

Quelle: www.sozialistischegruppe.de

Humanistische Psychologie - Gesprächstherapie

Du bist nichts, dein Selbst ist alles

Dass die Psychologie die Fachwissenschaft für die kleinen und großen Verrücktheiten ist, die sich moderne Individuen tagtäglich mit Geist und Verstand antun, ist weithin unbestritten. In allen ihren Abteilungen bestätigt sie die demokratische Meinung, dass es im Leben sehr auf das Individuum ankäme, indem sie deren Bemühungen und Taten ihren objektiven Inhalt und Zweck abstreitet. Sorgen, Probleme, Ängste und Verrücktheiten sind demnach immerzu Resultate der Auseinandersetzung der Leute *mit sich selbst*, mit ihrer Natur zugehörigen Kräften und Instanzen, die aber ihre Wirkung so tun, dass sie der Kontrolle des bewussten Willens ganz oder teilweise entzogen sind. Die behauptete Unkenntnis der Seele und der geheimen psychischen Antriebe wird von der Psychologie aber nicht nur für alles menschliche Unbehagen verantwortlich gemacht; zugleich gibt es den Grund ab für die ‚leider notwendige‘ Dominanz der Fachpsychologen und Therapeuten, die mit ihrem klinischen, therapeutischen oder verhaltenswissenschaftlichen Werkzeug es als einzige in Händen halten, das Auseinanderklaffen zwischen bewusstem und dem geheimen, steuernden Selbst zu überwinden. Seit geraumer Zeit hat mit der humanistischen Psychologie eine innerwissenschaftliche Strömung Konjunktur, die als psychologische Selbstkritik an der Machtausübung der behandelnden Therapeuten und dem pessimistischen und negativen Menschenbild der Gründungsväter Freud und Jung - aber auch Skinner - antritt. In der therapeutischen Kritik am „Patientenverhalten“ entdeckt sie eine „Entmündigung“ des Individuums, der Carl R. Rogers und Kollegen eine ganz prinzipielle Anerkennung des psychologischen Angelpunkts von Welt und Mensch, *dem Selbst*, entgegenstellen wollen.

Leidensursache: Unbekanntes Selbst

Was da an menschenfreundlicher „Hebammenfunktion“ des helfenden Therapeuten angeboten wird, lautet in programmatischer Absetzung zu bisherigen Therapiemethoden:

„Er (der personenbezogene Ansatz) zielt direkt auf die größere Unabhängigkeit und Integration des Individuums ab, statt zu hoffen, dass sich diese Resultate ergeben, wenn der Berater bei der Lösung des Problems hilft. Das Individuum steht im Mittelpunkt der Betrachtung, und nicht das Problem. Das Ziel ist nicht, ein bestimmtes Problem zu lösen, sondern dass es mit dem gegenwärtigen Problem und mit späteren Problemen in besser integrierter Weise fertig wird.“ (Rogers)

Ein recht eigentümliches Hilfsprogramm: Einem Menschen, der mit seinen Problemen nicht fertig wird, wird fachmännische Anteilnahme zuteil, indem ihm dieser absichtsvoll *nicht* hilft! Wer freilich meint, dafür hätte der besorgte Patient nicht auch noch Mister Rogers bedurft, übersieht den Angebotscharakter dieser „personenbezogenen“ Lösungsverweigerung: Ausgerechnet indem man sich dem Problem widmet, zur Klärung beiträgt und falsche Standpunkte ausräumt, soll man gegen die „Unabhängigkeit des Individuums“ verstoßen und die Entwicklung eigenständiger Problemlösungskompetenz behindern. Demzufolge wird das „Individuum“ erst dadurch in den ihm gemäßen „Mittelpunkt“ gerückt, indem man seine Probleme und Fehler erst gar nicht als solche ernst nimmt, sondern sie als mehr oder weniger beliebiges *Material* zur Herausbildung unabhängiger

Integrationsidentität verwendet. Wenn dabei schon die Befassung mit den jeweiligen Problemen die Sicht auf das Individuum behindern soll, worin mag dann dieses „integrative Selbst“ bestehen? Ganz einfach und psychologisch: die selbständige, lösungskompetente Individualität kommt durch einen Wechsel der *Selbsteinschätzung* zustande, indem man unter Absehung von allen *Erfahrungsinhalten* sich zu einer ganz prinzipiellen *Anerkennung* seiner Probleme als *eigene* Erfahrungen entschließt:

