehren. Isolieren, dagegen angehen oder vermeiden – das ist auch der Weg, wie gesellschaftliche Probleme oft „bewältigt“ werden. Der Konflikt im gesamtgesellschaftlichen Prozeß spielt kaum eine Rolle. Erst werden Probleme isoliert und dann „gelöst“, sofern sie sich nicht mehr ignorieren lassen, wie das Konkurs-Vermeidungs-Streichkonzert der Berliner Finanzpolitik gegenwärtig zeigt.

Das Symptom oder der Symptomkomplex ist jedoch nur das Gesicht des Leidens. Das Leiden selbst ist ein ganzheitlicher Prozeß in der Auseinandersetzung im Feld, somatisch und psychisch, mit und ohne Gewahrsein, aktiv und passiv, der den Einzelnen genauso betrifft wie die

Annefried Hahn
*Sozialpsychologin,
Politologin (M. A.),
Gestalttherapeutin
(DVG), Fortbildung in
Lomi-Körperarbeit
(Robert Hall, Michael
Smith et al.), freie Praxis
seit 10 Jahren, Mitglied
im Redaktionsteam von
GESTALT THERAPIE,
Zeitschrift der DVG*

Gemeinschaft. Vor dem Leiden ist der Konflikt – entweder mit dem sozialen Umfeld, zu dem ich die einzelnen Menschen wie auch alle gesellschaftlichen Felder zähle, oder in mir selbst. Meistens jedoch handelt es sich um einen Streit sowohl im „Innen“ wie mit dem „Außen“. Und ich bin versucht, hinzuzufügen: der ungelöste Streit. Aber genau darum geht es nicht.

In der Gestalttherapie sollen Konflikte eben nicht *gelöst* werden. Sondern wir bringen sie ins Gewahrsein. Denn in Konflikten gibt es Schätze zu entdecken: sie binden viel wertvolle Energie, sie zeigen den Weg zur schöpferischen Lösung und damit zur Reifung. Und die Assimilation des Konflikts wirkt Stütze-bildend, stärkt den Hintergrund. Nach PHG (146) kann der Mensch eigenständige Entscheidungen dann treffen, wenn alle Aspekte des Konflikts im Gewahrsein sind. D.h. er kann sich so oder so entscheiden. Er oder sie kann *frei* entscheiden. Dieses Potential der Freiheit – und das halte ich für wesentlich – kann sich nicht entfalten, wenn wir den vordergründigen Konflikt, das Symptom lediglich unterdrücken oder besänftigen. So wie die Krankenkassen das gern hätten.

Emotionales Leiden ist ein Mittel, die Isolierung des Problems zu verhindern, damit das Selbst im Durcharbeiten des Konflikts im Felde des *Gegenwärtigen* wachsen kann. Je eher man bereit ist, im Ankämpfen gegen den zerstörerischen Konflikt nachzugeben, desto schneller ist das Leiden vorüber. ... Der Arzt sieht natürlich im Gefühlskonflikt und im Leiden die Gefahr, der Patient könne sich im Wüten gegen sich selbst zerstören, sich in Stücke reißen. Dies ist wirklich eine Gefahr. Aber man begegnet ihr nicht notwendig mit der Schwächung des Konflikts, sondern mit der Stärkung des Selbst und des Selbstgewahrseins. (PHG 1979, 148)

Wieder ganz werden, das Problem vor der Isolierung im Feld zu bewahren, darin sehen PHG die schöpferische Potenz des Leidens. Durcharbeiten statt Konfliktlösung hin zum Status quo meint kreative Anpassung und verändert uns im Feld. Daß dazu oftmals Stütze und die Aneignung des Hintergrunds notwendig wird, versteht sich von selbst.

ASPEKTE DES FELDGEDANKENS

Wir sind alle keineswegs isolierte Individuen. Sondern wir leben in einer Umgebung, die Wirkung auf uns hat und auf die wir ebenfalls wirken, im wechselseitigen Sinne. Wir sind Teil unserer Umgebung, was bedeutet, daß alles, was in unserer Umgebung passiert, uns betreffen kann, so wie wir, indem wir uns in unserer Umgebung verhalten, eine Wirkung haben. Gestaltprozesse sind abhängig von der Organisation des Feldes, und die ist außerordentlich komplex und in ständiger Bewegung, in dauernder Veränderung.

Nach der Feldtheorie, deren Begründer Kurt Lewin war, wird eine Situation in ihrer *Gesamtheit* gewürdigt. Dazu gehören psychologische, soziale und physikalische Aspekte wie z.B. der Ort. Diese Situation muß *gleichzeitig* verschiedene Faktoren in gegenseitiger Abhängigkeit aufweisen:

Einer der Hauptsätze der psychologischen Feldtheorie kann wie folgt formuliert werden: Jedes Verhalten oder jede sonstige Veränderung innerhalb

eines psychologischen Feldes ist einzig und allein vom psychologischen Feld zu *dieser Zeit* abhängig. (Lewin, 1982, 135)

Lewin focussiert damit auf die *Gesamtheit der gegenwärtigen Situation* in Beziehung zum Einzelnen:

..., daß ich jene Bereiche der physischen und sozialen Welt, die zu einer Zeit den Lebensraum einer Person nicht beeinflussen, nicht als Teil des psychologischen Feldes betrachte. (a.a.O., 147t)

Natürlich spielen dabei für Lewin Faktoren aus Geschichte und Vergangenheit, die zur gegenwärtigen Situation eines Feldes führen, auch eine Rolle. Also meine ich, daß alle *so gewordenen* Bereiche der Welt, die eine Person beeinflussen – und umgekehrt, Teil des Feldes sind. Und das sind nicht nur die psychologischen. Wir erfahren heute schmerzlich, daß wir es auf ökologischer, ökonomischer und teilweise politischer Ebene mit globalen Feldern zu tun haben.

