

## SPRECHENLERNEN ÜBER DIE ERFAHRBARE WIRKLICHKEIT

### Anregungen der Neuen Phänomenologie für die Psychotherapie

Wer schon einmal vor einem Sprung über einen Graben zu lange gezögert und dabei immer wieder die Entfernung abgeschätzt hat, und dann doch, aber zu kurz!, gesprungen ist, wonach er sich über seine nassen Füße ärgern mußte –, der weiß in der Regel nicht, daß er gerade den wichtigen Unterschied erfahren hat zwischen *leiblichem Richtungsraum* (1) und *Ortsraum* (2). Der leiblich gespürte Raum kennt nämlich nur Richtungen, ausgehend vom eigenen, *absoluten Ort* in die Weite, und erst der Ortsraum hat umkehrbare Richtungen und teilbare, meßbare Strecken. Für einen Sprung muß man sich aber, nach kurzer, ortsräumlicher Orientierung, seiner leiblichen Richtung anvertrauen, also etwa empfinden: »D o r t will ich hin.«

Wer jedoch von kleinauf über Gräben gesprungen ist, dem ist das in Fleisch und Blut übergegangen, und er läßt sich erst gar nicht in die Irre führen, ja es fällt ihm nicht einmal auf, wenn davon die Rede ist, welche meßbare Weite er springen soll: er wird immer das Ziel anpeilen und nicht hin und her die Entfernung taxieren.

Beim Nachdenken aber über das Entstehen und die Dynamik psychischer Krankheitssymptome und beim Erlernen psychotherapeutischer Methoden entfernen wir uns erst einmal von unserem ureigenen Erfahrungswissen, insoweit es zu diesem Zeitpunkt noch zugänglich ist, und lernen respektvoll die Konzepte und Sprache der jeweiligen therapeutischen Schule, die unserer Wahrnehmung ein Raster vorgeben, das dementsprechende therapeutische Lösungen nahelegt. Wenn also die Rede ist von ›blockierten Gefühlen, die im Körper festsitzen‹, dann bietet es sich an, daß diese Blockaden gelöst werden und die Gefühle irgendwie ›raus‹ müssen. Wenn die Rede ist von der ›unabgeschlossenen Gestalt‹, der ›unerledigten Geschichte‹ in der Kindheit, dann drängen diese Geschichten natürlich auf Erledigung. Wenn ein ›unbewußter innerpsychischer Konflikt‹ eine bizarre Symptombildung als Kompromißlösung hervorbringt, dann sollte das ›Verdrängte‹ bewußt gemacht werden; oder es muß, gemäß der Ich-Psychologie das ›Ich‹ gestärkt werden; oder wir beginnen ein ›Selbst‹ wahrzunehmen mit seinen ›Selbstobjekt-Bedürfnissen‹ usw. usw. Ich denke, daß man diese Konzepte mit Landkarten vergleichen kann, die natürlich nicht die Landschaft selbst ›sind‹, sondern jeweils spezielle Eigenheiten hervorheben, so wie es Karten gibt, in denen die Bodenschätze eingezeichnet sind, oder die Meerestiefen, oder die Klimazonen u. dergl. mehr.

Die *Neue Phänomenologie* hingegen dringt, wenn ich in diesem Bild bleibe, in jenen Bereich vor, wie ich mich fühle, wenn ich mich in dieser Landschaft bewege: Ob in ausgetretenen Pfaden oder in noch unentdeckten Winkeln; wie bei drückendem, schwülem Klima jeder Schritt schwer wird, oder bei klarem, blank gefegtem Himmel die Ferne zum Greifen nahe rückt.

*Hermann Schmitz* hat in seiner Neuen Phänomenologie ein System geschaffen, in welchem die unwillkürliche Erfahrung, sei es im Alltag oder in der Psychotherapie, sich genauer abbildet als in herkömmlichen Konzepten. Durch die Benennbarkeit dieser Erfahrungen öffnet sich eine Tür zu deren Wahrnehmung, wodurch neue psychotherapeutische Handlungsräume entstehen. Dies wurde möglich, durch eine neue, exaktere Definition dessen, was als *Phänomen*

gelten darf (3). Und zwar gilt nach Hermann Schmitz nur das als Phänomen, was nach Abzug aller Konstrukte und Vorannahmen, bzw. nach beliebiger Variation dieser Vorannahmen, nicht mehr ernsthaft bestritten werden kann. Dies ist dann ein ›Sachverhalt für jemanden zu einer Zeit‹, das heißt, das so gefundene Phänomen bleibt der Erfahrung verpflichtet und kann nie zum Konstrukt erstarren.

Diese, *phänomenologische Revision* oder *Reduktion* genannte, Methode hat Hermann Schmitz angewandt auf alles bisherige Denken über den Menschen in seiner Welt, und somit erstmals jenen Bereich exakt analysiert, der sich der naturwissenschaftlichen Vereinzelung und Messung entzieht, und der deshalb, als Rest, in ein eigens dafür konstruiertes Innenleben verbannt worden ist.

Im Folgenden möchte ich Ihnen nun einen kleinen Ausschnitt aus diesem System der Philosophie vorstellen, anhand eines phänomenologischen Blickes auf die therapeutische Situation, sowie die Organisation der Persönlichkeit.

Da *Situation* als Begriff immer wieder auftauchen wird, möchte ich ihn vorweg kurz definieren (4): Schmitz bezeichnet als Situation eine *chaotisch-mannigfaltige Ganzheit*, zu der mindestens Sachverhalte gehören, wobei ›chaotisch-mannigfaltig‹ dafür steht, daß ein vielsagender Bedeutungshof mitgegeben ist, dessen Details sich nicht einzeln voneinander abheben, und ›Ganzheit‹ meint die gestaltpsychologischen Kriterien von *Geschlossenheit*, *Kohärenz* und *Abhebung*. Z.B. sind, nach dieser Definition, Eindrücke Situationen, die für einen Moment ganz zum Vorschein kommen, wobei jedoch nicht ein Objekt sich dem Subjekt ›eindrückt‹, sondern vielmehr beide von der Situation dynamisch umgriffen werden.

