

Unfinished Business

Die Experimente der Lewin-Gruppe zu Struktur und Dynamik von Persönlichkeit und psychologischer Umwelt

Bernadette Lindorfer & Gerhard Stemberger (Wien)

Der Zeigarnik-Effekt gehört zu den bekanntesten und zugleich am häufigsten missverstandenen oder jedenfalls allzu verkürzt verstandenen Entdeckungen der gestalttheoretischen Persönlichkeits- und Verhaltensforschung. Das beginnt schon damit, dass oft das, was ihm zugeschrieben wird, gar nicht der Zeigarnik-Effekt ist, sondern der Ovsiankina-Effekt. Beim Zeigarnik-Effekt geht es nämlich um das bevorzugte Erinnern unabgeschlossener Aufgaben, beim Ovsiankina-Effekt um die Tendenz zur Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen. Beides findet man in der Literatur oft vertauscht oder gleichgesetzt vor.

Die Entdeckung dieser beiden Effekte geht auf ein- und dasselbe Forschungsprogramm zurück, nämlich auf die experimentellen „Untersuchungen zur Handlungs- und Affektpsychologie“. Diese wurden unter der Leitung des Gestaltpsychologen Kurt Lewin im Zeitraum 1923 bis 1934 am Psychologischen Institut der Universität Berlin durchgeführt, meist in Form von Doktorarbeiten von Lewins Studentinnen und Studenten, und 1926 bis 1938 publiziert (die meisten in der Zeitschrift „Psychologische Forschung“).

In diesem Experimentalprogramm ging es Lewin nicht um spezielle Gedächtnisexperimente oder der-

gleichen, sondern um viel mehr: Es ging um die Entwicklung einer Theorie „über die psychischen Kräfte und Energien und über die Struktur der Seele“, wie es im Titel der ersten Publikation zu diesem Forschungsprogramm hieß (Lewin 1926a), letztlich also um die Entwicklung und experimentelle Überprüfung einer psychologischen Feldtheorie der Person und ihres Verhaltens.

Fließgleichgewicht, nicht Homöostase

Über „die Struktur des Seelischen in dynamischer Hinsicht“ hieß es im ersten Beitrag Lewins zu diesem Programm:

„Die psychischen Prozesse lassen sich (wie überhaupt die biologischen Prozesse und analog die physikalischen, ökonomischen oder sonstigen Prozesse) bei Anwendung gewisser Gesichtspunkte vielfach aus der Tendenz zur Herstellung eines Gleichgewichts ableiten. Der Übergang von einem Ruhezustand zu einem Geschehen, sowie die Veränderung eines stationären Geschehens lassen sich darauf zurückführen, dass das Gleichgewicht an gewissen Punkten gestört ist, und nun ein Geschehen in der Richtung auf einen neuen Gleichgewichtszustand hin einsetzt.“ (Lewin 1926a, 323)

Zusammenfassung

Der Zeigarnik-Effekt gehört zu den bekanntesten und zugleich am häufigsten missverstandenen oder jedenfalls allzu verkürzt verstandenen Entdeckungen der gestalttheoretischen Persönlichkeits- und Verhaltensforschung. Der Beitrag geht der Frage nach, in welchem Kontext diese Forschungsarbeiten durchgeführt wurden und was das eigentliche Anliegen und Ziel dieser Forschungen war. Daraus ergibt sich eine wesentlich weiter reichende Bedeutung dieser Befunde, nicht zuletzt auch für die Berücksichtigung und Anwendung in der Psychotherapie. Zentral ist dabei Lewins Entdeckung des Wirkens seelischer Spannungssysteme, wie es auch bereits in den Untersuchungen von Zeigarnik und Ovsiankina hervorkam.

Der Beitrag diskutiert anschließend auch einige verkürzte Schlussfolgerungen aus diesen Untersuchungen, wie sie sich im psychotherapeutischen Bereich festgesetzt haben, und plädiert für eine neue, dem Zweck dieser Untersuchungen angemessene Nutzung.

Um zu verstehen, wie Lewin das meint, muss man sich vergegenwärtigen, dass Lewin von Gleichgewicht in einem anderen Sinn spricht, als das etwa Sigmund Freud in der Psychoanalyse tut oder später Fritz Perls in der Gestalt-Therapie. Wenn Lewin von Gleichgewicht spricht, meint er nicht ein stationä-

Die Rubrik *Psychotherapie und Forschung* greift Themen aus der Psychotherapie-Forschung im engeren Sinn wie auch aus anderen Forschungsbereichen auf und kommentiert und diskutiert sie vor allem unter dem Gesichtspunkt der Angemessenheit und Praxisrelevanz der behandelten Forschungsarbeiten für das spezielle Gebiet der Psychotherapie.

Lewin zur Bedeutung der Befunde von Zeigarnik und Ovsiankina für die Psychotherapie

Kurt Lewin hat sich in einem Vortrag im Jahr 1928* beim 3. Allgemeinen ärztlichen Kongress für Psychotherapie in Baden-Baden selbst mit der Bedeutung der Ergebnisse der Untersuchungen von Zeigarnik und Ovsiankina für die Psychotherapie auseinandergesetzt. Hier einige seiner Hinweise und einige daran anknüpfende Überlegungen:

Bemerkenswert erschien ihm, dass die Erledigungstendenz nicht nur bei angenehmen oder der Person gleichgültigen Handlungen auftritt, sondern auch bei solchen, die der Person ausgesprochen unangenehm sind. Das heißt: Entgegen der Freud'schen Annahme sind es nicht Lust und Unlust, die sich als die für eine Handlung ausschlaggebenden psychologischen Faktoren erwiesen, sondern die psychischen Spannungssysteme und die in ihnen gegenwärtig wirksamen Kräfte. Dabei stehen Triebbedürfnisse neben anderen wichtigen, übergeordneten persönlichen Bedürfnissen und Zielen.

