

Die Bedeutung der Schöpferischen Indifferenz für die Gestalttherapie

Anna Maurer

Als ich mich vor 30 Jahren für Gestalttherapie entschied, waren es vor allem die philosophischen Wurzeln, die mich begeisterten – eine Lebensphilosophie, die mir sofort vertraut erschien. Ich hatte schon länger vermutet, dass hinter der Gestalttherapie eine spezifische Philosophie steckt. Als ich 1996 Friedlaender las, war mir klar, dass ich diese Philosophie vor mir hatte, die mir ein neues Verständnis für die Tiefe der Gestalttherapie ermöglichte.

Fritz Perls hat die zentrale Bedeutung Friedlaenders (1871–1946) für die Gestalttherapie in seinem ersten Buch „Das Ich, der Hunger und die Aggression“ (Perls, 1987) beschrieben. Er meint, dass Friedlaender der erste der drei Gurus¹ in seinem Leben war. „Als Persönlichkeit war er der erste Mann, in dessen Gegenwart ich mich niedrig fühlte und in Bewunderung verneigte. Es gab keinen Raum für meine chronische Arroganz.“

Hartmann-Kottek meint, dass Friedlaender eine natürliche, eindrucksvolle Autorität für den jungen Perls war. Ein geistreicher Literat, ein tiefsinniger Philosoph, der über Kontemplation einen Zugang zum Allverbundensein gefunden hatte.

Nach Perls wusste Friedlaender einen einfachen Weg primärer Orientierung. „Was immer ist, differenziert sich in Gegensätze. Wenn ihr im *Nichts* des Nullpunktes bleibt, bewahrt ihr die Balance und Perspektive.“ (Perls, 1981) Durch Friedlaender wurde Perls die Bedeutung der Balance klar: Wenn man sich nicht von einer dieser entgegengesetzten Kräfte einfangen lässt, bleibt man im Gleichgewicht, dem Nullpunkt, der schöpferischen Indifferenz. Darin sieht Perls das „westliche“ Äquivalent zur Lehre Lao Tses, weil auch im Taoismus der Mensch in der gesunden Balance der Gegensätze von Yin und Yang zum Tao, zum schöpferischen Urgrund, findet. Die polare Indifferenzphilosophie bildet die strukturierende Grundlage seiner therapeutischen Überlegungen. In seinem letzten autobiografischen Buch schreibt er: „Die Orientierung an der Schöpferischen Indifferenz ist einleuchtend für mich. Ich habe dem I. Kapitel von dem „Das Ich, der Hunger und die Aggression“ nichts hinzuzufügen.“

Für mich ist die Schöpferische Indifferenz die wichtigste philosophische Grundlage seines Ansatzes.

¹ Ein weiterer war „Selig“ ein Architekt und Bildhauer am Esalen Institut, der dritte Guru war „Mitzie“, eine weiße Katze (vgl. Perls 1981)

Für Friedlaender bedeutet die „Schöpferische Indifferenz“ das Finden seiner Mitte, dass der Mensch sein „wahres“, ursprüngliches Selbst wiederentdeckt.

„Erst das Selbst, worin aller Unterschied vernichtet ist, ist das echte Selbst. Es unterscheidet, wählt und richtet nicht wie der Mensch pro oder contra; liebend, hassend, sondern vor allem erlebt es in sich den Dreh- und Wendepunkt aller Alternativen, die reinste Indifferenz aller Differenzen.“ (Friedlaender 1918)

Die Schwierigkeit ist, dass die Schöpferische Indifferenz, die er in seinem Zitat beschreibt, und was das genau ist, sich nicht hinreichend mit Worten und Begriffen ausdrücken lässt. „Der stete Tropfen höhlt den Stein“, das sagt viel über die Art und Weise aus, wie das Buch geschrieben ist. Friedlaender, ein „Denk-Mystiker“, der in immer wieder neuen Variationen den Begriff der „Schöpferischen Indifferenz“ umkreist, beleuchtet das Thema unter verschiedensten Blickwinkeln. Das löst Inspiration und Faszination aus. Nur, wenn man es so versteht, wird man einen Zugang zu diesem umfassenden Werk finden. Sonst wird es eher verwirren oder ermüden, denn es ist keine systematische Durchdringung des Themas. Es sind Variationen, Aphorismen, denn das, worum es geht, lässt sich nicht in der gewohnt denkenden Logik fassen.

Der Einfluss Friedlaenders lässt sich in folgenden Aussagen von Perls aufzeigen. Er spricht vom mittleren Modus gern auch als Eigenheit des Selbst bzw. von einem Zustand der kreativen Spontanität. (Perls 1981)

„Das Spontane ist zugleich aktiv und passiv, sowohl das, wozu man bereit ist, wie auch das, was einem zustößt, oder besser, es ist ein mittlerer Modus zwischen Tun und Erleiden, [...]“ (Perls/Hefferline/Goodman 1987)

Damit ein Phänomen existent und wahrnehmbar ist, muss es sich von etwas anderem unterscheiden, also different sein.