In der Psychotherapie allerdings geht es *zunächst* um das Feld, das den Raum, die Klientin, die Therapeutin und die vereinbarte Zeit einschließt. Wenn ich demnach also meine KlientInnen unterstützen will, muß ich fragen, was gibt es noch außer dem Symptom, mit dem sie kommen? Welche Gestalt in *dieser*, der therapeutischen Situation, wird sichtbar, wenn ich Aspekte des Hintergrundes anspreche? Ich könnte die Klientin oder den Klienten beispielsweise auf ihre oder seine Füße ansprechen. Und sie oder er merkt, daß sie zu ihr oder ihm gehören oder daß sie kalt sind oder daß sie sie oder ihn tragen. Gleichzeitig schaut mich die Klientin vielleicht verdutzt an und wundert sich über meine „Marotte“, Füße zu bemerken. Beides, das Bemerken der eigenen Füße und das Wundern über die Therapeutin, bringt Aspekte des Feldes ins Gewahrsein, ins Gewahrsein sowohl der Klientin als auch der Therapeutin. Wir sind beide Teil des Feldes und haben beide Anteil am Prozeß seiner Organisation.

Zur Beachtung des gesamten Feldes gehört also nicht nur das gegenwärtig Augenscheinliche, sondern auch der Hintergrund, zu dem auch die (leibliche) Geschichte einer Person gehört, ihre Lebensumstände, ihre soziale Situation, die Folgen politischer, ökonomischer und ökologischer Veränderungen. Die Bewegung des Feldes – und das Feld ist ständig in Bewegung – ist ein ungeheuer komplexer Prozeß. Jede Handlung, jede Entscheidung, jedes Ereignis beeinflusst das Feld und organisiert es neu.

Zur Illustration: Während der Dauer dieses Vortrags teilen Sie alle und ich dieses Feld miteinander. Für Sie und mich hat das Feld eine unterschiedliche Bedeutung. Sie wollen aus verschiedenen Beweggründen etwas zum Thema hören. Ich möchte etwas zum Thema sagen. Daß dies jetzt möglich ist und wir hier mit verschiedenen Empfindungen und Erwartungen sitzen, hat seinen Grund in der Interaktion jeder(s) einzelnen in ihrem oder seinem Feld. Zur Organisation dieses gegenwärtigen Feldes hat nicht nur meine Entscheidung für diesen Vortrag beigetragen, sondern auch die Kolleginnen, mit denen ich in theoretischer Interaktion stehe. Mein Beruf und meine Lust, mich gedanklich auseinanderzusetzen, spielen auch eine Rolle.

Das macht aber noch keinen Vortrag. Eine weitere wesentliche Voraussetzung war die Entscheidung von Kirsten und Christian, diese Gestalttage zu organisieren. Da erst wurde aus einem Thema eine Vortragsidee. Auch das macht noch keinen Vortrag. Meine Gedanken hatten noch kein Gegenüber. Die Möglichkeit, meinen Vortrag zu halten, be-

kam ich erst, als Sie sich dafür anmeldeten, aus sicher sehr verschiedenen Beweggründen. Und die Möglichkeit, sich anzumelden, hatten Sie erst, als Sie das Programmheft erreichte. Dabei haben alle mitgewirkt, die das Heft gemacht haben. Und die Post oder wer immer Ihnen das Heft zugänglich gemacht hat.

Sie alle hier differenzieren sich jetzt in Gesichter, bekannte und unbekannt, für Sie und für mich. Dadurch fühle ich mich motiviert und angeregt. Und ganz egal, welche Wirkung ich mit meinem Vortrag auf Sie habe und wie die Atmosphäre hier im Raum wirkt, Sie werden diese Wirkungen nachher in ihre jeweiligen Felder mitnehmen. Und das wird Ihr Feld verändern usf. Dies ist natürlich eine stark vereinfachte Darstellung von der Organisation eines Feldes. Aber sie läßt vielleicht ahnen, wie komplex die Prozesse der Feldorganisation tatsächlich sind.

KONFLIKT UND LEIDEN IM FELD

Die Interaktion im Feld beginnt mit der Bedürfnisbildung. Ein Bedürfnis – sagen wir, ich *möchte* einen bestimmten Film sehen – wird zur Figur. Also schaue ich im Zitty oder Tip nach, in welchem Kino er läuft und besorge mir eine Karte. In Berlin ist das normalerweise kein Problem. In der kleinen Stadt jedoch, in der ich früher lebte, war ein solches Bedürfnis immer ein Problem. Es gab nur ein Kino, in dem Filme, die mich interessierten, gezeigt wurden, und zwar jeweils an drei Abenden hintereinander. Dann wechselte das Programm. Somit war ich meist im Konflikt, wenn ich Lust auf Kino hatte: Entweder lief kein Film, der mich interessierte, oder ich mußte an den drei Abenden arbeiten, was in der Erwachsenenbildung häufig vorkommt.

Bedürfnisbefriedigung bzw. der Vollzug des Kontaktprozesses ist also feldabhängig. Ob der Wunsch nach Befriedigung zum Konflikt führt oder nicht, hängt ab vom Erfolg meiner Auseinandersetzung im Feld. Dazu benötige ich verschiedene Kompetenzen: von meiner Fähigkeit, meine Bedürfnisse zu erkennen bis hin zur genauen Kenntnis der Umwelt, sowie schließlich die Handlungskompetenzen zum Erreichen meines Zieles. Dies ist aber nur ein Teil der ganzen Wahrheit.

Das Feld muß die Möglichkeiten zur Bedürfnisbefriedigung auch enthalten. Dazu gehören nicht nur meine Kompetenzen, sondern auch die Ressourcen meiner sozialen Umgebung. Und die Kräfteverhältnisse müssen stimmen, im Gleichgewicht sein. Arbeitsplätze beispielsweise kann ich nicht allein schaffen. Dazu brauche ich das Zusammenwirken von vielen Menschen in größeren Organisationen. Ganz genauso wie ich Sie brauche, um diesen Vortrag zu halten. Mein Bedürfnis mag ich erkennen in Abgrenzung zur Umwelt. Zur Befriedigung brauche ich jedoch meistens andere Menschen, jedenfalls in unserer heutigen komplexen Welt. Ich kann ja nicht einmal eine Karotte essen, die nicht jemand gesät, gepflegt, geerntet, transportiert und mir verkauft hat.