Als bedeutsam für die Psychotherapie streicht Lewin heraus, dass das „durch die Vornahme zu einer bestimmten Handlung geschaffene Quasi-Bedürfnis nicht nur einen Vektor in der Richtung auf Durchführung dieser Handlung darstellt, sondern sich im Sinn eines wirklichen Spannungssystems auch in anderer Richtung, z.B. auf dem Gebiet des Gedächtnisses auswirkt“ (Lewin 1928, 7). Es lassen sich daraus nicht nur Phänomene im Bereich von Denken und Gedächtnis erklären (wie z.B. Grübeln oder umgekehrt gewisse Gedächtnisprobleme). Es lassen sich daraus auch Arbeitsweisen in der Psychotherapie ableiten, die diese Spannungssysteme erfahrbar machen und die Arbeit mit ihnen ermöglichen, wie etwa in der erlebnisaktivierenden psychotherapeutischen Arbeit mit Träumen oder mit kreativen Ausdrucksformen von KlientInnen (Bilder, Skulpturen, Tanz usw.).

Ovsiankinas Untersuchung zeigt auch, wie Unerledigtes daran hindern kann, sich auf das gegenwärtig Geforderte einzulassen. Ihre Versuchspersonen beschreiben dies als Abneigung gegen die neue Aufgabe nach der Unterbrechung oder als Schwierigkeit, in sie hineinzufinden, sowie als Weiterwirken der unterbrochenen Aufgabe im Hintergrund, entweder gedanklich oder nur als Unruhe oder als unbestimmter Drang.

Interessant sind auch die Beobachtungen von Ovsiankina über die „diebischen Wiederaufnahmen“ und die verschiedenen Formen von Ersatzbefriedigungen. Sie führen vor Augen, wie sich die „Tendenz zur Erledigung“ selbst bei entgegenstehenden (inneren oder äußeren) Kräften – bewusst oder unbewusst – durchsetzen kann. In der Psychotherapie spielt dieser Aspekt eine große Rolle. So lassen sich z.B. manche Symptome als solche Teilbefriedigungen ich-naher, unterbrochener und damit unerledigter (Quasi-)Bedürfnisse verstehen. Wenn wir im Gespräch mit dem Klienten/der Klientin auf Tonlage, Haltung, Mimik, Gestik oder andere begleitende Bewegungen achten, so auch deshalb, weil wir davon ausgehen, dass sich darin nicht bewusste, mit anderen persönlichen Zielen oder Bedürfnissen in Konflikt stehende Strebungen äußern können. Auch das, was in der Psychoanalyse als „Enactment“ und szenische Darstellung im therapeutischen Prozess beschrieben wird, lässt sich aus dieser Perspektive betrachten.

Hier spielt aber andererseits auch das Phänomen der Verdrängung eine Rolle, für das sich auch in der Untersuchung von Zeigarnik Hinweise fanden: Handlungen, die die Versuchsperson wegen mangelnden Könnens nicht beendete, wurden nicht besser, sondern sogar schlechter behalten als die beendeten Handlungen. D.h. es kann sich genau das ergeben, was Freud beschreibt: die bewusste Wahrnehmung des frustrierten Bedürfnisses fällt der Verdrängung anheim, während die mit der angestrebten und gescheiterten Bedürfnisbefriedigung verbundene Spannung nach wie vor in Richtung Erledigung drängt.

Wichtig bleibt dennoch, dass wir unterscheiden zwischen dem Fall, dass etwas unerledigt bleibt, weil wir am Abschließen (aus inneren oder äußeren Gründen) gehindert werden, und einem bewussten Entschluss, sich von etwas Unfertigen abzuwenden. Im zweiten Fall können wir davon ausgehen, dass die Person wenn auch nicht äußerlich erkennbar, so doch für sich selbst meist einen gewissen Teilabschluss erreicht hat – denken wir etwa an die unterschiedliche psychologische Situation, die sich ergibt, wenn ich mich von einem Partner trenne oder ich von ihm unvorbereitet verlassen werde.

Ovsiankina fand, dass Teilabschlüsse oder Ersatzbefriedigungen die Spannung zu verringern imstande waren. Für die Psychotherapie, in der wir es häufig mit Situationen zu tun haben, die – weil in der Vergangenheit liegend – als solche nicht mehr in der ursprünglichen Weise wiederaufzunehmen und abzuschließen sind, stellt sich daher gemeinsam mit dem Klienten/der Klientin die Frage, welche „Ersatzbefriedigungen“ geeignet sind, um einen gewissen (spannungsmindernden) Abschluss der Situation zu erreichen (die Eignung unterschiedlicher Formen der Ersatzbefriedigung haben im Rahmen der Berliner Experimente unter anderem Wera Mahler und Käthe Lissner experimentell untersucht, später ergänzt durch Forschungsarbeiten von Mary Henle).

Ein weiterer Befund Ovsiankinas zeigte, dass Spannungssysteme, die aus unterbrochenen Handlungen resultieren, im normalen Lebensprozess allmählich an Spannung verlieren.

