

Günter Weier

Körperverachtung, Geistvertreibung und die Notwendigkeit der Personwerdung in einer unendlichen leiblich-personalen Selbsterfahrung

Body despise, mind displace and the necessity of becoming a person in an infinite bodily-personal self-experience

Die aktuelle berufspolitische Entscheidung der Ausgrenzung der Humanistischen Psychotherapie durch den Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie ist ein Beispiel für die fortgesetzte Verengung in der psychotherapeutischen Landschaft. Bestimmende Faktoren dabei sind „Körperverachtung“ und „Geistvertreibung“. Als Gegenmodell steuern wir eine Integration der Dimensionen „Körper“ und „Philosophie“ an, die wir in dem Behandlungsmodell von Albert Pesso und Diane Boyden (eine der zehn gelisteten Verfahren der Humanistischen Psychotherapie) als teil-verwirklicht anerkennen. Kulminationspunkt dieser Gesamtbetrachtung ist der Person-Begriff und die Personwerdung, die allen Psychotherapeut*innen als fakultatives Streben vorgeschlagen wird. Dieser leiblich-personale Entwicklungsprozess kann durch die endliche eigene Psychotherapie angeregt und durch die unendliche Selbsterfahrung fortgeführt werden. In einem Beispiel von verfehlter Personwerdung wird die Behandlung einer Retraumatisierung mit der Pesso-Boyden-Methode beschrieben. Weitere Beispiele lebensverändernder Selbsterfahrungen schließen den Artikel ab.

Schlüsselwörter

Humanistische Psychotherapie – Pesso-Boyden-Psychotherapie – Personbegriff – unendlicher Werdensprozess – leiblich-personale Selbsterfahrung

The current professional policy decision of the exclusion of Humanistic Psychotherapy by the Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie (Scientific Advisory Council on Psychotherapy) is an example of the further narrowing in the psychotherapeutic landscape. Determining factors are "body contempt" and "mind displacement". As a counter-model, we aim for an integration of the dimensions "body" and "philosophy", which we recognize as partially realized in the treatment model of Albert Pesso and Diane Boyden (one of the ten listed methods of humanistic psychotherapy). The culmination of this overall consideration is the concept of person and personification, which is proposed to all psychotherapists as an optional pursuit. This bodily-personal development process can be stimulated by the finite own psychotherapy and be continued by the infinite self-experience. In an example of failed "becoming a person", the treatment of retraumatization using the Pesso-Boyden method is described. Further examples of life-changing self-experiences complete the article.

Keywords

Humanistic psychotherapy – Pessó-Boyden Psychotherapy – concept of person – infinite process of becoming – bodily-personal self-experience

Prolog

Nachdem wir ca. 20 Jahre lang tiefenpsychologische Psychotherapie verstehend „mit dem Kopf“ durchgeführt haben, sind wir mit der Therapiemethode von Pessó und Boyden in Berührung gekommen, deren Körperkonzept als „energetisch-interaktionell-sinngebend“ (Weier, 2018, S. 35) bezeichnet werden kann: „In the first step (Energy) we have an emotional feeling and body response to the experience. Second (Action) we express our feelings. Third (Interaction) we interact with the type of people toward whom the emotion seeks to be expressed. Fourth (Meaning) we create a conscious and/or unconscious prediction model regarding how to anticipate and handle similar situations in the future“ (Pessó, 2013a, S. 182). Darüber hinaus hat uns die Hervorhebung einer Entwicklungsaufgabe imponiert, die nach Pessó und Boyden in jedem Menschen als innewohnendes, angeborenes Streben verwurzelt ist. „To bear fruit‘, that is an answer to the question: ‚What I am here for, what is my calling?‘ That is just the wish to make some contribution beyond the self. That is a spiritual notion and it’s also a biological notion. Trees do it all the time. They grow and they bear fruit - seeds - that lead to creating the next generation of trees. Otherwise life would stop“ (Pessó, 2013b, S. 195). Damit schafften die Gründer dieser Methode eine Verbindung von den persönlich biologischen Bedürfnissen des Einzelnen zu den allgemein biologisch-kulturellen Strebungen der Menschheit. Letztere können der Phänomenologischen Anthropologie (siehe Fuchs, 2018) zugerechnet werden.

Diese Erweiterung führt dazu, dass wir uns heute methodisch ganzheitlich auf unsere Patient*innen einstellen und für und mit den hilfesuchenden Menschen individuell zugeschnittene Behandlung (er-)finden. Das breite Spektrum von körperlich-energetischem und phänomenologisch-anthropologischem Ansatz kommt jeder Patient*in zugute. Die Pessó-Boyden-Psychotherapie ist eine der zehn gelisteten Methoden der Humanistischen Psychotherapie (HPT), die versucht hat, sich durch den Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie (WBP) anerkennen zu lassen. Nachdem nun alle Schriftstücke in diesem Verfahren ausgetauscht wurden, wird deutlich, dass die stimmberechtigten Mitglieder des WBP (Amtsperiode bis Ende 2018 - 11 Männer und eine Frau bei ca. 70 % praktizierenden Psychotherapeutinnen) an ihrer Aufgabe kolossal gescheitert sind. Das hat verschiedene Ursachen. Eine ist, dass kein Mitglied vertiefte Kenntnisse über Humanistische Psychotherapie hat und somit in den urmenschlichen Dimensionen von Körper und Philosophie zuhause ist.

Es ist an der Zeit, die festen Größen „Körper“ und „Philosophie“ in einen Zusammenhang zu bringen, haben sie doch in der offiziellen Wissenschaft vom Menschen kaum einen Platz. Wer könnte das besser, als die Philosophen selbst, doch sucht man hier lange vergebens: „Wie seltsam doch, dass der Körper in den bekannten Philosophien keine Rolle spielt, oder nur ganz am Rande erscheint, schamhaft oder verhohlen“ (Valéry, 2016, S. 170). Der das erkennt, ist der französische Philosoph Paul Valéry (1871-1945) und er bringt es auf den Punkt: „Die Seele ohne den Körper brächte nur Kalauer hervor – und Theorien“ (ebd., S. 170). Er spricht von den drei Dimensionen der Erkenntnis, die inei-

inander zusammenwirken: Körper, Welt und Geist. Wenn ein Teil dieser Kardinalpunkte der Erkenntnisgewinnung dominiert, werden die anderen beiden vereinfacht und blockiert. Kann denn der Mensch wissenschaftlich erforscht werden? Dazu Valery: „Die Wissenschaft vom menschlichen Wesen gäbe es nicht, wenn man es in seiner ganzen Komplexität ernst nähme. Doch der Mensch selbst sieht sich nur in und durch Vereinfachungen“ (ebd., S. 8). Und: „Die ‚Wissenschaft‘ konnte Erfolg haben nur dank dem Unbelebten. Sobald man vom Unbelebten weggeht, kommt Erfindung auf und dichtet hinzu, drängt sich das Belebte in das, was es sieht, und animiert es auf seine Weise“ (ebd., S. 288).

Hinführung zur Problemstellung

Der kognitive Linguist George Lakoff hat herausgefunden, dass wir Menschen in Metaphern denken, die wir aber nicht bewusst als solche wahrnehmen. Diese haben sich durch Erfahrungen vom Beginn unseres Lebens in unserem Gehirn durch neuronale Verbindungen ausgebildet. „Alle Denkprozesse sind immer physische Prozesse. Und Metaphern sind physisch im Gehirn vorhanden“ (Lakoff & Wehling, 2016, S. 17). Die Entstehung der Metapher „Diskussion ist ein Kampf“ kann man sich so vorstellen, dass ein Kind die Erfahrung macht, dass es von den Eltern körperlich angegangen wird, wenn es verbal etwas fordert. Es entsteht im Gehirn eine neuronale Wechselbeziehung von verbaler und körperlicher Auseinandersetzung, die früh gelernt wird. So kommt ein entsprechendes Denken und Handeln zustande. Wir haben zum Beispiel einen ganz anderen Menschen vor uns, der die Metapher „Diskussion ist ein Austausch“ in sich trägt, eingeübt durch Erfahrungen. Lakoff nimmt an, dass das Denken zu 80 Prozent unbewusst ist, weil es nicht reflektiert und kontrolliert werden kann. Die meisten Menschen sind sich sicher, dass sie mit ihrem Denken objektive Wahrheiten erfassen. Davon sind sie aber, so Lakoff, weit entfernt. Jedes Wort, das sie hören, fällt auf den in der Kindheit entstandenen tiefverankerten Deutungsrahmen („Deep Seated Frames“). Alles, was dem entspricht, halten sie für „wahr“, was dem widerspricht prallt an ihnen ab. „Was sich physisch nachhaltig in unserem Gehirn verfestigt hat, ist unser Common Sense, unser Verständnis der Dinge, das wir nicht mehr hinterfragen – unser kognitives Unbewusstes“ (ebd., S. 78).

Lakoff beschäftigte sich damit, ob es eine Frage gibt, die er zum Beispiel Politikerinnen und Politikern stellen kann, an deren Beantwortung sich ihr bewusstes und unbewusstes Denken und ihre Moralvorstellungen ablesen ließen. Schließlich fand er die Frage: „Wenn dein Baby nachts schreit, nimmst du es hoch?“ (ebd., S. 39). Und tatsächlich: Die politischen Programmpunkte ließen sich „auf die Moralvorstellungen zweier gegensätzlicher Familienmodelle zurückführen: das konservative Familienmodell mit einer Strenger-Vater-Moral und das progressive Familienmodell mit einer Fürsorgliche-Eltern-Moral“ (ebd., S. 38).

