

# Über Utopien und Hoffnung in der Psychotherapie. Eine Betrachtung

## Als Einleitung

„Hoffnung ist eben nicht Optimismus, ist nicht Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht“, sagt uns Vaclav Havel

Er meint damit, dass die Kraft der Hoffnung nicht im billigen, nicht im blinden Optimismus steckt. Die Kraft der Hoffnung verweigert dem Unglück und dem Unheil den totalen Zugriff. Man darf die Sprache der Rettung und der Zuversicht nicht verlernen, auch wenn man sie manchmal nur noch unter Seufzen und Stöhnen aussprechen kann.

Wie geht so ein Hoffen lautet die Frage? Muss man sich selber einen Vor-Schuss an Optimismus spritzen, bevor man anfängt, etwas zu tun - muss man sich selbst die Gewissheit injizieren, dass es etwas bringen wird?

So ist es eben nicht. Hoffnung fängt schlicht mit dem eigenen Tun an. Vaclav Havel, hat es so formuliert:

„Je ungünstiger die Situation ist, in der wir unsere Hoffnung bewähren, desto tiefer ist diese Hoffnung. Hoffnung ist eben nicht Optimismus. Es ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht. Sondern Hoffnung ist die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.“

Hoffnung beginnt für ihn damit, dass man sich ans Werk macht, einfach weil es wahr ist, einfach weil es ein Muss ist, dem man nicht widerstehen kann, auch wenn man auf verlorenem Posten steht.

Der Hoffende gleicht für Havel dem Professor Mac Hugh aus James Joyce' Ulysses. "Wir sind immer der verlorenen Sache treu gewesen, sagte der Professor. Erfolg bedeutet für uns den Tod von Intellekt und Phantasie."

Schön gesagt vom Herrn Professor.

## Teil 1

### Utopien im therapeutischen Arbeitsfeld

Eine Klientin 55a hat im Laufe ihres Lebens nicht nur das Hoffen, Träumen, Sehnen, Wünschen verlernt oder nie ausreichend gelernt, sondern auch darauf vergessen, dass Leben in jedem Augenblick trotz Sorge, Not und Überlastung auch Zuversicht, Vertrauen und Gestaltbarkeit der Zukunft heißt. Sie kennt Zukunft nur in der Form des Überlebens. Das ist die transgenerationale (Flucht) - Erfahrung ihrer Familiengeschichte.

In den Therapien mit Kindern und Jugendlichen erleben wir aus den aktuellen Gründen immer öfter, dass Kinder sehr früh ihre Weltwahrnehmung auf das nackte Überleben einstellen und gezwungen sind, sich irgendwie zurechtfinden zu müssen. Die freien kreativen, tagträumenden Kräfte, das phantasievoll gestaltende Spiel zur Welterschließung wird zu Gunsten des Irgendwie - Durchkommen - Müssens hintenangestellt, oder ist im Regelfall einfach nicht möglich.

(Der 13 jährige tschetschenische Bub, der den Zorn seiner Lehrer erregt weil er immer um 12 Uhr die Klasse fluchtartig verlässt, wird erst dann verstanden, als sich in der Therapie herausstellt, dass er um 12 Uhr für seine jüngeren Geschwister kochen muss, da die Eltern in der Arbeit sind.)

Viele dieser kindlichen Lebensmöglichkeiten existieren dann nur in sehr bescheidenen Variationen ihrer Möglichkeiten. Alle Lebensenergie ist auf Funktionieren und Überleben getrimmt, das Tagträumen wurde vergessen, weil es nicht stattfinden kann. Mentalisierungsprozesse haben nie, oder nur in Ansätzen stattgefunden, Symbolisierungsprozesse wurden nicht ermöglicht, weil niemand den Kindern geholfen hat ein entsprechendes Gefühlsvokabelheft zu erstellen. Das nachzuholen ist mit eine der entscheidenden Tätigkeiten in therapeutischen Prozessen. Wenn Sehnsüchte abgetötet werden, wird das Wünschen, das utopische Denken verlernt.