Wie heftig der Konflikt tobt, hängt ab von dem Gleichgewicht in den Wechselbeziehungen im Feld, vom Gleichgewicht zwischen Konfluenz und Differenzierung, vom Kräfteverhältnis der Pole im Feld (vgl. auch Parlett 1992). Zur Verdeutlichung eine kleine erfundene, wahre Geschichte:

Als Anette noch Nettchen hieß, war ihre Mutter sehr besorgt, ob sie alles ganz-schnell lernte, besonders Ordnung und Sauberkeit. Nettchen wurde sehr oft gescholten,

da sie die Unordnung liebte. Und dann wurde sie sehr oft krank. Sie bekam alle Kinderkrankheiten, die frau sich denken kann. Jede Grippewelle verbannte sie ins Bett. Dazu kam manchmal Fieber, dem die Ärztin keinen Namen geben konnte. Und hin und wieder verletzte sie sich so, daß sie ebenfalls das Bett hüten mußte. Unter dem Fieber, der Schwächung und den Schmerzen litt Nettchen sehr. Und sie brauchte viel Trost und Zuwendung. Die bekam sie. Denn das war in ihrer Familie so üblich. Jeder, der krank war, bekam Trost, wurde gestreichelt, bekam Schokoladenpudding mit Sauerkirschen und kriegte Geschichten erzählt. Wer nicht krank war, bekam alles das nicht. So war das.

Als Nettchen zu Annette heranwuchs, fing sie sich immer noch jeden Grippevirus ein. Obwohl sie jetzt eine Freundin hatte, die sie oft streichelte und tröstete und Ökoschokoladenpudding mit Demeterkirschen kochte, auch wenn alle gesund waren. Jetzt drückte Annette ihr Leiden zunehmend mehr, und sie machte eine Gestalttherapie. Hier entdeckte sie den Zusammenhang zwischen ihren Krankheiten und Sehnsüchten. Und sie erlebte all die dazugehörigen Gefühle, auch die Wut auf die Mutter und die Liebe zu ihr. Seitdem hat Annette nur noch selten Grippe und kennt viele Menschen, denen sie ihre Bedürfnisse zeigen mag und die ihr ihre Zuneigung zeigen. Und ihren Kleiderschrank räumt sie nie auf, da mag meckern wer will.

Nettchens innerer Konflikt – Bedürfnis nach Zuwendung versus Differenzierung durch Ausprobieren ihrer eigenen Unordnung – ist die Spiegelung ihres Konfliktes mit der Mutter. Die Mutter – in diesem Feld der stärkste Pol – fordert Konfluenz um den Preis des Verzichts auf Eigenständigkeit. Sie kann Nettchens Autonomiebestrebungen offenbar so wenig ertragen, daß sie ihrerseits die für Nettchens Wachstum notwendige Zuwendung nur geben kann, wenn das Kind durch Krankheit vollkommen abhängig ist von ihr. Die Herstellung eines Gleichgewichts im Feld auf diese Weise fordert ihren Preis. Ständige Erkrankungen und die Unfähigkeit Annettes, auf Veränderungen in der Umwelt zu reagieren. Sie bemerkt nicht, daß ihre Freundin liebevoller ist als die Mutter. Denn das würde bedeuten, neue Wege zu gehen, *eigene* Wege zu gehen, sich doch noch als Erwachsene von der Mutter zu distanzieren. Wie geht das? Annette hatte Sicherheit in der Differenzierung nie gelernt. Das konnte sie erst in ihrer Therapie.

An diesem Beispiel läßt sich ermessen, welchen Unterschied es macht, Symptome – hier: Annettes Krankheiten – zu bekämpfen, statt Stütze zur Auseinandersetzung im Feld zu geben und so der *eigenen* Persönlichkeit der KlientInnen zur Differenzierung zu verhelfen. Wer weiß, wer frau ist und wie sie das Feld bereichert, wenn ihre Eigenarten ihr zur Verfügung stehen?! Im Unterscheidungs- und Beziehungsprozeß von Organismus und Umweltfeld können sich Figuren vom Grund differenzieren und wieder in ihn zurückfließen und so Platz machen für neue Figuren. So strukturiert sich, idealtypisch gesehen, der Hintergrund, der Stütze gibt für neue Begegnungen im Feld.

Im nächsten Abschnitt sehen wir, wie ein Feld aussieht, in welchem Organismus und Umweltfeld, wie auch Figur und Grund sich soweit differenziert haben, daß sie dissoziieren und für die Gestaltbildung nicht mehr zusammenwirken.

EIN SOZIALKRITISCHES BEISPIEL: PERU

Der focussierte Blick auf die Interaktion des Einzelnen mit seiner Umwelt bedeutet zwingend, diese Umwelt, die realen Lebensumstände kritisch zu betrachten. In einer Gesellschaft, die die Bedürfnisse einzelner Mitglieder und Gruppen ignoriert, stigmatisiert oder mit Gewalt unterdrückt, ist die Antwort der Betroffenen oft genug Selbstaufgabe bis zur Verwahrlosung oder Gewalt oder Flucht.

Der peruanische Psychoanalytiker Cesar Rodriguez Rabanal hat in den Elendsvierteln von Lima zwischen 1986 bis 1993 die Verquickung von sozialen Gegebenheiten mit innerpsychischen Vorgängen untersucht (Rabanal 1995). Er arbeitete vorrangig mit Flüchtlingen aus einem der Zentren des inneren Krieges Perus in den südlichen Anden. Von dort waren die Betroffenen vor den Greueln der Untergrundorganisation „Leuchtender Pfad“ und der Militärs in die Slums der Hauptstadt geflohen.

Peru wird seit 1980 von blutigen Unruhen erschüttert, die sich über das ganze Land ausgedehnt haben und zigtausend Opfer forderten sowie unzählige Vermißte. Opfer wie Täter gehören der ärmsten Schicht an. Zu der extremen Armut und dem Bürgerkrieg kommt die strukturelle Unfähigkeit sozialer und politischer Organisationen. Dahinzu kommen Drogenhandel, Korruption und ethnische Konflikte.