Warum haben aber dann manche unerledigten Situationen noch so viel später eine Bedeutung – können wir also nicht mit dem Sprichwort davon ausgehen, dass die „Zeit alle Wunden heilt“? Der Grund für dieses Phänomen ist darin zu finden, dass es sich bei den in der Therapie relevanten „unerledigten Situationen“ selten um einfache Vornahmen für begrenzte Aktionen handelt, sondern meist um übergeordnete persönliche Zielsetzungen oder Strebungen, die das Selbstwertbewusstsein betreffen, d.h. für die Person längerfristig zentral oder bedeutsam sind. Um diese verfolgen zu können, ist nicht die Entspannung, sondern gerade ihre Vermeidung und die Aufrechterhaltung der Spannung über längere Zeiträume entscheidend.

Das Zustandekommen und die Aufrechterhaltung eines Spannungssystems hängen von einer genügenden seelischen „Materialfestigkeit“ ab: in ermüdetem oder erregt aufgelockertem Zustand der Gesamtperson bilden sich Systeme mit einer genügenden

„Wandfestigkeit“ nicht heraus. Ausgeprägte Druckschwankungen im seelischen Umfeld des betreffenden Bedürfnissystems, z.B. durch die Erzeugung willkürlicher Affekte, kann ein entstandenes Spannungssystem zur vorschnellen Entspannung bringen. Dies beschreibt bzw. erklärt, warum es z.B. bei seelischen/emotionalen Erschütterungen (aufwühlendes Ereignis, Trauma, geringe Affektkontrolle) und im (hypo-)manischen Zustand häufig nicht gelingt, seine Vorhaben zu erledigen.

Für die Psychotherapie ergibt sich daraus die Aufgabe, auf eine gewisse Sicherheit und Stabilität des Klienten/der Klientin hinzuwirken, die die Herstellung neuer Gleichgewichtszustände im dynamischen Gefüge seiner Spannungssysteme ermöglicht oder fördert: Zum einen mit Unerledigtem abzuschließen, um die darin gebundenen Energien wieder frei zu setzen, zum anderen die Zielspannung im Streben nach einem sinnvollen Leben immer wieder zu stärken und aufrecht zu erhalten.

* Lewin, Kurt (1928/2009): Die Entwicklung der experimentellen Willenspsychologie und die Psychotherapie. Vortrag gehalten auf dem III. Allgemeinen ärztlichen Kongress für Psychotherapie 1928 in Baden-Baden. Publiziert 1928 im Archiv für Psychiatrie 85, 515-537; 1929 als Broschüre: Leipzig: Hirzel. Auch enthalten in Lewin 2009, Schriften zur Angewandten Psychologie, Wien: Krammer.

res oder Ruhegleichgewicht, sondern ein quasi-stationäres Gleichgewicht (oder Fließgleichgewicht, wie das der Biologe und Systemtheoretiker Ludwig v. Bertalanffy später in seiner allgemeinen Systemtheorie nennt): Widerstrebende Kräfte halten sich auf einem bestimmten Niveau von Druck und Gegendruck die Waage.

Leben ist nicht Entspannung, sondern Gespanntheit

Dieses System ist nach den Vorstellungen Lewins demnach auch keineswegs generell auf Entspannung gerichtet, wie oft irrtümlich unterstellt wird – im Gegenteil: Lebendige Systeme brauchen Spannung, um überhaupt existieren zu können, ohne Spannung leben sie nicht mehr, sondern sind sie tot. Nach Lewin handelt es sich bei der Psyche auch nicht um ein einzelnes System, sondern um ein dynamisches Gefüge gespannter Teilsysteme – „Sie bilden Energiereservoir des Handelns und ohne ihre relativ weitgehende Sonderung gegeneinander wäre ein geordnetes Handeln unmöglich“ (Lewin 1926a, 325).

Zur Abgrenzung von homöostatischen Auffassungen des Psychischen, die ihm ein ständiges Streben nach Ruhegleichgewichten in Entspannung zuschreiben [zur Kritik an Homöostase-Modellen in der Gestalt-Therapie siehe Stemberger

1998, 292-304], trifft Lewin folgende Feststellungen (1926a, 323f):

„1. Das Geschehen bewegt sich in der Richtung auf einen Gleichgewichtszustand nur für das System als Ganzes. Teilvorgänge können dabei in entgegengesetzten Richtungen verlaufen, ein Sachverhalt, der z. B. für die Theorie der Umweghandlungen von größter Bedeutung ist“.

„2. Ein Gleichgewichtszustand in einem System bedeutet ferner nicht, dass ein spannungsloser Zustand in diesem System herrscht. Systeme können vielmehr auch in gespanntem Zustand ins Gleichgewicht kommen (z. B. eine Feder im Spannungszustand oder ein Behälter mit unter Druck befindlichen Gasen). Das Auftreten eines derartigen Systems setzt jedoch eine gewisse Grenzfestigkeit und faktische Abgeschlossenheit des Systems (beides nicht in räumlichem, sondern funktionellem Sinne verstanden) gegen sein Umfeld voraus.“

Lewin stellt hier also die These auf, dass die menschliche Psyche als sich selbst ordnendes offenes System anzusehen ist, das als dynamisches Gefüge gespannter Teilsysteme darauf ausgerichtet und fähig ist, nach Störungen seines Gleichgewichts selbst immer wieder neue dynamische Gleichgewichtszustände anzustreben und herzustellen.

