

BULLETIN

DER GESELLSCHAFT FÜR LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE

THEMENSCHWERPUNKT:

SELBSTERFAHRUNG

Editorial	2
Impressum	2
AUS THEORIE UND PRAXIS	
Zum Stellenwert von Selbsterfahrung und Eigentherapie für Therapeuten aus der Sicht der personenzentrierten Systemtheorie (J. Kriz)	3
Die Notwendigkeit von Selbsterfahrung (Ch. Firus)	7
Existentielles Bild-Erleben (W. Popa)	8
FORUM	10
BERICHTE	
Kurzbericht über die Frühjahrstagung in Unterägeri	11
Bericht über die Mitgliederversammlung	13
Neue Mitglieder	14
Kontaktadressen	14
Österr. Bundesverband der Psychotherapeuten (ÖBVP)	15
BUCHBESPRECHUNG	17
PUBLIKATIONEN	19
TERMINKALENDER	20
Richtlinien für Publikationen	23
Tagungsankündigung	24

Mai 1992
9. Jahrgang
NUMMER 2

ANSCHRIFT:
Ed. Sueßgasse 10
A-1150 Wien
Tel. (0222)95 95 66

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN!

Wir freuen uns, daß das Schwerpunktthema des letzten Heftes "Selbsterfahrung" so deutlichen Widerhall gefunden hat. Prof. Jürgen Kriz, allen Psychologen bekannt als Verfasser eines Statistiklehrbuches und des "Klassikers": "Grundkonzepte der Psychotherapie" und Christian Firus (Existenzanalytiker) haben uns Beiträge mit ihrer Sichtweise zum Thema geschickt, einige andere haben Statements für die nächste Ausgabe angekündigt.

Gut zum Thema paßt auch der Artikel von Wilhelmina Popa. Sie beschreibt und systematisiert die von ihr verwendete und ausgearbeitete Methode des existentiellen Bild-Erlebens, also eine bestimmte Vorgangsweise in der Selbsterfahrung und Therapie.

Dazu fällt mir gleich ein, daß es auch recht spannend sein müßte, wenn wir einmal ein oder ein paar Hefte des Bulletins dem Austausch individueller Vorgangsweisen bzw. Methoden widmen würden!

Da es also noch so viele Beiträge zum Selbsterfahrungsthema gibt, verschieben wir das Thema Supervision - vermutlich bis zur nächsten Nummer.

Bei der Mitgliederversammlung der GLE während der Frühjahrstagung in Unterägeri wurde beschlossen, einen Fonds für Psychotherapieforschung zu gründen. Für den Anfang stehen ab sofort öS 30.000,- zur Verfügung. Damit sollen unsere Mitglieder bzw. andere Interessierte ermuntert werden, existenzanalytische Arbeit wissenschaftlich zu untermauern.

Für das Frühjahr einen guten Schwung wünscht Ihnen

L. Tutsch
und Redaktionsteam

Soeben erreicht uns noch eine Nachricht über eine Verordnung des BM für Gesundheit, Sport und Konsumentenschutz, der die Schilderordnung der Österr. Ärztekammer korrigiert. Es heißt dort, daß "Diplome, die von der Österr. Ärztekammer verliehen bzw. anerkannt wurden" wie z.B. "Arzt für Psychotherapie" oder Arzt für "Arbeitsmedizin"... als gesetzwidrig aufgehoben werden, d.h. also auf den Schildern nicht gesondert angeführt werden dürfen (Bundesgesetzblatt Jahrgang 1992 vom 16.4.1992).

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller: GESELLSCHAFT FÜR LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE
Redaktion: L. Tutsch, A. Längle, C. Schneider, A. Velasco-Ramos. Alle: Eduard-Sueßgasse 10, A - 1150 Wien, (Tel.: 0222/959566).
Druck: S. Melzer Ges.m.b.H., Kirchengasse 48, A - 1170 Wien.

Die GLE ist Mitglied des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP), der Internationalen Gesellschaft für Ärztliche Psychotherapie (IFMP), der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie e.V. Stuttgart, der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin, der Martin-Heidegger Gesellschaft e.V. und des Verbandes der wissenschaftlichen Gesellschaften Österreichs (VWGÖ). Die GLE ist nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz als Ausbildungsinstitution zum Psychotherapeuten gemäß den derzeit geltenden Übergangsbestimmungen anerkannt.

ZUM STELLENWERT VON SELBSTERFAHRUNG UND EIGENTHERAPIE FÜR THERAPEUTEN
AUS DER SICHT DER PERSONENZENTRIERTEN SYSTEMTHEORIE

von Jürgen Kriz

Vorbemerkung: Der folgende Text ist ein umformulierter und erweiterter Beitrag, den ich kürzlich als informelles Arbeitspapier für (m)eine kollegiale Supervisionsgruppe verfaßte, deren Teilnehmer schwerpunktmäßig der Gestalttherapie, Familientherapie, Bioenergetik und klientenzentrierter Therapie zuordbar wären. Diese Fassung schrieb ich unter dem Eindruck der Diskussion in der GLE (mit Alfred Längle bin ich seit vielen Jahren "geistig" und seit 3 Jahren auch persönlich freundschaftlich verbunden).

Es ist hier nicht der Ort, meinen theoretischen Ansatz - die "Personenzentrierte Systemtheorie" - darzustellen; er bildet eher den Hintergrund für die folgenden Gedanken. Es sei aber vorausgeschickt, daß diese Konzeption keine Therapie-Richtung darstellt, sondern eine Meta-Perspektive auf therapeutische (und allgemein menschliche) Handlungs- und Erlebenswelten. Sie ist - jenseits aller Detailfragen - mit dem Gedankengut der GLE sehr gut in Beziehung zu setzen.

