

## Zur Rolle von Ersatzbildungen für die Traumaverarbeitung

Konrad Rauchbauer, Wien, und Helga Sos, Frohsdorf (NÖ)

### Zur Einführung: Ersatz bei Freud und Lewin

Im vorliegenden Beitrag<sup>1</sup> soll einem noch wenig beachteten Aspekt in der Auseinandersetzung mit der Verarbeitung von Traumatisierungen und ihrer Folgen und mit den dafür notwendigen Heilungsprozessen nachgegangen werden: Welche Rolle nämlich in diesen Prozessen Ersatzbildungen spielen und inwiefern deren Beachtung für die Psychotherapie notwendig und hilfreich sein kann. Bevor wir auf die spezifische Frage der Ersatzbildungen im Zusammenhang von Traumaverarbeitung eingehen, ein kurzer Rückblick auf das Thema des Ersatzes bei Freud und Lewin:

Das Konzept des „Ersatzes“ wurde 1900 von Sigmund Freud (in seiner „Traumdeutung“) in die Psychologie eingeführt. Allgemein gesprochen werden Ersatzbildungen dann notwendig, wenn Bedürfnisse nicht auf direktem Weg befriedigt werden können oder ihre Befriedigung in irgendeiner Form offen geblieben ist. Auf die Arbeiten von Freud zur Ersatzbildung verweisen auch die GestalttheoretikerInnen, die sich damit auseinandergesetzt haben, Kurt Lewin und seine Forschungsgruppe in Berlin (vgl. 2012, 309ff und 130) und Mary Henle (vgl. vor allem 1942, 3ff).

Nach Freud ist der Mensch nicht in der Lage, auf Bedürfnisbefriedigung zu verzichten, sondern kann

diese lediglich durch andere Möglichkeiten der Befriedigung ersetzen. Mary Henle leitet aus Freuds Arbeiten ab, dass dieser in der Fähigkeit zur Ersatzbefriedigung einen der Schlüssel zu einem gelingenden Leben sieht, da der Mensch ständig gefordert ist, Dinge aufzugeben. Der Unterschied zwischen adäquater und unzureichender Ersatzbildung im Falle der Unerreichbarkeit der ursprünglichen Bedürfnisziele scheint den Unterschied zwischen dem „Normalen“ und dem „Psychopathologischen“ auszumachen. (vgl. Henle 1942, 3)

Freud hat eine Reihe unterschiedlicher Formen von Ersatzbildungen differenziert:

- Sublimierung: Ersatz von sozial nicht akzeptierten Strebungen durch akzeptierte. Freud sieht diese Möglichkeit nicht als vollständigen Ersatz und notwendigerweise leidmindernd. Da Sublimierung Fähigkeiten erfordert, die möglicherweise überhaupt oder jedenfalls im Leidenszustand fehlen, ist Sublimierung auch nicht immer oder für jeden möglich.
- Übertragung: Ersatz über ein Ersatzobjekt/Surrogat, auf das Affekte übertragen werden.
- Verdrängung: wo diese nicht gänzlich gelingt: Ersatz von etwas im Unbewussten nicht Akzeptierten durch etwas sozial Akzeptiertes im Bewusstsein (z. B. Ängste, Zwänge, Manien)

### Zusammenfassung

Unter welchen Bedingungen und in welchen Formen treten im Zuge der Verarbeitung von Traumatisierungen Ersatzbildungen auf? Wovon hängt es ab, ob durch diese Ersatzbildungen Heilungsprozesse unterstützt oder behindert werden? Die vorliegende Arbeit an dieser Fragestellung wurde angeregt durch die Beschäftigung mit dem experimentellen Forschungsprogramm von Kurt Lewin und seiner Gruppe zur Handlungs- und Affektpsychologie (1926–1937), in dem auch die Frage von Ersatzbildungen untersucht wurde.

Traumatisierung und Heilungsprozess bilden für den Menschen eine natürliche Prozess-Ganzheit. Diese wird erst mit der bestmöglichen Verarbeitung des Traumas und der Überwindung seiner Folgen als abgeschlossen erlebt. Kommt es im Verlauf dieses Gesamtprozesses zu Störungen und fehlt ein wirksamer Abschluss, ist mit psychischen Ausgleichsversuchen in Form von Ersatzbildungen zu rechnen.

Ersatzbildungen können sich auf den Heilungsprozess günstig auswirken, wenn sie zum tatsächlichen Spannungsausgleich beitragen und ungünstig, wenn sie nur ein vorübergehend besseres Ertragen des Drucks ermöglichen, der von den zunehmend angespannten Bereichen ausgeht. Der Beitrag plädiert dafür, den Blick für diese Rolle der Ersatzbildungen im Verarbeitungsprozess von Traumatisierungen zu schärfen und für die aktive Unterstützung von Heilungsprozessen im Rahmen der Psychotherapie zu nutzen.

<sup>1</sup> Der Artikel hat seine Ursprünge in einer Aufgabenstellung im ÖAGP-Seminar „Einführung in die Grundlagen-Literatur der Gestalttheoretischen Psychotherapie“, geleitet von Angelika Böhm und Andreas Wachter (Wien, 5.3.-12.11.2022). An der Bearbeitung war neben den AutorInnen des Artikels anfangs auch Jennifer Pichler beteiligt. Für hilfreiche Anregungen, Diskussion und Vorschläge zur Entwicklung und Umsetzung der Artikelidee danken wir Gerhard Stemberger und Katharina Sternek.

- Kondensation: spezielle Form der Verdrängung, Ersatz durch nur einen Teil des Ganzen (z. B. Fetischismus, Träume)
- Regression: Ersatz durch Rückkehr zu einem früheren Ziel, einer früheren Entwicklungsstufe
- Identifikation: Ersatz über Befriedigung der Bedürfnisse einer anderen Person an Stelle der Befriedigung eigener Bedürfnisse
- Fantasiebildung: Bedürfnisbefriedigung in der Vorstellung

Im Berliner Forschungsprogramm zur Handlungs- und Affektpsychologie der Gruppe um Kurt Lewin spielte die Ersatz-Thematik von Anfang an eine wichtige Rolle. In diesen Studien wurden Lewins Hypothesen über Bedürfnisse und Quasi-Bedürfnisse (Vornahmen) als gespannte Systeme, die man als Gegenentwurf zu Freuds Triebtheorie sehen kann, auf den experimentellen Prüfstand gestellt (vgl. dazu Lindorfer & Stemberger 2012, Lindorfer 2021, 2022). Für diese Theorie der gespannten Systeme war das Verständnis der dynamischen Prozesse, die an Aufbau, Abbau und Veränderung von Bedürfnisspannungen beteiligt waren, von zentraler Bedeutung und damit auch die Frage von Ersatzlösungen. Daher finden wir bereits in den berühmten Studien von Bluma Zeigarnik (1927) zum bevorzugten Erinnern von unabgeschlossenen Handlungen und von Maria Ovsiankina (1928) zur Wiederaufnahmetendenz bei unterbrochenen Handlungen Hinweise, Befunde und Diskussion zu Ersatzbildungen.

