

Wie Verstand wieder zu sich kommen könnte

Gedanken über eine therapeutische Indikationsgruppe auf Basis der Existenzanalyse

— Die geistige Dimension des Mensch-Seins wird in den etablierten Therapien übersehen. Alles dreht sich um Körper und Psyche. Deswegen spielt Denken bislang keine wirkliche Rolle im Heilungsprozess. Nachdenken kann aber ein Heilungsprozess sein, verstanden als Nachdenken im eigentlichen Wortsinne: Den Gedanken eines anderen vollständig nachvollziehen. Einfach ausgedrückt: Erst mal raus aus der Selbstbeschäftigung und der Unstimmigkeit zwischen Sein und Seinwollen! Einmal ganz auf einen Text konzentrieren, auf *einen* vollständigen Gedanken des Autors!

— Das Individuum bildet sich im grundlegenden Widerstreit der unterschiedlichen Erfordernisse von Innen- und Außenwelt. In meiner Innenwelt muss ich fähig sein, etwas zu wollen und gleichzeitig in der Lage sein, etwas aus der Außenwelt in mich hinein zu lassen. Dort wo Lassen und Wollen einander fruchtbar ergänzen, entsteht das Individuum, also der Mensch, der mehr ist als ein vorprogrammierter Apparat oder ein erstarrter Anspruch an die Welt. Auf grundlegender Ebene kommt dieser Prozess auch beim genauen Lesen wieder in Gang: Ich nehme etwas auf und beziehe Stellung. Einseitigkeiten kommen wieder in die Balance. Der rein Außenorientierte kann aus seinem kärglichen Dasein finden, in dem er sich zuvor als formlose Masse an die Erwartungen der Autoritäten angepasst hat. Nicht immer ist so ein Mensch ein barmherziger Zeitgenosse. Der

übersteigerte Pflichteifer kann auch in das Gefühl kippen ausgesogen zu werden. Solche Menschen spielen sich bei jeder Gelegenheit planmäßig in den Vordergrund und lassen keinen Clinch aus. Hier gewinnen sie schon beinahe Züge ebenjener, die in ihrer Innenwelt gefangen sind und nur noch dickköpfig auf ihrer Anschauung und ihrem Willen beharren, Menschen also, die ohne Unterscheidungsvermögen ihre Seele in Abgestumpftheit und Abgebrühtheit aufgegeben haben.

— Anreize und Anliegen sichern das elementare Überleben erschöpfen jedoch nicht das menschliche Dasein. Der massenhafte Trend zur Selbstfindung folgt leider ganz und gar beiden Grundkomponenten und bleibt daher im Ansatz stecken. Wer soll den da zu finden sein? Ich bin ja immer schon da, da und vollständig! Aber ich entgehe mir, wenn ich in der Dynamik von Anreiz und Anliegen gefangen bleibe, wenn ich „abschalte“ statt mich der Erfahrung einer stillen Stunde zu öffnen. Ich lebe! Ich bin da! *Mit* meinem Alter, *mit* meinem Aussehen, *mit* meinen Unvereinbarkeiten. Eine Möglichkeit von all den Mahn- und Weckrufen Abstand zu gewinnen, die heut zutage von außen auf einen einprasseln ist das unbeaufsichtigte Denken. Was für das Schwert der Schleifstein ist, ist für das Denken das Buch (auch in „**GAME OF THRONES**“ wird gelesen, zumindest von Tyrion Lennister). Diese Eintrittskarte zur

Selbstbegegnung führt paradoxerweise erst mal weg vom Ich, hin zu den Gedanken eines anderen, zu denen ich dann selbst Position beziehe. Ein Ich ist ohne Beziehung nicht vorstellbar. Aber Beziehung setzt erst einmal voraus, dass ich zu mir selbst Abstand gewinne um für das Andere und Fremde aufnahmebereit zu werden, in dem auch das Ungewohnte und somit das Staunen verborgen ist.