„Jedes Individuum existiert in einer ständigen sich ändernden Erfahrung, dessen Mittelpunkt es ist.“ (Rogers)

Demnach existiert das Individuum gleich zweimal: Einmal „in“ seinem „sich ständig ändernden Erfahrungsfeld“, welches zugleich Urgrund von Individuum Nr. 2 ist, indem sich dieses als „Mittelpunkt“ seiner Erfahrungen selbst begegnet. Weil Rogers alle Inhalte und Unterschiedlichkeiten menschlicher Erfahrung aus der „personenbezogenen“ Behandlung eliminiert, enthält das solcherart konstruierte Doppelwesen den zweifachen Auftrag an die selbsterfahrende Individualität, *alle* ihre Gefühle unabhängig von ihren bestimmten Inhalten 1. als Faktum anzuerkennen, und so 2. *sich* darin wieder zu entdecken, also alles als *Teil* seiner selbst zu verehren. Als Grund für das menschliche Unglück hat die Gesprächstherapie somit den Widerstreit von und die damit einhergehende Ablehnung gegenüber bestimmten Gefühlen ausfindig gemacht. Mit dem Gebot, alle Erfahrungen, Erlebnisse und Empfindungen als *Resultat* eines sich äußernden unbekanntem Selbst anzuerkennen, ist ein Programm des Seelenfriedens als Konsequenz dieser Selbstbeziehung als Urheber des eigenen Übels formuliert, die von Hass und Eifersucht bis zum Wunsch nach Selbstmord alles mit dem Hinweis für gut befindet: *ich* habe es erlebt, *mein Selbst*, meine Innerlichkeit kommt dabei zum Ausdruck, daher habe ich ‚es‘ anzunehmen.

„Fördernd wirkt derjenige Therapeut, ...indem er dem Klienten eine nichtbesitzergreifende Anteilnahme und Liebe entgegenbringt; indem er die innere Welt des anderen versteht und akzeptiert.“ (Rogers)

Be-/ erkenne dich selbst

So sehr die Gesprächstherapie das offensive Bekenntnis zu allen Fehlern, Dummheiten oder Ängsten als den *eigenen* zum wahren, immerzu unterdrückten Selbst erklärt, für so wenig selbstverständlich hält sie offensichtlich diesen Umgang mit sich selbst. Deswegen wird das prinzipielle Verbot der Beschäftigung mit und Selbstkritik an den eigenen Einstellungen gleich zur methodischen Vorschrift erhoben, die es unentwegt einzuüben gilt.

„Gesprächstherapie ist ein aufmerksames, einfühlsames Hinhören auf die Äußerungen des anderen. Darüber hinaus ist sie ein intensives Bemühen, sich in den anderen hineinzufühlen: Was bedeuten für ihn persönlich seine Äußerungen? Welche Meinung drückt er damit aus? Was sagen diese Äußerungen über sein Selbst? Was ist die ‚tiefere Botschaft‘ seiner Äußerungen? Was empfindest Du, wenn Du das sagst? Kannst Du das für Dich formulieren?“ (Tausch & Tausch)

Einfühlsamkeit, Mitempfinden - das sind die schönen Titel, unter denen einem die Methode der Selbstfindung beigebracht wird. Dieses innere Selbst besteht freilich in nichts anderem als der beständigen *Suche* nach ihm: „Was empfindest Du, wenn Du das sagst?“ - so lautet die Aufforderung, jedem Gefühls- und Gedankeninhalt gleichgültig gegenüberzustehen, indem man ihn nur als *Material* des geheimen, dahinter liegenden Selbst behandelt, das man solchermaßen sich selbst *erschafft*. Der praktische Erfolg der Gesprächstherapie ist damit auch schon klar. Entsprechend der vorgeschriebenen *Verdopplung* von realer Erfahrungswelt und Selbsterfahrung ergeht die Empfehlung, *neben* sein eigenes Fühlen und seine eigenen Bedürfnisse zu treten und in „Wut“, „Angst“, „Scham“, „Verzweiflung“, „Mut“ und was auch immer, *sich* am Werk und gut zu finden.