Eine 25jährige Frau, Tochter von suchtkranken Eltern, erklärt mir, dass ihre wichtigste Lernerfahrung in ihrem Leben darin bestanden hat, dass sie gelernt hat jederzeit ..... „alles weggeben zu können. Ihre Freunde, ihre Eltern, ihr Liebstes, ihre Lieblingssachen, usw. .... - und im Grunde auch sich selbst.“

Ein 50jährige Mann (trockener Alkoholiker; Jurist in einer Führungsposition) beschreibt sich selbst als kleinen Jungen, der einen „seismographischen Blick“ für die Fähigkeit zur Affekteinschätzung anderer Menschen entwickelt hat. „Der Weg von meinem Zimmer in die Küche war ein gefahrvoller Weg durch Feindesland“, ist eine dominante Erinnerung an sein Elternhaus. Er vergaß immer dann, wenn die suchtkranke Mutter hereinkam, schlagartig sein Spiel, weil er

herausfinden musste, wie denn die Stimmung der Mutter sei, um auch die Möglichkeit von Schlägen einzuschätzen. Eine fatale Form von Empathietraining.

Viele dieser Kinder und die Erwachsenen, die unter diesen und ähnlichen Umständen groß werden mussten, haben irgendwann keine Tagträume mehr, sondern Albträume. Die psychischen Funktionen des traumatisierten und verletzten Selbst sind zu sehr mit sich in Sicherheit bringen, oder mit „Wundversorgung“ beschäftigt, als das noch Kraft und Energie für die proaktive, positive Sorge um die Zukunft bliebe.

Hoffnungsvergessenheit (Rudolf Ekstein) ist eine Beschreibung die diesen Prozess punktgenau trifft. Der hoffende Mensch verwirklicht seiner inneren Stimme folgend was möglich ist. Er spürt, anerkennt und befriedigt seine basalen Bedürfnisse genauso wie seine Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Beziehung. Diese Person bewegt sich entsprechend seiner Möglichkeiten gegenwärtig in der Welt und in der Zeit, hat Handlungs – und Wahlmöglichkeiten.

Die nur funktionierende Person hingegen orientiert sich an dem was nach vergangener Erfahrung wahrscheinlich ist. Sie hält und verhält sich entsprechend den, von ihr meist phantasierten, Erwartungen anderer Menschen und sucht ihnen zu entsprechen. Eine Klientin sieht sich in ihrer Lebenshaltung als postmoderne Erwartungscollage.

Diese Person negiert mehr oder weniger weitgehend ihre eigenen Bedürfnisse und verleugnet – irgendwann auch beschämt - ihr Wesen vor sich und vor anderen. Wo die Einzelne resigniert ihr menschliches Wesen zur persönlichen Eigenart zu entfalten, passiert dann das Übliche: die Person lebt das normale Unglück, in der Überzeugung, dass man da eben nichts machen kann.

Wo wir uns Sachzwängen unterwerfen, wo wir in lustloser Routine vorbestimmten – guten (?) - Zwecken dienen, statt persönlich zu gestalten und dem Leben einen Sinn zu geben, da findet normale Depression statt. Wo wir vor lauter manipulierten Bedarf keine persönlichen Bedürfnisse mehr erkennen.

Solange wir mitmachen und konsumieren anstatt zu genießen, produzieren statt wachsen zu lassen, fabrizieren statt zu gestalten, Spaß haben statt uns zu freuen, wehleidig sind statt zu leiden, das Leben aushalten statt uns darauf einzulassen, genauso lange gehören wir dazu und gelten als normal. Erst wenn wir das nicht mehr können, werden wir klinisch auffällig und gelten als krank.

Diese normale Depression aufrecht zu erhalten kostet Kraft. Die Kraft nämlich die es braucht nicht zu atmen, nichts zu fühlen, sich nicht zu bewegen, sich nicht gehen zu lassen, sich zusammen zu reißen und zurückzuhalten, ..... usw.

Diese subklinische Depression wird allerdings nicht als Krankheit wahrgenommen, sondern ist eine Lebensweise die bei konsequenter und bemühter Durchführung irgendwann Auswirkungen zeigt. Die normale Person hält die Luft

an, er reißt sich zusammen, ist bei Verstand aber doch weitgehend von den Möglichkeiten des sinnlichen Lebens abgeschnitten. Sie duldet gesellschaftliche Bedingungen ohne daran zu leiden und ohne aus dem Leiden zu lernen. Ihr Leben dient fremdbestimmten Zwecken sollte aber trotzdem sinnvoll sein. Dieser Spagat ist schwer durchzuhalten.