Was Lakoff im Politischen gefunden hat, können wir hier auch für unsere Betrachtungen zum Wissenschaftsbetrieb gebrauchen, obwohl nur zwei „Schubfächer“ genannt werden, mit denen man dem individuellen Menschen sicher nicht gerecht wird. Bei der „Strenge-Vater-Weltsicht“ geht es um legitime Familienautorität, um Aufrechterhaltung der Tradition, wobei der Betreffende versucht, das „eigene Wertesystem nicht nur in der Familie aufrechtzuerhalten, sondern zusätzlich nach außen zu verteidigen, indem er alternative Wertesysteme bekämpft“ (ebd., S. 50). Auf unseren „Fall“ bezogen:

Obwohl die Gutachter des WBP nichts von der Humanistischen Psychotherapie wissen und keine eigenen Erfahrungen gemacht haben, widersprechen sie dem Wertesystem, das ihnen aus ihrer Familienmoral – und hier erweitert – aus ihrer Wissenschaftsfamilie fremd ist. Schauen wir uns nur einen Punkt aus der Zusammenfassung der Begründung des WBP (2018, S. 358-359) zur Ablehnung der HPT an. Kritisiert wird, „die fehlende systematische sowie differenzierte Vermittlung der zehn Ansätze in einer gemeinsamen Aus-, Fort- und Weiterbildung und eine fehlende differentielle Indikationsstellung, d.h., wann welche der psychotherapeutischen Ansätze im Verlauf einer Behandlung einzusetzen sind“ (ebd., S. 358). Die Autoren sind in ihrem Frames-Gefängnis derart befangen, dass es ihnen unmöglich ist, einen Paradigmenwechsel vorzunehmen, der notwendig wäre, um die HPT zu erfassen. Ohne inhaltlich auf den Punkt einzugehen, ist hier eine „Fürsorgliche-Eltern-Moral“ gefragt, die auf „Mehrdeutigkeit und Vielfalt“ (Bauer, 2018, Titel) aus ist. Stattdessen wird Ambiguität bekämpft, zum Beispiel durch die Strategie, „Eindeutigkeit nach außen durchzusetzen“ (ebd., S. 76). Mit Lakoff kann man überspitzt sagen: Die Mitglieder der WBP wissen nichts Genaues, sind aber dagegen, weil sich alles in ihren Köpfen abspielt.

Zwei wichtige Autoren treten dezidiert diesen Entwicklungen der Verengungen entgegen: Woolfolk will mithelfen, der „reinen Labor-Psychotherapie und Synapsen-Psychiatrie“ (2017, Titel) den Garau zu machen. Die Fortsetzung des Abstrakten, so seine These, sind die Metaanalysen, in denen „die kunterbunte Ansammlung psychotherapeutischer Forschungsstudien“ (ebd., S. 66) verglichen, gegenübergestellt und ausgewertet wird. „Man musste einfach nur abstrakt genug denken, um festzustellen, dass sich die formalen Eigenschaften der Variablen nach ein paar mathematischen Manipulationen vergleichen“ lassen (ebd., S. 67). Zuvor ist es jedoch schon zu verschiedenen „Transformationen“ des natürlichen psychotherapeutischen Gesprächs im Datenmaterial gekommen, wie Buchholz (2009) darlegt. Vom Gespräch gibt es eine „Aufzeichnung - erste Transformation. Deren Umwandlung in ein Transkript - zweite Transformation. Bildung von 3 Stichproben aus jeder Sitzung - dritte Transformation. Bildung von Extensionen aus den Stichproben - vierte Transformation. Verbale Beschreibung nonverbaler Interaktionen - fünfte Transformation“ (S. 4). Die Verteidiger dieser Vorgehensweise nennen das Vereinfachung, Buchholz nennt es „Daten-Vernichtung“ (ebd., S. 4).

Wer schaut denn nun auf die übrig gebliebenen Daten? Über den Umweg, das Arbeitsbündnis von verschiedenen psychotherapeutischen Schulen zu untersuchen, sollten Rater verschiedener Therapieschulen (behavioral und psychodynamisch) transkribierte Therapiestunden einschätzen. „Es zeigt sich, dass die Beurteilungen des Arbeitsbündnisses nicht vom Transkript, sondern von der theoretischen Orientierung her am stärksten beeinflusst sind; dieser Faktor erklärt den größten Varianzanteil“ (ebd., S. 3). Diese Untersuchung wird, so Buchholz, praktisch nicht zitiert, weil sie zu viele Fragen aufwirft. Welche Rater sollen denn für die Beurteilung von therapeutischen Prozessen herangezogen werden? Ernüchterndes Fazit: „Schulische Vorliebe wirkt wie ein Vorurteil“ (ebd., S. 3). Obwohl diese Studie aus Angstgründen nicht zitiert wird, ist ihr Ergebnis so banal, weil jeder einigermaßen wache Mensch auch von sich selbst weiß, dass er die Welt selektiv wahrnimmt. Wenn die Betroffenen jedoch die Universität oder das Labor betreten, dann sind sie überzeugt, dass dieses „Naturgesetz“ für sie nicht mehr gilt.

Wie haben nun die Rater des Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie die 481 eingereichten Studien zur Wirksamkeit der Humanistischen Psychotherapie bewertet?

Überraschung! Sie haben sie vom Tisch gefegt – und das aus „guten Gründen“ (WBP, 2018, S. 353). Sogar ein Insider dieser eingeschworenen Gruppe, Jochen Schweitzer, der jedoch nicht stimmberechtigt ist, übt Kritik am Ergebnis (Schweitzer, 2018, S. 360). Er stellt fest, dass kein stimmberechtigter Rater vertiefte Kenntnisse in einer humanistischen Methode hat. Mehr noch: Alle Rater sind Ausbilder, Leiter bzw. Inhaber von anerkannten Ausbildungsinstituten – von wem anerkannt? Ach ja - vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie. Die HPT gehört also zu den „potentiell konkurrierenden Verfahren“ (ebd., S. 361). Schweitzer äußert den Vorwurf von „allegiance bias“ (ebd., S. 361), was heißt, dass die Aussagen der Mitglieder des WBP, entstanden aus selektiver Wahrnehmung, uns als objektive Tatsache verkauft werden, auf dem Hintergrund ihrer (finanziellen, persönlichen, strategischen) Interessen. Das ist beschämend und doch Realität.

Kommen wir noch einmal auf Paul Valery zurück, der eine „Kinderfrage“ stellt: „Wie kann man denken, ohne den Körper zu spüren? Ich meine, ohne dass das Lebendige, das da denkt, im Denken ebenso spürbar ist wie die Hand und der Arm im Akt, den sie ausführen?“ (Valery, 2016, S. 182) Oder, weitergeführt als Kinderei: Warum schreit ein Mitglied des WBP nicht laut auf vor Schmerz, wenn er über seine „objektive“ Auffassung von Wissenschaft nachdenkt, so wie jemand Rückenschmerzen bekommt, wenn er eine Last falsch anhebt? Aber natürlich: Dieses Phänomen, dass der Körper beim Denken nicht direkt zu spüren ist, hat seit Jahrhunderten viele Forscher ermutigt, von zwei Dimensionen auszugehen. Aufmerksame Psychotherapeuten*innen wissen es besser: Ein Denken mit zum Beispiel abfälligem Inhalt den Kollegen*innen gegenüber führt nicht direkt zum Schmerz, sondern oftmals erst nach vielen Jahren. Wie aus heiterem Himmel haben wir dann Kopfschmerzen; Schlafstörungen; Ängste, selbst Opfer von Abfälligkeiten zu werden; Einsamkeitsregungen; Probleme mit Partnern und Kindern.

Ach, wie gerne würden wir mit allen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern persönliche Tiefeninterviews durchführen! Schnell, so unsere Erfahrung aus der Praxis mit einzelnen Menschen aus diesen Berufen, würde man wie für unsere Profession eine Eigentherapie zwingend fordern.

Versuch, mit dem Dilemma umzugehen und Hinführung zum Begriff der Person

An dieser Stelle fällt uns Goethes Faust ein (Goethe, 1983), der Mephisto die treffende Diagnose für die heutige Zeit sprechen lässt. Verkleidet im Gewand von Faust empfängt er einen lerneifrigen Schüler. Spöttisch erklärt er ihm die Wissenschaft:

„Wer will was Lebendigs erkennen und beschreiben,
Sucht erst den Geist heraus zu treiben,
Dann hat er die Teile in seiner Hand,
Fehlt, leider! nur das geistige Band.“ (S. 119-120)

Körperverachtung und Geistvertreibung sind wie siamesische Zwillinge. Die einen finden wir bei den „großen“ Denkerinnen und Denkern, die anderen bei denen, die das Lebendige atomisieren. Wenn alle Dilettanten wären, dann müssten wir uns nicht weiter mit diesem Dilemma beschäftigen. Es sind aber „hochstehende“ und einflussreiche Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Forschung und Politik. Unethisch ist es, abfällige Urteile über sie zu fällen oder ihnen eine Diagnose der Psychopathologie überzustülpen. Wir wollen den umgekehrten Weg gehen und ein Entwicklungsziel für diese und für alle Menschen, vor

allem aber für uns Psychotherapeuten*innen selbst, formulieren. Wer genug Mut hat und die Motivation aufbringen kann, dieses Ziel anzustreben – wenn er es denn für erstrebenswert hält – könnte sich auf den Weg der persönlichen Vervollkommnung machen und seine Einschränkungen selbst aufspüren.

Jetzt, so meinen wir, wird die „Stoßrichtung“ dieses Artikels deutlich. Die Nichtanerkennung der HPT durch den WBP hat uns als Beispiel gedient, damit wir unseren Blick ausweiten können, um uns ein urmenschliches Phänomen anzuschauen: die „blinden Flecke“ in der Struktur der eigenen Person, bzw. die eigene „Blindheit“ diesen Defiziten gegenüber. Unsere Mitmenschen erspüren sie bei uns relativ rasch und wir erkennen sie oftmals an unseren Mitmenschen. Ausdruck davon sind die Merkmale, die bereits genannt wurden: Als Grundlage können einseitige Denkmuster insgesamt dem Leben gegenüber aufgrund von früh entstandenen „Frames“ und daraufhin die Verwendung der immer gleichen Metapher genannt werden, dann Flucht in die Abstraktion, dominantes Hervorheben von Objektivität, Datenmanipulation aufgrund eines einseitigen Wissenschaftsverständnisses und daraus folgende Daten-Vernichtung. Wir legen den Fokus auf das eigene Aufspüren, Ernstnehmen und Vermindern dieser „Flecke“ und wollen keinen moralischen Standpunkt „von außen“ vertreten. Erkannte doch schon Freud: „Jede ungelöste Verdrängung beim Arzt entspricht (...) einem ‚blinden Fleck‘ in seiner analytischen Wahrnehmung“ (Freud, 1912, S. 382).

Um das Thema nun auf eine höhere Ebene zu heben, bemühen wir den Dichturfürsten Goethe noch einmal. Vor vielen Jahren hat sich ein Satz von ihm in uns eingebrannt, den der Meister seinem Chronisten Eckermann (1956, S. 425) mitgeteilt hat (vom 20. Oktober 1828): „Man muss etwas sein, um etwas zu machen“. Schauen wir uns die beiden Teile genauer an: „etwas sein“ und „etwas machen“, was nach Goethe offensichtlich nur in dieser Abfolge sinnvoll ist. Im ersten Teil geht es um eine Qualität im Wesen des Menschen, der zweite weist auf eine bedeutsame Aktion hin. Anscheinend hatte Goethe dabei besondere menschliche Qualitäten im Sinn, für die wir heute mit philosophischem Hintergrund den Begriff der „Person“ verwenden.