Zentrales Grundphänomen ist für mich der allgemeine Lebensstrom (oder, noch allgemeiner: die Weltevolution): Ein unfaßbar komplexer dynamischer Gesamtprozeß, der analytisch in Teilprozesse zergliedert werden kann, die dann auf und zwischen vielen Ebenen miteinander verschränkt sind. Hierin ist auch der einzelne Mensch eingebunden - z.B. historisch über Geburt und Tod, oder bio-materiell über Austauschprozesse von Materie und Energie. Psychologisch ist insbesondere wichtig, daß diese Einbindung in die Lebensprozesse (auf dieser Ebene) über "Wahrnehmungen" und "Handlungen" stattfindet. Da ich "Wahrnehmungen" und "Handlungen" in einem weiteren Sinne meine, als dies die akademische Psychologie derzeit üblicherweise thematisiert, spreche ich lieber von "Eindrücken" (E) und "Ausdrücken" (A).

Evolutionär ist Leben, insbesondere auch die Lebensform "Mensch", als "Regelsucher" zu verstehen. D.h., die Prozesse der erfahrbaren Mitwelt werden nach möglichen "Regelmäßigkeiten" abgesehen. So ist z.B. schon beim Kleinstkind die Fähigkeit vorhanden, gehörte Sprache in Phoneme zu zerlegen und daraus die grammatikalischen "Regeln" der jeweiligen Sprachgemeinschaft zu erwerben. Dies koordiniert und differenziert dann die sprachlich-syntaktischen E und A in spezifischer Weise.

Diese aktive Suche nach Regelmäßigkeiten gilt in "ähnlicher" Form (ohne dies hier näher erläutern zu können) für faktisch alle "Lebensregeln" als Muster spezifischer Koordination von E und A relativ zur Sozialgemeinschaft. Dabei gibt es (ähnlich wie beim Spracherwerb) sensible Phasen (besonders thematisiert von Psychoanalytikern,

Ethologen und Entwicklungspsychologen), in denen sich bestimmte Grundmuster dieser Regeln aufbauen (oder parametrisieren: z.B. die angeborenen auslösenden Mechanismen "AAM", um sich dann später vorwiegend nur noch zu differenzieren und leicht zu modifizieren. Ferner spielen bestimmte soziale Teilprozesse unterschiedliche Rollen - z.B. sind familiäre Muster (relativ zu den gesellschaftlichen) von besonders hoher Bedeutung.

Innerhalb eines Individuums sind ebenfalls wiederum viele Prozesse an diesen E-A-Prozess gekoppelt und bilden ihrerseits typische Muster aus (in der Sprache der Systemtheorie: "Attraktoren"). Diese sind teils unmittelbar körperlicher Art (z.B. Erwerb von Muskel"Panzern", biophysiological Parameter, Atmungsprozess etc.), teils neuronal-psychologischer Art (gemeint sind die Muster der Emotions-Kognitions-Prozesse: Wahrnehmungs-, Handlungs- und Denkschemata, wie sie z.B. von Piaget untersucht oder für die Therapie von Ciompi im Rahmen der "Affektlogik" ausgearbeitet wurden).

Um die Bedeutsamkeit von Selbsterfahrung und Eigentherapie für Therapeuten zu begründen, ist es hilfreich, einen Blick auf die Notwendigkeit aber auch die Begrenzungen dieser regelhaften Reduktion des Lebensprozesses zu werfen - und darauf, wie diese Regeln überhaupt entstehen.

Wichtig ist dabei zunächst die Einsicht, daß dieses "Regelsuchen" die erfahrbaren Prozesse in Klassen (phänomenologischer Äquivalenz) mittels Kategorisierung zerlegt: Kein Abend in der Geschichte war je einem anderen "völlig" gleich, kein Morgen ist mit einem anderen identisch. Und dennoch macht es nicht nur Sinn von "Abenden" und "Morgenden" zu reden, sondern damit auch eine Abfolge dieser Kategorien als "Regel" auszumachen.

Diese Zergliederung und Reduktion eines einmaligen Prozesses in regelhaft wiederkehrende Klassen (sortiert nach Begriffen), strukturiert Chaos, reduziert Unsicherheit, ermöglicht Prognosen und Verlässlichkeit - begrenzt aber auch die Erfahrbarkeit der Einmaligkeit prozeßhaften Lebens: Allzuleicht geht mit der Kategorie "Mor-

gen" im Sinne von: "jeden Morgen stehe ich um 7 Uhr auf..." die Wahrnehmungsfähigkeit für unvergleichbare Morgenröte in klarer, kalter Luft "gestern Morgen" im Unterschied zum Glitzern der Regentropfen "heute Morgen" verloren. Und in der Klinik begegnen wir allzuleicht nicht mehr Menschen mit Namen und individuellen Lebensgeschichten, sondern "Depressiven", "Schizophrenen" usw.

Es sei betont, daß diese Strukturierung von Chaos in eine regelhafte Abfolge von Phänomenen-Klassen keineswegs nur eine menschliche Eigenschaft ist: Vielmehr ist dies offenbar so grundlegend und wichtig für Leben überhaupt, daß es sich schon in "niederster" Form an diese (fiktive und abstrahierte) Abfolge von "Morgenden" und "Abenden" evolutionär angepaßt hat (ebenso wie an Ebbe/Flut, Frühling/Herbst etc. - das Verhalten der Zugvögel, die Bedeutung der o.a. AAM usw. ist hierin begründet).

Beim Menschen ist bedeutsam, daß er über die evolutionär biologisch erworbenen Grundmuster hinaus (die allerdings auch nicht zu unterschätzen sind: Sprache, Sexualverhalten, bestimmtes Sozialverhalten, Panikverhalten, logisches Denken, Archetypen, etc.) diese Regeln individuell bzw. sozial überformen oder gar völlig neue Regelbereiche "erfinden" kann. Diese dienen besonders auch der individuellen Anpassung an die persönlichen Lebensverhältnisse im engeren Sinne.