### Die therapeutische Sitzung als Situation

Auch eine psychotherapeutische Sitzung, in der zwei Menschen aufeinander treffen, wird in der Neuen Phänomenologie eine *vorübergehende gemeinsame Situation* genannt. Das heißt, daß hier sich zwei zu einem vorübergehenden Ganzen zusammenschließen, und somit verbunden sind über leibliche Kommunikation und wechselseitige *Einleibung* (5) in diese Situation.

Um das näher zu erläutern, muß ich kurz auf den Begriff des *Leibes* bei Hermann Schmitz eingehen. Das grundlegend Neue daran ist, daß hier der *gespürte Leib* (6) gemeint ist, also das, was man in der Gegend seines Körpers spüren kann ohne Zuhilfenahme des Sehens oder des Tastens. Den gravierenden Unterschied zwischen leiblichem Richtungsraum und Ortstraum habe ich eingangs schon erwähnt. Eine weitere Eigenart zeigt sich darin, daß im leiblichen Raum noch keine Flächen vorkommen (7), was Sie leicht selbst überprüfen können, wenn Sie jetzt einmal ohne Hinzusehen oder zu -/tasten sich erlauben, einen Moment unvoreingenommen an den Ort hinzuspüren, von dem Sie ›wissen‹, daß da Ihre Handfläche ist: Sie nehmen nach einer Weile ein ohne klare Umrisse räumlich ausgedehntes Etwas wahr, wobei sich die Finger als eigene Leibesinsel nochmals deutlicher abheben, als dies beim Betrachten der Fall ist. Die Fläche gehört also, wie die umkehrbare Richtung, sowie meßbare Abstände, bereits zu einer höheren räumlichen Organisation, während der Leib sich in mehr oder weniger deutlichen Leibesinseln organisiert.

Normalerweise, also im wachen Zustand mittlerer Spannung, sind die einzelnen Leibesinseln der Wahrnehmung entzogen, es sei denn, wir haben irgendwo Schmerzen: dann kann allerdings die gespürte Ausdehnung einer solchen Stelle, z.B. ein überanstrengter geschwollener Fuß oder ein gequetschter Finger, die objektiv meßbare Ausdehnung, die uns dann auch überhaupt nicht interessiert, ins Groteske übersteigen. Ein anderer Moment, in

welchem der Leib, dann auf angenehme Art, in Leibesinseln zerfällt, ist die Entspannung, der Moment vor dem Einschlafen, eine Tatsache, die sich einige Entspannungsverfahren zu Nutze machen, indem sie gezielt die Aufmerksamkeit auf solche Inseln lenken, wie z.B. das Autogene Training oder die progressive Muskelentspannung.

Wenn wir atmen, gehen, fröhlich sind, erschöpft sind, ängstlich, angespannt, dann spüren wir das am eigenen Leibe. Laut Hermann Schmitz spielt sich die gespürte leibliche Dynamik zwischen den Polen *Enge* und *Weite* ab (8), wobei diese beiden Pole entweder auf typische Art zusammenhängen, nämlich rhythmisch abwechselnd oder gleichzeitig konkurrierend und sich antagonistisch gegenseitig anstachelnd – so im vitalen Antrieb verbunden nennt sie Schmitz *Spannung* und *Schwellung* – oder auftreten als *privative Weitung*, in der tiefen Entspannung oder Ohnmacht, oder als *privative Engung*, im heftigen Erschrecken z.B. Das Zusammenspiel von Engung und Weitung in der jeweiligen Vitalität eines Menschen folgt charakteristischen Mustern und ist damit auch beteiligt an entsprechender Krankheits-symptomatik.

Zunächst geht es aber erst einmal darum, was mit Engung und Weitung geschieht, wenn sich zwei Menschen in der therapeutischen Situation treffen. Das Spannende ist nämlich, daß der vitale Antrieb nicht an den Leibesgrenzen aufhört, sondern sich darüber hinaus ausdehnt, sobald eine Person mit anderen ein Gemeinsames, ein sinnfälliges Ganzes bildet. Das ist schon möglich mit Gegenständen, z.B. wenn ein ungeübter Radfahrer einen großen Stein im Wege liegen sieht, den er leicht umfahren könnte, wenn er nicht, aus seiner Angst heraus, mit diesem Stein in ein sinnfälliges Ganzes, in eine gemeinsame Situation geraten würde, in der der Stein den *Enge-Pol*, den dominanten Part übernimmt: der Radler ist quasi fasziniert und kann nicht anders, als direkt darauf zu fahren. Um eine solche *einseitige Einleibung* handelt es sich auch, wenn Tausende von jungen Leuten unglaublich exakt, »wie aus einer Kehle«, in einem Konzert mit ihrem Idol mitsingen.

Doch nun zur therapeutischen Situation: Durch das Anliegen des Patienten und die entsprechende Bereitschaft des Therapeuten, sein professionelles Anliegen also, bilden diese beiden Personen schon von der ersten Begegnung an ein sinnfälliges Ganzes, eine gemeinsame Situation. Durch die Einleibung in diese gemeinsame Situation, unser unwillkürliches Eingebundensein als Therapeuten nicht nur mit Augen und Ohren sondern unserer ganzen, leiblichen Person, haben wir potentiell Zugang zu jedwedem Hintergrund, den der Andere mitbringt, zu allem, auch gerade dem Unausgesprochenen, Impliziten. Deshalb sollte man sich auch gerade nach dem Erstgespräch viel Zeit nehmen, um alles niederzuschreiben, was einem zu diesem Patienten einfällt, da gerade die frische Begegnung, in der man selbst in seiner Wahrnehmung durch Meinungen und Hypothesen noch unverstellt ist, die unzählbare Vielfalt des persönlichen Hintergrundes am besten erfaßt.