Ein philosophisches „Schwergewicht“, Nicolai Hartmann (1882-1950), ordnet ein: „Der zentrale Begriff der Ethik ist neben dem des Wertes und des Sollens der des personalen Wesens“ (1962, S. 227). Mit „Person“ wird mehr verbunden als mit „Subjekt“, nämlich die Anforderung, sich in der Wertewelt zu orientieren. Das Gegenteil ist „Persona“ (Maske), „mit der die wesenlose Rolle bezeichnet ist, die ‚man‘ in der Gesellschaft (...), aber auch vor sich selbst spielen kann“ (Vetter, 1960, S. 48/49). Nach Max Scheler kann die Person nur „im Mitvollzug ihrer Akte“ (zit. nach Stegmüller, 1989, S. 116) erfasst werden. Sie ist gleichzeitig psycho-physisch, nicht objektivierbar und entzieht sich deshalb der psychologischen Forschung. „In der Idee absolut einmaliger, wesens- und soseinsverschiedener Personen liegt zugleich ein Wertprinzip, welches ausdrückt, dass alles Seiende umso höherwertiger ist, je individueller, unwiederholbarer es ist. (...). Dennoch ist die Person wesenhaft sozial, sie ist auf andere Personen hingeordnet“ (ebd., S. 116/117). Die Person ist Primum – und damit schließt sich der Kreis zu Goethes Ausspruch – „sie geht ihren Erkenntnisakten und ihrem praktischen Handeln voraus“ (Flores d’Arcais, 2017, S. 59). Sie ist aber nicht ohne Konflikte. Ihrem Wesen nach kann man sie als „Einheit und Totalität aller Möglichkeiten“ betrachten, „während ihre empirische Wirklichkeit des Hier und Jetzt die Tatsachen in sich aufnimmt“ (ebd., 48). Es ist sehr verführerisch, die Person mit einer Liste von Tugenden zu versehen, doch wir verzichten darauf, weil wir

dann unweigerlich in die Rolle von Obermoralaposteln kommen und „niedergeschlagene“ Kolleg*innen zurücklassen (Rattner & Danzer, 2003, S. 201-204).

Psychotherapie, Kunst und Person

Wenn wir das Gesagte auf PsychotherapeutInnen hin konkretisieren, dann stoßen wir auf Wünschbarkeiten. Woolfolk (2017) ist auf der Suche nach psychotherapeutischer „Expertise“ (S.149). Beim Thema der Selbsteinschätzung von Menschen in helfenden Berufen findet er das Problem der Selbstüberschätzung vor und erklärt dieses Phänomen mit den „subjektiveren Methoden der Leistungseinschätzung“ (ebd., S. 151) der Betroffenen. Die Kriterien, die eine erfolgreiche PsychotherapeutIn ausmachen, sind unbestimmt, „so dass für nahezu jeden Therapeuten genügend Raum bleibt, sich besonders überragend zu fühlen, wie sich auch Mitglieder verschiedener religiöser Sekten für besonders erleuchtet halten“ (ebd., S. 151). Und in der Tat, das narzisstische Potential des Einzelnen verbunden mit Gruppenzugehörigkeit – psychoanalytische, verhaltenstherapeutische, systemische oder humanistische Psychotherapie-Institute – lösen Konkurrenz- und Abgrenzungsaffekte aus, so dass schnell ein „Krieg der Knöpfe“ entsteht, mit allen kindlichen Begleiterscheinungen, die uns Louis Pergaud (1882-1915) in seinem gleichnamigen Roman humorvoll vor Augen führte.

Natürlich verleiht Ausbildung und Erfahrung Expertise, aber wie lässt sich diese nachweisen: Sind manche TherapeutInnen besser als andere? Woolfolk fasst zusammen, dass es durchaus Belege für das Vorhandensein von „therapeutischem Talent, Können oder therapeutischer Fähigkeit“ (ebd., S. 182) gibt, doch es werde noch kontrovers darüber diskutiert, worin genau diese besteht: aus dem Wissen um die Technik oder aus der Fähigkeit, in der Beziehung pädagogisch wirksam zu sein. Da auch Woolfolk nicht ohne eine „moralische Liste“ von Tugenden das Feld räumen will, benennt er in Anlehnung an Wampold 14 Punkte (ebd., S. 170/171), von denen hier nur vier wiedergegeben werden:

- Gute Kommunikationsfähigkeiten, einschließlich Empathie, Wärme und Nichtverurteilung;
- über die Fähigkeit verfügen, der KlientIn das Gefühl zu geben, dass sie die TherapeutIn versteht;
- dazu fähig sein, eine effektive Arbeitsbeziehung mit der KlientIn aufzubauen;
- dazu fähig sein, der KlientIn ihr Leid zu erklären und die vorgesehenen Interventionen damit in Übereinstimmung zu bringen, die für die KlientIn akzeptabel und für die Behandlung nützlich sind.

In dieser Art geht das weiter. Gerade weil wir viele Ansichten von Woolfolk teilen, erstaunt uns seine Motivation, eine solche „sinnlose“ Liste in sein Buch aufzunehmen. Wer hat etwas davon? Wer überprüft das? Wie äußert sich Empathie, wie Wärme in der Beziehung? Was ist eine effektive Arbeitsbeziehung, was eine erfolgreiche Therapie?

Sulz (2015) bemüht sich um die Beschreibung von Expertentum in der Psychotherapie. Neben dem schon oft beschriebenen Wissen und Können macht er noch eine „Meta-Kompetenz“ (ebd., S. 151) aus, „die all das im konkreten Behandlungsfall so organisiert und koordiniert, dass eine optimale Passung TherapeutIn – PatientIn – Intervention – Prozess – Verlauf – Ergebnis entsteht. Das braucht analytisches und intuitives Konzipieren, Relativieren, Dosieren, Beobachten, Entdecken, Nachjustieren, Korrigieren, Hinzufügen,

Weglassen, Einfühlen, Reflektieren, Abstrahieren, Theoretisieren, Meta-Kommunizieren, Rückmelden, Erfragen, Bestätigen, Schützen, Fördern, Konkretisieren, Konfrontieren, Fordern, Verhandeln, Anbieten, Abgleichen, Festhalten, Beharren, Loslassen, Preisgeben, Zurücknehmen. Und das alles bei der richtigen PatientIn, im richtigen Moment, in der richtigen Abfolge, in der richtigen Intensität und Dauer“. Bei dieser Aufzählung wurde uns etwas schwindelig. Aber in Sulz' Vorstellung von Psychotherapie ist ein Faktor enthalten, der den gewohnten Rahmen sprengt: die psychotherapeutische Kunst, die aus Erfahrungswissen, Inhalten von Intuition und Vermutungen besteht. Er fasst zusammen: „Aufbauend auf unserer wissenschaftlichen Sozialisation werden wir dadurch zu KünstlerInnen oder KunsthandwerkerInnen, die das bestmögliche therapeutische Ergebnis erzielen“ (ebd., S. 149). Damit hat er das psychotherapeutische Tun um die Dimension des Künstlerischen erweitert. Er nähert sich nunmehr dem an, was im Person-Begriff bereits enthalten ist. Damit findet eine bedeutsame Verschiebung der Perspektive für die PsychotherapeutIn statt: von zu erfüllenden äußeren Anforderungen, die abgefragt und geprüft werden können/müssen, zu inneren Qualitäten, die weitgehend unbestimmt und nichtdiskursiv sind.

Eine Grundlegung des Zusammenhangs zwischen Psychotherapie, Kunst und Person hat Smikalla-Weier (2004) verfasst. „Der Begriff der Person impliziert eine Therapie mit künstlerischen Momenten, weil in ihm die Ganzheitsbetrachtung angelegt ist. Zum Wesen der Person gehören Struktur und Stil, Einheit und Ganzheit – also wichtige Elemente, die auch ein (traditionelles) Kunstwerk auszeichnen. Jede psychische Störung muss dann als Teil der ganzen Person aufgefasst werden, d.h. sie gehört zur Struktur, die für die Organisation der Bewegungsrichtung notwendig ist. Darüber hinaus ist der Begriff der Person eine ethische Fiktion mit richtungsgebendem Charakter“ (ebd., S. 291). Im Therapieprozess fasst die TherapeutIn sich selbst und die KlientInnen als KünstlerInnen und Kunstwerk zugleich auf. Aus der Interaktion entsteht etwas Drittes: ein Kunstwerk, das gleichzeitig auf die Betreffenden zurückwirkt. Im künstlerischen Fühlen, Verstehen und Handeln ereignet sich Personwerdung für ProtagonistInnen. Dieses gemeinsame Geschehen wird „einerseits mehr Freiraum bieten, auch in pragmatischer Hinsicht, erfordert aber andererseits mehr situativ bedingte (Gewissens-) Entscheidungen vom Therapeuten“ (ebd., S. 294). Eine besondere Herausforderung, so soll hier ergänzt werden, besteht im Umgang mit den eigenen Fehlern. Wieviel Tiefe, Vertrauen und Offenheit es doch erfordert, das Missglückte als Merkmal von Menschlichkeit anzuerkennen, es zuzugeben, so dass es in die Person integriert werden kann!

Freuds Hinweise zur Ichumarbeitung

Mit der Überschrift dieses Artikels haben wir uns an Freuds Aufsatz „Die endliche und die unendliche Analyse“ (1937) angelehnt, sie jedoch in unserem Sinne verkürzt und abgewandelt. Aus dieser inhaltsreichen Schrift wollen wir einen Aspekt herausgreifen. Die analytische Therapie bemüht sich hauptsächlich um die Auswirkungen von Traumata, um konstitutionelle Triebstärke und Ichveränderung (ebd., S. 68). Das Ich ist im Laufe des Lebens mannigfaltigen Beeinflussungen ausgesetzt, es strebt danach, Gefahr, Angst und Unlust zu vermeiden und sieht sich drei „Fronten“ gegenüber: den Triebkräften des Es, den Forderungen des Über-Ich und den Reizen bzw. dem Sich-bewegen und

-behaupten in der Außenwelt. Mit diesen Beanspruchungen ist jeder Normale „eben nur durchschnittlich normal, sein Ich nähert sich dem des Psychotikers in dem oder jenem Stück, in größerem oder geringerem Ausmaß“ (ebd., S. 80). Das gilt für PatientInnen wie für TherapeutInnen gleichwohl. Wann ist denn eine Analyse unter diesen Bedingungen beendet? Das hängt, so Freud, von beiden Beteiligten ab: von der „Ichbeschaffenheit des Patienten“ und der „Eigenart des Analytikers“ (ebd., S. 93).