Rabanal kommt mit seiner Studie zu der Erkenntnis, daß *alle* gesellschaftlichen Kräfte einen Anteil am Gewaltgeschehen in Peru haben. Eine Studie solcher Strukturen dürfe also nicht nur die Gewalttäter betreffen, sondern sie müsse auch die Friedfertigen und die Opfer einbeziehen, die Armen und die Reichen. Aus diesem Grund bezieht der Autor die obere Mittelschicht, die sich normalerweise nicht in Armut und Gewalt verstrickt fühlt, in seine Untersuchung mit ein. Sich selbst nimmt er auch nicht aus, denn die soziale Differenz zwischen ihm und seinen KlientInnen machen einen Teil der sozialen Strukturen Perus erlebbar.

Er stellt fest, daß verschiedene Faktoren die Hemmschwelle gegenüber der Anwendung von Gewalt allgemein senken. Da ist die allgemein verbreitete Praxis von Gewalt gegen Kinder als Erziehungsmittel. So lernen die Kleinen bereits, daß Gewalt zur Interaktion gehört. Auch die tägliche Gewalt gegen ihre Mutter und Schwestern lehrt sie das.

Da ist auch der Zorn derjenigen, die ihre bisherigen Privilegien und die soziale Differenz zu den übrigen Slumbewohnern eingebüßt haben. Sie idealisieren die Vergangenheit und versuchen, mit Gewalt die alte hierarchische Ordnung zu erzwingen.

Da ist auch die kompensatorische Hoffnung auf grandiose Retter, die zur Verherrlichung der Untergrundorganisationen inclusive ihrer Gewaltideale führt. Die Ansicht der extremistischen Gruppen, daß nur Haß und Gewalt die Lebensbedingungen ändern können, sieht der Autor in fataler Korrespondenz mit dem vorherrschenden Trend zur Konkurrenz. Jeder muß sich gegen jeden behaupten. Der Mitmensch wird zum Feind.

Hinzu kommt der „American Dream“, der genährt wird durch die Wirtschaftspolitik Perus, die nordamerikanische Güter und Lebensweisen importiert und anpreist. Manche Menschen flüchten in die USA, in die grandios vorgestellte Welt. Doch dort erwartet sie ebenfalls der Slum. Dieser Trend führt dazu, daß peruanische Lebensweisen und Produkte als minderwertig empfunden werden. Das wiederum nährt die Minderwertigkeitsgefühle der Slumbewohner. Sozialneid kommt dazu und vertieft die soziale Distanz.

So führt die Spaltung in der Gesellschaft zwischen arm und reich, geachtet und angesehen, bei den einzelnen Menschen ebenfalls zur – inneren – Spaltung zwischen Realität und omnipotenten Größenphantasien und grandiosen Heilserwartungen. Umgekehrt stabilisieren – laut Rabanal – diese Spaltungen die unmenschlichen Lebensverhältnisse:

Es ist dies ein Teufelskreis, der darin besteht, daß aufgrund des Fehlens zuverlässiger regulierender Instanzen und aufgrund von Mangelsituationen und unverarbeiteten infantilen Traumata die omnipotenten Ansprüche keine Abmilderung erfahren. Im Gegenteil, sie nehmen zunehmend mehr Raum im psychischen Haushalt ein und behindern deshalb eine realitäts-gerechte Entwicklung, was wiederum diesen Zustand perpetuiert. (a.a.O., 213)

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den der Autor nennt, ist die mangelhafte Integration des Körpers. Die meisten erleben ihren Körper als hinderlich. Das läßt sich denken: Hunger und Ungezieferbefall, Krankheit und Tod und nicht zuletzt die seit Kindheit erlebten Mißhandlungen mit allen physischen Schmerzen lassen den Körper nicht gerade als Freund erscheinen. Weder die einzelnen Menschen pflegen ihren Körper noch gibt es ein staatliches Gesundheitswesen, das die physische Gesundheit seiner BürgerInnen garantiert. So steht diesen Menschen die elementarste Stütze für ihre Auseinandersetzung mit ihrer Umgebung nicht zur Verfügung. Der Autor sieht in der fehlenden Integration der Körperlichkeit einen wesentlichen Grund für die allgemein vorherrschende Lieblosigkeit, Diskriminierung und Gewalt in den Beziehungen. Dies korrespondiert mit dem Fehlen gesellschaftlicher Instanzen, die die elementarsten Rechte, nämlich Freiheit und Unversehrtheit, schützen könnten.

Um diesen Teufelskreis, die komplexe zirkulare Wechselwirkung zwischen Innen- und Außenwelt zu durchbrechen, hält der Autor die Auseinandersetzung mit den fundamentalen Bedürfnissen, Sehnsüchten und Träumen im sprachlichen Dialog für unbedingt notwendig. Er sieht diesen Weg natürlich aus psychoanalytischer Sichtweise. Insofern behandelt er möglicherweise Projektionen zu einseitig innerpsychisch. Demzufolge spricht er auch von Beziehungsarbeit und Nachreifung zwecks Integration des Triebgeschehens. Zugleich beschreibt er jedoch alle Komponenten gesellschaftlicher Entsprechung der projektiven Phantasien, die es zu erkennen gelte.

Ich nehme die Untersuchung von Rabanal als eine Bestätigung für die Notwendigkeit, das Feld weit mehr in der Gestalttherapie zu betonen als das bisher geschieht. Von daher müßten wir das Erkennen von und das Handeln in der gesellschaftlichen Realität direkt mit in die Arbeit einbeziehen. Wie im übrigen auch die Aneignung des Körpers. Denn der Leib ist Teil des Feldes. In der Gestalttherapie hieße das: Wahrnehmen und Erleben der Gestaltprozesse im Feld, sich auseinandersetzen, mit dem was ist. Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume sind davon ein Teil, das gemeinsame, aktive Schaffen gewaltfreier gesellschaftlicher Strukturen möglicherweise ein anderer.