Ein sich Einstellen, Einschwingen auf den Patienten im Erstgespräch meint phänomenologisch betrachtet, daß man ihm in der wechselseitigen Einleibung den Vortritt läßt, d.h. die Aufmerksamkeit ist bei ihm, das Wechselgespräch dient nur dazu, ihn fragend oder spiegelnd zu unterstützen, daß seine persönliche Situation sich in der gemeinsamen mehr niederschlagen kann, als die des Therapeuten. Dabei kann es geschehen, daß sich ein Patient schon hier verweigern muß, was ich z.B. daran merke, daß ich plötzlich außergewöhnlich viel frage, also eine Situation entsteht, als ginge es vorrangig um die Befriedigung meines Interesses. Der *Enge-Pol* bleibt also an mir hängen, was bereits ahnen läßt, worum es später in der Therapie gehen wird. Eine andere Möglichkeit, dem Therapeuten die Dominanzrolle zuzuschieben, sind Äußerungen wie: »Sie haben aber eine schöne Praxis!« oder »Wie machen Sie das nur,

sich den ganzen Tag solche Probleme anzuhören...« Dies sind wir gewohnt, psychodynamisch zu deuten, vielleicht: »Aha, er/sie mußte früher immer für die Mutter da sein...« o.ä.. Durch den Blick jedoch auf die gemeinsame Situation und darauf, wie der Enge-Pol wechselt oder festgehalten wird, bleibt meine Aufmerksamkeit mehr beim gegenwärtigen Geschehen, so daß ich einfach nur feststelle, daß es hier jemand offenbar schwer hat, den Enge-Pol in einer Situation auszuhalten, was bedeuten kann, daß derjenige überhaupt ein Problem damit hat, in die Enge zu geraten, sich betreffen zu lassen und stattdessen die Not, oder den Glanz, oder auch den aktiven, verantwortlichen Part, lieber beim Gegenüber unterbringt. Das andere Extrem ist Ihnen sicher auch vertraut, daß Sie nämlich, bei normalem höflichem Abwarten, keinen Fuß in die Tür bekommen, der andere einseitig das Gespräch dominiert, während sich bei Ihnen ein Gefühl der Anstrengung einstellt, oder ein tranceähnlicher Zustand, oder eine Art ›Festgenagelt-Sein‹. Diese Gefühle verweisen darauf, was sich unausgesprochen im Hintergrund des Patienten abspielt, während der nicht fließende Wechsel im Gespräch ein erster Hinweis darauf ist, daß hier vermutlich Qualitäten von Weite, Empfangen, Hingabe vermieden werden.

Ich denke, daß die Entscheidung zu Beginn: »mit diesem Patienten kann ich arbeiten, mit jenem eher nicht« wesentlich davon bestimmt wird, ob ich mich, in welchem Rhythmus auch immer, auf sie oder ihn einschwingen kann, und ob aus seinem Hintergrund heraus mich etwas anspricht, was von seinen potentiellen Möglichkeiten herrührt, eine Art ›virtuelles Bild‹, das jedoch besser vielsagend bleibt, um somit aus meinem Hintergrund wirken zu können. – So viel erst einmal zur gemeinsamen Situation und zur Einleibung.

### Das Stützen in der Therapie

Im weiteren Verlauf der Therapie ist mir das *Stützen* zum immer wichtigeren Faktor geworden, sowohl mein eigenes als auch das des Patienten, als Hinweis darauf, daß ihn etwas wirklich neu berührt. Denn wenn ein Patient selbst Vermutungen über die Hintergründe seines Leidens äußert, sucht er meistens an der falschen Stelle, da er an dem Punkt, wo er in seiner Entwicklung nicht weitergekommen ist, und stattdessen Ängste oder andere Symptome produziert hat, meist an Ecken festhängt, die ihm so selbstverständlich sind, daß er sie nicht wahrnehmen kann. D.h. sie sind so mit dem Hintergrund der Person verschmolzen, daß sie sich der willkürlichen Vereinzelnung entziehen. Da ich als Therapeutin meine impliziten, selbstverständlichen Bereiche an anderen Stellen versteckt habe – weshalb zu viele Gemeinsamkeiten in einer Therapie eher hinderlich sind –, bzw. diese Bereiche etwas reduziert habe durch meine Eigenanalyse, brauche ich nur mit wacher Aufmerksamkeit abzuwarten, bis ich über irgendetwas im gemeinsamen Geschehen stutze. Dann bin ich sicher jener Stelle nahe, an der der Patient in seiner Entwicklung festhakt, und eben nicht wahrnehmen kann, was er tut.

Mein Stützen kann sich im wesentlichen auf **drei Ebenen**, beziehen, die ich nun näher ausführen möchte, in denen laut Hermann Schmitz die persönliche Situation sich entwickelt und manifestiert. Diese Ebenen sind miteinander verwoben, so daß das Auffinden und Beheben der Störung in einem dieser Bereiche die anderen beiden mitbeeinflusst. Diese drei Ebenen sind

- 1.) die Ebene von Leiblichkeit und Persönlichkeit, 2.) die lebensgeschichtliche Ebene, und
- 3.) die Differenzierung in Eigenwelt und Fremdwelt.