Damit sind einerseits die unmittelbar umgebenden Prozesse für die frühe Entwicklung und Regelbildung/-ausdifferenzierung wichtig - Aspekte die mit "Schicht", "Familie", "Geschwisterkonstellation", "life-events", etc. thematisiert werden. Andererseits spielt auch die gezielte Einflußnahme von Personen (bes. Eltern) auf den E-A-Prozeß zum Zwecke der "Erziehung" eine wichtige Rolle - gemeint ist die Anpassung des Kindes an Wünsche, Bedürfnisse sowie Sinn- und Regelvorstellungen. Dies geschieht insbesondere über eine Kontrolle des Ausdrucksverhaltens (in der berechtigten Annahme, die Eindrücke und Gedanken werden sich dann schon entsprechend anpassen - d.h., daß von außen erzwungenes und als "sinnhaft" vermitteltes Verhalten irgendwann auch intrinsisch motiviert wird: das Ideal üblicher Pädagogik).

Dabei kann dieses Ausdrucksverhalten direkt restringiert werden - z.B. über das Verbot, bestimmte Gefühle wie Wut, Aggression, Schmerz (allzu stark) zu zeigen - aber auch indirekt, über Nicht-Verstehen: Für den Menschen als soziales Wesen ist Verstehen eine zentrale Umgebungsbedingung der Entwicklung. Es ist für ihn ungeheuer wichtig, in seinem Ausdruck und den ihn beglei-

tenden Kognitions-Emotions-Prozessen (den unterstellten "Motiven" seines Ausdrucks) von anderen weitgehend verstanden zu werden - d.h., daß er sinnhaftes Handeln auch als "sinnvoll" rückgemeldet erhält. In Aspekten seines Ausdrucks, wo dies systematisch unterbleibt, wird er diese zunehmend - und irgendwann faktisch ganz - unterlassen. Niemand kann auf Dauer "sinnlose" Handlungen setzen, Ausdrücke von sich geben, die unverstanden bleiben (ohne als "verrückt" definiert zu werden oder sich selbst so zu definieren). Niemand kann aber, als nächster Schritt, auf Dauer Aspekte "seines" Ausdrucks zurückhalten, ohne sich auf der Seite der Eindrücke und der Kognitions-Emotions-Prozesse Veränderungen vorzunehmen, die sich dem anpassen. Die Unterdrückung dieser Ausdrucks-Aspekte wird dann irgendwie "üblich" und "selbstverständlich" - muß also nicht immer vor sich selbst neu (!) verständlich gemacht und als schmerzvolle Unterdrückung erlebt werden. Diese "Anpassungen" haben übrigens schon die frühen Analytiker bewegt und sind von ihnen in Konzepten wie "Abwehrmechanismen" thematisiert worden.

Die skizzierten Prozesse, wie der Regelsucher "Mensch" seine Lebenswelt strukturiert, lassen sich also so zusammenfassen: Auf der Basis der (evolutionär) notwendigen Kategorisierungen wird im Laufe der frühkindlichen Entwicklung (wesentlich vermittelt durch die Eltern) - aber auch später noch - die Lebenswelt fortschreitend über Differenzierungen und Kategorisierungen erschlossen. Dabei schränken letztere die Freiheitsgrade der E-A-Muster weiter ein - ggf. bis hin zu "pathologischer" Auffälligkeit: Die Vielfalt der E wird dann auf allzu wenige Kategorien reduziert und viele Aspekte möglicher A werden nicht mehr gezeigt. Auch die Koordination der E-A (kognitive-emotionale Prozesse) ist dann entsprechend regelhaft-rigide strukturiert.

In einem pathologisch-auffälligen Fall ist der Mensch weitgehend aus dem o.a. Lebensprozeß ausgeklinkt: Vieles des prinzipiell Wahrnehmbaren wird so "weg-kategorisiert", daß es nur noch als Trigger für die inneren Prozesse - dem Ablaufen eines "inneren Films" - dient. Und das Ausdrucksverhalten (einschließlich der Handlungen und Kommunikationen) ist dann primär als Reaktionen auf diese inneren Filme zu verstehen. Meist fällt es dann auch als "inadäquat" auf - oft sogar dem eigenen beobachtenden Bewußtsein: man versteht sich und seine Handlungen selbst nicht mehr - und ist nur noch sehr begrenzt auf die Prozesse des ihn umgebenden Lebens bezogen.

Wichtig für unsere Thematik ist, daß die skizzierten Prozesse der regelhaft-kategoriellen Reduktion unserer Eindrucksfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit

und der damit verbundenen Erlebnisfähigkeit keineswegs auf "pathologisch" auffällige Entwicklungen beschränkt sind, sondern faktisch in allen Menschen wirksam geworden sind - allerdings in graduell unterschiedlichem Ausmaß.

Es bedarf aber wohl keiner weiteren Erörterung, daß gerade Therapeuten (insbesondere dann, wenn sie sich auf "Begegnungs-" und "Verstehensprozesse" einlassen, oder sogar sehr wesentlich damit arbeiten) nicht den Ausdruck ihrer Klienten im obigen Sinne "weg-kategorisieren" sollten - und damit ggf. genau das wiederholen, weshalb dieser Ausdruck so verkümmerte. Sie sollten eben möglichst vermeiden können, daß der Ausdruck ihrer Klienten (oder typische Aspekte davon) als Trigger für ihre "inneren Filme" Bedeutung(!) erhält, um dann darauf zu reagieren. Vielmehr sollten sie möglichst muster- und regel-frei und uneingeengt sich mit ihrer Eindrucksfähigkeit in das Ausdrucksverhalten ihrer Klienten "einklinken" und ebenso frei (und nur durch therapeutisches Wissen begrenzt und strukturiert) mit ihrem Ausdruck darauf reagieren können.