Der Leib ist ein zentraler Bereich unseres Grundes. Wie ich an anderer Stelle ausgeführt habe (vgl. Hahn 1995 in GT 2/95), bildet er eine zentrale Stützfunktion in der Auseinandersetzung in Konflikten. Und ich meine, wir sollten den leiblichen Grund noch viel stärker in die praktische Gestaltarbeit hineinholen als dies bisher der Fall ist. Es kann nicht angehen, daß Gestalttherapeuten immer noch betonen, daß sie körperorientiert arbeiten. Körperarbeit und Gestalt gehören zusammen!

Daher gehe ich im nun folgenden Abschnitt ein auf eine Form der Reaktion auf Ereignisse im Feld, die von Körpertherapeuten erforscht wurde und in der Gestaltkultur weitgehend unbekannt sein dürfte: den sogenannten somatischen Schock, die körperliche Seite des Traumas. Der somatische Schock schränkt die Erlebens- und Handlungsfreiheit des Einzelnen stark ein und, da er weitgehend zu den autonomen Prozessen im *Körper* zählt, entzieht er sich in seiner Dynamik deutlich dem Gewahrsein. In Schockprozessen kann der Leib seine fundamentale Stützfunktion oft nicht mehr ausreichend wahrnehmen. Und das hat dann zur Folge, daß die Betroffenen sich auf sich selbst nicht stützen und verlassen können.

EIN BEISPIEL VOM LEIBLICHEN GRUND: DER SOMATISCHE SCHOCK

Die Überschwemmung des Organismus durch plötzliche, existentiell bedrohliche Ereignisse führt meist zum Schock. Dies passiert nicht nur in Gesellschaften, die von Kriegen und anderen Gewaltgeschehen geprägt sind, sondern auch in unserer, immer komplexer und schneller sich verändernden Gesellschaft (vgl. Parlett 1992, 21). Nach den Ergebnissen körpertherapeutischer Praxisforschung bedeutet der Schock erhebliches Leiden für die Betroffenen. Ich nehme an, daß ein Teil der Passivität und des Regresses wie auch der Aggressivität der peruanischen Slumbewohner auf Schockreaktionen zurückzuführen ist.

Mir sind zwei körpertherapeutische Ansätze zu diesem Thema bekannt: die „Somatische Erfahrung“, eine Therapieform, die Peter Levine, Nevada, auf der Basis seiner Beobachtungen biologischer Reaktionen im traumatischen Prozeß, entwickelt hat. Sowie die „Bodynamisch analytische Schocktherapie“, die eine Gruppe von KörpertherapeutInnen um Lisbeth Marcher, Kopenhagen, entwickelt hat. Peter Levine und die Kopenhagener Gruppe haben in den letzten 20 Jahren zeitweilig zusammengearbeitet und die psychosomatische Arbeit mit Schock weiterentwickelt.

Der Begriff Schock wird von Levine und Marcher gewählt, weil sie den Begriff Trauma für zu undifferenziert halten. Es geht ihnen um die Unterscheidung zwischen traumatischem Schock und dem Trauma als Folge gehemmter oder unvollständiger Entwicklung. (Marcher, Levine 1992, 274 ff) Beim Entwicklungstrauma dürfen Emotionen, Haltungen usw. sich nicht in gewohnter Weise entwickeln und wachsen. Verbote, Ängste der Eltern usw. *bremsen* die Entfaltung der Ressourcen des heranwachsenden Menschen, wie in der Geschichte von Nettchen. Die AutorInnen vergleichen die Energie der Entwicklung mit einem Strom, der sich sein Bett woanders suchen muß als vorgesehen. Dabei wird er manchmal auch klein oder teilt sich auf, bevor er zum Strom zurückfindet.

Ganz anders beim *Schocktrauma*. Hier haben wir es mit einem überschwemmenden und überwältigenden Gefühl der Hilflosigkeit zu tun. Es gibt keinen Strom mehr, sondern eine hereinbrechende Sturzflut.

Wenn die Schutzbarrieren des Körpers (an denen das Nervensystem, die Wahrnehmungssysteme, die kognitiven Systeme, besonders auf den primitiven Ebenen des Gehirnstammes und in den primitiven Teilen des Körpers, dem Reaktionssystem, dem Gammasytem der Muskeln und Ner-

vensysteme) durchbrochen werden, strömen die Energien und Informationen des Erlebens strudelartig aus (wie Badewasser durch das Abflußloch), wobei der Strudel eine derart starke Störung verursacht, daß es ein eigenes System außerhalb des Entwicklungssystems bildet. Wegen dieser Bresche, diesem Loch, müssen wir in der Therapie das, was sich vom Hauptstrom abzweigt, durch das Loch ausfloß, wieder in den Hauptstrom zurückleiten. (a.a.O., 281)

Aus diesem Grund dürfen durch affektive Arbeit nicht noch mehr Barrieren durchbrochen werden. Hier mit dem Ausdruck zu arbeiten, das heißt figurbetont, würde bedeuten, noch mehr Energie aus dem Organismus zu treiben.

Der Schock ist also sozusagen die letzte mögliche Antwort des Organismus auf ein Ereignis im Umwelt/Feld, das nicht verkraftet werden kann, wie z.B. akutes Verlassenwerden beim plötzlichen Tod der Eltern, bei Mißbrauch und Mißhandlung, bei Gewalt und Androhung von Gewalt, bei plötzlicher Arbeitslosigkeit usw. Aber auch häufige und in menschlichen Gemeinschaften übliche Ereignisse wie Alter, Krankheit, Siechtum, Tod können – so meine ich – ein Schocktrauma auslösen, wenn die Gemeinschaft sie beschweigt und ausgrenzt, wie das hierzulande ja allenthalben geschieht. So gesehen, ist der traumatische Schock eine Kontaktfunktion, die den Zusammenbruch des Organismus in tatsächlichen oder so empfundenen *lebensbedrohlichen Begegnungen im Feld* zu verhindern sucht.