Noch fokussierter werden im Zuge dieses Forschungsprogramms Ersatzbildungen später von Käthe Lissner (1933) unter dem Aspekt der Abhängigkeit des Ersatzwertes von der Ähnlichkeit und dem Schwierigkeitsgrad der Ersatzhandlung

untersucht. Mit Ersatzbildungen über Fantasie und Gespräch befassten sich Leonard Doobs und Robert Sears (1939) sowie Wera Mahler (1933). Letztere arbeitete zudem das Schaffen von sozialen Tatsachen als eine häufig notwendige Bedingung für das tatsächliche Zustandekommen eines Ersatzwerts heraus. Daniel L. Adler (1939) belegte in seiner Studie, dass eine Ersatzlösung auch über ein anderes, mit dem Bedürfnissystem jedoch in Verbindung stehendes System möglich ist; nach Lewin (vgl. 2012, 310) ist dies abhängig von der wahrgenommenen Ähnlichkeit, der Situation und dem Entwicklungsstand der Person (er verweist dabei auf die Studien Lissners, Mahlers und Adlers). Mit den Ersatzbildungen in Spiel- und Nicht-Spiel-Situationen beschäftigen sich die Studien von Tamara Dembo (1931) und Sarah Sliosberg (1934). (vgl. dazu Lewin 2012, 309ff)

Notwendige Voraussetzungen dafür, dass es zu Ersatzbildungen kommt, dürften neben der Unzugänglichkeit der Befriedigung des ursprünglichen Bedürfnisses die wahrgenommene Ähnlichkeit des Ersatzes mit dem ursprünglichen Bedürfnisziel und der leichtere Zugang zur Ersatzbefriedigung bei möglichst großer Nähe zum ursprünglichen Bedürfnis sein (vgl. Henle 1942, 4f). Was die Frage der Ähnlichkeit betrifft, sieht Lewin die Notwendigkeit einer Differenzierung: Der Zusammenhang zwischen dem ursprünglichen Bedürfnis und dem Ersatz besteht vorrangig in der Ähnlichkeit des *Befriedigungswerts* und nicht so sehr in der *äußerlichen* Ähnlichkeit (vgl. Lewin 2012, 309).

Die erwähnten Forschungsarbeiten der Lewin-Gruppe nehmen in erster Linie solche Ersatzbildungen

in den Fokus, bei denen der Ersatz zustande kommt, indem *die jeweilige Person selbst* eine bestimmte Handlung setzt oder sich vorstellt und damit ein bestimmtes Objekt erlangt oder ein Ziel erreicht. Ein Ersatzgeschehen, das zum Abbau oder zur Veränderung von Bedürfnisspannungen führt, muss aber nicht von der jeweiligen Person selbst ausgehen: Gerade bei der Bewältigung von Traumatisierungen kommt es ja nicht nur auf das eigene Verhalten an, sondern wesentlich auch auf das von Bezugspersonen und allgemeiner des sozialen Umfeldes.

### Traumaverarbeitung und psychologische Situation

Jede Traumatisierung ist mit einer Störung des psychischen Gleichgewichts verbunden, die sich vorübergehend oder auf längere Dauer in allen Bereichen des Erlebens und Verhaltens bemerkbar machen kann. Die Traumatisierung selbst ist daher schon in ihren Wirkungen kein isoliertes Ereignis; vor allem löst sie einen Prozess zur Erlangung eines neuen psychischen Gleichgewichts aus, ist also Teil eines Gesamtprozesses. Gestalttheoretisch kann man diesen Prozess als eine Abfolge von Umstrukturierungsvorgängen der psychologischen Situation der betroffenen Person sehen. Dabei spielen die Beziehungen zur engeren und weiteren sozialen Umwelt der Person meist eine besonders wichtige Rolle: Traumatisierungen und ihre gelingende Verarbeitung sind daher immer auch Teil sozialen Geschehens.

Unter der psychologischen Situation versteht Lewin die strukturelle und dynamische Beschaffenheit des Lebensraums, also der Person und ihrer Umwelt, oder eines Teils davon *in ihrer inhaltlichen Bedeu-*

zung für die betroffene Person (Lewin 1969, 224). „Sie ist insofern streng zu unterscheiden von der soziologischen („objektiven“) Situation der Person, als sie nur umfasst, was für die Person selbst gerade als Lebensraum besteht und welche inhaltliche Bedeutung diese Gegebenheiten für sie haben.“ (Stemberger 2022, 53). Daher ist, auch wenn beispielsweise die Unterscheidung zwischen Traumatisierungen durch Naturereignisse oder durch Handlungen oder Unterlassungen von nahen Bezugspersonen zutreffend und wichtig ist, immer die konkrete individuelle psychologische Situation des betroffenen Menschen für die konkreten Wirkungen der Ereignisse bestimmend. So wird beispielsweise das äußerlich gleiche katastrophale Ereignis für die betroffenen Menschen ganz unterschiedliche Wirkungen und Bewältigungswege haben, je nachdem, ob sie sich als Teil einer solidarischen Gemeinschaft erleben können oder nicht. Von der konkreten strukturellen und dynamischen Beschaffenheit der jeweiligen psychologischen Situation wird auch abhängen, welche Handlungen und Ereignisse tatsächlich als Ersatz für nicht gangbare Wege der Bewältigung des Traumaerlebens und der Traumafolgen wirksam werden können.

Obgleich es also rein äußerlich nicht nur Unterschiede, sondern auch übereinstimmende Merkmale zwischen verschiedenen Arten der Traumatisierung gibt, so werden in jedem Einzelfall – wie es Lewin (vgl. 2012, 273f) für die Analyse der psychologischen Situation allgemein fordert – die individuellen physischen und sozialen Bedingungen und spezifische dynamische Aspekte wie Ziele, Bedürfnisse, Eigenschaften des Feldes wie Atmosphäre oder das Maß an Freiheit

zu erforschen sein. Insofern sind Traumageschehen und bestmögliche Heilung immer am konkreten individuellen Fall zu sehen.

### Traumaverarbeitung als Wiederaufnahme unterbrochener Heilungsprozesse

Angeregt durch die Studien von Zeigarnik (1927) über das Erinnern und von Ovsiankina (1928) über die Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen sollen nun



Fotocredit: CDC20 pixabay

Merkmale der psychologischen Situation bei einem durch traumatische Erfahrungen in Gang gesetzten Gesamtgeschehen herausgearbeitet werden.

Nicht abgeschlossene Handlungen wurden in den Untersuchungen von Ovsiankina (1928, 325) in etwa 80 Prozent der Fälle wiederaufgenommen. Wenn wir an traumatische Ereignisse und ihre nachfolgende Verarbeitung denken, kann in unterschiedlichen Phasen ein Erleben des Unabgeschlossen-Seins auftreten: Es kann sich auf Handlungen beziehen, zu denen während der traumatisierenden Ereignisse selbst angesetzt wurde, die aber nicht zu Ende geführt werden konnten (fliehen, sich wehren,

kämpfen). Es kann sich aber auch auf Handlungen beziehen, die im Gefolge der traumatisierenden Ereignisse vorgenommen oder schon begonnen, aber nicht vollendet werden konnten (beispielsweise die Vornahme, anderen davon zu erzählen oder Anzeige zu erstatten). Schließlich kann es sich auch auf Verhaltensweisen beziehen, die von anderen zu erwarten gewesen wären, die dann aber ausblieben (z.B. Anerkennung der Tatsache, Trost, Unterstützung). Jedenfalls

bleibt ein Spannungssystem zurück. Es drängt entweder auf Wiederaufnahme der Bemühungen um Heilung und ein neues Gleichgewicht oder es wird, wo das aussichtslos und zugleich besonders quälend erscheint, abgekapselt und vom Alltagserleben isoliert.