Dazu ist aber offenbar eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen "inneren Filmen" des werdenden und fertigen Therapeuten unabdingbar. Ziel ist nicht eine fiktive strukturelle "tabula rasa" (d.h. eine "Verbannung" aller Kategorisierungsmuster und inneren Filme). Es reicht in manchen Aspekten aus, diese so genau zu kennen, daß deren Anteil von den eigentlichen Eindrücken unterschieden werden kann. Wenn man die Sprünge, Risse und blinden Flecke auf seiner Fensterscheibe kennt, ist das Bild vom Leben draußen zwar immer noch getrübt, aber man wird diese Trübungen zumindest nicht mehr für Eigenschaften des Betrachteten halten. Darüber hinaus, so zeigt die Erfahrung, wird aber auch der eine oder andere innere Film in der Eigen-therapie in seiner Funktion verstanden, von der Angst vor bestimmten Eindrücken abzulenken - als ein einmal not-wendig (!) gewesener Selbst-Schutz (!) vor bestimmten Lebensumständen, der aber nun vielleicht nicht mehr benötigt wird, weil die Lebensumstände sich verändert haben und das Selbst sich weniger bedroht fühlt.

So oder so hat der Klient ein Anrecht darauf, daß ihm begegnet wird, und daß man sich mit seinem Leben, Erleben, Wertungen und Verhalten auseinandersetzt - und er nicht vom Therapeuten "benutzt" wird (auch nicht mit bestem Wissen und Gewissen, aber eben verstrickt in die eigene un-bearbeitete Geschichte), um dessen "innere Filme" abfahren zu lassen.

So ist Frankl zwar zuzustimmen, wenn er betont, daß der Sinn des Lebens nicht darin bestehen

kann, sich selbst zu betrachten und zu beobachten, sondern daß der Mensch eigentlich nur dort ganz Mensch ist, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine Person. Es ist aber wohl eines der am besten untersuchten Phänomene der Psychologie, daß "Wahrnehmung" nicht zu trennen ist von den eigenen Konzepten, Stimmungen, Vorannahmen. Um der Franklschen Forderung nachkommen zu können, müßte somit zunächst einmal in möglichst hohem Maße sichergestellt werden, daß der Therapeut überhaupt fähig geworden ist, "die Sache" bzw. "die Person" hinreichend wahrzunehmen - und nicht nur weitgehend sein eigenes Spiegelbild mit den Konturen des Betrachteten unreflektiert zusammenfließen. Wenn die Forschung auch unzweifelhaft belegt hat, daß die "Begegnung" mit anderen immer auch eine Begegnung mit der eigenen Lebensgeschichte (und den daraus erwachsenen Wertungen, Haltungen, Erfahrungsmöglichkeiten) bedeutet, so folgt daraus nicht, daß dies unreflektiert geschehen muß.

Hierzu ein Beispiel aus einer Selbsterfahrungsgruppe: Ein männliches Gruppenmitglied - nennen wir ihn hier Peter, ca. 40 J. - berichtet in einem Blitzlicht, daß er sich einige Stunden zuvor durch eine Bemerkung von mir verletzt gefühlt habe und nun ziemlich wütend auf mich sei. Da ich mich recht gut an die Situation und Äußerung erinnere und weiß, daß ich nichts Abwertendes oder Kränkendes gesagt habe, frage ich, ob wir uns das "ansehen" wollen. Nach Peters Zustimmung setze ich mich ihm ganz nah gegenüber und bitte ihn, mein Gesicht möglichst genau zu betrachten. Nach einigen Minuten bitte ich Peter, die Augen zu schließen und, indem er mein Bild vor seinem "inneren Auge" behält, sich nochmals ganz intensiv in die Situation von vorhin hineinzu-begeben und seine Verletzung sowie den Ärger zu spüren. Als ich ihn nun auffordere, schnell die Augen zu öffnen und mein Gesicht zu betrachten, stellt er mit Erstaunen fest, daß ich eben - in seinem inneren Bild - einige ganz andere Gesichtszüge hatte. Ich bitte nun Peter, nochmals die Augen zu schließen und diesen anderen Gesichtszügen zu folgen, bis ein bekanntes Bild auftaucht. Schon recht bald sagt Peter "Ja, nun sehe ich plötzlich einen meiner Lehrer - der sah ja genauso aus, wie Dein Bild eben". In der anschließenden Arbeit erinnert sich Peter (unter Beteiligung intensiver Gefühle), wie dieser Lehrer ihn oft verletzt und sich "auf meine Kosten lustig gemacht" habe. Auch der Zusammenhang mit der Situation vorhin wird nun deutlich. Ich schließe die Arbeit ab, indem ich Peter bitte, nochmals genau MEIN Gesicht zu sehen. Und - indem ich ihm in die Augen blicke und beide Hände an seine Oberarme lege (damit er spüren kann, daß ich nicht nur Wörter äußere) - sage ich: "ICH bin nicht Dein Lehrer - und ICH

habe keinerlei Interesse, mich auf Deine Kosten lustig zu machen."

Diese Erfahrung war, wie Peter mir später einmal berichtete, sehr wichtig für ihn, weil das (partielle) Nicht-Sehen und die Dominanz alter Erfahrung über die Wahrnehmung im "jetzt" hier sogar im visuellen Kanal deutlich wurde. (Eine andere, m.E. hervorragende Methode innere Filme über den visuellen Kanal bewußt erfahrbar zu machen, ist das Katathyme Bilderleben nach Leuner.)