Psychische Spannungen: Motor des psychischen Geschehens

Lewins Mitarbeiter Junius F. Brown (zu Brown vgl. Stemberger 2009) fasst den programmatischen Artikel Lewins (1926a) folgendermaßen zusammen:

„Zusammenfassend sehen wir in Lewins erstem Artikel, dass wir als verursachende Faktoren, die das Verhalten bestimmen, Energiequellen finden müssen, die weder bloße Koppelungen noch der Stimulus alleine sein können. Diese Energien sind in psychischen Spannungen zu finden, die auf Entladung gerichtet sind, sodass das psychische Feld wieder ins Gleichgewicht kommen kann. In einem kausal-dynamischen Sinn erstreckt sich ihr Einfluss auf das phänomenologische, physikalische und physiologische Feld, ohne allerdings einem von ihnen direkt zuzugehören. Die Energie aufgrund der Spannung ist die tatsächliche Ursache des Verhaltens, das in seinem Verlauf von den Kräften im äußeren wie auch im inneren Feld bestimmt wird“ (206).

Hanscarl Leuner (bekannt als Begründer der Katathym-Imaginativen Psychotherapie, weniger bekannt als stark auf der Lewinschen Theorie aufbauender Denker; vgl. Andersch 2011, 2012) schließt sich diesem Gedankengang Lewins an



und spricht von den psychischen Spannungssystemen als dem Motor des psychischen Geschehens:

„Nicht die durch Gewohnheit geschaffenen Kopplungen, etwa bei den Assoziationen, können danach der Motor eines psychischen Geschehens sein. Vielmehr müssen gewisse seelische Energien, die in der Regel auf einen Willens- oder Bedürfnisdruck zurückgehen, Voraussetzungen dafür sein, dass überhaupt seelisches Geschehen, in welcher Weise immer, abläuft“ (Leuner 1962, 63f).

Norbert Andersch hat sich zuletzt – auch in dieser Zeitschrift – wiederholt kritisch gegen Fehldeutungen des Lewinschen Ansatzes gewandt, die ihn als „Entspannungstheorie“ missverstehen. Lewin habe vielmehr ein Bewusstseinsmodell auf der Basis parallel gehaltener mentaler Spannungsbögen vertreten: „Der Besuch der Vorlesungen und das Studium von Cassirers Grundlagenwerk ‚Substanzbegriff und Funktionsbegriff‘ (Cassirer 1910) hatte Lewin früh erkennen lassen, dass mentale Spannungszustände – anders als von Freud postuliert – nicht notwendigerweise zu Auflösung und Erledigung drängen, sondern, ganz im Gegenteil, als lebendige parallele Spannungsbögen

die Grundmatrix von Wachheit und Bewusstsein bilden (Lewin 1911).“ (Andersch 2012, 31; siehe auch Andersch 2011).

Und auch Charlotte Bühler hebt schon 1957 hervor (diesmal in Abgrenzung zu Freud):

„Von Bertalanffy (1949) speziell hat die Theorie des ‚offenen Systems‘ und des Fließgleichgewichts ausgebaut. Auf Grund dieser revolutionären Theorie ist es möglich, im Lebewesen dem ‚spontanen Übergang zu Zuständen höherer Heterogenität und Komplexität‘ gerecht zu werden, oder in anderen Worten, **freiwilliger Spannungserhöhung**.“

Nochmals in anderen Worten: Freuds auf die Physik seiner Zeit gestützte Annahme, dass Entspannung die einzige primäre Grundtendenz des Lebewesens ist, trifft einfach nicht zu. Vielmehr findet sich im Lebewesen eine abwechselnde Richtung auf Spannungserhöhung und auf Entspannung.

Im Prinzip der freiwilligen Spannungserhöhung finden wir nunmehr das erklärende Prinzip derjenigen Grundtendenzen, die nicht Triebe im Freudschen Sinne sind. Die auf **freiwillige Spannungser-**

höhung gerichtete Grundtendenz, die der Freudschen Entspannungstendenz als gleichfalls primäre Tendenz zur Seite tritt, liegt biologisch den Vorgängen des Wachstums und der Reproduktion, psychologisch den Vorgängen des Schaffens und der aktiven Selbstgestaltung zugrunde“ (Bühler 1957, 7; Hervorhebungen BL/GSt).

Eine Umwertung von Druck und Spannung

Die Idee der seelischen Spannungssysteme findet sich nicht nur bei Lewin, sondern auch bei den anderen Gestalttheoretikern. So verweist der deutsche Gestalttheoretische Psychotherapeut Wolfgang Zöllner 1993 auf Wertheimers Befund, dass,

„wenn man eine Problemlage erfasst, ... ihre strukturelle Züge und Forderungen in dem Denker gewisse Spannungen, einen gewissen Zug oder Druck [erzeugen]. Was nun im wirklichen Denken geschieht, ist, dass diesem Zug oder Druck gefolgt wird, dass sie Vektoren hervorbringen in Richtung auf eine Verbesserung der Situation...“ (Wertheimer 1964, 226)

Zöllner folgert daraus unter anderem:

„Damit haben wir die Hypothese aufgestellt, dass Spannungen durchaus finalen Charakter haben können und auf noch unbekannte unerledigte Problemlösungen hindeuten mögen (vgl. auch Lewin, 1968; Zeigarnik, 1927; Ovsiankina, 1928; Dembo, 1931). Interessant in diesem Zusammenhang ist die ‚Umwertung‘ von Druck und Spannung. So unerwünscht sie zu sein scheinen und daher ohne weiteres Hinterfragen häufig mit den gängigen Entspannungsmethoden angegangen werden, können sie in Wirklichkeit Wegweiser in Richtung auf ein konfliktlösendes Ziel

sein. Die Fragwürdigkeit blind angewandter Entspannungsmethoden wird hier offenbar: Die Nutzung der Spannung als Hinweis auf die mögliche Kernproblematik wird vertan“ (Zöller 1993, 222).