## Leiblichkeit und Personalität

Die erste Ebene bezieht sich auf das Verhältnis von Leiblichkeit und Personalität, wobei die Personalität beginnt mit der Antwort auf die leibliche Betroffenheit. Schmitz hat phänomenologisch analysiert, in welchen Dimensionen man sich aus der Regression emanzipiert, d.h. was genau geschieht, wenn ›man wieder zu sich kommt‹. Mit Regression ist gemeint der Moment der Betroffenheit, des Schreckens, des Zusammenfahrens, aber auch das Lachen, Stutzen, sich Wundern, alles gefühlsmäßige, unwillkürliche Ergriffensein, was immer auch ein leibliches Ergriffensein ist › wofür Schmitz den Begriff der ›*Primitiven Gegenwart*‹ (9) geprägt hat. In der Primitiven Gegenwart sind fünf Dimensionen miteinander verschmolzen, auf einen Punkt gebracht, die sich erst in der emanzipierenden Distanznahme, nämlich in der Bewegung auf die *Entfaltete Gegenwart* hin, voneinander lösen, als Einzelne explizieren lassen, wenn auch nie ganz, da immer die Verbindung zur primitiven Gegenwart erhalten bleibt. Die Person ereignet sich sozusagen im Spielraum zwischen primitiver und entfalteter Gegenwart, beides ist gleichermaßen wichtig.

Diese fünf sich entfaltenden Dimensionen möchte ich Ihnen nun vorstellen, gleich mit ihren möglichen Störungen, wie sie uns in der Psychotherapie begegnen können:

### Die 5 Dimensionen in der Psychotherapie

Die erste Dimension ist die räumlich/leibliche, das ›**Hier**‹ mit dem Gegenpol der ›**Weite**‹. Wenn wir plötzlich auffahren, erschrecken, dann trifft uns das an einem absoluten Ort, und erst in der Besinnung wird uns die Weite, mit ›allen möglichen Orten‹ wieder zugänglich. Blick und Atmung sind z.B. leibliche Richtungen, die aus der Enge des Leibes in die Weite führen, und uns somit beständig am Weiteraum anschließen. Baut sich hier eine Hemmung auf, z.B. durch Anhalten des Atems bei Angst, dann staut sich die Enge, d.h. die Angst eskaliert noch und löst sich erst auf, wenn das Ausatmen wieder gelingt, etwa durch Sprechen.

Angst ist generell in der Dimension von Enge und Weite angesiedelt, als ein gehinderter Impuls ›weg‹, der unsomehr engt/ängstigt, je mehr man davon weg will, da sich beide Tendenzen antagonistisch anstacheln.

Darüberhinaus verselbständigt sich der Weiteraum bei allen Raumängsten, also Höhen-, Weiteangst, Angst vor engen Räumen. Diese Ängste hat Hermann Schmitz in ›*Der leibliche Raum*‹ sehr ausführlich analysiert (10), und ich möchte nur kurz etwas zur Höhenangst sagen, die Schmitz, treffend, wie ich finde, als ›Sturzangst‹ bezeichnet:

Diese Angst beruht auf einer paradoxen Konkurrenz von Weiteraum und Richtungsraum, d.h. durch den Blick in die Tiefe, sowie die Schwerkraft als leibliche Richtungen, wird der eigene relative Ort preisgegeben, das Verhältnis von Standort und Blickziel, wird chaotisch, verschwimmt, d.h. der Ort ›da ganz tief unten‹ rückt gleichzeitig beängstigend nahe. Damit zerfällt die ortsräumliche Organisation nach Lagen und Abständen, bis sich, wörtliches Zitat: »nackte, maßlose Weite um die eingeschnürte Enge des Leibes legen kann.« (11)

Hiernach wird verständlich, wieso der Vorsatz, sich zu entspannen, in einer solchen Situation so fruchtlos ist, da das den Zerfall der leiblichen Integration nur weiter vorantreibt. Mit einer jungen Architektin experimentiere ich gerade mit dem Gegenteil, nämlich, zur besseren Verankerung in sich, die Gesäßmuskeln rhythmisch anzuspannen, wenn sie ›hoch hinaus will‹. Die doppelte Bedeutung dieser Redewendung ist nicht zufällig: Ängste vor dem ›Groß-Werden‹, z.B. einem Studienabschluß, weisen durchaus Ähnlichkeiten mit

Raumängsten auf. Entweder als Weite-Angst, angesichts einer noch unregelmäßigen Zukunft, oder auch als Angst, sich nun festlegen zu müssen, wo bis dahin noch alles offen war.

Die zweite Dimension der Gegenwart ist die zeitliche, das ›Jetzt‹ mit dem Gegenpol der **Dauer**. Ein plötzlich eintretendes Ereignis reißt mich aus der dahinwährenden Dauer; ich befinde mich in einem absoluten Augenblick, in welchem ein Bruchteil von Zukunft, nämlich das hereinbrechende Neue, das gegenwärtige Erleben beherrscht, während Vergangenes abreißt, und erst, wenn ich wieder zu mir komme, schließt sich die dahinwährende Dauer wieder, vielleicht bereichert um eine Erfahrung, auf jeden Fall kann ich aber wieder Vergangenes erinnern und Künftiges vorausbedenken.

Ein früherer Vortrag von mir drehte sich um diese mikroskopische Analyse der Zeit, aus der sich z.B. herleiten läßt, was für ein korrektes Wiedererinnern von Vergessenem notwendig ist: Wichtigste Voraussetzung ist hiernach das Anhalten der Zeit, das weitestmögliche Ausschalten jeder zukunftsbezogenen Orientierung, damit der Abschied vom Vergangenen aufgehoben wird. Jede vorgefaßte Idee jedoch darüber, was erinnert werden soll, ist hingegen zukunftsbezogen, und bringt eher ein Phantasieprodukt hervor, als daß es real Geschehenes zurückriefe.

