

Unser gefährdetes Dasein mit Gefühl, Verstand und Herz

Was heißt eigentlich Vernunft, Gefühl und Herz auf dem Hintergrund der unauflösbaren Verknüpfung aller drei Aspekte? Es gibt (selbst in der Mathematik) kein gefühlloses Denken und keine Gefühle ohne Einbettung in die Ratio.

Unser Ich erlebt sich beim Denken öfter aktiv als beim Fühlen, wo die Emotion über uns kommt und uns bestimmt. Aber die Hirnforschung zeigt auch auf, dass physiologisch schon alles geschehen und entschieden ist, bevor wir wahrzunehmen glauben, dass wir es seien, die denken. Sind wir also nur mehr oder weniger subjektiv verblendet, während wir nur Zeuge unserer kognitiven und emotionalen Vorgänge sind?

Und was bedeutet dies für den therapeutischen Prozess? In der Psychotherapie dominierte mal die Emanzipation der Rationalität, dann folgt die Renaissance der Gefühle. Selbst der analytische Therapeut bewertet überwiegend. Was ist ein Impuls, eine Abwehr, was Übertragung, Regression, Introjektion und Projektion? Bewußtmachen, erinnern, deuten, Einsicht. Ein intellektueller Vorgang!

Ohne gefühlsmäßiges Verstehen und Reorganisation der FDV-Muster i.S. Ciompis (Meme von spezifischen Fühl-, Denk- und Verhaltenspattern) wird aber keine Veränderung bewirkt, also ist Einsicht genau der Prozess, der eine Gesamt-Dysfunktionalität von alten FDV-Mustern aufhebt und neue FDV-Pattern etabliert.

„how do you feel about knowing this now?“ (Virginia Satir)

Versuchen wir phänomenologisch uns aufs Verstehen einzulassen, entfernen wir uns dazu einen Moment von dem eingängigen Dichotomisierungsmuster Affektivität und Rationalität und blicken auf das, was an dessen Stelle rücken könnte: nichts anderes, als der Mensch selbst.

In der Philosophie tut das Heidegger, nennt es Dasein, führt deren Existentialien aus Im therapeutischen Kontext gebar dies die Strömung der immer noch existenten Daseinsanalyse und Existenzanalyse mit Bollow, Binswanger, Boss und Contreau.

In der heute ungewohnt überkommen klingenden Denksprache ist in Heideggers Daseinsanalyse die Person weder als Subjekt noch als Objekt greifbar, das Dasein zeitigt sich in seiner grundsätzlichen Offenheit und Freiheit, in Räumlichkeit, Zeitlichkeit, Geschichtlichkeit, Gestimmtheit, im Mit-Sein, Leiblich-Sein und Sterblich-sein. Wenn Heidegger dies als ontologische Aussagen trifft, heißt das, dies seien nicht Anstöße oder Konzeptionalisierungseinladungen für die Psychotherapie, sondern deren Inhalt.

„Der Mensch ist immer in Gefahr, sich zu verlieren, mit sich nicht fertig zu werden. Diese Gefahr liegt in der Natur der Freiheit des Menschen.“ (SuZ) In der Krankheit verliert der Mensch Freiheit, er erlebt ein anderes Weltverhältnis in den Existentialien. Unbedeutend, ob in der Emotion oder der Gedankenwelt, beide werden in seelischen Engpassituationen eingeschränkt und dysfunktionale FDV-Muster/Mmeme entziehen Freiheit. So kommt Leid vor Einsicht, was sich, nur am Rand erwähnt mit Kulturmustern deckt wie „nur Not macht wendig“, „Im Kreuz ist Heil“ etc. Im Altgriechischen *pathos* drückt sich aus, was dem Menschen zustößt und widerfährt, das Erleiden, Erleben, die Erfahrung, das Geschick, das Erdulden und Ausstehen und dessen (Irr)Logik. Daseinsanalyse wie auch Skripttheorie (TA), Schematherapie (VT) und natürlich tiefenpsychologisch-analytische Konzepte versuchen diese Dynamik zu fassen und aufzulösen.