Den anderen sehen wollen - selbst bei subjektiv bestem Gewissen - reicht also in der Regel nicht aus. Wie alles, so kann in manchen Fällen sogar das Motiv "der Hingabe für andere" mißbraucht werden: Wer kennt nicht (z.B. in "frömmelnden Kreisen") die hochneurotischen "Altruisten", die vor lauter "Nächstenliebe" ihre Weltbilder, Vorstellungen von Hilfe, bornierte Problem-"Lösungen", etc. den anderen überstülpen wollen, und dabei eine große Rücksichtslosigkeit und Blindheit für die Eigenart und Würde des anderen an den Tag legen. (Auch unter den diversen Inquisitoren älterer, jüngerer und gegenwärtiger Geschichte gibt es allzu viele, die es subjektiv "gut" meinten und meinen - gerade das macht sie so gefährlich.) Nicht umsonst weisen viele Weisheitslehren darauf hin, daß das, was man am stärksten "in der Welt" zu bekämpfen müssen glaubt, meist (verleugnete, im "Schatten" befindliche) Teile der eigenen Person sind.

Provokant formuliert: Je weniger sich ein Therapeut der Selbsterfahrung gestellt und er seine eigene Geschichte angeschaut hat, desto weniger wird er den anderen wahrnehmen und ihm gerecht werden können, weil sich seine "Wahrnehmung" als ein Konglomerat aus dessen Konturen und den eigenen Projektionen zusammensetzt.

Das mag vielleicht für manche Ansätze von Therapie weniger bedenklich sein - wenn z.B. ein an einem normativen Modell von "Gesundheit" orientiertes vorgegebenes Ziel planhaft verfolgt wird (und der Therapeut nicht hinterfragen möchte, welche Motive, Vorurteile, Glaubenssysteme,

Erfahrungen, Einstellungen etc. ihn diese Normativität, Planhaftigkeit und das Ziel als "richtig" und "erstrebenswert" aus dem Spektrum alternativer Möglichkeiten aussuchen ließen). Für Therapieansätze, in denen die Begegnungsfähigkeit des Therapeuten sein wesentliches "Instrument" ist, wo er sich weniger an vorgegebenen Regeln, Zielen und Normen festhalten kann, muß er auf seine Wahrnehmungsfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit bauen können, um den anderen verstehen und so behutsam in seinem Wachstumsprozeß begleiten zu können.

Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte und den inneren Filmen halte ich somit für unumgänglich. Wie und wo diese stattfindet, ist allerdings wohl eher eine Frage der Ausbildungsorganisation und der formellen Qualifikation, als daß es inhaltlich begründbar "den einen richtigen" Weg gäbe. Vieles spricht dafür, daß Anteile von sowohl Gruppen-Selbsterfahrung als auch von Einzeltherapie nützlich sind, denn in der Regel ermöglichen beide Formen unterschiedliche Bereiche der Erfahrung des Selbst (wobei die begriffliche Unterscheidung in "Therapie" und "Selbsterfahrung" einen inhaltlichen Unterschied vorgaukelt, der höchstens aufgrund sozialer Organisationsformen in der Gesellschaft praktisch begründet werden könnte). Doch sollten wir uns hier vor allzu starren Regeln hüten: Die Einzigartigkeit der Lebenswege unserer Klienten sollten wir auch für die Wege notwendiger Selbsterfahrung und Eigentherapie werdender Therapeuten voraussetzen. Eine Frage ist eher, wie diese im organisatorischen Rahmen überprüft und ggf. bescheinigt werden kann. Solche "Scheinfragen" (im doppelten Sinne) - wenngleich ich deren gesellschaftliche Bedeutung keineswegs unterschätze oder gar leugne - sind für mich hier (und auch sonst) allerdings eher irrelevant.

Prof. Dr. Jürgen Kriz lehrt an der Universität Osnabrück im Fachbereich 8, Klin. Psychologie.

DIE NOTWENDIGKEIT VON SELBSTERFAHRUNG

von Christian Firus

Frankls abwehrende Haltung gegenüber Selbsterfahrung ist hinreichend bekannt. Für ihn stellt sie ähnlich wie die Selbstverwirklichung ein beziehungsloses Kreisen um die eigene Person dar (vgl. Frankl (1985), 77-78 und (1982), 221-222). Die Angst vor egozentrischer Selbstbespiegelung läßt ihn nicht los, obwohl er an anderer Stelle hervorhebt, daß Menschsein immer schon In-Beziehung-Stehen heißt. Mir scheint es wichtig zu sein, sich der Bedeutung von Selbsterfahrung bewußt zu werden und sie dementsprechend zu nutzen!

Es ist für das therapeutische Arbeiten wichtig, dem Patienten möglichst vorurteilsfrei zu begegnen, nicht ohne ein eigenes Wertesystem, wohl aber im Wissen um die persönlichen Werte und die Gefahr, sie seinem Gegenüber aufzuzwingen. Im Rahmen einer existenzanalytischen Ausbildung muß deshalb in ausreichendem Maße auf diese eigenen, oft unbewußten Wertvorstellungen eingegangen werden. Dies geschieht wesentlich durch Selbsterfahrung.

Genauso erweist sich die Offenheit und Weite des Therapeuten gegenüber dem, was die jeweilige Person für sich als sinnvoll, wertvoll und richtigerspürt, und was durchaus mit seinen Vorstellungen divergieren kann, als notwendige Voraussetzung für eine gelingende Existenzanalyse. Auch eine solche Haltung der Offenheit und inneren Weite muß zumindest teilweise erlernt werden. Dazu trägt die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie wesentlich bei, die im Rahmen von Einzel- und Gruppenselbsterfahrung angeregt werden kann.