— Was kennzeichnet das Erleben der meisten Patienten? Das Gefühl im eigenen Leben nicht mehr der Zugreifende zu sein, sondern der Gedrängte, der dem kaum noch etwas entgegenzusetzen hat. Kein Wunder, dass die meisten einen Wall um sich herum errichten und gar nicht mehr verwandeln wollen, was sie so misshandelt. Freilich gibt es noch die Augenblicke, in denen man sich fragt, ob es noch etwas Eigenes geben könnte, etwas, das noch unversehrt ist aber die erdrückende Erfahrung hinter der Festungsmauer ist, dass das eigene Handeln jede private Bedeutung verloren hat. Das eigene Ich flackert hier und da noch ohne zu leuchten, gefangen in einem System des Leidens, in dem keine Umwandlung mehr stattfindet. Die Zerknirschung wird umso größer, je länger der eigene Ruin andauert. Wichtiger als alles andere ist jetzt, von anderen gesehen zu werden. Die Eindämmung des eigenen Scheiterns braucht unumgänglich ein gegenüber aus Fleisch und Blut. Ein Zwiegespräch, das es mir erlaubt, die Wachheit auf etwas anderes zu lenken. Eine Lösung wäre das gemeinsame Lesen in der Gruppe. Eine Erfahrung, die die meisten Menschen seit ihrem Bildungsweg nicht mehr gemacht haben dürften. Lesestoff als ein Strukturangebot, dass die eigene Entwicklungsfähigkeit wieder weckt, die Erstarrung auflöst und eine neue Einwurzelung ermöglicht. Anregung gewinnen durch ein Du im Text das begrenzt ist auf ein paar Seiten und nichts erzwingt. Wirklich von

vorne beginnen – vielleicht mit einem philosophischen Text – und den inneren Dialog ins Leben rufen, sodass sich auch der Äußere langsam wieder ereignet.

— In der Psychoanalyse gilt der Grundsatz: Verstecktes macht viel Dynamik! In diesem Sinne ist das genaue Lesen eines Textes ein Arbeiten mit den Tatsachen. Dies kann auf Ebene der ersten Grundmotivation eingeordnet werden: der Selbstdistanz. Gelingt es dem Leser sich erheblich auf das zu beziehen was vor ihm liegt so ist die zweiten Grundmotivation der Selbsttranszendenz erfüllt. Entsteht in ihm Interesse an der Eigenart der Gedanken eines anderen, vielleicht sogar Wertschätzung, so kann dies als persönliche Stellungnahme betrachtet werden und die dritten Grundmotivation der Freiheit ist Wirklichkeit geworden. Und wird daraus sogar ein Bezugsrahmen für das eigene Handeln, sind mit der vierten Grundmotivation der Verantwortung alle Kriterien für Sinn gemäß der Existenzanalyse gegeben. Vielleicht liegt darin der Siegeszug des Lesens seit Erfindung der Schrift vor annähernd 5.000 Jahren als *der* menschlichen Kulturtechnik begründet. Es wäre eine bedenkliche Vergeudung dies nicht als heilkräftigen Bestandteil von Psychotherapie zu nutzen.

— Psychisch zu erkranken bedeutet gegen den eigenen Willen vernichtenden inneren Beschränkungen ausgesetzt zu sein. Dies führt früher oder später zu einem überwältigenden Grundgefühl von Absurdität und Sinnlosigkeit. Gewohnte tragende Zusammenhänge lösen sich auf, die Welt scheint nichts mehr anzubieten, einen nicht mehr aufzurufen, Tatkraft und Lebendigkeit kommen zum Erliegen. Deswegen ist das Lesen eines kurzen Textes schon ein Ausstieg aus diesem Niedergang. Die Beschäftigung mit dem eindeutig Erforderlichen führt wieder in die Beweglichkeit und das lässt wieder Raum für ein Wie *im* Erleben. Wie lese ich den Text?

Hoffend? Mit Widerstand? Bezogen auf jemand bestimmten?

— Von der kalten Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper wegkommen, in der er nur noch als Apparat gesehen wird, nicht als Lebewesen. Zur Ruhe kommen, in dem die Wachheit nach außen, auf einen Text gelenkt wird. Beim Lesen darf es aber nicht um ein Ausführen und Ableisten im Sinne einer Pflichterfüllung gehen. Es kommt nicht darauf an Allgemeinwissen aufzubauen. Es geht um das Hereinkommenlassen von etwas Unbekanntem und die Frage: Welche Empfindungen tauchen beim Lesen in mir auf? Denn: Menschen werden von dem verändert, was sie *nicht* erwarten. Es soll also keine Textforschung stattfinden. Es geht nicht um die Einordnung eines Textes seiner Funktion nach oder nach anderen formellen Kriterien. Es geht um eine persönliche Stellungnahme, egal ob sich diese in Bewunderung oder Abneigung ausdrückt. Es geht nicht um die lahmlegende Wiederholung misslungener Unterrichtsstunden: Abgeklärt und unberührt die Ansprüche des Lehrers vorwegnehmen und vor diesen kapitulieren. Deswegen sollte der Therapeut auch nicht in eine Autoritätsrolle geraten, was die Begegnung mit dem Text angeht. Entscheidend ist vor allem, was der Patient in der Auseinandersetzung mit dem Text an eigenem Willen entwickelt.