Schon Zeigarnik weist darauf hin, dass es bei der Wirkung solcher un-abgeschlossener Situationen nicht darauf ankommt, ob sie „äußerlich betrachtet“ beendet sind, sondern darauf, ob sie innerlich *als erledigt erlebt* werden (vgl. 1927, 40f). So werden die Traumatisierungen häufig in der Vergangenheit liegen und – vor allem von selbst nicht Betroffenen – als etwas angesehen werden können, was vorüber

ist und vielleicht auch nicht mehr vorkommen wird. Lediglich bei weiter bestehender Traumatisierung beispielsweise bei fortdauerndem Täterkontakt oder unter Katastrophen- und Kriegsbedingungen wird die Traumatisierungs-Situation auch „von außen“ als nicht beendet gesehen werden. Ausschlaggebend im psychologischen Sinn ist jedoch nicht ein „objektives Abgeschlossen-Sein“, sondern das Fortbestehen oder die Stillung/Auflösung

es nach Traumatisierungen zu Unterbrechungen und Blockaden des Bewältigungsprozesses, so kann das Erinnern so quälend werden, dass der gesamte damit assoziierte Bereich vom Alltags-Bewusstsein abgekapselt werden muss. Hier haben wir eine gestalttheoretische Erklärung für Intrusionen oder Flashbacks, mit denen der Erinnerungs- und Wiederaufnahmedruck der abgekapselten ungeschlossenen Situation unter Stress oder

bei Kindern als reinszenierendes Spiel zeigen, wobei es auch zu einem spielerischen Ersatz des in der ursprünglichen Situation ausgebliebenen Abschlusses kommen kann (Lewin 1932, 342).

Ein starkes Bedürfnis nach Wiederholung bzw. Wiederaufnahme eines Lösungsversuchs scheint auch für die Fälle belegt, wo die gefundene Lösung nicht befriedigt oder die eigene Lösungsfähigkeit angezweifelt wird (vgl. Zeigarnik 1927, 42ff). Solche Konstellationen sind auch im Zuge von stockenden oder blockierten Prozessen der Traumabewältigung anzutreffen. Ein entsprechender Drang zur Wiederaufnahme eines bestimmten Versuchs der Traumabewältigung kann etwa vermutet werden, wo eine Frau, die in ihrer Kindheit häusliche Gewalt ihres Vaters gegen ihre Mutter erlebt hat, sich immer wieder auf Partnerschaften mit gewalttätigen Männern einlässt.



Fotocredit: K. Sos

der mit der Situation verbundenen Bedürfnisse (vgl. Zeigarnik 1927, 45f). Und diese reichen über die traumatisierende Situation hinaus: sie schließen den gesamten Prozess der Wiedergutmachung, Heilung, Erlangung eines neuen Gleichgewichts mit ein.

Auch das bevorzugte Erinnern persönlich bedeutsamer ungeschlossener Handlungen oder Vorgänge verdient hier Beachtung. Zeigarnik (vgl. 1927, 85) konnte experimentell belegen, dass Unerledigtes besser behalten wird als Erledigtes (spätere Untersuchungen haben diesen Befund insofern korrigiert als dies nur auf ich-nahe, persönlich bedeutsame Angelegenheiten zutrifft). Kommt

aufgrund eines Anregers in der erlebten Umwelt gegen alle Barrieren den Durchbruch schafft (vgl. Sternek 2016, zit. Flatten 2003, 38). So erlebt sich etwa ein Kriegsveteran plötzlich wieder in der Kampfsituation, in der er einen anderen Soldaten erschießt, mit all der Angst, dem Ekel, der Scham und dem Schuldgefühl im Hier und Jetzt.

Bei Kindern ist die gedächtnismäßige Bevorzugung des Unerledigten im Vergleich zu Erwachsenen als noch ausgeprägter belegt (Zeigarnik 1927, 41). Leiden sie unter Entwicklungsstörungen, dürfte dies noch höhere Relevanz haben (ebenda, 82f; Lewin 1932, 341f). Das Wiederaufgreifen ungeschlossener Situationen kann sich

Zeigarniks Untersuchungen erbrachten allerdings auch den Befund, dass ungeschlossene Aufgaben, die mit „Zerstörung“ des Aufgabenmaterials oder „Aufgeben“ endeten, schlecht behalten werden. (1927, 46ff) Auf den ersten Blick scheint dies den bisher berichteten Erkenntnissen zu widersprechen. Im Zusammenhang mit Traumatisierungen lässt dieser Befund allerdings an die Fälle denken, wo eine Amnesie hinsichtlich aller damit verbundenen Ereignisse vorliegt. Nun beschreibt Zeigarnik bei der Aufarbeitung ihrer Experimente im Zusammenhang mit dem „Aufgeben“ (vgl. 1927, 47 und 77) auch Gefühle wie „über die eigenen Kräfte hinausgehend“, Minderwertigkeit und Scham und vermutet eine Verdrängung und Einkapselung, die in weiterer Folge die Erinnerung erschwere. Wenn

sich Menschen in Verbindung mit dem Traumageschehen Gefühlen der Überwältigung, der Hilflosigkeit, der Ohnmacht ausgeliefert fühlen und in weiterer Folge mit Selbstentwertung, Selbstzweifeln, negativen Sichtweisen auf sich selbst, Schuld- oder Schamgefühlen reagieren, treffen wir die von Zeigarnik beschriebenen Phänomene in besonderer Intensität an.

Wenn man unabgeschlossene Prozesse der Traumaverarbeitung in diesem Sinne als ausgebliebene Befriedigung des Bedürfnisses nach Wiedergutmachung, Heilung, Gewinnung eines neuen Gleichgewichts versteht, dann ist der Versuch naheliegend, durch eine Art Reinszenierung der ursprünglichen Situation die damals nicht befriedigten Bedürfnisse ersatzweise in geeigneter Form in der Gegenwart zu befriedigen. Als ein solcher nicht bewusster Versuch wurde im oben angeführten Beispiel das Verhalten einer Frau gedeutet, unaufgelöste Kindheitserfahrungen mit häuslicher Gewalt nun in ihren eigenen Partnerschaften in der Hoffnung auf ein „gelingendes zweites Mal“ zu reinszenieren. Reinszenierungen werden aber – als Angebot für einen ersatzweisen Bewältigungsversuch verstanden – auch bewusst als therapeutisches Mittel eingesetzt, etwa von der US-amerikanischen Psychiaterin und Traumatherapeutin Judith Herman (vgl. 2018, 62–65). Sie weist auf die Gefahren hin, die mit den nicht bewussten Reinszenierungen verbunden sind – etwa der, sich erneut ungeschützt in problematische Situationen zu begeben. Reinszenierungen können nach Hermann aber auch Heilungsprozesse unterstützen und eine Integration der Traumatisierungs-Erfahrung in die Lebensgeschichte ermöglichen.

### Ersatzbildungen im Gefolge von Traumatisierungen

„Einer Traumatisierung – sei sie nun somatisch oder psychisch – folgt unter günstigen Bedingungen ein Prozess der Verarbeitung, Heilung oder Wiedergutmachung. Dieser Prozess wird von der Selbstheilungstendenz genährt, die in jedem Menschen angelegt ist, sowie von der Tendenz zur Hilfeleistung in menschlichen Gemeinschaften, die als Teil dieser Selbstheilungstendenz zu verstehen ist. Einer in der Gestaltpsychologie verankerten Annahme zufolge stellen Traumatisierung, Verarbeitung, Heilung oder Wiedergutmachung ein Prozess-Ganzes dar, das seinen Abschluss im gelungenen Fall in der Wiederherstellung eines neuen Gleichgewichts des Menschen mit sich und seiner Umwelt findet.“ (Stemberger 2023, 7)

Welche Art von Transformationsprozessen eine bestmögliche Heilung in diesem Sinn unterstützen, wird natürlich von der individuellen Besonderheit der jeweiligen Traumatisierung und der Gesamtsituation abhängen. Im Idealfall wird er wie ein natürlicher Wundheilungsprozess ohne längerfristige oder gar dauerhafte Beeinträchtigung der vollen Lebensfähigkeit der betroffenen Person in verschiedenen Teilprozessen ablaufen. Von „rein somatischen“ Wundheilungsprozessen unterscheiden sich solche Verarbeitungsprozesse vorrangig psychischer Traumatisierungen vor allem durch die ungleich größere Rolle, die dabei das zwischenmenschliche Geschehen spielt.