Umso mehr kann es gerade in den psychotherapeutischen Prozessen notwendig sein, eben „hoffen wieder zu erlernen“; „..... Seine Arbeit entsagt nicht, sie ist ins Gelingen verliebt statt ins Scheitern“ beschreibt es Ernst Bloch. (Bloch 2000).

Es ist in diesem Verständnis kein naives Hoffen, keine leere Inszenierung, kein leerer Bewusstseinszustand keine selbstverliebte Attitüde. (ebd.) Das Hoffen ist eine Grundbestimmung der Welt. (Bloch)

„Erwartung, Hoffnung, Intention auf noch ungewordene Möglichkeiten: das ist nicht nur ein Grundzug des menschlichen Bewusstseins, sondern, konkret berichtigt und erfasst, eine Grundbestimmung innerhalb der Wirklichkeit insgesamt.“ (Bloch 2000)

Die traumatisierte, geplagte, überlastete Seele „sollte“ es also wieder erlernen den Glauben finden, auch wenn die Startbedingungen miserabel waren. Es bedarf zumindest einer Ahnung, noch besser einer Überzeugung, dass es die „objektive Welt“, das Sein, Gott, oder wie immer es benannt werden mag, gut mit einem meint. (s. dazu aber auch Luhmann: „.....die Welt sagt uns nicht mehr wie sie es haben will“)

Es bedarf der Möglichkeit, dass das Sehnen, Wünschen, Hoffen und Phantasieren sich eine bessere Welt und ein leichteres, sinnvolleres Leben vorzustellen zu können, nicht nur Existenznotwendigkeiten sind, sondern dass die ersten zarten und fragilen Formen, mit denen Neues und Besseres sich meldet, eben die Gestalten des utopischen Denkens sind. Darin liegen auch die Hilfestellungen die der Glaube, bei Bedarf, zu bieten vermag.

Es muss erkannt und wieder erlernt werden, was Goethe so unvergleichlich zur Sprache brachte:

„Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden. Was wir können und möchten, stellt sich unserer Einbildungskraft und in der Zukunft dar; wir fühlen eine Sehnsucht nach dem, was wir schon im Stillen besitzen. So verwandelt ein leidenschaftliches Vorausgreifen das wahrhaft Mögliche in ein erträumtes Wirkliches.“ (Goethe in: Dichtung und Wahrheit, Buch IX, bzw. in: Bloch 2000, 42)

Oder an anderer Stelle bei Goethe:

„Was initiatives und schöpferisches Handeln angeht, gibt es nur eine elementare Wahrheit – deren Unkenntnis zahllose Einfälle und großartige Pläne zunichte macht: dass nämlich in dem Moment, in dem man sich völlig hingibt, auch die Vorsehung sich entwickelt. Es geschehen dann zu unserer Hilfe alle möglichen Dinge, die sonst nie eingetreten wären. Eine ganze Reihe von Ereignissen entspringt der Entscheidung und bewirkt zu unseren Gunsten eine Vielzahl unerwarteter Begebenheiten und Begegnungen und materielle Unterstützung, von denen niemand sich geträumt hätte, dass sie ihm zuteil würden (...). Was immer du tun oder erträumen kannst, du kannst damit beginnen. In der Kühnheit wohnen Schöpferkraft, Stärke und Zauber. Beginne jetzt!“ (Goethe bei R. Dahlke 2006, 85 f.).

Um zu dieser Glaubensüberzeugung zu stehen und für ein utopisches Denken und Fühlen schlechthin, braucht es Mut, sehr viel Mut; und nicht nur in Zeiten wie wir sie jetzt gerade erleben. Wo dieser Mut fehlt, wo er aus nur zu verständlichen Gründen fehlen mag, besteht eine hohe Anfälligkeit für Verzweiflung, Ohnmacht, für die Fragen nach dem Sinn, für Phänomene derentwegen Klientinnen zu uns kommen. Wir erleben gerade auch jetzt in vielen Gesprächen die gesamte Bandbreite dieses Gefühlschaos. Montaigne hat es mit dem Satz beschrieben: “Ich finde mich nicht dort wo ich mich suche“.