Auch das grundsätzliche Anliegen von Psychotherapie, verändern zu wollen, läßt sich unter dieser Dimension von ›Jetzt‹ und ›Dauer‹ betrachten, nämlich als die Frage, was ein Mensch braucht, das ihn so betrifft, daß ein ›absoluter Augenblick‹, ein ›Jetzt‹ entsteht, anhand dessen Dynamik die Symptome in die Vergangenheit entgleiten können, ohne sich in der nachfolgenden, zuständlichen Dauer wieder aufzubauen. Hier schließt sich für mich noch eine weitere Frage an, nämlich die, unter welchen Bedingungen eigentlich aus bloß vorschwebenden Plänen ein ›Jetzt‹ wird: »Jetzt reicht's mir.... Jetzt rauche ich nicht mehr... Jetzt räume ich auf... usw.«

Diese Fragestellung hängt eng zusammen mit der nächsten, der dritten Dimension der Gegenwart, nämlich der Wirklichkeit, des ›Daseins‹, mit dem Gegenpol des ›Nicht-Seins‹, also der Sorgen, Hoffnungen, Ziele, Phantasien, Vorsätze. Im Moment des Betroffenseins, in der Enttäuschung, aber auch in der beglückenden Überraschung, ist Wirklichkeit unmittelbar und fraglos gegeben, ohne daß ich irgendeine Meinung hinzutun müßte.

Die Benennung dieser beiden Pole, ›Dasein‹ und ›Nichtsein‹, führte mich dahin, die Grenzen aller erlebnisorientierter Therapieansätze noch besser zu verstehen. In solchen Therapien, besonders in mehrtägigen Workshops, ›passiert‹ oft eine ganze Menge, auch die dabei durchlebten Gefühle sind durchaus echt, und dennoch schließt sich danach meist wieder der Alltag, und die scheinbar tiefgreifenden Erfahrungen werden zu Anekdoten, ohne nachhaltige Wirkung. Dies hängt damit zusammen, daß man beim Besuch solcher Seminare darauf gefaßt ist, ja sogar beabsichtigt, solcherlei Erfahrungen zu machen; d.h. man räumt freiwillig sein emanzipiertes Niveau und gibt sich preis, was etwas völlig anderes ist, als wirklich und unmittelbar erschüttert zu werden, wenn man gerade nicht damit gerechnet hat.

Dabei ist die Verankerung in der Wirklichkeit, auch mit deren schmerzhaften Seiten, die notwendige Basis für die Entfaltung der eigenen Kräfte. Z.B. fühlte sich eine meiner Patientinnen, die an Depressionen litt, vorübergehend erheblich besser als sie von einem Gichtanfall heimgesucht wurde: Der eindeutig wirkliche, benennbare Schmerz wirkte vitalisierend, war nicht so quälend wie die so viel weniger greifbaren Zeichen ihrer Depression.

Die vierte Dimension ist die von Identität und Verschiedenheit, das ›Dieses‹, das in der Enge, im Erschrecken unmittelbar und eindeutig gegeben ist, und sich erst in der distanzierenden Besinnung abhebt als ein Dieses im Unterschied zu **Jenem**. Die Benennung

dieser beiden Pole hat mir ein erweitertes Verständnis vermittelt von jener Angst, die viele Menschen veranlaßt, sich im Übermaß anzupassen, nämlich die Angst, sich zu unterscheiden. Sie vergleichen die eigene Betroffenheit, die doch zweifellos sie selbst meint, ständig mit derjenigen der anderen, und vermeiden so die eigene Individuation.

Auch bei Suchtkranken scheint diese Dimension in ihrer Explikation gestört zu sein, da die Differenzierung von Gefühlen meist nur schwach ausgeprägt ist, und der Griff zur Droge ohnehin ein immer gleiches Reaktionsklischee darstellt.

Die letzte der fünf Dimensionen, das **Ich**, die unmittelbar gegebene Subjektivität, ist notwendige Basis für die Ebene der Selbstzuschreibungen mit dem Gegenpol des **Fremden**, mir nicht Zugehörigen. Besonnene Vorstellungen von der eigenen Person werden hinfällig, wenn uns ein Gefühl, eine Überraschung oder Enttäuschung, ausreichend heftig ergreift. Wenn wir danach uns neu besinnen, kann die unmittelbare Erfahrung in den Lebenshintergrund eingebaut werden, entweder als Bestätigung einer Meinung über uns, oder als Enttäuschung, so daß vom Selbstbild etwas gestrichen werden muß, oder als völlig neue Erfahrung, die eine Erweiterung mit sich bringt (»Ah, so ist das mit dem Laufen, jetzt steht mir die Welt offen!«, könnte das Kleinkind denken, wenn es dazu schon in der Lage wäre). So entsteht nach und nach Lebensgeschichte, entwickelt sich eine persönliche Situation.

Die sicherlich quälendste Störung in dieser Dimension ist die Depression, wenn jemand nicht mehr unmittelbar betroffen werden kann, stattdessen »neben sich steht«, immer eine »Wand hat zwischen sich und den Ereignissen«. Solche Menschen sind oft schwer zu erreichen durch Gespräche, die einen direkten Zugang zur blockierten Subjektivität suchen. Da aber in der primitiven Gegenwart alle genannten Dimensionen zusammenhängen, kann man unterstützend nach anderen Zugängen suchen. So kann z.B. die Stimmung aufgehellt und die Berührbarkeit neu angeregt werden durch Sport, z.B. Laufen oder Yoga, aber auch durch Tanzen, oder Singen in einem Chor: Gemeinsames Singen, Rhythmus, ist ein mächtiges Instrument der Einleibung in eine gemeinsame Situation mit anderen, die die schmerzliche Isolation womöglich aufweichen kann.

Soviel erst einmal zu den fünf Dimensionen, die in der primitiven Gegenwart eingeschmolzen sind, und in denen sich die Person zur entfalteten Gegenwart hin emanzipiert. Dazu erwähnen möchte ich noch, daß die Besinnung in der entfalteten Gegenwart, mit ihren Selbstzuschreibungen usw., immer nur einen Ausschnitt der Persönlichkeit offenbaren kann, während die primitive Gegenwart einen Zugang gewährt zur Ganzheit der Persönlichen Situation, die alle partiellen Situationen, auch mit ihren vielleicht nie explizierten Anteilen, einschließt. D.h. daß wir, um uns in unserer Identität zu verankern, zeitlebens auf die Rückbindung an Primitive Gegenwart angewiesen bleiben.