Art und Dauer dieser Heilungsprozesse werden jedenfalls von der psychologischen Situation der betroffenen Person während und nach dem traumatisierenden Geschehen abhängen, von den für ihre Lebens-

situation maßgeblichen interpersonellen und sozialen Gegebenheiten und Prozessen und von der Verfügbarkeit der persönlichen und überpersönlichen Ressourcen, die für eine Verarbeitung des Traumageschehens und eine Heilung oder Wiedergutmachung erforderlich sind. So wird die Traumatisierung einer Frau durch eine Vergewaltigung andere Forderungen an Verarbeitungs- und Heilungsprozesse stellen als die Traumatisierung der von Naturkatastrophen Betroffenen, die Traumatisierung durch Krieg andere als etwa die Traumatisierung durch ein jahrelanges Entbehren menschlicher Zuwendung, diese wieder andere als die von Menschen, die durch ihre eigenen Verbrechen an anderen traumatisiert wurden. Bei der vergewaltigten Frau könnten es Anerkennung und Verurteilung des Geschehens durch die soziale Gemeinschaft, die aktive Fürsorge ihres Umfelds, eine Entschädigung in einer für sie passenden Form, die Bestrafung ihres Peinigers, möglicherweise unter bestimmten Voraussetzungen auch ihre Vergebung sein, bei einem Mörder dessen Übernahme der Verantwortung für seine Tat, Reue, die Annahme der Bestrafung und – wo das möglich ist – Wiedergutmachung von Folgen seiner Tat.

„Was jeweils zum Verarbeiten und Abschließen eines solchen Prozesses gehört, wird jedenfalls immer sehr stark auch soziokulturell mitbestimmt sein. Das kann etwa am Beispiel der Vergebung betrachtet werden. Das Konzept der Vergebung, ihrer Voraussetzungen und Wirkungen ist in manchen Kulturen stark in religiöse Lehren eingewoben. Psychologisch gesehen handelt es sich dabei jedoch auch völlig unabhängig von religiösen Kontexten um einen mächtigen Vorgang der Umstrukturierung der psychologischen Situation: Aus einem

schwachen, gedemütigten Opfer, das einem übermächtigen Gegner ausgeliefert ist, wird in der Situation der Vergebung eine großmütige, starke Figur, die ihrem Gegenüber zumindest ebenbürtig ist und das Geschehen bestimmt. Prozesse der Traumabewältigung durchlaufen meist mehrfache Umstrukturierungen der psychologischen Situation, wobei einige dieser Umstrukturierungsprozesse durch die betroffene Person selbst angestoßen werden, andere durch unterstützende Zuwendung aus ihrer Umwelt. Psychotherapie kann Teil davon sein.“ (Stemberger 2023, 8)

Geschieht im Laufe eines solchen Prozesses das Notwendige, so besteht auch kein Erfordernis für ein Ersatzgeschehen. Kommen derartige Heilungsprozesse jedoch nicht in Gang, werden sie unterbrochen oder nicht zu Ende geführt, zeigen sich alle dynamischen Eigenheiten eines unabgeschlossenen Geschehens, wie sie Kurt Lewin und seine Mitarbeiterinnen untersucht haben. In solchen Fällen ist dann auch damit zu rechnen, dass Ersatzbildungen eine Rolle spielen können.

### **Essentielle oder symptomatische Ausrichtung der Ersatzbildungen**

„Kommt es im Gefolge einer Traumatisierung zu einer Unterbrechung der anschließenden Prozesse der Verarbeitung, Heilung oder Wiedergutmachung oder kommen diese Prozesse erst gar nicht in Gang oder erscheinen überhaupt unmöglich, so kann dadurch ein so unerträglicher Zustand für die betroffene Person entstehen, dass sie alles, was mit dieser Traumatisierung und der ausbleibenden Heilung zusammenhängt, in ihrem Bewusstsein abspaltet – mit entsprechenden Auswirkungen auf ihr Alltagsleben

(zum Konzept der Abspaltung vgl. Stemberger 2016). Damit wird das gespannte System einer unabgeschlossenen Situation zwar abspalten, aber nicht entspannt – im Gegenteil: durch seine Abkapselung baut es tendenziell immer größeren Druck auf<sup>2</sup>, der sich auch in den benachbarten Regionen und im Gesamtsystem der Person und ihrer Umwelt bemerkbar macht. Es können nun Versuche einsetzen, entweder diesen zunehmenden Druck abzumildern, also auf der symptomatischen Ebene eine Besserung zu erreichen, ohne das zugrundeliegende Problem selbst anzugehen, oder in essentieller Weise Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit der unabgeschlossenen Situation selbst zu finden.“ (Stemberger 2023, 9)

Auf beiden Ebenen, der symptomatischen wie der essentiellen, kann es zu Ersatzvorgängen kommen. Beispielsweise kann sich der gestiegene Druck der Abspaltung des trauma-assoziierten Bereichs in einer allgemein gesteigerten nervösen Unruhe zeigen; der Ersatz für eine Verminderung des Drucks durch Fortführung des Heilungsprozesses könnte dann darin bestehen, diese nervöse Unruhe durch exzessives Joggen unter Kontrolle zu bekommen. Ein Ersatzvorgang auf der essentiellen Ebene der Fortführung des Heilungsprozesses selbst hingegen könnte beispielsweise darin bestehen, dass statt einer tatsächlichen Wiedergutmachung für eine erlittene Verletzung eine symbolische Wiedergutmachung akzeptiert wird.

Zum Verständnis von Ersatzvorgängen auf beiden Ebenen können zahlreiche Hinweise in den einschlägigen Untersuchungen der Gruppe um Kurt Lewin zum Um-

gang mit unabgeschlossenen Situationen genutzt werden.

Dabei wird schon in Dembos berühmter Untersuchung zur Dynamik des Ärgers (1931) auf eine gewisse Schwierigkeit bei der Verwendung des Ersatzbegriffes hingewiesen:

„Im allgemeinen kann man sagen, der Ersatz ist kein *bewusstes* Geschehen von der Form: ‚Anstatt dieser Blume nehme ich eine andere, leichter erreichbare.‘ Die Durchführung des Ersatzes geschieht in den meisten Fällen nicht auf Grund einer Überlegung. Meistens bemerkt die Vp. erst, nachdem ein Ersatzgeschehen zustande gekommen ist, daß ein Ersatz vorlag.“

Die Abgrenzung dessen, was psychologisch als Ersatz zu charakterisieren ist, ist gerade bei eingehender Betrachtung außerordentlich schwierig. Die Schwierigkeit der Abgrenzung besteht in zwei Richtungen.

1. Es gibt eine ganze Gruppe von Handlungen, die gewisse Aufgabewandlungen einschließen, die man aber doch als verschiedene *Wege* zu dem *ursprünglichen* Ziel, als Benutzung von *Werkzeugen* und *Umwegen*, auffassen kann. [...]

2. Die zweite wesentlich bedeutendere Schwierigkeit [...]: Wie weit kann die Wandlung von dem ursprünglichen Ziel gehen und welcher Art kann die Wandlung sein, ohne daß man gezwungen wäre, zu sagen, es handle sich nicht mehr um ein auf das ursprüngliche Ziel gerichtetes Geschehen, sondern um ein selbständiges anderes Geschehen.