In unserem Aufsatz beschäftigen wir uns vor allem mit der Persönlichkeit der PsychotherapeutInnen, für die Freud folgende Hinweise im Hinblick auf die Behandlung gibt. Einerseits sei als Teil ihres „Befähigungsnachweises ein höheres Maß von seelischer Normalität und Korrektheit“ (ebd., S. 93) gefordert. Hinzu sollte eine gewisse Überlegenheit kommen, die sie auf dem Hintergrund von Wahrheitsliebe situationsabhängig dazu befähigt, Vorbild oder LehrerIn zu sein. Andererseits könne man nicht verlangen, dass zukünftige PsychotherapeutInnen vollkommene Menschen sind. Wie sollen sie sich aber auf ihren Beruf vorbereiten? Indem sie sich von erfahrenen AnalytikerInnen analysieren lassen und sich damit einem Prozess der „Ichumarbeitung“ (ebd., S. 95) unterziehen, der mit dem konkreten Aufhören der Eigenanalyse nicht zu Ende geht. „Jeder Analytiker sollte periodisch, etwa nach Verlauf von fünf Jahren, sich wieder zum Objekt der Analyse machen, ohne sich dieses Schrittes zu schämen. Das hieße also, auch die Eigenanalyse würde aus einer endlichen eine unendliche Aufgabe“ (ebd., S. 96) werden. Mit diesen ethisch-qualitativen Bestimmungen für PsychotherapeutInnen entdecken wir auch bei Freud das, was wir Personwerdung nennen – als unendliche Aufgabe.

Leiblich-Personale Selbsterfahrung und affektive Betroffenheit

Wenn die „Ichumarbeitung“ nach der Eigenanalyse nicht beendet sein kann, dann geht es für PsychotherapeutInnen demnach darum, positiv selbstkritisch mit dem Erreichten umzugehen und in die Sphäre der personalen Selbsterfahrung einzutreten. Was ist Selbsterfahrung? Einerseits mögen wir die Idee, dass das ganze Leben und jeder neue Tag Selbsterfahrung bringt, sei es durch eine ungewohnt zubereitete Speise, durch eine neue Lektüre, ein Telefonat, dass lange aufgeschoben, heute aber bewerkstelligt wurde, durch die Erkundung eines neuen Stadtteils, durch das Anhören von ungewohnter Musik, durch eine besondere sportliche Leistung, durch Yoga und die Wahrnehmung einer veränderten Innerlichkeit. Andererseits sehen wir in den genannten Selbsterfahrungsakten Verhältnisse, wie sie herrschen metaphorisch gesprochen: Eine Schablone schaut auf genau die gleiche. Sie entdeckt sicherlich immer wieder etwas Neues, aber ist in dieser Art der Erfahrung ein qualitativer Sprung enthalten? Denn, um es paradox zu sagen: In der Wahrnehmung schauen die „blinden Flecke“ immer mit, und wir halten alles für normal! Muss nicht eine annehmbare Differenz auf mein „Mich“ (Wiesing, 2015) durch innere und äußere Anregungen erfolgen, damit das Selbst weder in den gewohnten Bahnen verkümmert noch traumatisch überschwemmt wird? Wie kann etwas Neues, eine Erweiterung und Öffnung des Selbst und damit der (Selbst-)Wahrnehmung in die Wege geleitet werden, damit ich mich mit den Veränderungen in ungewohnter, aber neugieriger Weise selbst-erfahre? Um im metaphorischen Bild zu bleiben, weiten die Ränder der Schablone sich in diesem Prozess aus und lösen sich letztlich auf. Dann erfolgt ein „Sich-Öffnen zum anderen hin“ (Flores d’Arcais, 2017, S. 49), so dass eine neue Struktur entsteht. Und mehr

noch: „Erfahrung ist also weniger ein Aufsammeln von Gegebenheiten als vielmehr das Sich-Eingliedern bzw. Sich-Einschreiben der Person in die Struktur der Erfahrung“ (ebd., S. 49). Die Person dehnt sich in die Welt aus. Dabei wählt sie nicht beliebig, sondern vervollkommnet die vorhandene Struktur mit einem individuellen Wertesystem. Im Akt dieser Art der Erfahrung des Selbst, der auch unabsehbare Ängste auslösen kann, werden Verdrängungen und Abwehrmechanismen vermindert, die Wahrnehmung auf die Mitmenschen und die Welt gewinnt ungeahnte Facetten, die wiederum die gewohnten Interaktionen in eine andere Richtung lenken.

Die „Gefahren“ einer solchen personalen Selbsterfahrung sollen an einem Beispiel verdeutlicht werden. Stellen Sie sich einmal folgende Szene vor: Sie sind an Literatur interessiert und besuchen einen bekannten Schriftsteller. Dieser erzählt Ihnen, dass er das Phänomen der Todesangst studiert und in den nächsten Minuten einen Menschen aus dem Fenster stoßen will. Nun beginnt er, diesen Menschen zu beschreiben, den er beabsichtigt ins Jenseits zu befördern. Sie hören zunächst mit einigem Gruseln zu, bemerken aber plötzlich, dass der Schriftsteller Sie beschreibt, mit Ihrer Kleidung, Ihrer Frisur, Ihrem Körperbau. Aus Ihrem fast behaglichen Gruseln wird plötzlich panische Angst, Sie weichen zurück, bekommen einen Schweißausbruch. Was findet hier statt? Der von dem Schriftsteller vorher als „objektive Tatsache in Aussicht gestellte Sachverhalt“ wird plötzlich für Sie durch ein leiblich „affektives Betroffensein subjektiv“ (Schmitz, 2005, S. 9). Da dieses immer körperlich spürbar ist, steht für Sie fest, dass Sie gemeint sind. Mit allen Emotionen und dem entsprechenden Kontext kann es zu einer affektiven Betroffenheit kommen, wenn das Selbst leiblich-personal aufgerüttelt und erreicht wird. Diese Zustände fühlen sich substanziell an, weil sie den Kern der eigenen Person betreffen. Sie vertiefen und erweitern unser Verständnis und die Qualität von Freude, Trauer, Wut, Zufriedenheit, Verzweiflung, Liebe usw. und sind ein unabdingbarer Bestandteil von Selbsterfahrung.

Tiefgehende personale Selbsterfahrung muss nach unserer Auffassung immer mit affektiver Betroffenheit verbunden sein. Fehlt diese oder ist sie im Übermaß vorhanden, so sind entweder der Körper und Teile des Selbst „ausgeschaltet“ oder es entsteht beim Betreffenden ein Gefühl von Überschwemmt-werden und Übererregung. Das hat lebensgeschichtliche Ursachen, wie das folgende Beispiel zeigt.

Retraumatisierung durch einen Psychotherapeuten

Regina hat sich bereit erklärt, ihre Geschichte zu erzählen: „Vor ca. 15 Jahren – ich war knapp über 50 Jahre alt – bin ich in eine Krise gekommen. Die Kinder verließen das Haus, die Arbeit als Therapeutin fiel mir zusehends schwerer, wichtige soziale Kontakte gingen in die Brüche, aus inhaltlichen Gründen nahm ich Abschied von einem tiefenpsychologischen Institut, das Ehe- und Sexualleben verflachte, schnell hatte ich ca. 15 kg Übergewicht. Meine Eigentherapie, absolviert an dem genannten tiefenpsychologischen Institut, so erkannte ich nun, hatte nur meine Oberfläche berührt, sie war auf Bildung ausgerichtet und am Modell des „Überwachsens“ orientiert. Innerlich war ich tief unzufrieden und unglücklich mit mir. Auf Therapiekongressen und vielen anderen Veranstaltungen suchte ich nach neuen Therapie- oder Selbsterfahrungsmöglichkeiten für mich. Ich lernte Psychodrama, Hypnose, Bioenergetik und -dynamik kennen, ohne dass diese Methoden

mich tief berührten. Ein Psychotherapeut (Z.) fesselte mein Interesse, verstärkt durch seinen rheinischen Tonfall, der mir aus meiner Kindheit und Jugend vertraut war. In den folgenden 1,5 Jahren nahm ich an acht viertägigen Workshops teil, die sich nach zwei Terminen zum „Horrortrip“ entwickelten. Wie ich erst im Nachhinein erfuhr, waren die TeilnehmerInnen – alle arbeiteten psychotherapeutisch – teilweise schon seit 10 Jahren zusammen, so dass sich die Gruppe bei meinem Eintritt in einer Art Erstarrung befand. Sie akzeptierte kein neues Mitglied und wollte „ihren Papa“ für sich allein haben. Mein Bedürfnis bestand darin, an meiner Struktur zu arbeiten, um innere Stärke zur Überwindung meiner Krise zu entwickeln. Stattdessen schlug mir von den Gruppenteilnehmenden eine Feindschaft entgegen, mit der ich nicht gerechnet hatte.

Der Gruppenleiter, der zahlreiche Aufsätze über seine eigene Selbsterfahrung veröffentlicht hatte, in denen er beschrieb, wie er wiederum von seinem Lehrer Unterstützung erfahren hatte, ließ mich in seiner Gruppe gnadenlos „verhungern“. Auffällig an seinem Verhalten war ein ausbrechendes Lachen, das einige Teilnehmende leicht bei ihm provozieren konnten. Sie nutzten das manipulativ zur Bekundung seiner Solidarität, doch war nicht selten ich das Opfer dieser Lachsalven. Später kamen, wohl als letzter Versuch der Belebung, noch eine Teilnehmerin und ein Teilnehmer neu hinzu, von denen eine sofort nach dem ersten Workshop tief gekränkt den „Ort des Grauens“ verließ. Mit dem anderen Teilnehmer konnte ich mich solidarisieren und fand mich in meiner Wahrnehmung bestärkt. An der Bearbeitung meiner lebensgeschichtlich entstandenen Muster war nach dem zweiten Treffen nicht mehr zu denken. Da ich mich für acht Termine festgelegt hatte, versuchte ich eine „Selbsterfahrung“ daraus zu machen, unterschätzte aber die in mir vorherrschenden Traumata, die von den Teilnehmenden und dem Gruppenleiter getriggert wurden. Ich kam in eine brenzlige psychische Situation, die ich zum Glück zu Hause mit meinem Partner besprechen konnte. Später habe ich diese Erfahrungen in einer Pesso-Therapie erfolgreich bearbeitet.