Es ist aber auch womöglich der Moment in dem uns unsere Existenz bewusst wird. Sloterdijk (1993) beschreibt diesen Prozess des “Sich - Findens” als wesentlichen Bestandteil der Identität wo Unberechenbares auftritt, folgendermaßen:

“Das Ich stößt unvorbereitet auf sich selbst als voraussetzungslosen Fund. Zu den Kennzeichen dieser Erfahrung des Seins im Ich - sein gehört ihre Plötzlichkeit. Man könnte vom unvorhergesehenen Aufklappen einer Falltür sprechen, durch die ich stürzte - wenn ich nur sagen könnte wohin. Wäre der Mensch ein Wesen, dass sich von Natur aus selbst sucht, so wäre das Sich - finden weniger befremdlich. Doch der Skandal des Menschen besteht darin, dass er sich finden kann, ohne je sich gesucht zu haben. Man ist 23 oder 31 oder 55 Jahre alt und entdeckt, beim Überqueren der Straße, oder während der Schlüsselbund zu Boden fällt, dass man existiert.”

Dieser “Fund” bedarf einer Eingliederung in die Lebensgeschichte, denn er kann aus dem Gleichgewicht bringen. Menschen kommen mit dem Gefühl zu uns stecken geblieben zu sein. Das was wir in diesem Fall tun können, ist darauf zu vertrauen, dass hinter dem Gefühl des Steckenbleibens auch eine Ahnung von Bewegung sein muss. Es kann eine Ortsbestimmung auf diesem Weg eines Menschen gemacht werden um wieder ein Maß an Orientierung zu bekommen.

Orientierung in der Frage was denn normal/gesund und abnormal/krank ist. Und in der Regel stellt sich heraus, dass Gesundheit, Wohlbefinden, Eigenständigkeit, ..... und Normalität zweierlei sind.

Es ist der Moment in dem klar werden wird, dass man nicht ein ganzes Leben lang im Publikum der eigenen Existenz sitzen kann und nur seine zweit- oder drittbeste Lebensform und Existenzmöglichkeit lebt, ohne dass das irgendwann auf das Gemüt drückt. Avi Rybnitzki, ein jüdischer Analytiker vertritt die Meinung, dass niemand sich „hinter seinem Trauma“ (und sei es der Holocaust) verstecken darf. Die Konsequenz daraus wäre, seiner Ansicht nach, nur pseudoverstanden zu werden.

Psychotherapie also die auf die Dimension des Utopischen verzichtet, beraubt sich selbst seiner größten Stärke meine ich. Im personenzentrierten Kontext wird der Bedeutung/Vorstellung der Zukunft immer schon mehr Gewicht zugewiesen als der Vergangenheit, weil sie eben unser aktuelles Leben, unsere Gegenwart in hohem Ausmaß bestimmt. Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern, aber die Person kann die Bedeutung der Vergangenheit in der erlebten Gegenwart anders gewichten, kann sich mit dem je „situativen Index“ auseinandersetzen.

In der therapeutischen Arbeit kann, muss die Utopie erinnerbar werden. Eben an das erinnert werden, was jenseits dessen liegt was wahrscheinlich ist.

Neben der Dimension des Verlernens und Wiedererlernens des Utopischen gibt es aber auch die Gefahr des Übersehens und Geringschätzens dessen was ist.

Problematisch wird es, wenn aus dem Geist der ungerechtfertigten Unzufriedenheit heraus das Gegebene nicht in seinem Wert erkannt und anerkannt wird.

Denn dort wird der Utopismus zur Vergiftung der Gegenwart. Man lebt in vollem Reichtum, hat alles, was für „das Glück“ notwendig wäre, und weiß all das, was gut ist, nicht zu würdigen und zu schätzen.

Der Verlust der Dankbarkeit für das Gute angesichts des hypertrophen und hyperreflexiven Blicks für das Negative tritt ein. „Das Negative“, das fixiert sein darauf, frisst alle Ressourcen und Möglichkeitsräume.

Es geht um die Einsicht, dass oft schon einiges/vieles, selten alles, da ist, wenn es nur gesehen werden kann. Das Sehen und Wieder-Sehen-Lernen impliziert oft eine Reise in die Kindheit genauso wie in die Zukunft, eine „gute“ Reise, die all jene Orte aufsucht, die schön, gut und versöhnlich waren. Das ermöglicht uns unser Ansatz in besonderer Weise.