Vielleicht liegt es an der besonderen Abgrenzung gegenüber der Psychoanalyse, daß der Aspekt der Biographie, der Umgang mit der eigenen Geschichte bei Frankl kaum Beachtung findet. Zwar gibt Frankl durchaus zu, daß sich die Person gerade in ihrer Lebensgeschichte expliziert: "Die Person enthüllt sich in ihrer Biographie, sie erschließt sich, ihr Sosein, ihr unverwechselbares Wesen nur einer biographischen Explikation, während sie sich einer direkten Analyse verschließt. Die Biographie ist letzten Endes nichts anderes als die temporale Explikation der Person." (Frankl (1984), 81; vide auch l.c., 59) Er zieht jedoch daraus keine therapeutischen Konsequenzen.

Aber nicht nur zum besseren Verständnis der gegenwärtigen Situation erweist sich die biographische Betrachtung als notwendig, vielmehr ist

die eigene Lebensgeschichte stets Grundlage meines augenblicklichen Welt- und Selbsterlebens. Auch Frankl weist darauf hin, wenn er davon spricht, daß "die Entscheidung von heute der Trieb von morgen" (L.c., 97) ist. Jedoch bleibt er auch an dieser Stelle bei der Betrachtung der Gegenwart stehen, indem er mit dieser Formulierung auf die besondere Relevanz der aktuellen Entscheidung hinweist.

Dies berührt zweifellos einen wichtigen Aspekt existenzanalytischer Arbeit, doch bleibt neben der Rückbesinnung auf prägende lebensgeschichtliche Ereignisse für das Selbst- und Weiterleben noch etwas ganz Wesentliches außer acht, was Längle die Grundwertfrage nennt (vgl. Längle (1984), 52-54). "Demnach heißt nach Sinnfragen nach Ursprünglichem zu fragen. Im Sinn steht das in Frage, worauf meine Existenz aufruhet. Fehlt mir die Antwort und ist da bloß Leere, regiert da das Nichts, so fehlt mir der Boden unter den Füßen meiner Existenz" (Längle (1990), 8). Mit anderen Worten: Für das Sinnerlebnis erweist es sich als Voraussetzung, daß ich mich selbst als wertvoll erlebe, "daß ich spüre, >daß es im Grunde gut ist, daß ich bin<. Fehlt dieser fundamentale Selbstbezug, kann kein sinnvoller Weltbezug entstehen" (L.c., 9). Längle hat die darin zum Ausdruck kommende Vorgängigkeit des Werterlebens vor dem Sinnerleben im Vierstufenmodell der Sinnerfassung ausführlich dargestellt (vgl. Längle (1988), 40-52).

Bei Frankl taucht der Aspekt der Grundwertfrage und des sich daraus ergebenden Selbstbezugs nicht auf. Es scheint im Gegenteil so, als ginge über dem Weltbezug, der bei Frankl durch die Selbsttranszendenz beschrieben wird, der Selbstbezug verloren oder käme doch zumindest zu kurz, obwohl er in der Fähigkeit zur Selbstdistanzierung im speziellen und im Personenverständnis im allgemeinen durchaus anklingt und angelegt ist. Es wäre deshalb notwendig, Selbst- und Weltbezug in gleicher Weise als Aspekte der Selbsttranszendenz zu begreifen, die bei Frankl immer den Bezug auf eine Andersheit meint. Im Umgang der Person mit sich und ihrer Biographie stellt genau dieses "Sich" und seine Geschichte das andere dar, zu dem im Sinne der Selbsttranszendenz ein In-Beziehung-Treten möglich ist. Dann erst erscheint mir die Sinnfrage eingebettet in eine Ganzheit, die Person und Welt, Vergangenheit und Zukunft umschließt.

Der Weltbezug kann erst dann gelingen, wenn der Selbstbezug zur Sprache kommt, alles andere

liefe auf eine einseitige Beziehung hinaus, die in der Gefahr steht, von außen fremdbestimmt zu werden. Gerade die Aufnahme der Beziehung zu sich selbst, zu seiner Biographie, eröffnet die Möglichkeit eines eigenbestimmten, freien und selbstverantworteten Lebens, das Grundlage eines existentiellen Lebens ist. In einem solchen Umgang mit sich und der Welt zeigt sich die Bereitschaft und die Offenheit für das Unerwartete und der Mut für Veränderungen. Leben heißt anfangen, in jedem Augenblick aufs Neue. Dies allerdings setzt eine Freiheit auch gegenüber dem eigenen Gewordensein voraus, das mir dafür allerdings bekannt sein muß. Selbsterfahrung ist eine wichtige Hilfe auf diesem Weg der Selbstbegegnung.

In der Abgrenzung gegenüber der Welt und der damit einhergehenden verstärkten Selbstbesinnung liegt gleichzeitig die Grundlage, das Potential, für die Begegnung mit Welt, mit etwas oder jemandem außerhalb meiner selbst. Erst in dieser wechselseitigen Beziehung der Person mit sich und dem anderen, erst durch diesen Umgang mit Selbst und Welt, kann erfülltes Leben gelingen.

Die Rückbesinnung einerseits auf lebensgeschichtlich prägende Ereignisse, die unbewußt in meine aktuellen Entscheidungen einfließen, andererseits auf die Wurzeln der Grundwertfrage, die mein Wert- und damit Sinnerleben ganz entscheidend beeinflussen, erweist sich als grundlegende Voraussetzung für eine existentielle Begegnung mit Welt und der Person des anderen, vor allem der des Patienten. Selbsterfahrung unterstützt und fördert diesen Prozeß wesentlich.

Literatur:

- Firus Ch. (1992) Der Sinnbegriff der Logotherapie und Existenzanalyse und seine Bedeutung für die Medizin. Dissertation am Institut für Geschichte der Medizin.
- Frankl V. E. (1982) Der Wille zum Sinn. Bern: Huber.
- Frankl V. E. (1984) Der leidende Mensch. Bern: Huber.
- Frankl V. E. (1985) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt: Fischer.
- Längle A. (1984) Das Seins Erlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Sinn-voll heilen. Freiburg: Herder.
- Längle A. (1988) Entscheidung zum Sein. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper.