Ich erzähle meine Geschichte nicht um anzuklagen, sondern um die unglücklichen Verstrickungen sichtbar zu machen, die entstehen, wenn der einzelne sich in einer krisenhaften Situation befindet und deshalb ein Selbsterfahrungsangebot annimmt bei einer Person, die selbst nicht ganz mit sich im Reinen ist.“

Dieser Bericht von Regina liefert ein erschreckendes Bild von einer Selbsterfahrungsgruppe und ihrem Leiter. Können diese Erfahrungen verallgemeinert werden? Das wissen wir nicht, wir möchten aber auf etwas aufmerksam machen: Die Menge derer, denen wir Defizite nachweisen, ist um die Anzahl „eins“ größer als angenommen – um die der eigenen Person. Lehrer, Psychotherapeuten, Workshop- und Gruppenleiter, Supervisoren, Direktoren von Instituten, Gründer von Bewegungen, aber auch abstrakte Phänomene wie das medizinisch-hierarchische Denken, die Wissenschaftsgläubigkeit usw. sind Multiplikatoren, die die Inhalte neuer Ideen oder neuer Methoden auf die Lernenden und Wissbegierigen hin transportieren. An ihnen machen sich auch Hoffnungen der Hilfesuchenden fest, aus der Sackgasse des eigenen Lebens einen Ausweg zu finden. Früher nannte man diese Personen „Autoritäten“. Fuchs-Levy (2009) unternimmt eine Forschungsreise durch die Jahrhunderte, um diesen Begriff zu bestimmen. Dabei unterscheidet sie Autorität als Herrschaft, die sich wie eine Fessel um die untergeordnete hilfesuchende Person legt, und Autorität als Partnerschaft, in der beide – Autorität und Suchender – sich gegen das Diktat des Alten mit einem „Nein, nicht weiter so“ (ebd., S. 65) auflehnen. Diese Konstellation wird zum Ansporn für alle Beteiligten. Herrschafts-

verhältnisse herzustellen ist bis heute an der Tagesordnung. Fuchs-Levy macht einen Persönlichkeitstyp aus, der seine Eigenschaften in entsprechenden Positionen wie die Made im Speck auslebt: der histrionisch-eitle Typus. Er verabsolutiert die eigene Person, unterstützt durch die Machtstellung in einer Hierarchie, und verfolgt die Methoden der repressiven Maßnahmen wie Bloßstellung, Beschämung, Täuschung, Bestrafung usw., die ihm in Fleisch und Blut übergegangen sind. Dass seine Persönlichkeit gerade aus diesem Milieu hervorgegangen ist, erfasst er nicht bzw. verherrlicht er. Die partnerschaftliche Autorität ist selten, weil die „Verhältnisse“ sie kaum zulassen. Deswegen kann es nur den Weg geben, bei sich selbst anzufangen und sich langsam vorzutasten. Fuchs-Levy nimmt den Revolte-Begriff von Camus zu Hilfe. In diesem Modus sagt der Betreffende nicht aus nihilistischen Gründen Nein, sondern das Nein wird durch eigene gelebte Beispiele, gefühlte Menschlichkeit oder Visionen ergänzt. Ein Persönlichkeitsmerkmal der libertären Autorität ist die Großzügigkeit, die den Mitmenschen im Auge hat und fördern will (ebd., S. 181).

Kehren wir zum konkreten Beispiel zurück.

Bearbeitung einer Retraumatisierung

Als Regina zu mir in die Pesso-Boyden-Psychotherapie kam, war mir klar, dass es um personale Defizite ging: die von Regina, die behandelt werden konnten, und die vom Leiter Z. ihrer ehemaligen Gruppe, die ich nicht behandeln konnte, über die Regina jedoch ausführlich berichten wollte. Wir vereinbarten eine Kombinationstherapie von Einzel- und Gruppensetting im Wechsel. In den Einzelgesprächen suchte Regina bei mir die Aussprachemöglichkeit, um möglichst viele Einzelheiten, wie bei Patienten mit Trauma-Erfahrung typisch, zu erzählen. Sie wollte dadurch Abstand gewinnen und brauchte zunächst mich als Person, die sich auch als Kollege mit ihr empathisch solidarisierte. Albert Pesso nannte diese Art der Behandlung in einem Workshop in Boston einmal „PBSP-conversation“, die auch unter Pesso-Therapeuten wenig bekannt ist und die er theoretisch nicht in sein Konzept integriert hat. Somit kam das Personale in den Gesprächen mit Regina zunächst zum Tragen. Die übliche Pesso-Boyden-Vorgehensweise mit der Schaffung einer Möglichkeitssphäre trat zunächst in den Hintergrund. Wenn wir so arbeiten, sind wir „in“ der Beziehung zum Patienten. Die Arbeit „an“ der Beziehung zu uns oder zu anderen Menschen findet mit Platzhaltern statt. Dabei positioniert sich der Therapeut außerhalb der Möglichkeitssphäre des Patienten in der Funktion des Assistenten (Weier, 2018).

Die Pesso-Boyden-Therapie mit personalen Anteilen ist eine schonende und vorbereitende Vorgehensweise in das Therapiegeschehen. Die Kunst der Aussprache mit Trauma-PatientInnen liegt darin, nicht zu oft an die Trauma-Erlebnisse zu rühren durch sich wiederholende Berichte. Im Gegensatz zu „Workshop-Therapie“ kommt noch etwas Wichtiges hinzu, was viele Workshop-TherapeutInnen, die mit älteren Erwachsenen arbeiten, vernachlässigen: die Anamnese. Diese haben gerade PatientInnen-KollegInnen teilweise schon gut durchgearbeitet. Sie ist deshalb leicht durchzuführen. So auch bei Regina. Durch diesen Hintergrund konnte ich schon erste Versuche unternehmen, mit ihr herauszufinden, wie und wodurch die Retraumatisierung, die in der Gruppe von Z. ausgelöst wurde, lebensgeschichtlich getragen ist. Auch Regina erfuhr bald schmerzlich,

dass bei ihr schon frühe Traumata aus der Kindheit vorliegen. Sie fiel aus allen Wolken, als sie dem nachspürte, hatte sie doch in ihrer Eigentherapie zur Psychotherapeutin zahlreiche Therapiegespräche geführt und auch schon vor ca. 15 Jahren eine „richtige“ Psychotherapie absolviert. Auf das Traumathema seien bisher weder sie noch ein Therapeut gekommen. Im Laufe der Monate spekulierte sie darüber, ob ihre ehemaligen TherapeutInnen nicht selbst Traumageschädigte waren. Auch erinnerte sie sich daran, dass vor ca. 20 Jahren eine regelrechte Welle durch die Psycho-Landschaft ging mit dem Tenor, der Traumbegriff würde inflationär gebraucht. Das fiel wohl, so spekulierte sie, bei einigen KollegenInnen auf fruchtbaren Boden, und sie konnten über die eigenen tiefen Wunden und die ihrer PatientInnen hinwegsehen.

Nach einigen Wochen des Eingewöhnens, vor allem in der Gruppe, meldete sich Regina für ihre erste Struktur, wie eine therapeutische Einheit in der Pesso-Boyden-Therapie genannt wird. Die spezielle Vorgehensweise kann hier aus Raumgründen nicht beschrieben werden (siehe Pesso & Perquin, 2008; Schrenker, 2008; Smikalla-Weier & Weier, 2014, 2017). Die Retraumatisierung durch Z. und seine Gruppe stand zu der Zeit noch im Vordergrund. Durch Bezeugungen und Platzhalter wurde für sie fühlbar, wie sicher und aufgehoben sie sich in ihrem Ausbildungsinstitut gefühlt hat, wie sehr es aber einem „Sanatorium“ glich. In der Therapiegruppe von Z. war sie gefühlsmäßig mit feindseligen Menschen umgeben. Sie fühlte sich ausgeschlossen, nicht gesehen, aggressiv angegangen. Schnell überkamen sie in der Gegenwart Verzweiflungsgefühle mit bitterlichem Weinen, und sie nahm für sich zwei Kontaktfiguren als Rollenspieler in Anspruch, die ihr halfen, mit diesen heftigen Emotionen umzugehen. Durch liebevolle Berührungen beruhigte sie sich etwas, spürte in sich nun das Bedürfnis nach Schutz. Sie wählte drei Rollenspieler als Schutzfiguren und positionierte sie vor sich dicht nebeneinander stehend. Ihre Hände streckten sie als Abwehrgeste den „Feinden“ gegenüber aus und riefen energisch „Wir halten die Bedrohung fern und beschützen dich!“ Weiterhin begleitet von den Kontaktfiguren wurde sie nun ruhiger, aber auch offensiver. Sie stellte sich hinter die Schutzfiguren und lugte neugierig durch die „Mauer“ hindurch. Vor wem musste ich denn geschützt werden? so fragte sie sich laut. Ihr fielen jetzt der Therapeut Z. und einzelne seiner Gruppenmitglieder ein, ferner einige Lehrer, die in den 60er Jahren im katholischen Rheinland die Prügelstrafe anwandten. Angesichts der erlebten Demütigungen wünschte sie sich noch drei weitere Rollenspieler als Schutzfiguren. Diese stellten sich in die Lücken vor den bereits vorhandenen Personen. Die Passivität im Wechsel der Szene machte sie unruhig. Die doppelte Mauer sollte „vorrücken“, um die (verinnerlichten) Aggressoren zurückzudrängen. Ich schlug vor, dass die Schutzfiguren den vorgestellten „Feinden“ gegenüber ein lautes und entschiedenes „Stopp“ ausrufen und anschließend drei Schritte nach vorne gehen. Sie stimmte zu. Viermal wurde die Szene ausgeführt, bis bei ihr ein Gefühl der Sicherheit und Befriedigung entstand. Sie kam zur Ruhe und lehnte sich an ihre Kontaktfiguren an. Im sicheren Hafen der Schutzfiguren begann sie mit ihrer „Pilotin“ die Szene durchzugehen und abzuspeichern. Einen solchen Schutz, so erkannte sie nun, hätte sie sehr früh gebraucht, denn auch ihre Eltern, die selbst Kriegstraumata in sich trugen, haben sie geschlagen, bloßgestellt und emotional missbraucht. Wenn sie sich in der Gegenwart überrollt fühlt, dann wird ihr Inneres zum „Kriegsgebiet“, so schlussfolgerte sie, erschrocken über ihre Metapher. Zum Abschluss erweiterten die Kontaktfiguren ihre Rollen zu der einer idealen Mutter und eines idealen Vaters. Sie kuschelte sich bei ihnen ein und verankerte die heilsame Szene in ihrem „neuen“ Gedächtnis.