Hans Hörmann (1957) hat noch viel weitergehend mit Rückgriff auf den Begriff des *Spannungsbogens* herausgearbeitet, dass diese Spannungssysteme nicht nur durch kurz und mittelfristige Vornahmehandlungen (bewusste und nicht bewusste Zielsetzungen) aufgebaut werden, sondern auch durch langfristig überdauernde Willensziele, die unter bestimmten Umständen den gesamten Lebenslauf überspannen können (vorausgesetzt, die spannungserhaltenden Voraussetzungen sind gegeben):

„Während das Wort Spannungsbogen wohl von Künkel (1931) zuerst verwendet worden ist, der damit jene Spannkraft bezeichnet, die das Subjekt befähigt, auch gegen widrige Umstände seinen Anspruch auf Subjektsein aufrechtzuerhalten, wird der Begriff heute meist mehr im Lewinschen Sinne gebraucht. Bei Lewin stellen die „gespannten Systeme“ ja einen wichtigen Teil der Handlungstheorie dar und vor allem bei der Analyse der Vornahmehandlung werden Formulierungen benutzt, die ziemlich genau das treffen, was wir gemeinhin als Spannungsbogen bezeichnen (Lewin 1926b). In ganz ähnlicher Weise wird das Phänomen auch von Gottschaldt aufgefasst, ohne dass jedoch hier das Wort selbst zu finden wäre (Gottschaldt 1954)“ (Hörmann 1957, 258).

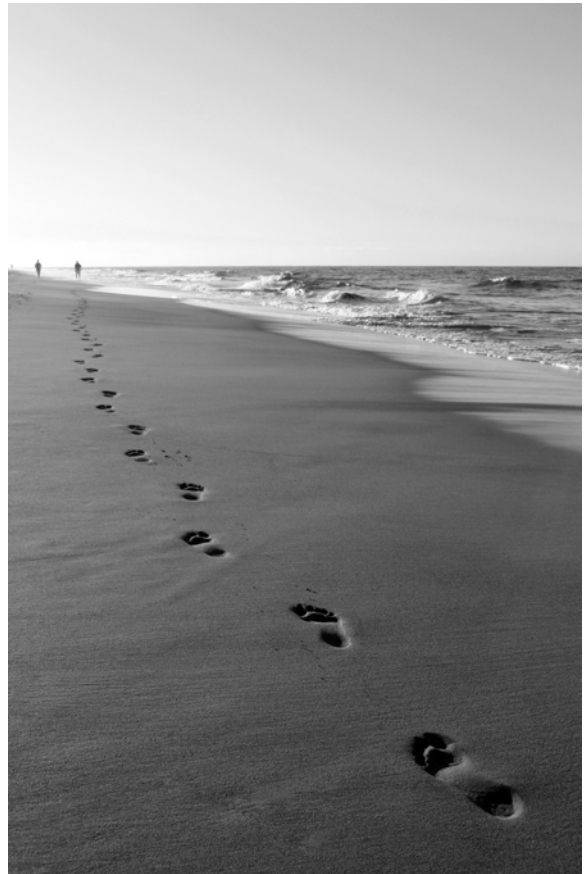
Und Hörmann fährt fort:

„Wenn wir vom Spannungsbogen eines Menschen sprechen, so sind uns zunächst vor allem zwei Aspekte gegenwärtig: der der Gespanntheit, eines gewissen Druckes, und der der zeitlichen Erstreckung. Eine psychische Spannung vari-

iert in der Zeit, bevor sie sich entlädt. Es kommt dabei aber weder auf die absolute Größe der Spannung noch auf ihre Dauer je allein an, sondern auf das charakteristische Zusammenspiel von Größe und Dauer. In diesem Zusammenspiel drücken sich — und dies stellt sozusagen den dritten Aspekt dar — die Steuerungskräfte der Persönlichkeit aus.“ (ebenda)

Hier findet sich also eine positive Wertung von Spannungen und der Fähigkeit eines Menschen, die Spannung — die durch eine bestimmte Vornahme erzeugt, auf die Erreichung eines bestimmten Ziels gerichtet ist — über längere Zeit aufrecht zu erhalten:

„Wer eine verhältnismäßig hohe psychische Spannung über längere Zeit zu ‚bewahren‘ vermag, ohne sie zu entladen (in diesem ‚Können‘ steckt das Moment der Steuerung), von dem sagen wir, er habe einen großen Spannungsbogen. Wer dagegen eine hohe Spannung nur kurze Zeit oder nur eine geringe Spannung über längere Dauer durchhalten kann, ohne sie zu entspannen, der hat einen kleinen Spannungsbogen. Wir sehen, dass unser Begriff also in der Nähe des „Durchhalte-Vermögens“ zu lokalisieren, ist, welches der Künkelschen Ansicht wohl noch am nächsten kommt, dass andererseits aber die Selbststeuerung für den Spannungsbogen wahrscheinlich eine wichtigere Rolle spielt als für das Durchhaltevermögen. In der Vornahmehandlung Lewins geht es ja nicht nur um das Durchhalten ge-



genüber äußerem Druck, sondern gegenüber sich selbst, gegen den Spannungsdruck des eigenen Antriebs, der auf Befriedigung und damit auf Entspannung drängt. Eine eventuell sogar noch ansteigende Spannung ..., die auf Erreichung eines Zieles, z. B. auf Durchführung einer Handlung drängt, wird durch andere, steuernde Kräfte an ihrer Entladung gehindert und damit sozusagen in suspenso gehalten.“

Die psychotherapeutische Relevanz dieser Überlegungen liegt auf der Hand. Typische Lebensprobleme können sich daraus ergeben oder darin bestehen, dass ein Mensch nie die Spannung aufbauen oder halten kann, die zur Erfüllung bestimmter Lebensaufgaben erforderlich wäre¹. Oder daraus, dass er nicht in der Lage ist, die Zielerreichung oder Zielhöhe angemessen an seine Möglichkeiten

¹ vgl. dazu auch den Ansatz des Wertheimer-Schülers Erwin Levy zur Erklärung eines Falls von schizophrener formaler Denkstörung: Levy 1943 in Stemberger 2002, 55-78.

und Lebensumstände anzupassen, zum Beispiel über entsprechende Ersatzziele.