Natürlich kommen in unsere Praxen und Beratungsstellen keine Menschen, die *entweder* an Entwicklungsstörungen *oder* einem Schocktrauma leiden. Normalerweise haben Menschen mit Schockerlebnissen auch Hemmungen in der Entwicklung erlebt. Wie alles im Feld korrespondieren auch Entwicklung und Schock miteinander. Deshalb ist es wichtig, in der jeweiligen Situation die Anzeichen von Schock zu erkennen, um im richtigen Moment eher figurbetont oder grundorientiert zu arbeiten.

Nach Rothschild (1993, 26 ff) ist die erste Abwehr gegen das Schocktrauma die Dissoziation. Als Schutz gegen das Überschwemmtwerden spaltet die betroffene Person die Emotion von der Erfahrung oder die Erinnerung von der Emotion oder Erinnerung *und* Emotion von den Körperempfindungen ab. So erzählen KlientInnen uns manchmal die leidvollsten Erlebnisse ohne emotionale Regung. Oder sie haben psychosomatische Symptome oder Phobien, die vom Himmel gefallen zu sein scheinen. Emotionen, die keinen Platz im Körper und in der Erinnerung haben: ich denke, daß sie die Projektion begünstigen und zur Eskalation von Gewalt beitragen können.

Akute Zeichen einer Schockreaktion sind nach Rothschild (a.a.O., 28f): Schneller Puls bei flacher Atmung, kalter Schweiß an den Extremitäten bei schnellem Erröten im Gesicht, große Temperaturunterschiede der Haut, besonders kontrahierte oder geweitete Pupillen, auffällig herausstehende oder eingesunkene Augen, Erstarrung des Körpers, Lähmungserscheinungen, Sprechen ohne Emotion und mit leeren Augen.

Unverarbeitete Schockerlebnisse werden von den Betroffenen meist nicht wichtig genommen, da sie so bedrohlich sind, daß sie sie abwehren müssen. Deshalb können wir sie nur durch konkretes Nachfragen erfahren: plötzliche Ereignisse wie Umzüge, der eigene oder der beobachtete Unfall, schwere Erkrankungen, Verluste, Scheidungen, Mißbrauch, Gewalt usw.

Ich brauche nicht zu betonen, daß das Schocktrauma enormes Leiden bedeutet. Denn Fragmentierung und Dissoziation heißt, nicht auf dem Boden der eigenen Ressourcen zu stehen, Teile des Hintergrundes nicht als Stütze nutzen zu können. Da die traumatischen Prozesse sich dem Gewahrsein entziehen – es handelt sich um weitgehend autonome Körperprozesse, die mit Spaltungsprozessen korrespondieren – fühlen die Betroffenen sich dem Geschehen gegenüber meist völlig hilflos und ihm ausgeliefert. Ich meine, daß dies wiederum eine Fixierung auf die möglichst rasche Beseitigung der quälenden Symptome fordert – verständlicherweise.

Im Falle von Schock arbeite ich nicht mit dem Wiedererleben des Traumas, auch nicht unter gesicherten Bedingungen wie die genannten KörpertherapeutInnen dies tun. Sie tun dies, um die fehlenden Fragmente wiederzufinden und den Energiefluß wieder herzustellen. Letztlich ist das wohl ein Versuch, möglichst schnell anzuknüpfen an den „Zustand“ vor dem Schockerleben, um das enorme Leiden ihrer PatientInnen zu verringern. Wie die AutorInnen in ihren Publikationen schreiben, ist dies Unterfangen jedoch äußerst schwierig und kompliziert wegen der Übertragungsprozesse. Zudem besteht die Notwendigkeit, ein Sicherungssystem zu schaffen, das verhindert, daß der somatische Schock sich wiederholt. Denn er kann natürlich die Stabilität des Kreislaufs gefährden (auf somatischer Ebene) oder weitere Fragmentierungen (emotionale Ebene) auslösen.

Ich bleibe mit meinen KlientInnen zunächst im Hier und Jetzt und arbeite mit dem Gewahrsein im Feld. Das bedeutet Hintergrundarbeit, für mich in erster Linie Aneignung des Leibes, sowie in zweiter Linie die Strukturierung und Aneignung anderer Grundelemente. So können die KlientInnen sich nach und nach ihren Hintergrund als Stütze aneignen und *damit* ihre originären Möglichkeiten, das Schockerleben zu integrieren. Nach meiner Erfahrung verringert sich das Leiden in dieser Arbeit der kleinen Schritte dauerhaft. Und Erinnerungen und andere Verbindungen von Fragmenten tauchen immer dann auf, wenn der Organismus das auch verkraften kann. Die Akzeptanz dessen, was ist, das heißt dessen, was *geworden* ist, ist für mich die Basis für die Auseinandersetzung im Feld. Auch im extremen, jedoch leider nicht seltenen Fall des somatischen Schocks.

Zu erkennen, *wie* ich gehandicapt, fragmentiert, verletzt, geschunden usw. bin, ist die Basis für meine persönliche Freiheit, für die Möglichkeit, freie Entscheidungen zu treffen, und für Verantwortung. Darin sehe ich die Chance der Einzelnen, auch bei solch schwerer Einwirkung auf den Organismus wie im Schock, sich ihre Integrität und Handlungsfreiheit wieder anzueignen oder zu bewahren. Persönliche Freiheit steht eben im (Wechsel-)verhältnis mit der Umwelt, oder, wie Tillich sagt, mit dem Schicksal (vgl. Tillich 1987, II 45). *Das* heißt für mich: Dem Leiden begegnen!

ÜBERLEGUNGEN ZUM SPIRITUELLEN GRUND

Der spirituelle Grund ist ebenfalls eine wichtige Stütze zur Orientierung. Und Orientierung brauchen wir, um dem Leiden begegnen zu können. Das Elend der Slumbewohner von Peru wie auch die Wirkungen des Schocktraumas zeigen die Notwendigkeit einer (Neu)orientierung. Aber auch Veränderungen, die viele betreffen, wie Ortswechsel, Krankheit, Tod von Angehörigen, Arbeitsplatzwechsel, Scheidung usw. stürzen die meisten in Verwirrung und fordern eine stützende Sichtweise. Dazu hilft mancher(m) Religion und

Spiritualität. Das erklärt wohl auch das enorme Wachstum der Esoterikszene und den breiten Markt der Heilssucher wie auch der Heilsversprecher.