In den folgenden zwei Jahren nahm Regina für sich ca. 12 tiefgehende heilsame Szenen in der Gruppe in Anspruch. Nachdem sie die Retraumatisierungen in der nahen Vergangenheit gut bearbeitet hatte, konnte sie ihren Fokus auf ihre Kindheit lenken. Zunächst war auffällig, dass es ihr schwerfiel, die Eltern anzunehmen, die sie zur Erfüllung der Entwicklungsbedürfnisse gebraucht hätte – die idealen Eltern. Die erlebte Ablehnung, die Schläge, der Liebeszug, das Gefühl, von den realen Eltern als zweitgeborenes Mädchen nicht gewollt zu sein, die Aussage der Mutter, dass sie sich einen Jungen gewünscht habe, war so heftig, dass sie dachte, sie hätte nichts Gutes verdient. Was sie bei anderen Gruppenmitgliedern in heilsamen Szenen sah, wehrte sie ab und nannte es „Zuckerwatte“. Das war für mich ein Zeichen, dass sie in der Kindheit aufgrund der Lebensumstände zur Geberin werden musste und bis heute wenig annehmen kann. Ihre Lebensbedingungen und die ihrer Eltern kannte ich aus der Anamnese gut, so dass ich sagen konnte: „Es scheint, dass Sie für beide Eltern in eine Funktion oder Rolle gegangen sind. Das tun Kinder aufgrund ihres angeborenen Gerechtigkeitsgefühls. Sie fühlen sich unbewusst angehalten, mit inneren Bildern und Phantasien für andere da zu sein. Auch Sie haben dadurch Energien verloren, die Sie für ihre eigene Entwicklung gebraucht hätten. Gleichzeitig konnten Ihnen Ihre Eltern nicht genug geben, weil sie noch mit sich selbst verstrickt waren. Für ihre Kernkräfte – Aggressionen und Sexualität – haben Sie zu wenig Begleitung, Aufklärung, Modulation erfahren. Diesen Phänomenen begegnen wir therapeutisch auf der Filmebene. Ich zeige Ihnen nun einen Film, den Sie vielleicht als Kind auch schon innerlich „gedreht“ haben und in dem Sie sich für Vater und Mutter eine bessere und gerechtere Situation gewünscht und vorgestellt haben.“ Regina war überrascht. Die Traumata ihrer Eltern, ihr ungelebtes Leben aufgrund des Krieges, sprudelten dann nur so aus ihr heraus. Wie oft habe sie sich gewünscht, dass der Vater der Mutter sich in den Kriegswirren keine andere Frau gesucht hätte und bei der Familie und damit bei ihrer Mutter geblieben wäre. Wenn früher die Sprache auf den Vater gekommen war, sah sie immer in die verweinten Augen der Mutter, die ihr das Herz brachen.

Lassen wir Regina selbst erzählen: „Der Therapeut kreierte auf dem Teppich neben der Platzhalterbühne eine zweite Bühne für die Filme. Ich wählte ein Holzstück für meine reale Mutter als Kind und zwei größere Stücke für die Eltern, die meine Mutter gebraucht hätte. Gut wäre, so meinte der Therapeut, dass das alles in einem friedlichen Land stattfinden würde. Dieser Gedanke revolutionierte meine Vorstellung. Mir kamen vor Rührung die Tränen bei dem Gedanken, was meiner Mutter dann alles erspart geblieben wäre. Und wie das Kriegsland in mir, aber auch als Reaktion darauf, mein Pazifismus entstanden ist. Dann wäre, so folgerte ich laut, meine Mutter in einer vollständigen Familie aufgewachsen. Und, so ergänzte ich, sie hätte nicht sieben Geschwister gehabt, sondern nur einen älteren Bruder. Der Therapeut ließ die idealen Eltern zu meiner realen Mutter als Kind sprechen: Wir hätten friedlich gelebt, ohne äußere Bedrängnis, und wir hätten Zeit für dich gehabt. Gebannt schaute ich auf die Holzstücke und sah bewegte Menschen vor mir, die sich ihre Zuneigung offenbarten. Ich wusste nun, dass ich in diesen Funktionen ihr gegenüber war, aber das nie hätte aussprechen können. Ich hätte alles dafür gegeben, die Mutter glücklich zu sehen, erfuhr aber real heftige Ablehnung von ihr, so dass sie mir zu wenig Anleitung und Modulation für meine Vitalität geben konnte. Mir liefen in der Therapiesituation die Tränen nur so herunter. Wie sehr versuchte ich, ihr keine Schwierigkeiten zu bereiten. Ja, wenn sie solche idealen Eltern gehabt hätte und in einem friedlichen Land aufgewachsen wäre, dann wäre sie zufrieden gewesen und hätte mir ihre

Liebe zeigen können. Nun ließ ich mich entspannt in den Stuhl zurück fallen. So hätte es sein müssen. Dann hätte meine Mutter Zeit und Kraft für mich gehabt, wir hätten toben können, und sie wäre für meine sexuellen Fragen vor allem in der Pubertät dagewesen. Filme auf der Vaterlinie haben wir in späteren Sitzungen gemacht.“

Auffällig war, dass Regina nach den Filmen ihre heilsamen Szenen annehmen konnte. Sie begann, ihre idealen Eltern zu genießen. Sie rangelte mit ihnen, wurde liebevoll angesehen, aber auch begrenzt. Die aus den realen Traumata entstandene abgrundtiefe Wut verlor den tödlichen Stachel, was sich vorher in Äußerungen bemerkbar machte wie: Oftmals habe ich mir vorgestellt, wie ich Z. ins Gesicht schlage! Oder bezogen auf einen Lehrer: Ich habe mir gewünscht, dass er verreckt! In einer Struktur konnte diese „blinde Wut“ bearbeitet werden, indem sie körperlich und mit Worten limitiert wurde. Schnell spürte sie ihre Vernichtungsimpulse diesen Aggressoren, aber auch sich selbst gegenüber. Sie lebte diesen Hass den Begrenzungsfiguren gegenüber wütend aus und wurde begrenzt mit den Worten: Wir sorgen dafür, dass du weder andere Personen noch dich selbst verletzst! Die Trauma-Wut ließ ihre Kräfte anwachsen, so dass fünf Rollenspieler notwendig waren. Das bewusste Spüren dieser Vernichtungswut und die Begrenzung beruhigte sie und verlieh ihr Sicherheit. Die anschließende heilsame Szene bestand aus einem spielerischen Zu-Boden-gehen mit den idealen Eltern. Mit Kindheitsgefühlen schubste sie ihren idealen Vater, so dass dieser theatralisch zusammen sackte. Mit viel Vergnügen stand dieser „von den Toten“ wieder auf. Alle drei fielen sich lachend in die Arme. „Ja, das hätte ich gebraucht“, meinte Regina anschließend erleichtert.

Die Behandlung von Regina hielt zum Ende der Therapie für alle noch eine Überraschung bereit. Sie kam ganz aufgelöst in eine Einzelsitzung, weinte, brachte keinen Ton heraus, bis sie dann doch berichten konnte. In einem Institut war sie Dozentin und gab Workshops mit Selbsterfahrungsanteilen. Als sie einen Aspekt der Behandlung mit einer Teilnehmerin demonstrieren wollte, merkte sie, dass die Teilnehmerin nicht einverstanden war, doch wollte sie für die anderen Anwesenden ihre Vorgehensweise „durchziehen“. Die Teilnehmerin verstummte, zog sich zurück und beschwerte sich in der Pause heftig bei ihr. Sie habe sie nicht gesehen, habe sie überrollt, vor den anderen lächerlich gemacht. Sie fühle sich benutzt, so wie es in der Kindheit und Schule oftmals gewesen sei. Sie werde sich beim Institut beschweren und dafür sorgen, dass sie rausfliege. Regina war entsetzt über die Reaktion, aber auch darüber, was sie wohl „angerichtet“ hatte. Zu mir meinte sie, dass sie nun selbst zur „Täterin“ geworden sei, so wie Z. „Täter“ bei ihr war. Ermutigt durch die Aussprache schrieb sie der Teilnehmerin eine E-Mail und entschuldigte sich, diese lenkte ein, indem sie zurückschrieb, dass es ihr in einem Workshop nicht zum ersten Mal so ergangen sei. Sie sei neugierig, öffne sich und fühle sich dann bloßgestellt und verletzt. Regina erwiderte, dass sie offensichtlich eine gute Selbstfürsorge in Workshops aufgrund der erlittenen Traumata in der Kindheit aufbringen müsse. Diese Mini-Aussprache und Klärung per E-Mail war für beide fruchtbar.

Trotzdem wirkte dieses Erlebnis als Erschütterung bei Regina nach. Die in der Kindheit erlittenen Wunden, so überlegte sie, hätten bei ihr „Opfergefühle“ ausgelöst und damit die Überzeugung, die „Gute“ zu sein. Nun sei sie abgestürzt und müsse ihre Gefühle und Einstellungen noch einmal neu sortieren. Das Pesso-Boyden-Konzept des neuen Gedächtnisses habe sie sowieso dazu eingeladen. Sie begann den Vorfall im Workshop als eine Art neuer Selbsterfahrung mit emotionaler Betroffenheit aufzufassen. Da sie inzwischen Interesse, sogar Vergnügen an dem von mir eingebrachten „Projekt“ der Personwerdung

und personalen Selbsterfahrung gewonnen hatte, arbeitete sie nun indirekt daran mit. Es werde offenbar ein personaler Aufschwung anvisiert, resümierte sie, der die Person auf ein neues Entwicklungsniveau hebe. Schmerzhaftes Erlebnisse, Krisen und eigene „Fehler“ müssten dann nicht mehr abgewehrt werden. Jedem Menschen müsse aber seine Zeit eingeräumt werden, diese zu erkennen und zu bearbeiten. Mit diesen Erkenntnissen und Aussichten konnte sich Regina von mir und der Gruppe verabschieden.