EXISTENTIELLES BILD-ERLEBEN

von Wilhelmine Popa

Das Existentielle Bild-Erleben (EB) entwickelte sich im Rahmen der Bemühungen einer ganzheitlichen Erfassung der personalen Wirklichkeit auf der Basis des Katathymen Bild-Erlebens nach Leuner.

Es gründet auf dem Franklischen Welt- und Menschenbild, das neben der psycho-physisch-rationalen Dimension des Menschen dessen Geistigkeit hervorhebt.

Konzept

Es handelt sich um ein imaginativ-intuitives Verfahren, welches dem Menschen eine personale SEINSERFAHRUNG ermöglicht.

Auf dem Hintergrund seiner persönlichen Lebenserfahrung erlebt der Imaginierende im Bilde seine unmißverständliche Ureigentlichkeit im Hier und Jetzt. Er wird sich seiner persönlichen Herausforderung gewahr, die freie Willensentscheidung und Verantwortungsübernahme möglich macht.

Er erlebt sich in seiner Grundpolarität als der frei- und eingebunden Seiende, der Selbst-Wollende aber auch der den Umständen Ausgelieferte, der aktiv Gestaltende als auch der Gestaltete.

Eine grundsätzliche Wahrheit kann er in voller Wahrheit erkennen: Er selbst ist der Mitgestalter seines Lebens, seiner Realität.

Wenn auch ausgeliefert, ist er nicht nur Spielball oder Opfer unbekannter Mächte, sondern auch sinn- und wertorientiertes Wesen.

Ein ganzheitliches Welt- und Menschenbild erfordert ein ganzheitliches, sprich: logisch-rationales und imaginativ-intuitives Selbst- und Welterfassen.

Zielsetzung

Die Zielsetzung des EB ist eine stetige, schrittweise Entwicklung der Persönlichkeit, die zur Nach- und Ausreifung der Person führen kann und soll. Die EB ist jedem Menschen zugänglich, der sich

beruflich oder außerberuflich für psychisch-geistige Entwicklung und Menschenkenntnis interessiert.

Jeder therapeutische oder beratende Tätige, ob Psychotherapeut, Mediziner, Seelsorger, Sozialarbeiter oder Pädagoge, kann sein Gegenüber nur so weit begleiten als er auf seinem eigenen Weg selbst vorangekommen ist. Als Existenzanalytiker oder Logotherapeut kann er weder mit Ratschlägen noch mit Moralisieren oder gar über "Sinn" reden bei seinem Gegenüber etwas Wesentliches bewirken.

Nur durch seine Authentizität, durch sein bewußtes DA-Sein und Dabei-Sein kann er den anderen erreichen und be-wegen.

Das Grundprinzip:

Jeden Menschen eignet das Vermögen sich selbst mit Hilfe seiner Vorstellungskraft ins Bild zu setzen. Diese Tatsache ist uns sowohl aus dem Nacht- als auch aus dem Tagtraum bekannt. Während des Bilderlebens ist sich der Mensch aber seiner Duplizität - als der sich im Bild Erlebende und zugleich als der sich quasi Anschauende - bewußt. Im Unterschied zur Halluzination besteht beim aktiven Bilderleben aber die kritische Stellungnahme.

Trotzdem ist das Bilderleben, da es ja in einem tiefen Gelöstheitszustand stattfindet, eben ein ERLEBEN und nicht eine wahllose Abfolge von Bildern, die am inneren Auge vorüberziehen, da sich zugleich Gefühle, Stimmungen, Affekte einstellen.

Der Unterschied zu einer bei wachem Zustand "produzierten" Vorstellung ist die Plastizität, die Echtheit, die Mehrdimensionalität des Imaginierten. Durch das gleichzeitige Wahrnehmen der Sinneseindrücke: Gesicht, Gehör, Geruch, Geschmack, Gefühl, Gespür, wird das Bild in seiner ganzen Tiefe und Fülle erlebt.

Das Besondere am EB im Vergleich zu anderen Tagtraumtechniken ist das Bewußtwerden persönlicher Existenzialität.

Im Unterschied zu der klassischen Traumanalyse, dem KB, dem Psychodrama, wird der Schwerpunkt im EB nicht ausschließlich auf die Psychodynamik gelegt, sondern auf die Noodynamik. Es geht vorwiegend um die Bewußtmachung unbewußter Geistigkeit, wenn auch das gleichzeitige Bewußtwerden der unbewußten Triebhaftigkeit, des Kollektiv-Unbewußten, nicht verdrängt oder negiert wird.

Das Erleben seiner Transzendenzfähigkeit befähigt den Menschen, seine unbewußten Konflikte aus dem Bereich der affektiv-triebhaften Sphäre, wiewohl auch aus dem Bereich seiner Sinn- und

Wertorientiertheit zu erkennen und Stellung zu beziehen.

Phänomenologie:

Das EB kann phänomenologisch unter zwei Gesichtspunkten subsumiert werden: Geschehenlassen und Zusehen.

Das Bewußtwerden unbewußter Vorgänge "geschieht" durch die kreative Fähigkeit des Menschen, sich seine eigenen Symbole zu schaffen. Nicht der Willensakt ist gefragt, sondern das Kommen-lassen der symbolischen Darstellung der eigenen Person, der eigenen Konfliktsituation.

Im urteilsfreien Schauen, im gelösten Zusehen wird dann das Symbol vom Bewußtsein als Allegorie, als Zeichen "verstanden", anschließend übersetzt und so ins besser werdende Selbstverständnis integriert.