## Exkurs

### Die Utopie und das Gegebene. Oder zur Frage nach dem Sinn

Der Utopismus vermag wie gesagt Neues zu antizipieren. Das soll eben dort geschehen, wo das Gegebene sich überholt hat, wo es eine Belastung oder Einschränkung geworden ist. Rogers hat uns diese Idee in seinen Schriften nahegelegt.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich in der Regel für ein nicht gelingendes, ein beschädigtes Leben. Sie stellt sich nicht, wenn das Leben mit Aufgaben erfüllt ist und dynamisch verläuft.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens tritt bei Verlusten auf: wenn man von einer schweren Krankheit heimgesucht wird, oder wenn, wie jetzt, Zukunftsperspektiven zusammenbrechen, wenn ein geliebter Mensch, sei es durch Untreue oder durch Tod, verschwindet. Bei Enttäuschungen, bei Erschöpfungszuständen, bei sozialen corona - Katastrophen, und auch bei Langeweile tritt diese Frage nach dem Sinn auf.

Die Verhältnisse stellen sich im konkreten Fall oft als ziemlich schwierig dar. Die elementaren Formen des Lebens sind kulturell und gesellschaftlich geprägte Formen. Es ist eine Glaubensfrage: muss es - im Prinzip - gegenüber Klienten festgehalten werden, dass das Leben keinen höheren Sinn hat?

Die Formen des Lebens müssen sich ja deshalb auch nicht besonders ausweisen, weil sie auch nichts anderes sind, als Gestalten des Lebens selbst.

Das mag für viele Menschen enttäuschend und unaushaltbar sein. Es bedarf großer Empathie, Respekt und Wertschätzung von unserer Seite, und es verlangt eine große Portion Demut von Klientinnen Seite. Schlimme ist aber nur, dass so viele Menschen, vermeintlich höheren Zielen zuliebe, und sei es auch nur wirtschaftliches Wachstum, das Elementare versäumen: nämlich zu Leben.

Aufgabe der Therapie muss es sein hier andere Perspektiven anzubieten; es geht um Fragen der Lebenskunst. Auf dieser elementaren Ebene ist deshalb auch die Sinnfrage zum Wohl des Klienten anzuerkennen oder auch abzuweisen, bzw. auf eine andere Ebene zu verlagern. Denn es stellen sich die Verhältnisse aus anderer Perspektive verändert dar. Welcher Sinn, welche Erklärungsmuster, welche Veränderung innerer Bilder ist aushaltbar, oder wird eingefordert.

„Tatsachen“ können im persönlichen Kontext als Aufgaben aufzufassen sein. Gegebenes kann als „Aufgegebenes“ verstanden werden. In Goethes Faust gibt es dafür eine schöne Formel: „Was du ererbt von deinen Vätern hast, erwirb es um es zu besitzen“.

Aber diese Formulierung verharmlost die Situation etwas. Als gut gemeinten Rat und auch auf eine positive Erbschaft bezogen. Denn das Gegebene kann ja auch eine massive Behinderung darstellen.

Es kann eine belastete Herkunft sein, das Gelübde am Sterbebett des Vaters die Tradition zu wahren, die Mutter, die Schwester, den Bruder zu schützen, ..... usw. .... . Der Betroffene muss diese „Aufgabe“ beständig irgendwie leben.

Es geht um Kontingenzbewältigung. Kontingenz ist das was einen trifft: continget. Und man muss es irgendwie aushalten, oder ausleben. Das es einen trifft ist neutral gesagt und ohne Zuschreibung. Und woher es auch einen immer trifft – man ist der Betroffene. Und hier ist es nun hilfreich, oder es kann hilfreich sein, dem Geschehen einen Sinn zu geben. Um das fernbestimmte „DU – muß“ ist oft nicht herum zu kommen.

Aber genauso wie man Klienten in bestimmten Situationen Medikation anrät und nicht versagen wird, so werden auch nicht die großen Erzählungen zu versagen sein, wenn sie zur Kontingenzbewältigung beizutragen vermögen.

Und unter ihnen wäre Sinn nur eine Möglichkeit. Ein Beispiel dafür ist das Verständnis von Leiden das einem widerfährt als Strafe anzuerkennen. Deutschen Kriegsgefangenen war es nach 1945 leichter ihr Leiden zu ertragen, wenn sie es als gerechte Strafe für das Unheil betrachten konnten, das sie vorher angerichtet hatten.

Anhänger der Karmalehre verstehen Krankheiten als Abarbeitung von Fehlern die in einem früheren Leben ins Karma eingetragen wurden. In ähnlicher Weise hat die anthropologische Medizin nach Viktor. v. Weizsäcker die biographische Deutung von Krankheiten in die Therapie eingeführt.