Trotz den unter 1 und 2 angegebenen Schwierigkeiten bleibt ein breiter Be-

<sup>2</sup> Goldstein spricht von einer „Stauung der Erregung infolge der Isolierung“ (Goldstein 2014, 135).

reich bestehen, für den die Charakterisierung als Ersatz nicht zweifelhaft ist.“ (Dembo 1931, 40f)

So kann beispielsweise das angeführte Konzept der Vergebung so verstanden werden, dass das angestrebte Ziel der Wiederherstellung der eigenen Würde und Selbstachtung nicht auf dem Weg der Rache, sondern eben auf dem Weg der Vergebung erreicht werden soll. Eine Ersatzbildung fände dann auf der Ebene der Mittel, aber nicht des Ziels statt.

Übertragen wir diese Überlegungen auf die Frage der Ersatzbildungen im Zuge der Traumabewältigung, können wir also grundsätzlich unterscheiden:

1a) Ersatzbildungen, die auf die ursprünglichen Ziele der Traumabewältigung gerichtet bleiben, aber die dafür ursprünglich vorgegebenen oder ins Auge gefassten Mittel und Wege durch andere ersetzen (beispielsweise sich mit einer symbolischen Bestrafung des Täters oder einem „stellvertretenden“ Schuld eingeständnis seines Umfeldes zufriedengeben).

1b) Ersatzbildungen, die auch mit einer Änderung der Ziele der Traumabewältigung einhergehen (beispielsweise Verlagerung des Fokus von der Bestrafung des Täters auf eigene Stärkung).

2) Symptomatische Ersatzbildungen, die nicht unmittelbar auf die Traumabewältigung selbst gerichtet sind, sondern in erster Linie auf die Verminderung des Drucks und anderer Symptomatik, die von der Unabgeschlossenheit der Traumabewältigung ausgehen (beispielsweise auf Entspannung gerichtete Aktivitäten, Ablenkungen oder Substanzen).

### 1) Essenzielle Ersatzbildungen

Die Bedeutung essenzieller Ersatzbildungen im Zuge der Trauma-Verarbeitung kann hier kurz anhand einer Frage diskutiert werden, die im Feld der Trauma-Therapie umstritten ist. Ist für einen wirksamen Abschluss der Traumaverarbeitung eine erlebnisaktivierende Konfrontation mit den früheren traumatischen Ereignissen notwendig? Während einige Strömungen der Trauma-Therapie von einer solchen Notwendigkeit ausgehen und sich

ner derartigen Konfrontation aus dem Wege zu gehen (vgl. Stemberger 2020). Sollte sich eine solche Konfrontation aus dem natürlichen Fluss der Therapie spontan und ohne Bedrängen der Klientin ergeben, gibt es jedenfalls schonende und stärkende Wege für eine solche Auseinandersetzung (vgl. dazu Sternek 2014). Ist das jedoch nicht der Fall, kann der mit dem Konfrontationsgedanken verfolgte Zweck in aller Regel durchaus auch auf anderem Wege erreicht werden, nämlich über Ersatzbildungen:



Fotocredit: K. Sos

daher stark auf die Vorbereitung einer solchen „Trauma-Konfrontation“ konzentrieren (u.a. durch darauf gerichtete „Skills-Trainings“), lehnen andere eine therapeutische Festlegung auf die Notwendigkeit einer erlebnisaktivierenden „Trauma-Konfrontation“ ab. Aus gestalttheoretisch-therapeutischer Sicht stehen wir der zweiten Position insofern nahe, als auch wir es jedenfalls für einen Irrweg halten, KlientInnen dazu zu drängen, Erinnerungen an traumatisierende Erlebnisse in einer sehr ich-nahen erlebnisaktivierenden Form hervorzuholen und „durchzuarbeiten“, so lange sie – bewusst oder auch nicht bewusst – gute Gründe haben, ei-

Der Zweck von „Konfrontation und Durcharbeiten“ besteht ja – vereinfacht und allgemein ausgedrückt – darin, ein „gelungenes zweites Mal“ zu erleben. Die Klientin geht beispielsweise noch einmal in die Situation zurück, in der sie einem Peiniger schutzlos ausgeliefert war und in weiterer Folge niemanden fand, der ihr geglaubt und sie bei der Verfolgung des Unrechts und der Forderung nach Wiedergutmachung unterstützt hätte. Das „gelungene zweite Mal“ besteht nun darin, dass sie in der Therapie jemand vorfindet, die ihr glaubt und sie stärkt und dabei unterstützt, die Klärungen einzufordern oder zu erarbeiten und die Ressourcen zu

gewinnen, die sie braucht, um mit sich und ihrer Umwelt wieder in ein Gleichgewicht zu kommen.



© jack sharp unsplash

Schon auf diesem Weg der Konfrontation und Aufarbeitung kommen meist Ersatzbildungen ins Spiel. Wenn beispielsweise das damalige soziale Umfeld versagt hat und – soweit noch vorhanden und relevant – auch heute weder zu Einsicht noch zu wirklicher Besserung imstande ist, wird es darum gehen, diese vielleicht bittere Wahrheit zu realisieren, von diesem Umfeld Abstand zu gewinnen und ersatzweise ein besseres zu finden. Wirksame Ersatzbildungen können aber auch dort greifen, wo eine Konfrontation mit dem traumatisierenden Geschehen von damals nicht möglich oder ratsam ist. Die Auseinandersetzung mit solchen Geschehnissen und den Möglichkeiten ihrer gelingenden Verarbeitung kann z.B. in einem geschützten Rahmen ersatzweise auch indirekt oder auf einer Irrealitätsebene erfolgen: indem ein Gesamtverlauf eines vergleichbaren Geschehens vom traumatischen Ereignis mit seinen Folgen über die verschiedenen Etappen der Aufar-

beitung bis hin zur Wiedergutmachung und Heilung als „Geschichte anderer Menschen“ nachvollzogen

wird. (Die Vermutung liegt nahe, dass viele Märchen, aber auch kollektive Rituale unterschiedlichster Art in der Geschichte von Völkern und Gruppen schon immer eine solche Funktion hatten.)

## 2) Symptomatische Ersatzbildungen

Käte Lissner befasst sich in ihrer Studie zur Ersatzbildung (1933) auch mit Vorgängen, die wir hier als symptomatische Ersatzbildungen bezeichnet haben. Sie beschreibt sechs Wirkungen, die „abgesehen von den zum Erreichen des Zieles selbst führenden Aktionen als Wirkung der Spannung jedenfalls auftreten“ können (219):

- „diffuse Aktionen“ in Richtung auf das ursprüngliche Ziel
- Zielaktionen auf wesentlich veränderten Wege
- Irreale (phantastische) Lösungen
- Handlungen auf andere Ziele hin
- allgemeine Unruhehandlungen
- Affektausbrüche“

Manche der hier von Lissner genannten Versuche des Umgangs mit der erhöhten Spannung zeigen sich auch bei Menschen in einem un abgeschlossenen Prozess der Traumaverarbeitung recht eindrücklich in den Versuchen zur Traumaverarbeitung selbst oder in bloß symptomatischen Ersatzbildungen. Letztere führen nicht zu einer längerfristigen oder dauerhaften Entspannung im System bzw. zu einem neuen Gleichgewicht der betroffenen Person mit sich selbst, mit ihrer Umwelt, mit ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft<sup>3</sup>. Eine mögliche Erklärung dafür könnte es sein, dass diese Versuche eben nur als Umweghandlungen im Sinne von „Ersatz aus Flucht“ oder „Ersatz aus Lockung“ zu sehen sind (vgl. Lewin 1932, 342; Dembo 1931).