Ich komme zur nächsten Ebene:

### Die lebensgeschichtliche Dimension

Diese unterteilt Hermann Schmitz in **retrospektive**, **präsentische** und **prospektive** Anteile (12), die alle gleichermaßen, als in die persönliche Situation eingeschlossene Situationen, aus dem Hintergrund wirken. Die klassische Psychoanalyse z.B. befaßt sich in der Regel nur mit den retrospektiven Anteilen, und davon auch nur mit den verdrängten Erlebnissen oder Triebwünschen der Vergangenheit, bei denen ein zensierendes Über-Ich den Zugang zum Bewußtsein verwehrt. In der neuen Phänomenologie hingegen können Neurosen auch darauf beruhen, daß partielle Situationen der Vergangenheit in der persönlichen Situation

untereinander in Konflikt geraten und so die Integration der Persönlichkeit hemmen können. Dabei ist, statt von Verdrängung, von *Implikation* und *Explikation* die Rede, wobei jedoch die Implikation als solche, das Vergessen, also das Verschmelzen mit dem lebensgeschichtlichen Hintergrund, zunächst nicht als Störung betrachtet wird, sondern im Gegenteil als notwendige Voraussetzung dafür, daß man aus Erfahrung lernen kann. Explikation, also bewußte Vereinzeln von Erfahrungen, findet statt, wenn man sich erinnert, oder auch in der Differenzierung einzelner Schritte, wenn man etwas Neues erlernen möchte. Sie kennen sicher alle die Irritation, die einen befällt, wenn man in einem Fortbildungs-Seminar im Rollenspiel eine neue Technik einüben soll. Diese Unsicherheit, das Gefühl, »überhaupt nichts« zu können, hängt eben mit dieser Auffächerung eines komplexen Handlungsablaufes in einzelne Schritte zusammen, und erst wenn die Verschmelzung mit meinem persönlichen Erfahrungshintergrund erfolgt ist, kann ich behaupten, über diese neue Technik zu verfügen.

Zum impliziten Hintergrund können nun aber auch unverdaute, schmerzliche, oder übermäßig verwöhnende, oder eben einander scharf widersprechende, Kindheitserfahrungen gehören, die, solange sie nicht expliziert werden, von dort her mächtig wirken und die heutige Wahrnehmung verstellend beeinflussen. So lange man als Kind in eine familiäre Situation und Atmosphäre hineinwächst, hat diese etwas Selbstverständliches, und wird erst später, vielleicht im Vergleich mit anderen Familien, überhaupt der bewußten, vereinzeln Wahrnehmung zugänglich. Ist erst einmal ein bis dahin im selbstverständlichen Hintergrund verborgenes Erlebnis expliziert, kann es neu verdaut, neu bewertet werden, kann besser in den Gesamtklang der Persönlichkeit eingebettet werden.

Nun gibt es Psychotherapien, in denen alles mögliche aus der Vergangenheit aufgedeckt und bearbeitet wurde, mit nur einem schwachen bis gar keinem positiven Ergebnis. Das kann daran liegen, daß in diesem Falle gar nicht die retrospektiven, sondern die **präsentischen** Anteile der Person das Sagen haben. Unter »präsentischen Anteilen« versteht man Haltungen, Gesinnungen, auch habituelle Abneigungen, Lebenstechniken, Selbstentwürfe, die ihrerseits eine Person terrorisieren können. Diese präsentischen Anteile sind zwar auf dem Boden des lebensgeschichtlichen Hintergrundes gewachsen, können sich aber verselbstständigen und somit unzugänglich werden für neue Erfahrungen. Beispiele für solche Lebenstechniken oder Selbststilisierungen sind: »Ich habe es schwer, ich muß um alles kämpfen«, oder » Ich muß mich schonen«, oder »Ohne mich läuft alles schief«. Manchmal nötigt ein solches allzu starres Programm erst in fortgeschrittenerem Alter zu Symptombildungen, ich kenne aber auch eine ganz junge Frau, die, meinem Eindruck nach, von dem Selbstbild »Ich bin ganz sanft und harmlos« gefangen gehalten wird, und dafür mit heftigen Angstattacken bezahlt.

An den präsentischen Anteilen wurde mir nochmals die Macht, aber auch die Notwendigkeit, der Implikation deutlich, denn auch diese müssen, um eine Person leiten zu können, im Wesentlichen aus dem Hintergrund wirken. Andererseits darf man getrost skeptisch sein, wenn jemand, ohne Not, angebliche präsentische Anteile expliziert, wie z.B.: »Ich bin tolerant« oder »Ich mag Kinder«. Wenn jemand so etwas ungefragt ausspricht, dann handelt es sich sicher eher um ein Wunschbild, womit wir bei den *prospektiven* Anteilen der Person wären.

Die **prospektiven** Anteile umfassen die Wunsch- /Leit- / und Schreckbilder, die jemanden bestimmen, wiederum ohne daß sie im Bewußtsein präsent sein müßten. Ein verbreitetes Schreckbild ist etwa: »Ich will um Himmelswillen nicht werden wie meine Mutter«. Dieses Schreckbild sorgt dafür, so wie der Satz: »Denken Sie jetzt einmal nicht an rosa Elefanten«, daß es insgeheim die Führung übernimmt, und sei es nur in der Überbetonung eines



gegenteiligen Wesenszuges. Die wichtige Funktion von Wunsch- und Leitbildern kann man dann gut ermessen, wenn sie plötzlich wegfallen, z.B. nachdem man ein Ziel erreicht hat: Ich erinnere mich z.B. noch gut an die kurzfristige Leere, das schwarze Loch, in das ich völlig unerwartet fiel, als ich meine letzte Diplomprüfung hinter mir hatte. Erst daran merkte ich, in welchem Ausmaß dieses Ziel zuvor für Lebenszusammenhang gesorgt hatte. Ansonsten haben wir mit unseren prospektiven Anteilen immer dann zu tun, wenn eine wichtige Entscheidung ansteht, die mit wesentlichen Veränderungen verbunden ist. Dann kneten wir das Für und Wider so lange hin und her, bis sich das Gefühl einstellt, daß es ›stimmt‹, das heißt, daß die Entscheidung auch mit den impliziten prospektiven Anteilen übereinstimmt, die man sich bei einem solchen Anlaß versucht bewußt zu machen, wobei jedoch immer ein nicht explizierbarer Rest im Hintergrund bleibt. In solchen Situationen wird deutlich, daß wir nicht nur aus der Vergangenheit, sondern auch von unserer Zukunft Identität und Halt bekommen.