Als Strategien zur Kontingenzbewältigung dient vielerlei. Der jeweilige Kontext des Klienten und des Therapeuten ist entscheidend. Sagen, Mythen können Sinn stiften - auf der Basis von Schuld und Sühne. In unserem Kulturkreis ist es das gebräuchlichste Muster.

Anders die Sagen, die die Kontingenz als solche belassen, sie aber nur auf einen übermächtigen Urheber zurückführen. Das wirksamste ist hier die Lehre vom Fatum, wie sie sich im Islam findet. Die Erleichterung in der Bewältigung dessen was einen trifft besteht hier gerade darin einen von dem Gedanken zu entlasten, man könne selbst schuld sein an seinem Unheil. Tatsächlich hilft es in vielen Fällen ein Geschick als Wille Gottes hinzunehmen, es gehört nur eine demütige Haltung dazu. Es hilft aber halt auch nicht immer, wie die Geschichte des Hiob lehrt.

## Teil 2

Psychotherapie gesehen als „dichte Beschreibung“ (C. Geertz), als dichtes Erleben. Und als utopische Neubesiedelung kontaminierter Orte

Psychotherapie kann zur institutionalisierten Falle werden, wenn all die gehabten Schmerzen und Leiderfahrungen kultiviert und nie losgelassen werden. Wenn Psychotherapie zu einer Gedenkstätte des Grauens und Schreckens wird, dann droht die Gefahr, die guten Orte des Lebens nicht mehr zu sehen. Dann ist jede Perspektive, jede Entscheidung schlecht, von Ambivalenzen zerrissen; auch die, die gestern noch zur Hoffnung Anlass gegeben hat. Ambivalenz ist dann kein Entwicklungsmotor mehr.

Es ist wichtig, in einer Phase der Therapie, die auch sehr lange dauern kann, genau diese schrecklichen Orte aufzusuchen, allerdings geht es im Letzten auch um die Verabschiedung dieser Orte. Um sich von etwas zu verabschieden, muss man es zuerst aufsuchen; man muss an den Ort gehen, von dem man sich verabschieden möchte. Irgendwann muss man diesen Ort aber auch wieder verlassen, sonst kommt es zu keinem Abschied und Abschluss.



Psychotherapie findet meistens in einem realen Raum mit Türen, Sesseln, Fenster und Couch, ... ev. mit Hochbett statt, in der einer Erfahrung, die sonst kaum oder vielleicht noch nie beachtet wurde, Raum gegeben wird. Psychotherapie hat/ist ein ganz besonderer Ort.

Als Ort ist die Psychotherapie auch ein „Gegenraum“, der sich allen anderen Räumen und Orten widersetzt. Wer mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet hat weiß, dass Kinder und Jugendliche solche Gegenräume mit großer Treffsicherheit erkennen können und sie zu nutzen verstehen.

Psychotherapie ist ein Ort, in dem Dinge zur Sprache kommen, die sonst keinen Ort und kein Wort haben, ein Ort mit einer ganz anderen Zeitlichkeit und Räumlichkeit als der Alltag. Es geht in der Therapie um das Verweilen, den langsamen und entschleunigten Blick auf Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges.

Im besten Fall beherrschen Klientinnen und Therapeutinnen auch die Kunst des Verweilens. Wenn diese Momente gegeben sind, dann kann etwas Heilsames entstehen. Dann können sich innere Bilder verändern. Die psychotherapeutische Praxis besucht reale und imaginäre Orte. Räume, die „gegen feindliche Kräfte“ zu „verteidigen“ sind. Räume die ein sich sehen, ein einander beim Namen nennen ermöglichen können.

Psychotherapie ist aus dieser Perspektive Entkolonialisierung; eine Aus- und Aufräumung der besetzten und belagerten Bedeutungsräume. Ist das einmal vollzogen, kann sie zur utopischen Neubesetzung anregen. Der Ort der Psychotherapie hat manchmal mit Verstehen, oft mit (es sich selber) - Erklären, selten mit Erkenntnis zu tun; das „sich – selbst – erklären“ sollten wir unterstützen. Und über weite Strecken ist - gelingende - Psychotherapie einfach nur ein gemeinsames erörtern.

„Erörtern“, das meint nicht so sehr: etwas erörtern als: uns an den Ort des „Wesens“ von etwas bringen – es ist eher eine „Versammlung in das Ereignis“. (s. dazu Otto Pöggeler 1963), das einen im besten Fall vor seine ureigensten Möglichkeiten bringt.