Diese Denkweise der polaren Sicht der Welt taucht in den verschiedensten Zeiten und Kulturen immer wieder auf (bei Heraklit, Schelling, Hegel, Goethe, natürlich in allen östlichen Traditionen und auch in der ägyptischen Mythologie). Es kann sich nie etwas offenbaren, erkennbar machen, ohne dass der Gegensatz – das ergänzende Gegenteil – gleichzeitig im Ungeoffenbarten gegenwärtig wäre! Wenn sich etwas Positives offenbart, bleibt das Negative im Ungeoffenbarten und umgekehrt. Licht ist nicht ohne Dunkel vorhanden. Wenn alles eins wäre, könnte uns nichts

mehr bewusst werden. Das ist auch ein Axiom des buddhistischen Denkens, der östlichen Philosophie überhaupt: Die Annahme, dass alles bereits sein Gegenteil in sich trägt. (Yin-Yang)

Dass man die Schöpferische Indifferenz als überpolare Wirklichkeit zum Dreh- und Angelpunkt macht, das ist Friedlaenders Werk. Die Lebenskunst, die aus dieser indifferenten Mitte erwächst, nennt er „Äquillieren“, das Balancieren der Gegensätze mit unvoreingenommener „Gleichgernbereitschaft“.

„Der Atmende atmet aus und ein; aber er selber steht über dieser Differenz seiner Funktion. Er ist die neutrale Indifferenz, das schöpferische Intervall, der Urheber aller Gegenseitigkeit und deren Befreier zur Rundheit.“ (Friedlaender, 1918)

Dieses schöpferische Intervall bedeutet für die Perls'sche Gestalttherapie das wachsame Im-Zentrum-Bleiben, wodurch beide Pole eines Ereignisses wahrgenommen werden können.

Denn: „Wer nur Gegensätze, Unterschiede kennt, wer ihr ›Nichts‹ nicht kennt, wird allerdings rasten oder hasten und mit der Hast so wenig ausrichten wie mit der Rast.“ (Friedlaender 1918)

Wilfred Bion (1897-1979), der „Mystiker der Psychoanalyse“ meint, Gedanken brauchen eine innere Leere, um entstehen zu können. Die Reaktion auf die eigenen Gedanken, bevor sie entstehen, verlangt die Abwesenheit von Erinnerung und Begehren. Sie müssen aufgegeben werden, damit der Kontakt zu inhärenten inneren Wahrheiten hergestellt werden kann.

Friedlaender beschreibt: „Seit alters hat man beim Polarisieren mehr auf die Pole als auf deren Indifferenz geachtet. In dieser aber steckt das eigentliche Geheimnis, der schöpferische Wille, der Polarisierende selber, der objektiv eben gar nichts ist. Ohne ihn aber gäbe es gar keine Welt.“

Dieser Nullpunkt ist gleichsam eine überpolare Wirklichkeit, der Punkt, von dem aus wir nach Friedlaender die Welt betrachten sollten. Von dort aus können wir die Aufspaltung der Welt in Polaritäten erkennen. Es ist der Ort der Ruhe und Stille in uns, der Urgrund unseres Seins.

„Unter Polarität unter Polarisation versteht man die Entspringung des Unterschiedes aus dem in sich selber Identischen: so und nicht anders, elektrisch, entspringt Relatives dem Absoluten, Zeit aus der Ewigkeit, die Welt aus Gott, Notwendigkeit aus der Freiheit, Erscheinung aus dem Wesen, Dividuales aus dem Individuum.“ (Friedlaender 1918)

Für Friedlaender war das allerdings nicht nur ein abstraktes Philosophieren, sondern es hatte konkrete lebenspraktische Konsequenzen. Es ging ihm darum, seine Mitte zu finden, den tiefsten Grund der eigenen Identität (das Selbst). Seine Lebensgeschichte versteht Friedlaender als ein „Zu-Sich-Kommen“, als innere, geistige Entwicklungs- und Entdeckungsgeschichte.“ (Frambach, 1993) „Dieser“ Friedlaender hat Fritz Perls sehr angesprochen.

Friedlaender hat Religion, Kirche und Theologie jedoch radikal kritisiert. Er war ein bohemischer Freigeist und hatte eine kritische Einstellung zu institutioneller Religion. Er schätzte jedoch religiös-mystische Denker wie Meister Eckhart und war spirituellen Dimensionen gegenüber aufgeschlossen. Er hat seine tiefen philosophischen Einsichten als Erlebnisse, als Erfahrungen beschrieben, die ihn existentiell zutiefst berührt haben.

Friedlaenders Konzepte von polarer Differenzierung und der Mitte Schöpferischer Indifferenz ziehen sich in Perls therapeutischen Überlegungen wie ein roter Faden durch. Begriffe wie: Mitte, Zentrum, Nullpunkt, Nichts, Leere, Gleichgewicht, Balance, Mittlerer Modus, Gegensätze, Pole, Polarisieren. Diese Konzepte mit Bezug auf Friedlaender zu interpretieren führte mich zu einem wesentlich tieferen Verständnis der Gestalttherapie.