Mein spiritueller Hintergrund, wie wahrscheinlich auch Ihrer, ist das Christentum. Auch wenn viele Menschen aus den Kirchen austreten, die christliche Moral ablehnen und sich unabhängig geben oder östliche oder esoterische Weisheit suchen, so scheinen ihre christlichen Wurzeln oft eher abgespalten als wirklich in das Neue integriert. Darauf treffe ich in meinen Therapien immer wieder. Deshalb gehe ich im Folgenden auf die Entstehung und die Überwindung des Leidens im Christentum ein, so wie ich das persönlich verstehe.

Die Entstehungsgeschichte des Leidens wird zu Beginn des Alten Testaments geschildert. Ich verstehe die Geschichte von der Schaffung der Welt und des Sündenfalls als Mythos, der in eben mythischer Weise die Entstehung von Existenz beschreibt, die eben auch Leiden bedeutet. Dieser Mythos kann durchaus der Orientierung helfen, auch wenn die Kirchen die in ihn und andere Bibelstellen hineininterpretierte Moral immer wieder in ihrer Geschichte zur – teils blutigen – Disziplinierung ihrer Mitglieder und der missionarisch eroberten Welt mißbrauchten.

Im Paradies ist insofern noch alles in Ordnung, als der Mensch sich noch vereint mit Gott und der Natur befindet. Er ist das Bild Gottes (Gen. 1, 27), was heißt: er unterscheidet sich nicht von Gott. Adam und Eva sind ebenfalls gleich, wie Adam sagt: „Das ist doch Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch“. (Gen. 2, 23) In diesem Einssein, in dieser Konfluenz, die Paul Tillich auch „träumende Unschuld“ nennt (vgl. a.a.O., 42), leidet der Mensch nicht. Denn Leiden setzt nach dem Genesismythos das Erleben des Getrenntseins voraus, das mit dem Wunsch nach Erkenntnis beginnt.

Die Voraussetzung dafür jedoch, für die Differenzierung, das Abwenden von Gott und Natur, ist die freie Wahl. Die hat der Mensch im Mythos durch Gottes Verbot, vom Baum der Erkenntnis des Guten und des Bösen zu essen, sowie durch seine Gottähnlichkeit. In dem Verbot zeigt sich sein erster Zwiespalt und zugleich seine Freiheit. Und er: wohlgemerkt, der weibliche Mensch, nämlich die, die sich später Eva nennt, trifft die Entscheidung zur Abgrenzung (nicht: Abkehr!) von Gott und zur Hinwendung zur Erkenntnis. Sie folgt der Versuchung durch die Schlange, die im Mythos den Gegenpol zu Gottes Verbot bildet.

Indem Eva und Adam von der Frucht des Baumes der Erkenntnis essen, indem sie sich also gegen Gottes Gebot – im übertragenen Sinne: gegen das Gebot dessen, zu dem man gehört, stellen – gehen sie vom „essentiellen zum existentiellen Sein“ über, wie Tillich sagt (vgl. a.a.O. 45). Dadurch, durch die Sünde, wird der Mensch eigenständig und existent. Er erkennt sich selbst, nämlich als nackt. Das heißt, er nimmt sich wahr als getrennt von Gott und den anderen Kreaturen der Schöpfung, als *eigenständig*.

Die Folge der Sünde ist also das Erkennen der Differenz und somit der eigenen Identität, der separaten und begrenzten Existenz, was Altern, Vergänglichkeit und Tod mit sich bringt. In Gen. 2, 17 sagt Gott zum Menschen: „aber von dem Baum der Erkenntnis des Guten und des Bösen sollst du nicht essen; denn an dem Tage, da du von ihm issest, mußt du des Todes sterben.“ Von nun an gehört der Tod zum Leben dazu, als sein anderer Pol. Das heißt Existenz: Leben ist Spannung zwischen zwei Polen. Alles auf dieser Welt hat seinen anderen Pol. Das können wir im Mikrokosmos wie im Makrokosmos sehen. Somit bringt der Sündenfall durch die Polarität von Gut und Böse ein *belebendes* Ele-

ment – im wahrsten Sinne des Wortes – in die Welt. Das für unser Thema Wesentliche – im Sinne von Hoffnung – sehe ich nicht im Fluch Gottes und der Vertreibung aus dem Paradies, die nur eine Manifestation des zuvor Geschehenen sind, sondern in der aktiven und freien Entscheidung der Menschen, und zwar zuerst des weiblichen, Erkenntnis zu wollen. Bis heute werden Frauen auch hierzulande in ihrer Freiheit eingeschränkt. Besonders „verdient“ darum haben sich die Kirchen gemacht. Dennoch: Diese lebendige Freiheit wird sich, so meine ich, im Neuen Testament als eine Option im Umgang mit dem Leiden erweisen .

Da das Leiden durch die Trennung des Menschen von Gott und Natur existiert – und damit durch die Entfremdung – liegt es nahe, die Überwindung des Leidens in der Indifferenzierung im Sinne von Annäherung zu Gott und Natur zu sehen, also vom existentiellen Sein nunmehr ins essentielle überzugehen, bzw. sich dem anzunähern. Viele symbolisch-kultische Handlungen im Christentum weisen diesen Weg, so das Abendmahl: „...Das ist mein Fleisch. ... Das ist mein Blut.“

Der Weg in Richtung Annäherung zu Gott ist der spirituelle Weg der Befreiung vom Leiden. Dies ist der Weg des Loslassens der Differenz durch Befreiung von der Ich-Identität, dem Ego, das die Trennung ausmacht. Hier kommen sich Christentum und Buddhismus, der im Loslassen des Egos den Weg zum Nirvana sieht, sehr nahe. Sowohl im Christentum wie im Buddhismus spielt dabei die Liebe, die sich zeigt in Nächstenliebe und Barmherzigkeit bzw. im Mitgefühl, eine wesentliche Rolle. Die Mystiker gingen diesen Weg der Befreiung durch Lassen, Los-Lassen, was am besten im Sitzen in der Stille zu bewerkstelligen sei, wie Meister Eckhart schrieb (vgl. Frambach 1993,201 ff). Einen ähnlichen Weg lernte ich in buddhistischen Meditationsretreats kennen.