— Welche Grundbedingung sollte für eine derartige Therapiegruppe gelten? Die Teilnahme müsste freiwillig erfolgen. Druck wirkt immer schädlich auf ein Erleben von Sinn. Wer sich aber aus freien Stücken dazu entscheidet, müsste bindend an jeder Sitzung teilnehmen. Unverbindlichkeit würde nur die Verantwortungsübernahme für die eigene Entscheidung beeinträchtigen. Es geht ja gerade darum der eigenen Gleichgültigkeit entgegenzuwirken. Die Verflachung der Gefühlsregungen bewirkt einer Abriegelung gegen alles Versunkene, Geheimnisvolle,

Kommende. Dann ist es unmöglich von etwas angesprochen zu werden, unmöglich sich zu vertiefen. Entscheidungen aus diesem Ursprung laufen immer Gefahr unauthentisch zu sein, selbst wenn sie sachlich richtig sind. „*Der Mensch muss nicht nur entscheiden, sondern möchte sich mit seiner Entscheidung auch identifizieren können. Daher will der Mensch zutiefst verstehen, worum es im Leben geht*“ (Alfried Längle, Existenzanalyse 26/1/2009, Seite 79). Der Sinn der eigenen Existenz übersteigt jedoch die Grenzen des Verstandesmäßigen. Eine umfassendere Bedeutung des Lebens kann jedoch gespürt werden. Ausgangspunkt dafür ist dann aber der Verzicht auf die Hilfsmittel, die Glaubenslehren oder Weltanschauungen zur Verfügung stellen. Hier besteht das Gebot zur Mündigkeit im Sinne Kants, also „*ohne Leitung eines anderen*“. Es geht folglich darum, die Zusammenhänge selbst herauszubekommen und damit die eigene Perspektive zu finden, den Punkt also, von dem aus ich erzählen kann, was ich sehe. Gelingt dies ohne anschließende Abschottung und Einigelung, so kann die eigene Anschauungsweise ins große Ganze des Existierens gestellt werden, ohne dem Fehlschluss zu erliegen, der eigene Betrachtungswinkel wäre der einzig Mögliche und könne alleinige Geltung beanspruchen. Eine Empfänglichkeit, in der es möglich ist aufzublühen und fruchtbar zu werden.

— Die Therapie dürfte bei beiden Urformen der Angst wirksam sein, sowohl bei der Grundangst als auch bei der Erwartungsangst. Bei der Erwartungsangst findet der Patient keinen Ankerplatz in sich selbst und vermeidet daher. Die Behandlung geht deswegen in die entgegengesetzte Richtung, in die der Kollision. Das Nachdenken eines Textes führt zu einer verbindlichen Position und verhindert einseitiges Möglichkeitsdenken. Das Entscheidungsbewusstsein wird verbessert. Zudem wird die Hinwendung zur Welt und ihren fassbaren Aufgaben gefördert. Diese

Deutlichkeit dürfte eine entängstigende Wirkung haben. Das Therapieangebot fördert das genaue Hinsehen und die Bereitschaft sich mit der Welt auseinanderzusetzen. Bei der Grundangst findet der Patient nur mehr ungenügende Festigkeit in der Welt. Eine frühere Begegnung mit der Bodenlosigkeit des Daseins lässt Grundpfeiler wie Arbeit, Partnerschaft oder Selbstbild ins Wanken geraten. Die Therapie setzt auf Wiederherstellung des Vertrauens durch Anwesenheit und Halt mithilfe Dritter. Gruppe und Aufgabe können beides bahnen. Zudem können die eigenen Fähigkeiten neu bewertet werden. Zukünftigen Schwankungen kann daher besser begegnet werden.

— Geistige Vorgänge haben eine stark unbewusste Seite. Wir bemerken zwar bewusst, wenn wir etwas verstanden haben, was aber eigentlich in der Zone zwischen den beiden Bereichen „Nicht-Verstehen“ und „Verstehen“ abgelaufen ist, wissen wir nicht. Es ist also unmöglich, seine eigene Seele nur aus sich heraus zu konzipieren und auszudenken. Ebenso unmöglich ist es Einmaligkeit mit einem planmäßigen sachlichen Wissen zu erfassen. Hier erreicht auch die Sprache der Psychotherapie und damit Psychotherapie schlechterdings ihre Grenzen, ist zur stumpf und ausdrucksleer um das Rätselhafte erzählen zu können. Es käme also beim Lesen eines Textes darauf an, das gewohnte Verständnis von Lesen hinter sich zu lassen. Es geht nicht mehr um die Aufnahme von Daten und deren Verwertung für eigene Zwecke, jene nüchterne Bemächtigung, die im wahrsten Sinne des Wortes geringschätzig ist. Wer zu spüren beginnt, dass er sich beim Lesen auf etwas einlässt, das ihn selbst übersteigt, kann eine Ahnung von der Endlosigkeit des menschlichen Geistes gewinnen: Er wird in Erstaunen geraten, vielleicht sogar in Begeisterung ■