Wie können wir dem leidenden Menschen im Miteinandersein begegnen? In Apathie, Sympathie und Empathie.

Apathie drückt sich in der therapeutischen Methodik als reduktionistische Haltung aus, wie z. B. die reine analytische Spiegeltechnik, oder die behaviorisch-verhaltensfokussierte, oder die auch rein technisch ausgeführte gesprächstherapeutische Art der Spiegelung unter Reduktion des in der Begegnung beteiligten Behandlers und dessen Gestimmtheit und Mitsein.

Bei der Sympathie kommt das Mit-Gefühl, das Mitleid und die Mitbewegt- und Mitbeteiligung des Gegenübers in die Beziehung, mit einer zumindest teilweisen Annäherung oder Verschmelzung der Grenze.

Empathie stammt ethymologisch von *empathys* ab, es bedeutet Leidenschaft und Mitfühlen „in den Schuhen des Anderen“, bzw. mit Herz mitfühlend in abgegrenzter Haltung (entwicklungspsychologisch kann man sich im Rollenwechsel erst einfühlen, nachdem man ein eigenes Selbstkonzept aufgebaut hat und nicht symbiotisch zerfließt).

In Grunde braucht der Therapeut alle drei dieser Haltungen für heilsame Begegnungen, muss wissen, wann welche passt und was sich damit erschließt und wo die Schattenseiten sind.

Apathie kann die angemessene Position sein, um mit Gelassenheit Ausführungen des Klienten zu folgen, die in Nichts sinnvoll münden. Sympathie kann Langzeitbehandlungen angenehmer machen, Bindung fördern, aber auch zu Mittelmäßigkeit oder Übertragungen einladen, die die Qualität und Fokussiertheit der Aufmerksamkeit dämpfen können und mit zu einem nicht lösungsorientierten Setting beitragen.

Empathie wiederum ist ein Mit-Sein, das Mitleiden zu Mitfühlen qualifiziert. In wohlwollendem Verständnis verhilft es zu abgegrenzter Bezogenheit und der Freiheit. Therapeutische Aufgabe bleibt auch, manchmal Abstand von der inhaltlichen Fokussierung zu nehmen, um zu ahnen, wer der Andere sein könnte, wenn er frei(er) wäre.

Der Patient selbst kann aus allen drei Haltungen Apathie, Sympathie und Empathie Modelle des Selbstbezugs lernen und vom Therapeutenmodell verinnerlichen. Denn Apathie in diesem Zusammenhang bedeutet FDV-Mmeme durch Abzug der ggf. gewohnheitsmäßig dysfunktionalen emotionalen Besetzung (z.B. Enttraumatisierung) zu verändern. Durch emotionsfokussierte Identifikation (bei der Sympathie) oder beteiligter Zeugenschaft (Empathie) ändert sich ebenso die Dosis und Qualität der Emotion (z.B. Meditation, Selbstbeelterung, Schematherapie), vor allem aber die Qualität in den Existentialien. Die grundsätzlichen Offenheit und Freiheit wird graduell zurückerworben, in Räumlichkeit, Zeitlichkeit, Geschichtlichkeit, Gestimmtheit, im Mit-Sein, Leiblich-Sein und Sterblich-sein. Dies bleiben die Koordinaten unseres Seins, in dem sich auch zeitigt, wenn wir uns finden, in Räumlichkeit z.B. nach Angst, in Zeitlichkeit nach Depression, etc....

Literatur:

Bertsch, Horst: *Heideggers Fundamentalontologie*, 2004
Ciompi, Luc: *Gefühle, Affekte, Affektlogik, Wiener Vorlesungen*, 2002, Picus
Heidegger, Martin: *Gelassenheit*, 1957