Vor dem Hintergrund solcher Überlegungen wird zugleich deutlich, worum es Lewin in seinem Berliner Experimentalprogramm tatsächlich ging und wie auch die einzelnen Fragestellungen zusammenhängen, mit denen sich diese Untersuchungen befassten: Das Wiedererinnern wie auch das Verges-

eben auch funktionale Bedeutung: Die Zeitperspektive, die Realitäts-/Irrealitätsdimension, die Dimensionen der „Enge-Weite“, „Unordnung-Ordnung“, „Flüssigkeit-Rigidität“ und „Undifferenziertheit-Differenziertheit“ des Lebensraums sowie auch die konkreten Materialbeschaffenheiten sind nicht zur bloßen Beschreibung des Lebensraums einer Person zur gegebenen Zeit von Interesse, sondern in ihrer Bedeutung für das Erhalten



sen einer Vornahme, die Wiederaufnahmetendenz, die psychische Sättigung, die Ersatzhandlung usw. usf.

In all diesen Untersuchungen ging es letztlich um Fragen wie: Was geschieht, wenn ein Mensch ein Vorhaben zu verwirklichen sucht, ein Ziel anstrebt? Wovon hängt es ab, ob er die notwendige Spannung aufbauen und erhalten kann, die zur Erreichung seines Vorhabens erforderlich ist? Welche Umstände bedingen, dass die Spannung vorzeitig abnimmt? Wie kann das gefördert, wie kann es hintangehalten werden?

Dafür hatten und haben auch die bekannten Dimensionen des konstruierten Lebensraum in der Lewinschen Theorie ihre tatsächliche, nicht nur deskriptive, sondern

oder Diffundieren von Spannung in der menschlichen Psyche und ihren Teilsystemen.

Zeigarnik-Rezeption in anderen Psychotherapiemethoden

In anderen Psychotherapiemethoden wurden aus dem Zeigarnik- und Ovsiankina-Effekt verschiedene praktische Nutzenanwendungen gefolgert, von denen einige auf den bereits erwähnten Missverständnissen beruhen, andere das eigentliche Potential des Lewinschen Forschungsprogramms jedenfalls bei weitem nicht ausschöpfen:

Im gestalttherapeutischen Bereich wurde zum Beispiel aus dem vermeintlich besseren Behalten und spannungsmäßigen Weiterwirken des Nicht-Abgeschlossenen im Ver-

gleich zum Abgeschlossenen der Schluss gezogen, dass es gar nicht wünschenswert wäre, wenn eine psychotherapeutische Sitzung ein abgerundetes, vollständiges Ganzes bilde. „Tatsächlich“, meint das französische Gestalttherapeutenpaar Serge und Anne Singer, „trifft gerade das Gegenteil zu: der wichtigste Teil des Therapieprozesses findet nicht *in* der Sitzung, sondern *zwischen* den Sitzungen statt – das ist der berühmte ‚Zeigarnik-Effekt‘: der durch die unvollendete Aufgabe aufgebaute Druck setzt sich in einem ‚Untergrundprozess‘ des Verdauens fort, meist ohne dass das dem Klienten bewusst wäre, oft auch in Träumen“ (Singer & Singer 2012, 70; Übers. GST).

Und sie fahren fort: „Die Aufgabe am Ende jeder Sitzung zu vollenden, würde darauf hinauslaufen, dem Klienten die tiefgehenden und dauerhaften Wirkungen des Reifens vorzuenthalten und ihn vom Reichtum der Nachkontaktphase des therapeutischen Prozesses abzuschneiden.“ (ebenda; zu den Kontaktmodellen in der Gestalt-Therapie siehe Stemberger 1998)

Umgekehrt empfehlen Ginger & Ginger dem Therapeuten, sich nach jeder Stunde Notizen über die Stunde zu machen, um diese für sich abzuschließen und für den nächsten Klienten offen zu sein, ohne unter der Spannung eines Zeigarnik-Effekts zu stehen.

Ginger & Ginger dürften diese Vorstellungen übrigens vom französischen Psychoanalytiker Lacan übernommen haben, der ähnliche Überlegungen seinem Konzept der variablen Sitzungsdauer zugrunde gelegt hat:

„Lacan empfiehlt, die Therapiesitzungen an der markantesten Stelle enden zu lassen, also an der Stelle, an der der Analysand die markanteste Bemerkung macht oder die frappierendste Frage der Sit-

zung stellt. ... Die Sitzung an diesem Punkt zu beenden ist darauf gerichtet, den Analysanden in der Zeit zwischen den Sitzungen bewusst oder unbewusst zum Arbeiten zu bringen: Man erinnert sich nämlich nicht nur am besten an das, was man zuletzt gehört oder gesagt hat, sondern es ist auch so, dass eine unabgeschlossene Aufgabe den Geist wesentlich mehr beschäftigt als eine abgeschlossene (dies ist in der Psychologie als der ‚Zeigarnik-Effekt‘ bekannt“ (Fink 2007, 48; Übers. Gst).