Das Leiblich-Personale in der fortgesetzten Selbsterfahrung von Menschen im psychotherapeutischen Beruf

Nach ca. zwei Jahren habe ich Regina wiedergetroffen. Ihren damals begonnenen personalen Aufschwung konnte sie fortsetzen und um weitere Dimensionen erweitern. Durch eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung wog sie jetzt weniger als vor der Krise. Sie fühlte sich dadurch wohl und attraktiv, was auch ihr Sexualeben mit ihrem Mann beflügelte. Freizeitaktivitäten wie Tanzen und Konzertbesuche kamen hinzu. Da ihr die Pessio-Boyden-Methode geholfen hatte, beschloss sie, sich darin ausbilden zu lassen. Psychisch-körperliche Gesundheit ist ein hohes Gut. Oftmals kann sie über viele Jahre aufrecht erhalten bleiben. Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten, sind jedoch besonderen Strapazen ausgesetzt. Die meisten scheinen mit ihrem Beruf zufrieden zu sein, aber: „33 Prozent der Ärzte und 17 Prozent der Psychotherapeuten fühlen sich durch ihre Arbeit ausgebrannt“ (KV-Blatt, 2018, S. 14). Andere Zahlen sind dramatischer, weil sie nicht nur das berufliche Umfeld betrachten: „Jeder fünfte Befragte wies akute Anzeichen einer Depression auf, vier von zehn gaben an, in ihrem Leben bereits eine depressive Episode erlebt zu haben“ (Kölner Stadt-Anzeiger, 2017). Im Deutschen Ärzteblatt PP (2018) wird eine Untersuchung über „Psychische Störungen bei Psychotherapeuten“ referiert. Von den 678 Befragten gaben 63 % an, mindestens einmal im Leben (oder auch aktuell) unter psychischen Problemen gelitten zu haben, unter moderaten Depressionen 70 % , unter schweren Depressionen 13 % , unter Angststörungen 42 % und 11 % unter Essstörungen. Davon suchten sich 84 % professionelle Hilfe, 53 % beim Allgemeinarzt und 45 % bei einem Psychotherapeuten. 46 Befragte vertrauten sich niemandem an mit den Begründungen: negative Erfahrungen, Scham und Angst vor beruflichen Nachteilen (ebd., S. 565).

Emeran A. Mayer ist ein weltweit führender Experte für die Interaktionen zwischen dem Gehirn und dem Darmmikrobiom sowie für chronische viszerale Schmerzen. Er würde das Beschwerdebild der KollegInnen als „Krankheitsvorstufe“ (Mayer, 2016, S. 264) bezeichnen. Oftmals kann keine medizinische Diagnose gestellt werden, weil die Bluttests keine biochemischen Anzeichen für eine Erkrankung erkennen lassen. Aber die Betroffenen fühlen sich „chronisch gestresst und machen sich Sorgen, und sie brauchen nach Belastungen länger, um sich zu entspannen. Sie sind häufiger übergewichtig, ihr Blutdruck liegt an der Grenze zur Hypertonie, sie haben ständig leichte Verdauungsstörungen (von Sodbrennen über Blähungen bis zum unregelmäßigen Stuhlgang) und wenig Zeit und Energie für ein erfülltes Sozialleben. Weitere häufige Symptome sind schlechter Schlaf, Energieverlust, Müdigkeit und immer wieder Schmerzen im Körper, vor allem Rücken- und Kopfschmerzen. Manche halten diese Symptome für den Preis, den sie zahlen müssen, um ihre Familie zu versorgen oder schnell Karriere zu machen“

(ebd., S. 264). Und doch, so Mayer, „kann man mit speziellen Tests mehrere typische Anomalien entdecken, etwa Marker für eine systemische Entzündung im Körper (ebd., S. 264). Die Ursachen für solche Dysfunktionen liegen in den ersten Lebensjahren, „die schon im Mutterleib beginnen“ (ebd., S. 274). Kleinere Umstellungen zur Gesundung reichen nicht aus: „wir müssen auch unser Leben ändern“ (ebd., S. 272). Und damit sind wir wieder beim leiblich-personalen Aufschwung, der in eine unendliche Selbsterfahrung einmündet.

Diese unendliche Selbsterfahrung findet nicht 24 Stunden am Tag statt, sondern kulminiert manchmal in einzelnen Situationen und gibt dem Leben eine oftmals entscheidende Wende oder es finden sich wiederholende Erlebnisse statt, die sich als neue Gewohnheit verfestigen. Wir haben im Freundeskreis nachgefragt und folgende Schilderungen erhalten, die für sich stehen sollen. Peter erzählt: „Maßgeblich hat ein Leseerlebnis mein Leben geprägt und ihm eine Richtung gegeben, die bis heute wirksam ist. Mit 17 Jahren, so um das Jahr 1970, bekam ich die Bücher von Alexander Sutherland Neill, dem Begründer der Summerhill-Schule, in die Hand. Sowohl in meinem Elternhaus als auch in der Schule wurde noch geschlagen. Beim Lesen ging in mir eine Sonne auf: War ein solches Schulsystem wirklich möglich, in dem sich LehrerInnen und SchülerInnen mit Respekt begegnen? Ich habe alle Bücher von und über Neill verschlungen und ging auf die Barrikaden, wenn Kritik an ihm geübt wurde, weil er, wie ich meinte, falsch verstanden wurde. Zehn Jahre später absolvierte ich ein Praktikum in einem nicht-autoritären Kindergarten und erlitt einen Praxisschock angesichts meiner Schwierigkeiten im Umgang mit Kindern. Trotzdem habe ich meinen Idealismus bis heute nicht aufgegeben und hoffe auf Veränderungen hin zu einer gewaltfreien Erziehung.“

Auch Regina, die bei uns in Therapie war, hat geantwortet: „Vor ca. 10 Jahren haben mein Mann und ich uns Paris angesehen. Wir kennen uns schon sehr lange und haben unsere sexuelle Beziehung mit Schwankungen, aber kontinuierlich vertieft. Einen Höhepunkt zu erleben war für mich aber schwierig. Wenn er mal stattfand, dann hatte ich das Gefühl, in eine Schlucht zu fallen, was teilweise beängstigend und Ausdruck meiner Hingabeangst war, andererseits aber auch ein Fallenlassen bedeutete. In Paris, der Stadt der Liebe, geschah es nun, dass wir ein umwerfendes sexuelles Erlebnis hatten. In dem kleinen Hotelzimmer konnte ich alles um mich herum vergessen, nur mich und meinen Mann spüren. Sonst voller Selbstkontrolle, erlebte ich Momente wilder Ektase und wusste, dass mein Mann mich in dieser Leidenschaft ansah und spürte und ich ihn ebenso. Ich weiß nicht, wie oft ich in meinem Leben sexuell aktiv war, vielleicht ist es eine vierstellige Zahl, aber dieses eine Mal hat sich tief in mir eingebrannt. Danach „wollte“ sich mein Körper wohl den alten Zustand durch Schwindelgefühle und Ängstlichkeit wieder herstellen. Trotzdem überwiegt in der Erinnerung das Gefühl: Das ist also möglich und das habe ich erlebt! Wenn ich ein solches Erlebnis in der Gegenwart bewusst ansteuern will, dann wird es eher flach, manchmal aber, überraschend und mit dem Gefühl ‚Heute will ich Sex haben!‘ kommen wieder ähnliche grenzüberschreitende Erlebnisse zustande.“

Nun der Bericht von Sebastian: „Ich habe eine ganze Reihe von Strukturen bei Pesso und anderen erlebt. Das gibt mir die Möglichkeit, in Phasen der Erschöpfung und des Burn-outs, die auf dem Hintergrund meiner Lebensgeschichte immer mal wieder auftreten und auch mit leicht depressiven Anwandlungen verbunden sind, sogenannte Kopfstrukturen durchzuführen. Für fortgeschrittene ‚PatientInnen‘ hat Pesso solche ‚head structures‘ empfohlen mit dem Hinweis, den eigenen Körper mit zu imaginieren. Auf langen Spa-

ziergängen stelle ich mir vor, in einer Gruppe zu sein und mich mit einem belastenden Thema für eine therapeutische Arbeit zu melden. Meine ideale Therapeutin (ich wähle innerlich nicht Pesso oder andere Therapeuten, die ich kenne) schaut mich freundlich an, ich trage mein Problem vor, sie bezeugt, ich fühle mich verstanden und lege Platzhalter auf den Boden. Manchmal kommen mir die Tränen in der Vorstellung und auch real. Ich wähle eine gewährende Kontaktfigur, lehne meinen Kopf bei ihr an und kann dann weiter erzählen. Plötzlich werden mir die Verbindungen zu meiner Kindheit schmerzlich bewusst. Auf Anraten der Therapeutin wähle ich Schutzfiguren, die mich vor den Übergriffen oder der Überflutung beschützen. Manchmal sind noch Filme notwendig, wenn ich spüre, zu früh ein Elternteil versorgt zu haben. Dann kann das Antidot stattfinden. Ich bin in einem Wechsel von tiefer Erfüllung und erschütterndem Schmerz, so dass mir die Tränen kommen. Wenn mir SpaziergängerInnen entgegen kommen, dann merke ich es oft gar nicht, denn ich habe innerlich Wichtigeres zu tun. Vor allem die vorsprachlichen ersten Lebensmonate spielen bei mir eine große Rolle. Von den idealen Eltern werde ich getragen, behütet und liebevoll angesprochen. Ja, das hätte ich gebraucht! Eine solche Kopfstruktur erfordert innere Disziplin und funktioniert nicht immer, wenn aber doch, dann komme ich erfüllt und erschöpft nach Hause.“

Heike erzählt: „Ich bin ohne Vater aufgewachsen, so dass meine ‚männlichen‘ Anteile im Kontakt zu meiner Mutter arg herausgefordert worden sind. Obwohl ich sehr weiblich aussehe, hat das bis heute zur Folge, dass ich ein burschikoses Auftreten habe, das hin und wieder eruptiv zum Beispiel im lauten Sprechen oder Lachen nach außen tritt. Meine Stimme ist weithin zu hören, so als ob ich allen signalisieren wollte: Ich ‚gebe den Ton‘ an, so wie ich es als Kind musste. Die erste Bewusstwerdung und die Rückmeldung von den KollegInnen haben mich sehr gekränkt, bis ich begonnen habe, die Problematik anzunehmen. Denn wenn so etwas passiert, dann bin ich außer mir und verliere mich, habe dann tagelang zu tun, um mich wieder ‚einzusammeln‘. Mein Bemühen, weitergehende Veränderungen zu bewirken, haben immer mit Betroffenheit zu tun, weil ich mich in meinem ‚natürlichen‘ Temperament beschnitten fühle. Erst dann findet durch eine innere Bearbeitung eine Einordnung statt im Sinne von: Ich bin nicht weniger Wert, wenn ich ruhig bin! Somit gab es bei mir nicht ein einzelnes Selbsterfahrungserlebnis, das mich verändert hat, sondern es gelingt mir, die vielen kleinen reflexhaften Situationen im Alltag zu korrigieren. Da ich mir einen sehr stillen Partner gesucht habe, habe ich ihn sicherlich für meine Zwecke unbewusst ‚ausgenutzt‘. Er hat mich beruhigt, mich aber auch auf die Palme gebracht. Seit einiger Zeit wird er lebendiger, was unserer Paardynamik guttut.“