Polaritäten lösen sich auf, Gegensätze heben sich auf und werden auf einer übergeordneten Ebene zusammengeführt, dem Nullpunkt der Schöpferischen Indifferenz. Diese Einheit, die sich jenseits der von uns bewerteten Polaritäten befindet, eröffnet uns einen weiteren Blickwinkel, losgelöst von der üblichen Denkweise, einen neuen Zugang, von dem aus alles gleichwertig sein kann. Aus dem Nichts des Nullpunktes differenziert sich erst die Welt und spaltet sich in Gegensätze auf.

Wenn ich die Schöpferische Indifferenz als Fundament der Gestalttherapie nach Fritz Perls ansehe, befinden sich wesentliche Gestaltprinzipien dort, wo sich Polaritäten und Gegensätze aufheben, wo man vom Standpunkt des Einheitsbewusstseins aus die Welt betrachtet. So ist die Gestalttherapie nach Fritz Perls offen für spirituelle Dimensionen. Übergänge sind möglich und die Grenzen fließend, weil man auf unterschiedlichen Ebenen ein jeweils anderes Verständnis dafür bekommen kann.



Das Im-Kontakt-Sein mit dem Einheitsbewusstsein lässt uns von einem ruhigen, zeitlosen und wachen Zustand wertneutral die Welt in ihrem polaren Gespaltensein wahrnehmen.



Wenn Vordergrund und Hintergrund eins werden, wird der Grund zur indifferenten Wirklichkeit, zur Leere, zum reinen Geist, wo sich jede Differenzierung auflöst, weil kein Bedürfnis, kein Gefühl, kein Gedanke, kein Bild mehr in den Vordergrund des Bewusstseins tritt.



Ob man sich erinnert oder vorwegnimmt (seine Zukunft plant) – man tut es immer jetzt. Die Vergangenheit ist nicht mehr und die Zukunft noch nicht. Das Jetzt, die Gegenwart, führt über die Paare Vergangenheit und Zukunft hinaus, weil alles Erleben nur im Jetzt stattfindet.



Die Polarität von Subjekt und Objekt löst sich auf, weil durch die Bewusstheit des gegenwärtigen Erlebens innere und äußere Bereiche als Ganzheit erfasst werden. Das ist „Awareness“, das in sich selbst Identische, aus dem sich Unterschiede erst differenzieren.



Die Frage nach diesseits und jenseits löst sich auf, weil unsere Wirklichkeit immer hier ist
– an dem Ort, an dem wir stehen.



In der unmittelbaren Erfahrung des Hier und Jetzt ohne Erklärungen und Interpretationen löst sich das kausale Denken auf. Wenn man an vorgefassten Konzepten und Urteilen nicht festhält, kann man sich dem jeweiligen Geschehen öffnen.



Sich dem Fluss der Entwicklung, dem Prozess des Werdens und Vergehens anzuvertrauen, ohne am Alten zu haften (= binden) oder auf Neues zu hoffen (= erwarten) bedeutet, sich von althergebrachten Mustern und Zukunftsvorstellungen zu befreien. Die Offenheit für den Augenblick ermöglicht den Kontakt mit dem Selbst.

Anna Maurer – Psychotherapeutin, Ausbilderin, Lehrtherapeutin und Lehrsupervisorin für Integrative Gestalttherapie (IGWien und SFU). Lektorin an der Sigmund Freud Privatuniversität. Buchautorin.

Literaturverzeichnis

Frambach, Ludwig ;
Identität und Befreiung, in Gestalttherapie,
Zen und christlicher Spiritualität
(Verlag Via Nova, Petersberg, 1. Aufl., erschienen 1993)

Friedlaender, Salomo;
Schöpferische Indifferenz
(Georg Müller Verlag, München, 1918)

Maurer, Anna;
Auf der Suche nach dem Selbst
(Ibera Verlag, Wien, 1998)

Perls, Frederick S.;
Das Ich, der Hunger und die Aggression
(Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 4. Aufl., erschienen 1987)

Perls, Frederick S.;
Gestalt-Therapie in Aktion
(Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 4. Aufl., erschienen 1986)

Perls, Frederick S.;
Gestalt-Wachstum-Integration
(Hg. v. H. Petzold, Junfermann-Verlag, Paderborn, erschienen 1980)

Perls, Frederick S.;
Gestalt-Wahrnehmung,
Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne
(Verlag für Humanistische Psychologie, Werner Flach, Frankfurt am Main, erschienen 1981)

Perls, Frederick S.;
Grundlagen der Gestalt-Therapie,
Einführung und Sitzungsprotokolle
(Verlag J. Pfeiffer, München, 6. Aufl., erschienen 1985)

Perls, Frederick S.; Hefferline, F. Ralph; Goodman, Paul;
Gestalt-Therapie,
Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung
(Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 3. Aufl., erschienen 1985)

Perls, Frederick S.; Hefferline, F. Ralph; Goodman, Paul;
Gestalt-Therapie,
Wiederbelebung des Selbst
(Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 4. Aufl., erschienen 1987)