Fritz Perls selbst hatte allerdings mit dem Zeigarnik-Effekt im Vergleich zu Ginger und Lacan wesentlich mehr im Sinn. Für ihn spielen die Ergebnisse der Untersuchungen von Zeigarnik und Ovsiankina eine zentrale Rolle für das Verständnis der Neurose. Im neurotischen Verhalten sieht Perls den „chronisch untauglichen Versuch, eine biografisch zurückliegende ‚unerledigte Situation‘ zu bewältigen“ (Walter 2000, 744). Es gehe in der Psychotherapie daher darum, „dass der Klient aktiv solche ‚unerledigten Situationen‘ im gegenwärtigen Verhalten und in seiner gegenwärtigen Vergangenheitperspektive aufspürt, als gegenwärtige Probleme akzeptiert, die dahinterliegenden Bedürfnisse identifiziert und situationsgerecht darüber entscheidet, ob und wie er sie befriedigt.“ (ebenda)

Perls hatte das heuristische Potential der Untersuchungen Zeigarniks und Ovsiankinas also durchaus erkannt, wohl vor allem aus der Perspektive des Psychoanalytikers. Aber er verallgemeinerte allzu weitgehend: „Unser Leben ist im Grunde praktisch nichts anderes als eine unendliche Anzahl unabgeschlossener Situationen — unvollständiger Gestalten. Kaum haben wir die Situation abgeschlossen, tritt eine andere auf“ (Perls 1974, 24). Und: „Der Organismus kann



eine unabgeschlossene Situation nicht dulden“, meint Perls. „Bei jeder abgeschlossenen Situation fühlen wir uns gut; bei jeder unabgeschlossenen Situation fühlen wir uns schlecht“ (Perls 1980, 167).

Mit solchen Verallgemeinerungen werden mehr Probleme erzeugt als gelöst. Kann man denn wirklich sagen, dass „wir uns bei jeder abgeschlossenen Situation gut fühlen und bei jeder unabgeschlossenen schlecht“? Denken wir doch einmal an den Fall, wo ein Mensch dazu ansetzt, einen anderen zu beklaugen oder zu schlagen und sich dann doch eines anderen besinnt. Wozu er bereits angesetzt hatte, blieb unabgeschlossen – aber fühlt er sich nun schlecht? Und würde er sich gut fühlen, wenn er das Begonnene zu Ende geführt hätte? Die Dinge liegen offenbar doch nicht so einfach.

Perls sieht das manchmal durchaus. So führt er etwa als klassisches Beispiel für Schlaflosigkeit Lady Macbeth an (Perls 1978, 314):

„Sie versucht sich selber zu überzeugen, dass die Mordsituation abgeschlossen ist: ‚Ich sage es dir noch einmal, Banquo ist begraben, er kann aus seiner Gruft nicht herauskommen. ... Was geschehen ist, kann man nicht ungeschehen machen.“

Es ist auch nicht so, dass unabgeschlossene Situationen etwas sind, was zwingend der Vergangenheit zuzuordnen wäre, was „biografisch zurückliegend“ wäre (siehe Walter-Zitat oben). Perls ist in dieser Hinsicht manchmal auch durchaus offen für andere Möglichkeiten. So führt er als Beispiel für eine unabgeschlossene Situation zum Beispiel an, dass sich ein Student am Vorabend einer Prüfung mit der vor ihm liegenden, noch nicht überstandenen Herausforderung beschäftigt und darüber nicht einschlafen kann (Perls 1978, 313).

Möglicherweise trägt zu dieser Widersprüchlichkeit bei Perls auch bei, das einige dieser Passagen (speziell die zur Schlaflosigkeit) zwar unter seinem Namen erschienen sind, tatsächlich aber von seiner Frau Lore Perls verfasst wurden (Perls L. 2001).

Schlussbemerkungen

Auch in der Gestalttheoretischen Psychotherapie ist das Potential des hinter den Entdeckungen des Zeigarnik- und des Ovsiankina-Effekts stehenden Ansatzes von Lewin noch nicht voll ausgeschöpft. Die Darstellungen des diagnostischen und therapeutischen Verständnisses der Kraftfeldanalyse

sind bisweilen zu einseitig auf die Struktur und den Aufbau des Lebensraums der Person sowie auf die Aufforderungscharaktere in der Umwelt dieser Person zentriert (was sie anzieht und was sie abstößt). Demgegenüber kommen die in der Person wirksamen Spannungssysteme, die den Vorgängen im Lebensraum die Energie liefern, die Bedingungen ihrer Entstehung und ihrer Aufrechterhaltung manchmal zu kurz.

Lewin selbst betont ausdrücklich, dass es „nicht angängig ist, das psychische Gesamtgeschehen lediglich aus den Feldkräften abzuleiten“.

Wir lassen ihn dazu abschließend noch einmal ausführlicher zu Wort kommen:

„Andererseits ist es nicht angängig, das psychische Gesamtgeschehen lediglich aus den Feldkräften abzuleiten, d. h. aus Faktoren, die auf die Aufforderungscharaktere im engeren oder weiteren Umfeld zurückgehen und den Aktionen eine bestimmte Richtung geben. So notwendig die vollständige Berücksichtigung dieser Feldvektoren ist, so wichtig ist meines Erachtens die Einsicht, dass diese Vektoren zugleich unselbständigen Momenten seelischer Spannungssysteme entsprechen. Diesen Systemen kommt eine gewisse Spannungsintensität, Energiehaltigkeit, eine nach Individuum und Einzelfall wechselnde funktionelle Wandfestigkeit zu; sie stehen mit anderen seelischen Systemen in mehr oder minder enger Kommunikation und ihre jeweilige Stellung im seelischen Gesamtsystem ist von entscheidender Bedeutung für das resultierende Geschehen. Mit anderen Worten, es ist nicht durchführbar, das psychische Geschehen lediglich als Trieb-

oder Willenshandlung (evtl. Umweghandlung) in der Richtung auf bestimmte Ziele hin aufzufassen, sondern man darf nicht vergessen, dass man es vielfach mit Entladungs- und Spannungsproblemen zu tun hat.