Vor allem in „diffusen Aktionen in Richtung auf das ursprüngliche Ziel“, „irrealen (phantastischen) Lösungen“, „allgemeinen Unruhehandlungen“ oder „Affektausbrüchen“ sah Lissner Verbindungen zu Lösungsversuchen für offen gebliebene Anliegen (vgl. Lissner 1933, 219). Sie beobachtete dabei häufig Wiederholungen, was als Wiederaufnahme der entsprechenden Ersatzhandlungen interpretiert werden kann, die wegen ihres geringen Ersatzwerts die Spannung nicht dauerhaft lösen und deshalb ständig wiederholt werden müssen. Das Auftreten solcher Verhaltensweisen kann auch im therapeutischen Prozess als diagnostischer Hinweis auf eine unerledigte Situation gewertet werden (wobei es sich um einen un abgeschlossenen Prozess der Traumabewältigung handeln *kann*, aber keinesfalls handeln *muss*).

<sup>3</sup> Zur Rolle der Versöhnung der Zeitperspektiven für das seelische Gleichgewicht vgl. Trombini & Stemberger 2020.



Im Folgenden wollen wir in Anlehnung an Lissners Kategorien einige Varianten symptomatischer Ersatzbildung anführen, also von Versuchen zur Verminderung des Drucks, der von angespannten, mit der Trauma-Bewältigung assoziierten Systemen ausgeht:

### **Allgemeine Unruhehandlungen**

Bei einer Klientin mit Missbrauchserfahrung in der Kindheit zeigte sich ein solcher bloß auf Druckverminderung gerichteter und damit nicht nachhaltiger Versuch der Entspannung darin, dass sie, um intrusiven oder dissoziativen körperlichen Zuständen entgegenzuwirken, intensive sportliche Betätigung suchte. Ausdauer- und Krafttraining halfen ihr einerseits bei Taubheitsempfindungen ihres Körpers, ihn wieder besser zu spüren, andererseits gelang es ihr bei zu intensiven unangenehmen Körperempfindungen auf die Spannung in der Muskulatur und die Bewegung der Gelenke bei der sportlichen Aktivität zu fokussieren. Darüber hinaus konnte sie über Sport ihre sonstige motorische Unruhe zumindest für kurze Zeit etwas reduzieren. Körperliche Betätigung wirkte für sie wie ein Medikament. Bei regelmäßiger „Einnahme“ (wenn sie also das Training in hoher Frequenz durchführte) traten die unangenehmen Empfindungen deutlich weniger in Erscheinung. War die Dosis/Wirkung nicht ausreichend (in Belastungssituationen) oder sie „nahm das Medikament nicht ein“ (wenn das Training aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich war), traten die Symptome des ungeschlossenen Prozesses der Traumabewältigung wieder vermehrt auf.

### **„Irreale“ (phantastische) Lösungen**

Als Beispiel für eine „irreale“ Lösung kann die Verwendung eines Talismans durch einen Klienten angeführt werden, dessen Selbstwertgefühl vor dem Hintergrund einer ungeschlossenen Traumabewältigung stark beeinträchtigt war. Dieser setzte auf außergewöhnliche Leistungen, um sein angekratztes Selbstwertgefühl zu stärken. Sein Ziel war es, über Erfolg und Anerkennung durch andere sein Selbstwertgefühl wiederherzustellen oder zu verbessern. Waren ihm jedoch entsprechende Leistungen nicht möglich, nahm er dies als eine große Gefahr wahr. Um dem drohenden Verlust des Selbstwerts und der damit einhergehenden Angst entgegenzuwirken, setzte er einen Talisman ein, der ihn davor schützen sollte.

„Irreale“ Lösungen und das im Talisman-Beispiel angeführte Zauberdenken bedeuten laut Wera Mahler, einem weiteren bedeutenden Mitglied der Gruppe um Lewin, kein Weiterführen der Aufgabe, sie werden auch nicht als „ein anderer Weg zum ursprünglichen Ziel“ aufgefasst (Mahler 1933, 75). Auch die mögliche Annahme, die Person könnte sich durch die „Zauberlösung“ von der persönlichen Aufgabe, tatsächlich ans Ziel zu kommen, befreit fühlen, so dass die tatsächliche Problemlösung irrelevant würde, trifft nicht zu. Wie die Untersuchungen Mahlers zeigen, bleibt für die Betroffenen trotz der Zauberpflösung die tatsächliche Lösung weiterhin von größter Bedeutung. Das erlebte Unvermögen, die Aufgabe tatsächlich zu lösen, kann nach Mahler auch als

persönliches Versagen empfunden werden. (ebenda)

Entscheidend für den Ersatzwert von „irreal“ erscheinenden Aktivitäten und Vorgängen ist allerdings nicht die Bewertung durch Dritte, sondern immer die durch die betroffene Person. So kann etwa die Macht des Talismans für den erwähnten Klienten eine durchaus reale und damit auch wirksame Erlebnistatsache sein (vgl. zur Wirkung von Machtfeldern Stemberger 2016/2017). Die begrenzte Wirkung wäre dann keine Folge der „Irrealität“, sondern einer bloß symptomatischen Ausrichtung.

### **Diffuse Aktionen in Richtung auf das ursprüngliche Ziel**

Die Beschreibung von diffusen Aktionen in Richtung auf das ursprüngliche Ziel kann schon in Wolfgang Köhlers „Intelligenzprüfungen an Menschenaffen“ gefunden werden. Im Rahmen dieser Untersuchungen wurde bei Menschenaffen wie vergleichend auch bei einem Kleinkind beobachtet, wie diese das Hindernis eines Gitters mittels Werkzeuggebrauch zu überwinden versuchen, um an einen Zielgegenstand zu kommen. Wenn die Zielerreichung mit dem Werkzeug erfolglos bleibt, werden Gegenstände in Richtung des Ziels geworfen, ohne damit aber tatsächlich an den Zielgegenstand zu gelangen. (vgl. Köhler 1923/1973, 176 und 64ff.)

Ähnliche Beobachtungen lassen sich auch bei Kindern machen, die unter den Folgen einer nicht überwundenen „Bindungstraumatisierung“ leiden<sup>4</sup>. Aus dem Bedürfnis Zuwendung zu bekommen, Geborgenheit und Nähe zu erfahren, kann bei

4 Damit sind Traumatisierungen gemeint, die Kinder im frühen Entwicklungsalter durch Vernachlässigung und andere negative Erfahrungen in ihren frühen Bindungen an wichtige Bezugspersonen erleiden.

einem solchen Kind aufgrund des Nicht-gesehen-Werdens eine Hilflosigkeit erwachsen. Diese könnte erklären, dass beispielsweise ein Bub im Kindergartenalter, dem auch weiterhin die Befriedigung essenzieller Bedürfnisse versagt blieb, in solchen Situationen der Hilflosigkeit seine Mutter „ersatzweise“ schlug, biss und davonzulaufen oder sich zu verstecken versuchte.

### **Affektausbrüche**

Affektausbrüche beschreibt Tamara Dembo in ihrer Abhandlung im Zusammenhang mit inneren und äußeren Spannungszuständen, die sie als „Bodenaffektivität“ bezeichnet. Der eigentliche Ausbruch von Ärger tritt erst ein, wenn ein spezifisches Ereignis als zusätzlicher Druck auf diese allgemeine Bodenaffektivität wirkt und das „Fass zum Überlaufen“ bringt. Diese zusätzlichen Druckmomente basieren auf Vorgängen, die aus dem kontinuierlichen Ablauf des Geschehens als spezielle, relativ abgegrenzte Einzelereignisse hervorstechen. (vgl. Dembo 1931, 103)

Einer in diesem Sinn erhöhten Bodenaffektivität begegnet man verständlicherweise auch oft in der Arbeit mit Menschen, die mit der Aufarbeitung eines Traumas beschäftigt sind. So kann man auch die Symptomatik eines Klienten aus der psychotherapeutischen Praxis so verstehen, dass sich im Gefolge einer Traumatisierung eine starke Wut auf die eigene Person, Selbstabwertung und zugleich eine starke Leistungsorientierung als Versuch der Problemlösung entwickeln können. Wenn es dem Klienten aber aufgrund der persönlichen Lebensumstände nur schwer möglich ist, bestimmte Leistungen zu erbringen, also zusätzliche Druckmomente im Sinne Dembos auftreten, können sich diese in Affektausbrü-

chen und entsprechenden Handlungen, wie beispielsweise gegen die Wand boxen, zeigen.