Kommen wir zu Leo: „Das, was ich erzählen will, ist mir peinlich, ich nutze aber die Anonymität zur Öffnung. Ich bin eher zurückgenommen, meine Partnerin rüttelt mich manchmal ‚wach‘, um Emotionen von mir zu ergattern. Offenbar war das meine Sicherheitszone in der Kindheit, nicht angreifbar zu sein. Aber die Kindheit ist vorbei und die Partnerin fordert zu Recht einen emotionalen Austausch. Am stärksten fühlte ich mich immer zu ‚großen‘ Autoritäten hingezogen, sowohl im realen Kontakt als auch aus Büchern. So kam es einmal in jungen Jahren dazu, dass ich zu einem Gruppenleiter in die Villa in eine Kellerwohnung zog, nur um ihm nah zu sein und seine Energie zu ‚tanken‘. Er kränkte mich aber so heftig, dass ich ihn fast geschlagen hätte. Doch auch später wurde ich immer wieder zur ‚rechten Hand‘ einer Autorität. Im Kontakt zu ruhigen Kollegen und Kolleginnen jedoch wollte ich nicht selten meine aggressive Seite spüren und mich stark fühlen. Mir tat der ängstliche und unterwürfige Blick von ihnen gut, ich sonnte mich

im Status meiner Besonderheit. In meiner Partnerschaft ist es zu wechselseitigen Erniedrigungen gekommen. Die drohende Trennung hat mich aufgerüttelt, ich war am Ende, hatte starke Depressionen, fühlte mich wie ein Alkoholiker, der in der Gosse liegt. So bin ich „aufgewacht“ und konnte meine problematischen Persönlichkeitsanteile aufarbeiten.“

Epilog

Wir haben einen langen Weg zurückgelegt und nebenbei die körperbasierte Pesso-Boyden-Psychotherapie um die leiblich-personale Dimension erweitert. Ein Außerachtlassen der Basis des menschlichen Seins, des Körpers, erzeugt lediglich Luftblasen: Körperverachtung und Geistvertreibung gehen Hand in Hand. Aber wir nehmen keinen moralischen Standpunkt ein, denn subjektiv ist eine solche Gangart für die Betroffenen ohne Alternative. Vielmehr stellen wir ein Modell der Selbsterkenntnis und -erfahrung zur Verfügung, mit der Möglichkeit, die eigenen „blinden Flecke“ aufzuspüren. Dieses besteht in der Ermutigung zur Personwerdung, zuerst durch Psychotherapie, für Auszubildende durch die Eigentherapie mit Supervision und in reiferen Jahren durch die unendliche leiblich-personale Selbsterfahrung – ebenfalls im Austausch mit anderen gleichgesinnten Menschen, in Krisenzeiten durch Psychotherapie bei erfahrenen Kolleginnen und Kollegen.

Zwischendurch haben wir einen Blick auf den wissenschaftlichen Apparat geworfen und ihn für ungeeignet zur Begutachtung von paradigmatisch neuen psychotherapeutischen Methoden erachtet. Wir plädieren vielmehr für eine qualitative Forschung am Einzelfall, so wie Sartre – als Extrembeispiel – ca. 2.500 Seiten gebraucht hat, um Flaubert zu verstehen in seinem Roman „Der Idiot der Familie“.

In einem Beispiel haben wir den Prozess der Personwerdung durch Pesso-Boyden-Psychotherapie dargestellt und dann Hinweise für eine leiblich-personale Selbsterfahrung gegeben. Nach erfolgter tiefgehender Psychotherapie haben im letzten Schritt nur noch die vertrautesten Mitmenschen das Recht, bei den eigenen psychischen Prozessen mitzusprechen. Das Vertrauen in den Prozess der eigenen Personwerdung mündet in der Frage: Wohin lenkt mich mein innerer Kern? Vertrauen in den Suchprozess anderer Menschen zu empfinden, ist die Folge, auch wenn er uns manchmal umständlich oder abwegig vorkommt. Wir wissen nämlich von uns: Die suchende Haltung muss mit der Bereitschaft einhergehen, „affektive Betroffenheit“ zuzulassen. Schmerzhaft seelisch-körperliche Erlebnisse, die mit traumatischen Erfahrungen, mit Überforderungsgefühlen und nicht befriedigten Entwicklungsbedürfnissen zu tun haben, die tief in die Kindheit hineinreichen, werden zutage treten und können dann mit heilsamen Gegenbildern behandelt werden.

Warum ist die Pesso-Boyden-Methode für die unendliche leiblich-personale Selbsterfahrung besonders geeignet? Eine kurze Antwort lautet: Das oft diskutierte Spannungsfeld von Beziehung und Methode steht in einem guten Verhältnis zueinander. Um den sensiblen Bereich der Traumatisierungen in einer Sphäre der Sicherheit und Kontrolle zu berühren, haben Diane und Albert Pesso ein methodisches Gefüge erfunden, das wie die Vorkehrungen in einem Operationssaal anmutet. Jeder „Handgriff“ sitzt, alles ist aufeinander abgestimmt und für die PatientInnen im guten Sinne vorhersagbar. Dieser Aufbau wiederholt sich in jeder Sitzung und besteht aus der Zeugen- und Stimmenfigur,

der Möglichkeitssphäre, den Platzhaltern, den Fragmentfiguren usw. und zuletzt der heilsamen Szene, dem Antidot. Für die inhaltliche Ausgestaltung eines solchen Prozesses sind aber – anders als bei Operationen – die PatientInnen verantwortlich, sie haben das Sagen. Gute Pesso-Boyden-TherapeutInnen folgen ihnen, machen manchmal einfühlsame Vorschläge oder geben Einordnung, sie deuten aber nicht, geben keine Ratschläge, sind keine BesserwisserInnen (eine noch wenig erforschte „Krankheit“ von PsychotherapeutInnen) oder sind sonst irgendwie übergriffig. Pesso selbst hat sich auch als Person in die Behandlungen eingebracht, so dass zu den KlientInnen eine „Beziehung“ entstanden ist. Die Integration dieser Facette in sein Theoriegebäude ist nun Aufgabe seiner NachfolgerInnen. Wir bevorzugen, diese Vorgänge in leiblich-personalen Kategorien zu beschreiben und sind davon überzeugt, uns an die Gedanken von Pesso gut anzubinden. Hat er doch mit der Formulierung seiner fünften Entwicklungsaufgabe „to bear fruit“ schon Vorarbeiten zum Personenbegriff geleistet: „The final life/maturational task of becoming who we really are, i.e. our soul, is to fulfill our personal uniqueness and potentiality, another way of saying to bear fruit“ (Pesso, 2013a, S. 218).

Aus dem Gesagten ergibt sich noch eine besondere Eignung für die Anwendung der Pesso-Boyden-Vorgehensweise in der fortgesetzten Selbsterfahrung der Neugierigen. Sie sind relativ vor den „blinden Flecken“ ihrer KollegInnen geschützt. Denn diese sind keine „besseren“ Menschen und auch die so viel gelobte Eigentherapie stellt bei weitem keine Garantie dar, dass das von Freud gewünschte höhere Maß von seelischer Normalität (was immer das ist) und Korrektheit entwickelt wurde. Und auch bei Freud selbst oder anderen Pionieren der Psychotherapie wie Adler, Jung, Reich, Ferenczi, Horney, Rank, Moreno, Perls, Rogers und vielen Behavioristen waren diese Tugenden nicht immer sichtbar. In Konfliktsituationen wie „Erbstreitigkeiten“, Loyalitätskonflikten, Rivalitäten usw. wurde hin und wieder deutlich, dass sich die Beteiligten unter die Null-Linie des Personseins begeben haben.

Schließen wir diesen Artikel mit einer Bemerkung des Kinderpsychiaters und Schriftstellers Paulus Hochgatterer (2012/2018, S. 15) ganz im Sinne unseres Personbegriffs. Sein Gedanke ist auf den Umgang mit Kindern gemünzt, wir weiten den Inhalt nun aus auf alle Menschen, mit denen wir als PsychotherapeutInnen in Kontakt kommen. Sinngemäß sagt er: Kümmert euch um sie und lasst sie dann in Ruhe – im Gegensatz zu: zuerst kümmert ihr euch zu wenig und dann könnt ihr sie nicht mehr in Ruhe lassen.

Literatur

- Bauer, T. (2018). Die Vereindeutigung der Welt. Über den Verlust an Mehrdeutigkeit und Vielfalt. Stuttgart: Philipp Reclam jun.
- Buchholz, M. B. (2009). Qualitative und quantitative Methoden in der Psychotherapieforschung. Vortrag im Rahmen der 59. Lindauer Psychotherapiewochen, www.lptw.de
- Deutsches Ärzteblatt PP (2018). Psychische Störungen bei Psychotherapeuten. PP Deutsches Ärzteblatt, 12, 565.
- Eckermann, J. P. (1956). Gespräche mit Goethe. In den letzten Jahren seines Lebens 1823-1832. Berlin: Aufbau Verlag.
- Flores d'Arcais, G. (2017). Die Erziehung der Person. Paderborn: Ferdinand Schöningh.
- Freud, S. (1912). Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung. Gesammelte Werke, Band VIII, S. 376-387. Frankfurt am Main: S. Fischer.

- Weier, G. (2018). Eine Alternative zur Übertragungs-Gegenübertragungs-Beziehung. Die passformgebende Strukturbeziehung. *Psychoanalyse & Körper*, 33, 24-38.
- Wiesing, L. (2015). *Das Mich der Wahrnehmung. Eine Autopsie*. Berlin: eBook Suhrkamp Verlag.
- Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie (2018). Erläuterungen zum Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie zur Humanistischen Psychotherapie. *Psychotherapeutenjournal*, 17 (4), 353-359.
- Woolfolk, R. L. (2017). Vom gesellschaftlichen und kulturellen Wert der Psychotherapie. Abschied von der reinen Labor-Psychotherapie und Synapsen-Psychiatrie. München: CIP-Medien.

Korrespondenzadresse

Dr. phil. Dipl.-Psych. Günter Weier
Wünsdorfer Str. 32 – 12307 Berlin
Tel.: 030-76503649 – ptpraxis@alice.de
www.psychotherapie-lichtenrade.de