Diese Tatsache wird virulent in der sogenannten ›midlife-crisis‹, wenn einem plötzlich klar wird, daß alles, was einem für ›später einmal‹ vorschwebte, ›jetzt oder nie‹ in die Tat umzusetzen ist, wenn man nicht gar feststellen muß, daß man für die Verwirklichung bestimmter Träume keinen Platz in seinem Leben gelassen hat. Fällt die Bilanz zu negativ aus, hat also jemand zu sehr an seinen Möglichkeiten vorbeigelebt, dann kann auch noch im Alter eine psychische Erkrankung aufbrechen, bei der es dann jedoch nicht um die Aufarbeitung früherer Erfahrungen geht, sondern um bewußtes Abschiednehmen einerseits, oder auch Suche nach aktuellen Möglichkeiten, die vielleicht noch immer nicht voll ausgeschöpft werden.

Mit der Unterscheidung zwischen dem, was zu mir gehört oder gehören sollte, und was nicht, komme ich zur dritten und letzten Ebene, in der sich Persönlichkeit organisiert und die somit auch für Störungen anfällig sein kann, nämlich der Unterscheidung zwischen:

### **Eigenwelt und Fremdwelt. (13)**

Vorhin habe ich schon bei der Darstellung der primitiven Gegenwart die Subjektivität als 5. Dimension genannt, in der sich Gegenwart entfaltet. Die primitive Gegenwart, in der wir stets verankert bleiben, kann man auch als animalische Ebene bezeichnen, denn schließlich kann jedes Tier sich erschrecken. Erst wenn sich aus dem Spiel zwischen Betroffenheit und Emanzipation bestimmte Tatsachen herauschälen, deren Vorhandensein, unabhängig von der momentanen Betroffenheit, für jemanden wichtig ist, dann erst beginnt die Persönlichkeit. Während für ein kleines Kind die ganze Welt noch subjektiv gefärbt ist, muß im Verlaufe der Reifung vieles in die Objektivität entlassen werden, während anderes beginnt, zum Bestandteil der persönlichen Situation, der Eigenwelt zu werden. Früher war es üblich, daß von einem Kind eher zu viel an Objektivierung erwartet wurde, also: »Sei leise, faß da nicht an, das darfst du nicht.« – heute beobachte ich, daß vielen Kindern sehr viel mehr Freiheiten gewährt, oder zugemutet, wird, andererseits aber auch, unter dem Etikett der Förderung, den Kindern alles mögliche abverlangt wird, d.h. je nach Eigenwelt und Wunschbild der Eltern, den Kleinen etwa sportliche oder musikalische Leistung aufgedrängt wird, die sie dann, wenn sie größer werden, auch prompt wieder in die Fremdwelt verbannen. Jemanden zu beeinflussen heißt, unter diesem Aspekt, dessen Eigenwelt mit meinem Subjektiven anzufüllen. Da aber vor der Selbstzuschreibung die Verankerung in der Leiblichkeit gegeben sein muß, also z.B. selbst gespürte Freude am Musizieren, wird der Wunsch der Eltern vom Kind nicht ohne weiteres zu den subjektiven Tatsachen übernommen, bzw. gehört später zur

Eigenwelt manchmal die Feindseligkeit oder Verachtung gegenüber jenen fremdbestimmten Tätigkeiten. Es kann sogar geschehen, daß zu penetrante Fremdbestimmung den eigenen Zugang, trotz vorhandener Begabung, verhindert. Andererseits kenne ich auch die Situation, daß ich als Therapeutin über Formulierungen stutze, in denen unvermittelt über die Sprache die Eigenwelt der Eltern einfließt, z.B.: »Ich war ein schwieriges, lautes Kind.« Hier muß erst durch entsprechendes Nachfragen die Möglichkeit geschaffen werden, endlich, vielleicht zum ersten Mal, selbst eine eigene Stellung zu beziehen.

Da die Aufteilung in Eigen- und Fremdwelt für uns so selbstverständlich ist, wie der Boden, auf dem wir stehen, können Störungen oder Veränderungen einem Erdbeben gleichkommen: Angefangen beim vergleichsweise harmlosen Schock, wenn ein Friseur uns zu eigenmächtig verwandelt hat, oder die tiefgehende Verletzung, wenn uns jemand Eigenes wegnimmt, uns bestiehlt, bis hin zu der Katastrophe, wenn jemand z.B. auf Grund der bleibenden Schäden nach einem Unfall plötzlich wichtige Lebensinhalte aufgeben muß. Auch Depersonalisations- oder Derealisations Symptome, bei denen mit einem Schläge Vertrautes in die Fremdwelt verschoben ist, erzeugen intensive Angst. Wobei ich mich an eine Patientin erinnere, deren Depersonalisation in direktem Zusammenhang damit stand, daß sie sich von zu vielem, das eigentlich zu ihr gehörte, ihren Wünschen und damit ihrer Enttäuschung und Wut, distanziert hatte.