Allerdings wird man hier nicht klassifikatorisch zwei Gruppen verschiedener Geschehensarten zu trennen haben, sondern sich darüber klar sein müssen, dass sowohl die Frage nach den Vektoren im Umfeld, wie die nach den psychischen Spannungen und Energien bei jedem psychischen Geschehen, also ebenso bei einer im engeren Sinn zielstrebigem Aktion wie bei einem scheinbar chaotischen Affektausbruch zu stellen und zu beantworten ist (vgl. das Affektbeispiel S. 20).

Die oben genannten Arbeiten (ZEIGARNIK und OVSIANKINA) haben die Berechtigung und Notwendigkeit, außer von Feldkräften, auch von seelischen Spannungssystemen zu sprechen, experimentell erwiesen; sie haben die Bedeutung z.B. der relativen Getrenntheit oder Kommunikation solcher verschiedener Bedürfnissysteme für den Gesamteffekt gezeigt und auch Wege für die experimentelle Erzeugung verschiedener Kommunikationsgrade gewiesen.“ (Lewin 1928)

Literatur

- Andersch, Norbert (2011): Gibt es noch eine zweite Chance für die Gestalttheorie in der Psychiatrie? *Phänomenal* 3(1), 24-33.
- Andersch, Norbert (2012): Hanscarl Leuners Monographie: „Die experimentelle Psychose und sein Konzept einer ‚konditional-genetischen Psychopathologie‘. In: B. Holdorff & E. Kumbier (Hrsg.), *Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Geschichte der Nervenheilkunde DGGN*, Band 18, S. 197-212.
- Bertalanffy, Ludwig v. (1949): *Das biologische Weltbild*. Bern: Francke.
- Bertalanffy, Ludwig v. (1957): Allgemeine Systemtheorie. *Deutsche Universitätszeitung* 12, 8-12.
- Brown, Junius F. (1929): The methods of Kurt Lewin in the psychology of action and affection. *Psychological Review* 36, 200-221.
- Bühler, Charlotte (1957): Zur Psychologie des menschlichen Lebenslaufes. *Psychologische Rundschau* 8(1), 1-15.
- Fink, Bruce (2007): *Fundamentals of Psychoanalytic Technique. A Lacanian Approach for Practitioners*. New York & London: W.W. Norton.
- Ginger, Serge & Anne Ginger (2012): *A Practical Guide for the Humanistic Therapist*. London: Karnac Books.
- Gottschaldt, Kurt (1954): *Der Aufbau des kindlichen Handelns*. Leipzig: Verlag Johann Ambrosius.
- Hörmann, Hans (1957): Untersuchungen zur Dynamik psychischer Spannungen. *Psychologische Rundschau* 8(1), 258-263.
- Künkel, Fritz (1931): *Charakter, Wachstum und Erziehung*. Leipzig: Hirzel.
- Lewin, Kurt (1926a): Vorbemerkungen über die psychischen Kräfte und Energien und über die Struktur des Seelischen. *Psychologische Forschung* 7, 294-329.
- Lewin, Kurt (1926b): Vorsatz, Wille und Bedürfnis. *Psychologische Forschung* 7, 330-385.
- Perls, Frederick S. (1974): *Gestalt-Therapie in Aktion*. Stuttgart: Klett-Cotta 1974.
- Perls, Fredrick S. (1978): Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalttherapie. (Engl. Original 1942). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, Frederick S. (1980): *Gestalt – Wachstum – Integration. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen*. Paderborn: Junfermann.
- Perls, Lore (2001): Aus dem Schatten treten. Interview mit Edward Rosenfeld am 23. Mai 1977. *Gestaltkritik* 2/2001.
- Stemberger, Gerhard (1998): Zur Kritik einiger theoretischer Annahmen und Konstrukte in der Gestalt-Therapie. *Gestalt Theory* 20(4), 283-309.
- Stemberger, Gerhard (Hrsg., 2002): *Psychische Störungen im Ich-Welt-Verhältnis. Gestalttheorie und psychotherapeutische Krankheitslehre*. Wien: Krammer.
- Stemberger (2009): Junius F. Brown (1902-1970): „Radikaler Feldtheoretiker“ - Brückenbauer zwischen Gestaltpsychologie, Psychoanalyse und marxistischer Gesellschaftstheorie. In: *Phänomenal* 1 (1/2009), S. 38 - 41.
- Walter, Hans-Jürgen P. (2000): Unerledigte Situation. In: Stumm, G. & Pritz, A. (Hrsg.): *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien, New York, Springer, 743-744.
- Wertheimer, Max (1964): *Produktives Denken*. Frankfurt: Krammer (2. Auflage der von W. Metzger erstellten deutschen Übersetzung)
- Wicklund, Robert A. & Peter M. Gollwitzer (1982): *Symbolic Self-Completion*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.
- Zöller, Wolfgang (1993): Produktives Denken und Psychotherapie. *Gestalt Theory* 15 (1993), No. 3/4, 217-226.