Im Neuen Testament hat Gott selbst diesen Weg des Lassens von der Existenz vorgelebt. In der Person seines Sohnes Jesus Christus kam er ins Leben. Gott existierte aus freien Stücken. Und diese Freiheit sehe ich als wesentlich an: er erlebt – und überwindet – das Getrenntsein, die Entfremdung, die Versuchung, das Leiden und den Tod. Am Kreuz nimmt er die Leiden der Welt auf sich als symbolischen Akt der Erlösung und Versöhnung. Um das tun zu können, mußte er jedoch zunächst existieren, sein Selbst entwickeln.

In dem Begriff der Erlösung ist in der Kirchengeschichte viel untergebracht worden: von Heilung, im Sinne von Ganzwerden, den Zwiespalt überwinden, bis Loskaufen von der ewigen Verdammnis, bis hin zum Freiwerden von einzelnen Sünden zwecks moralischer Vervollkommnung. Da für mich der Sündenfall die Geschichte des Zwiespalts und der Entfremdung ist, sehe ich Erlösung als eine Metapher für Heil-, Ganzwerden, des Ganzen gewahrwerden, letztlich Bewußtheit im Feld.

Auch die Geschichte vom Kreuz wurde vielfach in der Geschichte der Kirchen zur Disziplinierung mißbraucht. So habe ich noch gelernt, daß das brave Befolgen der Gebote und eiserner Glaube an Christus Gott bewegen würde, mich dermaleinst in den Himmel aufzunehmen. Die Auslegung und Betonung der Gebote orientierte sich weitgehend an der engen Moral der 50er Jahre. Die brutale Geschichte der Hexenverfolgung im Mittelalter spricht wohl für sich, wie auch all die sogenannten Heiligen Kriege.

Die Geschichte von Christus ist für mich die Geschichte der Freiheit, der Freiheit, den *eigenen* Weg durch die Existenz zu gehen, so gesehen selbst zu entscheiden zwischen gut und böse. Im Gewahrsein des ganzen Feldes. Dazu noch ein Zitat von Viktor E. Frankl:

„..., daß man Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht: die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen. Und es gab ein „So oder so“! (Frankl 1995, 108, Hervorhebung vom Autor).

AUSBLICK: DEM LEBEN BEGEGNEN:

Aus dem bisher Gesagten folgt: Die Möglichkeiten, dem Leiden kreativ zu begegnen, sehe ich im Gewährwerden, Durcharbeiten und Assimilieren der Spannung zwischen den gegensätzlichen Polen der Konflikte im Kontakt mit dem gesamten Feld, zu dem auch andere Prozesse gehören, wie z.B. die der Freude und der Lust. In diesem komplexen Prozeß, der spirituell, gestalttherapeutisch oder politisch sein kann oder am besten alles zusammen, entsteht Verbindung: im Organismus, im Einzelnen, wie zwischen den Einzelnen und ihrer Umwelt. Diesen Prozeß, dem Freiheit immanent ist, nenne ich Leben. Insofern finden wir zum Leben und zur inneren Lebendigkeit auch in der Begegnung mit dem Leiden.

Zum Abschluß noch eine kleine Geschichte als Beispiel für eine gelungene Begegnung mit dem Leben/Leiden: Die Buschmänner der Kalahari leben unter sehr harten Bedingungen, die kreative Lösungen zum Überleben verlangen. Sie sind wohl die einzigen Menschen der Welt, die einen Bund mit dem gefährlichen Löwen geschlossen haben. In kargen Zeiten – und die sind dort nicht eben selten – suchen diese Menschen einen hungrigen Löwen, das heißt, falls nicht ohnehin einer aus Gewohnheit in der Nähe ist. Diesem treiben sie dann das Wild zu, sodaß er es erlegen kann. Dann lassen sie ihn sich satt fressen – gerade soviel, daß er nicht träge wird. Denn sie müssen ihn erst wieder vertreiben, damit sie dann selbst von seiner Beute essen können. Beide Seiten scheinen das von Vorteil zu finden, sodaß sich „Gemeinschaften“ zwischen bestimmten Buschmanngruppen und einem bestimmten Löwen herausbilden. Wer immer diesen Leuten begegnet, ist erstaunt über ihren Humor und ihre Heiterkeit. Sie lachen viel und herzlich, oft über sich selbst und kugeln sich dabei vor Vergnügen auf der Erde. (Vgl. van der Post, 1995, 20)

LITERATUR

- Frambach, L. (1993): Identität und Befreiung, Petersberg (Via Nova)
- Frankl, V.E. (1995): ...trotzdem Ja zum Leben sagen, München (dtv)
- Hahn, A. (1995): Diagnostik in der Begegnung. In: Gestalttherapie 2/95, 84 - 91
- Lewin, K. (1982): Werkausgabe, Band 4, Stuttgart (Klett-Cotta)
- Luther, M. (Übers.) (1985): Die Bibel, Stuttgart (Deutsche Bibelgesellschaft)
- Marcher, L., Levine, P. (1992): Entwicklungstrauma und Schocktrauma. In: Körperpsychotherapie, 273 - 290
- Parlett, M. (1992): Feldtheorie. In: Gestalttherapie 2/92, 15 - 24
- Perls, F. et al. (1979): Gestalt-Therapie, Band I, Stuttgart (Klett-Cotta)
- Rabanal, C.R. (1995): Elend und Gewalt, Frankfurt a.M. (Fischer)
- Rothschild, B. (1993): Ein Leitfaden zum Thema Schock. In: Energie u. Charakter 1/1990, 26 - 32
- Tillich, P. (1987): Systematische Theologie 1/11, Berlin. New York (de Gruyter)
- van der Post, L. (1995): Die verlorene Welt der Kalahari, Zürich (Diogenes)