Eine andere, jeden treffende Krise im Eigen-Fremdwelterleben ist die Metamorphose des eigenen Körpers in der Pubertät, sowie die Veränderung hin zum Alter. Diese Veränderungen geschehen zwar nicht plötzlich, aber unsere Wahrnehmung, die eben nur zu einem geringen Teil von objektiven Tatsachen gesteuert wird, beharrt lange beim Vertrauten, so daß es schließlich doch zu Erschütterungen kommt, die einen gebieterisch nötigen, das Fremde zum Eigenen umzuwandeln und Eigenes an die Vergangenheit, in die Fremdwelt abzugeben. Auch das Bild, das man sich von einem nahestehenden Menschen macht, der einen Platz in unserer Eigenwelt hat, kann von ebenso beharrlicher Dauer sein. So können sich Eltern und Kinder gegenseitig in ihren Positionen gleichsam festnageln, aber auch Paare können sich solchermaßen gegenseitig behindern, wenn sie nicht bereit sind, auch das wahrzunehmen, was sich beim Partner verändert, unterschiedlich und neu, oder eben ›fremd‹ ist.

Übrigens hat Schmitz auch den Zwang unter dieser phänomenologischen Differenzierung von Eigen- und Fremdwelt analysiert: Im Zwang werden demnach Handlungen oder Gedanken von der Person zwar als fremd erlebt und eingestuft, können aber nicht in die Fremdwelt entlassen werden, sondern brechen immer wieder machtvoll in die Eigenwelt ein. Hier führt der ›direkte Weg‹, nämlich der Versuch, die Eigenwelt zu konsolidieren, also den Betroffenen zu stärken gegen seinen Zwang, häufig in eine Sackgasse. Erfolgversprechender scheint es hingegen, die Fremdwelt positiv zu beleben, d.h. über Einfühlung in andere, auch spielerische Identifikation mit anderen, die starre Grenze aufzuweichen, und so die eigene Berührbarkeit zu erweitern.

Soviel zu den drei Ebenen, in denen sich nach Hermann Schmitz die persönliche Situation organisiert, also das Verhältnis von Personalität und Leiblichkeit, die lebensgeschichtlichen Dimension mit retrospektiven, präsentischen und prospektiven Anteilen, sowie die Differenzierung zwischen Eigen- und Fremdwelt.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen etwas davon vermitteln, wie sich die Wahrnehmung durch das Umgehen mit der Neuen Phänomenologie verändert, und sich ganz neue Fragen ergeben können. Ich habe auch den Eindruck, daß ich seltener als früher unter Druck gerate, auf

etwas Bestimmtes hinauszuwollen, und stattdessen besser bei den momentanen Phänomenen verweilen kann, seit ich eine genauere Sprache dafür habe. So eröffnet das eingangs erwähnte Wechselspiel des Enge-Pols in der gemeinsamen Situation, das auf die immer gegebene Leiblichkeit eines jeden Gesprächs verweist, geradezu spielerische Möglichkeiten, genau an diesem Punkt anzusetzen, um sich z.B. bei einem monotonen Dauer-Redner allmählich mehr Gehör zu verschaffen. Da die primitive Gegenwart alle fünf Dimensionen verbindet, hat es Auswirkungen auf die ganze Person, wenn die Einseitigkeit in ein Hin- und Herschwingen verwandelt werden kann. Außerdem habe ich die wunderbare Wirkung des Humors in der Therapie nochmals neu verstanden: Wenn jemand es beispielsweise schwer hat, sich überhaupt von etwas ergreifen zu lassen und immer emanzipiert über alles hinweglebt, oder ein anderer, die Kehrseite also, immer nur Opfer des Geschehens ist und nie Stellung zu sich bezieht, dann ist das Lachen eine hervorragende Möglichkeit, primitive Gegenwart herzustellen, jedoch ohne die gefürchtete Enge, gleichsam als kleine Übung im Sich-fallen-lassen und Wieder-aufstehen.

Zum Schluß möchte ich noch kurz jene Zielsetzung der neuen Phänomenologie zitieren, die mich zum Thema dieses Vortrages angeregt hat (aus dem kleinen Band ›Neue Phänomenologie‹ von H.Schmitz (14): »Das Sprechenlernen mit Bezug auf die unwillkürlichen Erfahrungen...(soll den Menschen helfen) gegenwärtiger zu werden, das heißt, das Augenblickliche, das sie faktisch leben, mehr als eine Weite, eine Dimension von Chancen der Gestaltung und Einwurzelung, zu verstehen, statt nur als Stoff zum Verbrauch und Gelegenheit zum Absprung in das Künftige, dem sie doch planend zugewandt sein könnten, ohne nötig zu haben, ihren Lebenswillen darin zu verankern.«

Sicher ein lohnendes Ziel, wenn es uns gelänge, daß wir die Gegenwart nicht nur als Rohstoff verbrauchen für Zukünftiges, sondern stattdessen präsenter, achtsamer sind, und mehr den Augenblick gestalten und – genießen.

### Literatur

- (1) Schmitz, Hermann: System der Philosophie Band III, 1 (System III, 1): Der leibliche Raum. Bonn: Bouvier, 2. Aufl. 1988; S. 42–45
- (2) ebd. S. 72 ff
- (3) Schmitz, Hermann: Neue Phänomenologie. Bonn: Bouvier, 1980; S. 23
- (4) Schmitz, Hermann: Der unerschöpfliche Gegenstand/Grundzüge der Philosophie. Bonn: Bouvier, 1990; S. 65–68
- (5) Schmitz, Hermann: System IV: Die Person. Bonn: Bouvier, 1980, 2.Aufl. 1990; S. 96f
- (6) wie (4), S. 115
- (7) ebd. S. 310
- (8) Schmitz, Hermann: Leib und Gefühl/Materialien zu einer philosophischen Therapeutik. Paderborn: Junfermann, 1989; S. 44 ff
- (9) wie (1), S. 10–18
- (10) ebd. S. 136–160
- (11) ebd. S. 149
- (12) wie (4), S. 166–170
- (13) ebd. S. 170f
- (14) wie (3), S. 25–27