Dass damit die Gelegenheit geschaffen ist - falls man sich dieses methodische Neben-sich-treten nur kompromisslos genug erlernt -, für das eigene selbstzufriedene Mitmachen auch noch die letzte schädliche Dummheit als Teil des eigenen Selbst zu akzeptieren, sei am Fall des Selbstmörders Günther und der segensreichen Betreuung durch den Gesprächstherapeuten Tausch vorgeführt.

Die Rettung des Selbst vorm Selbstmord

Der Selbstmordkandidat Günther hat von seinem ‚Fall‘ folgende Meinung:

„Ich fühle mich ganz allein. Freunde habe ich nie richtig gehabt. Immer wollten sie nur Geld von mir. Wenn ich was wollte, war nichts drin... Ich dachte, was hält mich, ich sehe keinen Sinn im Leben.“

Der gute Mann ist verrückt. Seine Enttäuschung über die schlechten Mitmenschen nimmt er sich in einer Weise zu Herzen, dass er das Misslingen seiner Idealvorstellungen von einem Kreis uneigennütziger Freunde nicht als Hinweis gelten lassen will, dass er irgend etwas falsch gemacht hat. Statt dessen kehrt er die Nichtgeltung seines hehren Freundschaftsideals zu einem Widerspruch gegen sich selbst, den eigenen Charakter und die eigene Lebenstüchtigkeit überhaupt. Er will dermaßen radikal auf dem Schluss beharren, eher auf sein *Leben* als auf das idealistische *Lebensprogramm* zu verzichten, an dem er gescheitert ist, dass er laut Tausch dreimal erfolglos versucht, sich um die Ecke zu bringen. Alle diese Verrücktheiten fordern dem gesprächstherapeutischen Helfer an seiner Seite nur zu einem heraus: zu tiefem *Verständnis*

„Ja, ich verstehe, du fühlst dich allein, du bist unglücklich, daß du allein bist, du bist enttäuscht, du hast Wunden in dir behalten, du hast nie geben können, du hast nie gelernt, deine Gefühle zu geben, dir ist nach Weinen, aber du kannst nicht...“ (R. Tausch)

Schon dieser Haufen an Vertraulichkeit könnte misstrauisch machen. Sie sind das technische Hilfsmittel für den Psychologen um mitzuteilen, dass er das vorgebrachte „Problem“ höchst ernst nimmt. Aber nie und nimmer in der Hinsicht, dass er sich bemühen würde, den „Klienten“ zur Vernunft zu bringen. Stattdessen bekommt der liebe Günther, der ja überzeugt ist, sich in seinem privaten Glücksprogramm als Totalversager erwiesen zu haben, vom Therapeuten eröffnet, inwiefern und wie sehr er *vollkommen Recht hat*. Egal ob dabei dem geschätzten „Partner“ sein Seelenleben, das ihm fachkundig ausgebreitet wird, so gar nicht vor Augen steht; dessen Urteil über sich, eine ziemlich *wertlose* Figur in der Welt abzugeben, baut der Gesprächstherapeut zielstrebig und mit Genuss an den Erbärmlichkeiten, die er anderen Leuten aus dem Inneren deutet -

„Das ist Leben! Ich kann einen Blick in die seelische Landschaft anderer tun. Deshalb bin ich Psychologe und es macht mir Freude, das Innere des anderen zu erfahren!“

- zu einem Persönlichkeitsbild seines „Partners“ aus, das dem die eigentlichen „Probleme“ offenbaren soll, die seinem Selbstverdruss zu Grunde liegen. Zwar hat der Klient eben seinem „Gefühl“ Ausdruck gegeben - „Ich fühle mich ganz allein!“ -, bloß: *darauf* kommt es gar nicht an. Der Psychologe legt Wert auf das Generalurteil, dass das „Problem“, welches der Klient äußert, nur ein *Hinweis* auf ein tieferes, grundsätzlicheres Seelenproblem ist: „Du bist Dir selbst fremd, du schaffst es nicht, deine wahren Gefühle zu äußern!“ Welchen *Inhalt* die Beschwerden des Klienten haben, ist für diese Erklärung offensichtlich völlig gleichgültig: Er mag beklagen, was er will, oder auch keinen Mucks sagen - er bekommt auf jeden Fall die Diagnose verpasst, dass ihn ein *Identitätsproblem* quält. Mit Logik hat der Satz „Du bist unfähig, du selbst zu sein!“ natürlich nichts zu tun - es ist vielmehr der unmittelbare Appell, sich selbst mitsamt seinen herbeiphantasierten Charakterbehinderungen (‚Wunden‘) einfach mal liebenswert zu finden. Der Rest ergibt sich dann schon von selbst. Dies ist denn auch die einzige Kritik, die der Therapeut seiner Klientel nachsagt, die sie freilich dafür mit unübertrefflicher Penetranz zu hören bekommt: Wahnideen hin oder her, es kommt einzig darauf an,