Die vom "Selbst" inspirierten Symbole werden zu potentiellen Transformatoren für eben dieses Selbst. Die aus den eigenen Tiefen des Selbst aufsteigenden chiffrierten Botschaften richten sich an dieses noch zu vervollkommnende Selbst. Sie erweitern, vertiefen, ergänzen so das eigene Bild, erschließen das "Eigentliche" von diesem Selbstbild.

Methodik:

Als Einstieg in das EB wird in entspannter Atmosphäre eine Kindheitserinnerung abgerufen. Bezeichnenderweise ist das aus der Fülle des Erlebten abgerufene Bild mit großer Genauigkeit auf den aktuellen Zustand des Imaginierenden abgestimmt. Es macht keinen Unterschied, ob es sich um eine freie oder gelenkte Imagination handelt. Das aufsteigende Erinnerungsbild paßt haarscharf zum JETZT.

Durch seine emotionale Geladenheit bringt es so die Bereitschaft beim Imaginierenden, sich mit den Bildinhalten im Hier und Jetzt auseinanderzusetzen.

Durch das Wiedererleben von längst vergangenen und vermeintlich vergessenen Situationen, in denen das persönlich Authentische in seiner vollen Kraft und Vitalität "wiedererwacht", wird eine "Belebung" im "Jetzt" bewirkt, eine vitalisierende Kraftperfusion.

Der vorsichtig-umsichtige Umgang mit den Bildinhalten, das Nachempfinden und Neuabwägen bewirken beim Imaginierenden eine ungeahnte neue Perspektive, ein blitzartiges Aufleuchten - Selbsterkenntnis in einem neuen, hellen Licht.

Die Aufgabe des begleitenden Therapeuten ist, das Augenmerk auf die ganzheitliche Erfassung der Bildinhalte zu lenken, ohne Vorgaben, ohne

Interpretationen. Die Aufarbeitung der präsentierten Symbole geschieht nach den klassischen Vorgehensweisen der Traumanalyse anhand von Assoziation, Amplifikation, Identifikation, Gestaltung, Realisation, durch die Übersetzung der emotionalen und intuitiven Erlebnisse ins rational-kognitive Verständnis.

Der Schwerpunkt liegt beim EB auf:

- 1) dem hellwachen Erleben der Grundbefindlichkeit,
- 2) dem gleichzeitigen Bewußtwerden der noch offenen Möglichkeiten,
- 3) der Erkenntnis von personaler Freiheit zur Stellungnahme (trotz Einschränkungen und Hindernissen), ("AHA-Erlebnis"),
- 4) dem "JA" zur einmalig einzigartigen Möglichkeit personaler Entscheidung, die zur Einstellungsänderung führt,
- 5) Selbst-Wahrnehmungs-Erweiterung durch Selbstannahme trotz weiter noch bestehender "Minderwertigkeiten", Zustand der zur Selbstaufwertung führt,
- 6) dynamischer Selbstgestaltung und Weiterentwicklung.

So könnten die ersten drei Punkte unter dem Aspekt der Betroffenheit subsumiert werden und kämen in den Begriffen: ERLEBEN, ERKENNEN, STAUNEN zum Tragen.

Für die letzten drei Punkte wäre dann der Begriff des WERDENS zutreffend, nämlich durch das SICH-ENTSCHEIDEN, das SICH-ERFREUEN und das SICH-BE-WEGEN, SICH-WEITERGESTALTEN. Zusammenfassend kann gesagt werden, daß im EB nicht nur das Erkennen und das Verständnis der eigenen Dynamik als Endziel angepeilt wird, sondern schwerpunktmäßig der bewußte Umgang mit den bis dato unbekanntem Anteilen der geistigen Person gesucht und gefunden werden kann. Dank ihrer exklusiven Besonderheit kann die Person eben nicht nur reagieren, sondern auch freiwillig agieren.

Das EB trägt so dem oft unbewußt verbleibenden Willen zum Sinn Rechnung, der den Menschen von seinem Ist-Zustand zu seinem persönlichen Soll-Zustand verhelfen kann.

Es ermöglicht die REALISTISCHE Einschätzung der persönlichen Freiheit, die so zur Verantwortungsübernahme im HIER und JETZT befähigt. Das EB hilft beim Suchen und Finden von Alternativen.

Das Augenmerk ist auf das ganzheitliche Erleben der Person gerichtet.

Dr. med. Wilhelmine Popa arbeitet in freier Praxis als Existenzanalytikerin und Logotherapeutin in Düsseldorf. Sie leitet seit Jahren Seminare in EB.

FORUM

Im FORUM bringen wir Kurzbeiträge zu den jeweiligen Leitthemen des Bulletins und Reaktionen unserer Leser darauf. Wir freuen uns über Meinungsvielfalt und eine lebendige Diskussion. Thema des nächsten Heftes (Redaktionsschluß ca. Ende Mai): Supervision. Wir denken, daß aber auch das vorliegende Heft noch zur weiteren Diskussion anregt und sind schon gespannt auf die hoffentlich zahlreichen Zuschriften...

Einsendungen bitte an: C. Schneider, Red. Bull-FORUM, GLE.

Buchbesprechung (Bull 1/1992) BERICHTIGUNG

Als Rezensentin des Buches: "Zuviel des Guten, zuwenig des Nötigen? Die Balance von Ich-Stärkung und Ich-Stützung" von Erich Franzke, möchte ich mich beim Autor und den Lesern des Bulletins für einen bedauerlichen Fehler entschuldigen: Zu Beginn der Besprechung muß es richtig heißen: "Ich-Stärkung" heißt für Franzke: Neu-Erwerb, Entwicklung und Vervollkommnung von ICH-Funktionen." Dagegen meint "Ich-Stützung" ein "zeitweiliges oder - falls nötig - dauerhaftes Ersetzen fehlender oder mangelhafter ICH-Funktionen von außen".