### **Ersatzbildungen mit Ersatzwert: Ein Praxisbeispiel**

Im Rahmen der Therapie sollte daher längerfristig der Fokus auf Ersatzbildungen mit einem ausreichenden Ersatzwert gelegt werden, so dass es zu keiner Wiederaufnahme von unzureichenden Versuchen nur der Entspannung, sondern zu einer Herstellung eines nachhaltigen Spannungsausgleichs im Sinn eines neuen Gleichgewichts kommt. Solche Ersatzbildungen mit ausreichendem Ersatzwert sieht Lissner (vgl. 1933, 220ff) unter bestimmten Bedingungen in den Ersatzhandlungen „Zielaktionen auf wesentlich veränderten Wege“ und „Handlungen auf andere Ziele hin“. Bei Lewin finden sich diese unter den Begrifflichkeiten „Werkzeuggebrauch für das ursprüngliche Ziel / Erreichen desselben Ziels mit anderen Mitteln“ und dem „Übergang zu Ersatzzielen / Resignationsersatz“. Darüber hinaus beschreibt er einen fließenden Übergang zwischen diesen beiden Arten von Ersatzbildungen. (vgl. Lewin 1932, 342f)

Im Folgenden soll anhand eines Praxisbeispiels dargestellt werden, wie eine Klientin für sich über solche Ersatzbildungen offen gebliebene Teile des Heilungsprozesses abschließen und damit ein neues Gleichgewicht erlangen konnte:

Die kurz vor der Altersteilzeit stehende Frau kam erstmalig in Therapie. Seit ihrer Jugend, in der es zu einer Vergewaltigung gekommen war, hatte sie immer wiederkehrende, mehrmals wöchentlich auftretende Schlafstörungen (Einschlafprobleme mit Grübeln, frühes Erwachen), die sich aufgrund von dazugekommenen somatischen Beschwer-

den und Erkrankungen noch verstärkten. Zusätzlich bereitete ihr das auf sie zukommende Mehr an Freizeit Ängste in Bezug auf das Altern (abhängig werden von anderen bzw. Fremden). Die Zukunft als Pensionistin und die Endgültigkeit des Unerfüllt-Bleibens ihres Kinderwunsches setzten ihr zu, obwohl sie ihrer Ansicht nach doch sonst alles im Leben erreicht hatte: eine langjährige zufriedenstellende Partnerschaft; finanzielle Absicherung; einen Beruf, den sie mochte und in dem sie sich als kompetent erlebte; ein Leben am Land nahe der Natur; die Möglichkeit, viel zu reisen und dabei Neues kennenzulernen. Durch die nie überwundene Erfahrung der Vergewaltigung und den unerfüllten Kinderwunsch blieben bei ihr zahlreiche damit einhergehende Bedürfnisse offen. Eine tiefergehende explizite Bearbeitung dieser Themen lehnte sie jedoch ab.

Im Laufe des therapeutischen Prozesses entwickelte die Klientin Ideen für die Gestaltung ihrer zukünftigen Zeit. Sie wollte sich, wie sie es nannte, als aktive Feministin engagieren und Frauen mit ihren Kindern dabei unterstützen, unabhängig von gewalttätigen Männern zu werden, und sich für deren Frauenrechte einsetzen, indem sie ehrenamtlich in einem Frauenhaus mitarbeitete.

Dies kann unserer Auffassung nach einerseits als Ersatzbildung „Zielaktionen auf wesentlich verändertem Wege“ als auch als „Handlungen auf andere Ziele hin“ gewertet werden (siehe oben). Die erste Art von Ersatzbildung besteht darin, dass sie so auch Kinder beim Aufwachsen begleiten und einen Teilabschluss in Bezug auf ihren Kinderwunsch erreichen kann. Die zweite Art ist darin zu sehen, dass sie ihr eigenes, in der Vergangenheit unbefriedigt gebliebenes Bedürfnis nach angemessener Anerkennung und Aufarbeitung ihrer Gewalterfahrung durch ihr soziales Engagement auf

inhaltlich verwandte und für sie bedeutsame gesellschaftliche Ziele lenkt und so zu befriedigen hofft. Es zeigt sich hier – wie weiter oben beschrieben – der fließende Übergang zwischen diesen beiden Arten von Ersatzbildung.

Das Beispiel zeigt die Möglichkeit einer Ersatzbildung mit ausreichendem Ersatzwert durch die inhaltliche Verwandtschaft zwischen den Grund- und Ersatzhandlungen (insbesondere hinsichtlich des inneren Handlungsziels), aber auch durch die Kommunikation zwischen Grund- und Ersatzsystem (also durch die Nähe der Bereiche), wie sie schon Lissner in ihren Untersuchungen beschreibt (1933, 248f).

Weiters kommt hier zum Tragen, dass sich die Klientin in ihrem Tun als erfolgreich erlebt. Dies ist nach den Befunden eines weiteren Lewin-Mitarbeiters, Ferdinand Hoppe (bekannt geworden durch seine Untersuchungen zum Anspruchsniveau, vgl. Sternek 2013), bedeutsam für die Herstellung eines neuen Fließgleichgewichts im System. Das Ausbleiben von Erfolgserfahrung verhindert nämlich auch die Entspannung im System. Ob etwas als Erfolg erlebt wird, hängt dabei weniger vom objektiven Gelingen als vielmehr vom individuellen Anspruch ab. (Hoppe 1930 nach Henle 1942, 14 und 20)

Es kann weiters, wie Lissner vermutet, wenn auch nicht explizit untersucht hat, daran gedacht werden, dass auch die „Materialeigenschaften“ (fest/flüssig) des Lebensraums Einfluss auf den Ersatzwert haben (vgl. Lissner 1933, 248). Bei der Klientin unseres Beispiels kann die Situation der nahenden Pensionierung als Verflüssigung ihrer bis dahin stabilen aktuellen Lebenssituation gesehen werden.

Für die mit dem Prozess der Traumaverarbeitung assoziierten Spannungssysteme ist unserer Ansicht nach jedenfalls anzunehmen, dass sich ein neues Fließgleichgewicht im System, also ein neues Gleich-



Fotocredit K. Rauchbauer

gewicht im Leben der Betroffenen in ihrer Umwelt nachhaltig nur dann einstellen wird, wenn Ersatzbildungen die folgenden Bedingungen erfüllen:

- Es besteht eine inhaltliche Verwandtschaft des Ersatzgeschehens mit dem (in gravierenden Fällen abgekapselten) Bereich, der mit dem unabgeschlossenen Prozess der Heilung bzw. Wiedergutmachung des Traumageschehens assoziiert ist. Die inhaltliche Verwandtschaft ist hier weniger in der thematischen Entsprechung als vielmehr in der Verbindung zum ursprünglichen Bedürfnis nach Heilung durch Anerkennung, Sühne und Wiedergutmachung begründet.
- Ersatzbildungen können sowohl ein „Ersatz als Flucht“ als auch ein „Ersatz aus Lockung“ (vgl. Lewin 1932 in 2009, 342) im Verhältnis zu sachlich vielleicht naheliegenden, aber überfordernden Aufarbeitungsschritten (etwa der Konfrontation mit

dem ursprünglichen Traumageschehen) darstellen.

- Das mit dem Traumageschehen assoziierte Spannungssystem steht mit dem Ersatzsystem dynamisch in Kommunikation.