Schluss:

Personzentrierte Psychotherapeutinnen beschreiten gemeinsam mit ihren Klientinnen den Weg zu den Phänomenen, der eben von den Phänomenen selbst vorgegeben ist.

Im Falle der Psychotherapie ist das Vorgegebene das, was zur Sprache gebracht werden will. Was da zum Vorschein, zur Sprache und zur Welt kommen möchte, das wissen am Beginn des therapeutischen Prozesses weder die Klientin noch die Therapeutin genau. Es gibt maximal Ahnungen, „Ahnungen am Rande der Gewährleistung“.

Dass ein wahrhaftiges Gespräch (Buber) etwas Heilsames und Klärendes hat, diese Erfahrung ist bekannt. Hin und wieder hat man den Eindruck, dass die gegenwärtige Psychotherapieforschung die einzige Instanz ist, die diese Wahrheit und Erfahrung nicht mehr kennt.

Die aktuelle Psychotherapieforschung ist mit dem empirisch positivistischen Nachweis der Wirkung von Psychotherapie beschäftigt. Ein wahrhaftiges Gespräch hat immense Wirkungen und kein Mensch – Psychotherapieforscher ausgenommen – käme auf die Idee, diese Wirkung nur dann als Wirkung anzuerkennen, wenn mit naturwissenschaftlichen Methoden gezeigt wird, dass das, was ohnehin jeder weiß, auch „wirklich“ wirkt, eben naturwissenschaftlich symbolisiert und in der Metapher der Zahl ausgedrückt ist.

Psychotherapie hat, wie wir alle wissen, ihre guten und ihre problematischen Seiten. Zu ihrer problematischen Seite kann ein Aspekt zugerechnet werden, den auch das utopische Denken aufweisen kann.

Es wird durch die reflexive – symbolisierende - Erschließung von neuen Lebensbereichen in der Therapie im Reich der Imagination etwas gelebt, das im Realen womöglich nie wirklich wird. Gerade weil im Imaginären etwas verwirklicht ist, sich dadurch ein Ventil verschafft und der Veränderungsdruck, der darin bestünde, in der Realität etwas zu ändern, entlastet wird, bleibt es im Realen unverwirklicht.

Psychotherapie wird dann Ersatzhandlung, eine Probehandlung, die immer nur Probe bleibt und nie zur Uraufführung auf die Bühne des Lebens gelangt. Personen kommen in Therapie, um nichts zu ändern, aber um eine Legitimation für sich und andere zu haben. „Spritzen sie mich an, aber machen sie mich nicht nass“; oder „... gehen sie mir nicht auf den Laim..... „nennen es manchmal (erfahrene Klienten und Klientinnen). Wir sind dann gefordert zu erkennen wozu wir eingeladen sind; ob wir dazu „eingeladen“ sind die persönlichen Zwickmühlen so zu schmieren, dass sie nicht mehr gar so arg quietschen.

Die Legitimation klingt dann üblicherweise so: Ich bemühe mich ohnehin, ich will mein Leben ändern und gehe daher in Therapie. Die Änderung bleibt aber im Kopf, in ritualisierten Mustern stecken. Eine gelingende Therapie hingegen ist wie eine Zugmaschine, die den gemeinsamen therapeutischen Prozess ein Stück weit durchs Leben bringt. Eine gelingende Therapie begleitet

Veränderungsprozesse, die an vielen Orten vorbeikommt, und von einem immer wieder neu zu entwerfenden Ziel, einer Hoffnung, einer Vision, einer Utopie angezogen ist. Das ist etwas, das die Psychotherapie mit der positiven Dimension der Utopie und des utopischen Denkens (und Fühlens) verbindet.

Horst Krüger hat im Gespräch mit Adorno und Bloch - "Über die Möglichkeiten der Utopie heute" - eine interessante Metapher gebraucht die für unseren Kontext zutreffend scheint:

„Utopien sind wie Lokomotiven, die die Züge des Menschengeschlechts durch die Geschichte ziehen. Freilich kommen diese Züge nie an, weil der Fahrplan von jeder Generation neu entworfen werden will.“ (vgl. T. W. Adorno 1958)

Im therapeutischen Kontext gibt es natürlich das Bestreben anzukommen. Aber die vordringlichere Aufgabe könnte sein den Fahrplan zu vergessen.