dass man nicht negativ, sondern positiv zu sich steht. Rückfälle seines Klienten, der noch „intellektualisiert“ und „den Grund in Objekten oder Personen außerhalb seiner selbst sucht“, beehrt Tausch mit der gebetsmühlenartigen Wiederholung des Angebots, in sich das Sammelsurium an Defekten zu entdecken, die der Fachmann in seinem Inneren identifiziert hat, und als seinen Grundcharakter ‚anzunehmen‘. Das vom Psychologen getroffene Urteil über seinen „Partner“: Totalnull! will schon als *dessen* Gedankenleistung vollzogen sein. So nimmt es nicht wunder, dass die verrückte Selbstbeziehung: „Ich *bin* so ein Wicht“, ständig vom Psychologen bestätigt wird, indem er daran erinnert, dass da „etwas“ aus dem selbstverschlossenen Partner herausdrängt:

„Du fürchtest, man könnte Unangenehmes entdecken; du empfindest dich als unnützlich,... du kannst dich noch nicht annehmen!“

Und darum soll es ja bekanntlich gehen. Auch eine Leistung, sich als ausgeprägte Niete zu entdecken und daraus eine gelungene Begegnung, ein flottes ‚Hallo, Selbst!‘ zu arrangieren.

Der Erfolg der Gesprächstherapie: Sag Ja zum Selbst

Eines sei festgehalten: wenn der Patient bei dieser psychologischen Verrücktheit mitmacht, funktioniert es; an die Stelle seiner *hinderlichen Verrücktheit* tritt mit „Hilfe“ des Therapeuten ein *nützlicher Wahn*. Je mehr sich der „Klient“ in sein professionell betreutes Selbstmitleid hineinsteigert und je länger er immer neue, unverstandene Details seiner armen Persönlichkeit („Gefühle“) imaginiert - desto häufiger hat der Therapeut Gelegenheit, ihm die eingebildeten Abgründe seines Charakters als seine ganz und gar einzigartige, unverwechselbare und daher „wertvolle“ *Besonderheit* zurückzuspiegeln: *Weil du so bist*, unterlass es, mit dir zu hadern, sondern bekenne dich zu deiner Schwächlichkeit als „Anteil deines Selbst“! Diesen Kampf ums Selbstwertgefühl - bei dem sich der Wert des Selbst ganz frei danach berechnet, welche selbstkonstruierten Unzulänglichkeiten man an ihm schätzen will - begleitet der Gesprächstherapeut in echter Partnerschaft. Als ob er sich gerade mittherapieren wollte:

„ich bewundere dich, wie du empfinden kannst. Ich spüre eine Menge Kraft in dir, mehr als ich manchmal habe,“ -

hilft er seinen Kandidaten zu der absonderlichen Leistung, aus einer angestregten Selbstbeziehung den Hauptgewinn zu ziehen:

„Dass du von Wert bist für uns, ohne daß du irgendwie besondere Anstrengungen machst. Indem du bist, wie du bist, bist du für uns von Wert, das spürst du!“

Tusch und Anerkennung dafür, dass da einer nicht mehr unternehmen will, als laut psychologischer Deutung bei ihm selbst drin ist! Bezeichnender als in diesen freundlichen Schlussbemerkungen lässt sich das psychologische Programm der „Selbstöffnung“ kaum zusammenfassen. So hat der „Partner“ endlich die *Wertschätzung*, auf die er immer so erfolglos scharf war: Sich selbst weiß er (einzu)schätzen als einen, der erfolgreich fähig ist, zu seinem untüchtigen *Charakter* zu stehen, und darin ein besonders gelungenes Exemplar ist. Und der ganz viel Gefallen an sich selbst findet in der Pflege seiner Macken als seine individuelle Note - *neben* den praktischen Pflichten, denen er täglich brav nachkommt.