- Die Ersatzbildung eignet sich strukturell hinsichtlich Schwierigkeitsgrad und Anspruchsniveau. Das heißt, die Klientin muss in Bezug auf die Ersatzbildung zwar gefordert, ihr aber auch gewachsen sein. (vgl. Henle 1942, 20)
- Das Mitteilen (Schaffen von sozialen Tatsachen) kann der wirksamen Ersatzbildung dienen. (vgl. Mahler 1933, 88f)

„Für die Psychotherapie ergibt sich daraus die Aufgabe, auf eine gewisse Sicherheit und Stabilität des Klienten/der Klientin hinzuarbeiten, 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.“ (Lindorfer & Stemberger 2012, 65)

## Schlussfolgerungen

Ersatzbildungen können Heilungsprozesse bei Traumageschehen unterstützen, aber auch behindern. Wenn die in der Natur der Sache angelegten psycho-sozialen Heilungsprozesse blockiert werden bzw. nicht zu Ende gebracht werden können und alternative Möglichkeiten der bestmöglichen Heilung nicht zur Verfügung stehen, weil entsprechende Maßnahmen aus unterschiedlichen Gründen nicht (mehr) zur Verfügung stehen oder unzumutbar sind, stellen Ersatzbildungen mit Ersatzwert eine

Unterstützung von Heilungsprozessen in der Psychotherapie dar.

Jedenfalls ist dabei die jeweilige konkrete psychologische Situation der Traumatisierung in ihrer konkreten sozialen Einbettung und der darin angelegten Forderung nach Wiedergutmachung, Heilung, neuem Gleichgewicht und der dafür notwendigen und angemessenen Schritte, Ressourcen und Abläufe zu erforschen. Insbesondere sind die offen gebliebenen Teilbereiche des Heilungsprozesses und der damit verbundenen Bedürfnisse zu erkunden und die dadurch entstan-

denen bzw. für das Traumageschehen relevanten Spannungssysteme zu identifizieren. Weiters sind bereits vorhandene Ersatzbildungen zu differenzieren und auf ihren Ersatzwert und Beitrag zur bestmöglichen Heilung zu prüfen. „Für die Psychotherapie [...] stellt sich daher gemeinsam mit dem Klienten/der Klientin die Frage, welche ‘Ersatzbefriedigungen’ geeignet sind, um einen gewissen (spannungsmindernden) Abschluss der Situation zu erreichen.“ (Lindorfer & Stemberger 2012, 64)

## Literatur

- Dembo, Tamara (1931): Der Ärger als dynamisches Problem. *Psychologische Forschung* 15(1), 1–144.
- Doob, L. W.; Sears, R. R. (1939): Factors determining substitute behavior and the overt expression of aggression. *The Journal of Abnormal and Social Psychology* 34(3), 293–313.
- Goldstein, Kurt (1934/2014): *Der Aufbau des Organismus. Einführung in die Biologie unter besonderer Berücksichtigung der Erfahrungen am kranken Menschen*. Den Haag 1934. Neuauflage 2014, herausgegeben von Thomas Hoffmann und Frank W. Stahnisch im Wilhelm Fink Verlag: Paderborn.
- Henle, Mary (1942): *An experimental investigation of dynamic and structural determinants of substitution*. Durham, N.C.: Duke University Press.
- Herman, Judith L. (2018): *Die Narben der Gewalt: Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden*. Paderborn: Junfermann.
- Hoppe, Ferdinand (1930): Erfolg und Misserfolg. *Psychologische Forschung*, 14, 1–62.
- Köhler, Wolfgang (1923/1973): *Intelligenzprüfungen an Menschenaffen: mit e. Anhang z. Psychologie d. Schimpansen* (1923). 3., unveränderte Auflage 1973. Berlin: Springer.
- Lewin, Kurt (1926): *Vorsatz, Wille und Bedürfnis. Mit Vorbemerkungen über die psychischen Kräfte und Energien und die Struktur der Seele*. Berlin: Springer.
- Lewin, K. (1932/2009): Ersatzhandlung und Ersatzbefriedigung. in: Kafka, G. (Hrsg.), Bericht über den XII. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Hamburg vom 12.-16. April 1932, Jena: Fischer, 382–384. 2009 in *Gestalt Theory*, 31(3/4), 341–343.
- Lewin, K. (1969): *Grundzüge der topologischen Psychologie*. Bern und Stuttgart: Verlag Hans Huber.
- Lewin, K. (1963/2012): *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften. Ausgewählte theoretische Schriften*. Bern: Huber.
- Lindorfer, Bernadette & Stemberger, Gerhard (2012): Unfinished Business. Die Experimente der Lewin-Gruppe zu Struktur und Dynamik von Persönlichkeit und psychologischer Umwelt. *Phänomenal* 4(1/2), 63–70.
- Lindorfer, Bernadette (2021, 2022): Personality Theory in Gestalt Theoretical Psychotherapy: Kurt Lewin's Field Theory and his Theory of Systems in Tension Revisited. *Gestalt Theory*, 43(1), 29–46. Revised version in: G. Stemberger (ed.), *Essentials of Gestalt Theoretical Psychotherapy*, Norderstedt: BoD, 34–50.
- Lissner, Käte (1933): Die Entspannung von Bedürfnissen durch Ersatzhandlungen. *Psychologische Forschung*, 18(3–4), 218–250.
- Mahler, Wera (1933): Ersatzhandlungen verschiedenen Realitätsgrades. *Psychologische Forschung*, 18(1/2), 27–29.
- Ovsiankina, Maria (1928): Die Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen. *Psychologische Forschung* 11 (3/4), 302–379.
- Sliosberg, Sarah (1934): Zur Dynamik des Ersatzes in Spiel- und Ernstsituationen. *Psychologische Forschung* 19 (1), 122–181.
- Stemberger, Gerhard (2000): Gestalttheoretische Beiträge zur Psychopathologie. *Gestalt Theory* 22(1), 27–46.
- Stemberger, G. (2016): Stichwort „Abspaltung“ (Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie). *Phänomenal*, 8(2), 49–51.
- Stemberger, G. (2016/2017): Machtfelder in der Psychotherapie. Teil 1: Kurt Lewins theoretisches Konzept der Machtfelder, *Phänomenal*, 8(2), 19–32. Teil 2: Formen, Wirkungen und Anwendungen. *Phänomenal*, 9(1), 17–32.
- Stemberger, G. (2020): Trauma. Ein leider missglücktes „Übungsbuch“. Buchbesprechung. *Phänomenal*, 12(2), 61–64.
- Stemberger, G. (2021): Stichwort „Psychologische Situation“ (Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie). *Phänomenal*, 13(2), 53–56.
- Stemberger, G. (2023): Grundlinien einer gestalttheoretisch-psychotherapeutischen Psychopathologie. Unveröffentlichte Seminarunterlage.
- Sterneck, Katharina (2013): Erfolg und Misserfolg. Zur Aktualität und psychotherapeutischen Bedeutung der Untersuchungen von Ferdinand Hoppe. *Phänomenal*, 5(1-2), 53–60.
- Sterneck, K. (2014): Über den Einsatz und die Wirkungsweise von „Bildschirm-Techniken“. *Phänomenal* 6(1), 20–29.
- Sterneck, K. (2016): Intrusionen und Flashbacks aus gestalttheoretischer Sicht (2000). *Phänomenal* 8(2), 53–55.
- Trombini, Giancarlo & Stemberger, Gerhard (2020): Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als Bezugssystem. Die Versöhnung der Zeitperspektiven als Kriterium für den Therapieabschluss. *Phänomenal*, 12(2), 33–44.
- Zeigarnik, Bluma (1927): Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen. *Psychologische Forschung* 9(1), 1–85.