

1. Vorlesung

Begriffsbestimmungen

In diesem Eingangskapitel sollen abrissartig die im Titel des Buches angeführten Kerntermini, Existenz und Psychotherapie, nacheinander in ihren zentralen Bestimmungsbereichen dargestellt werden, um einen ersten vereinigenden Zugang vorzubereiten.

Die Existenz als Grundlage

Schon die Begriffsbestimmung des zentralen und in der Alltagssprache so unbedarft benutzten Terminus „Existenz“ gestaltet sich bei genauer Betrachtung als nicht gerade einfach. Vor allem die Abgrenzung des lateinischen „existe“ vom Komplementärbegriff „esse“ ist hier anzuführen. Im 4. Jahrhundert unterschied der Philosoph Marius Victorinus das Wesen der Dinge, das er „Essentia“ nannte, vom Vorhandensein der Dinge, das er mit „Existentia“ bezeichnete. Seitdem bestimmt diese Dichotomie die abendländische Philosophie maßgeblich mit, nicht ohne dass es auch zu Vermischungen der beiden Begriffe gekommen wäre. Vor diese Zeitperiode fällt bereits das Leben des bisweilen als „proto-existenziellen Psychotherapeuten“³ bezeichneten Philosophen Epikur (341–270 v. Chr.), der wichtige Grundlagen der späteren existenzialistischen Philosophie vorwegnahm.

Die in der deutschen Sprache zugehörigen Begriffe wie das „Sein“ oder das „Dasein“ tragen nicht unbedingt zu einer Begriffsklärung bei, werden sie doch von den einzelnen Philosophen höchst unterschiedlich gefasst und z. T. komplex verklausuliert. Wir können also zusammenfassen, dass es notwendig ist, zunächst den vom jeweiligen

3 Yalom, 2008, S. 10

Autor mit dem Begriff Existenz gemeinten Bedeutungsraum zu erfassen, um seine Gedanken nachvollziehen zu können, und wir auf keine allgemeingültige und von allen philosophischen und wissenschaftlichen Denkrichtungen akzeptierte Definition zurückgreifen können. Am breitesten und für den Anfang ausreichend, meint der jüdisch-katholisch-existenzialistische Philosoph Landsberg, sei „... die existenzielle Philosophie, ... die Philosophie, in der der Mensch sein eigenes Menschsein zu begreifen sucht“⁴.

Auch die sich in den Lehrbüchern der abendländischen Philosophie unter dem Begriff Existenzialismus versammelnden Denker sind nicht leicht unter sie alle gleichermaßen charakterisierende Überschriften zu fassen. Viel zu heterogen ist ihre Art zu denken und zu schreiben, teilweise äußerst kompliziert und teilweise auch widersprüchlich ist der Aufbau ihrer Denkgebäude, und enorm unterschiedlich sind die einzelnen Persönlichkeiten. Vor allem aber eint sie eine fast pathetische, manchmal gar messianische Sicherheit, sich nun endlich mit dem zu befassen, was den Menschen erst wirklich zum Menschen macht. „Mit dem Titel ‚Philosophie der Existenz‘ wird im 20. Jahrhundert das Denken von Philosophen bezeichnet, die nur das eine gemeinsam haben, dass es ihnen um den Menschen, und zwar als Individuum, und um sein Leben, sein ‚Dasein‘ geht. Nicht das, was allen Menschen gemeinsam ist, gilt es zu bestimmen, sondern das Individuum, der Einzelne, steht im Mittelpunkt des Interesses, denn diesem geht es um sich selbst in seiner Einmaligkeit, Unvergleichlichkeit und Unverwechselbarkeit“.⁵ Wir hören hieraus schon das Credo aller idiosynkratisch, d. h. auf das jeweils einzelne Individuum bezogenen Erkenntnistheorien heraus und stellen so bereits zu Beginn die Weichen in Richtung einer bestimmten, eben nicht primär am Gruppenvergleich interessierten Psychologie.

Überhaupt bedeutet die Orientierung am Existenziellen auch eine erkenntnistheoretische Vorentscheidung: Martin Heidegger hat vor allem in seinen in den 20er Jahren gehaltenen Vorlesungen die Hermeneutik als grundlegend für den Zugang zum Menschlichen, ja als ein „Existenzial“ gesehen. Das Dasein ist per se hermeneutisch, ist ein eigentliches Verstehen-Wollen und gehört unauflösbar zur „sorgenden“ Grundverfasstheit des Menschen. Deutung sieht er als der Erntearbeit analoge „Auslese“-Arbeit. Diese sehr spezielle und differenzierte Betrachtung von Hermeneutik, aber auch die anderen im

4 Landsberg, 1935/2009, S. 57

5 Mader, 2005, S. 334

philosophischen Diskurs entstandenen Hermeneutiken bilden sowohl das erkenntnistheoretische als auch das methodologische Grundgerüst einer wirklichen Zugangsweise zum Individuum. Ihnen wird die Nomothetik bzw. Numerik (die manchmal wie eine Numerologie anmutet), also der Versuch des Vermessens und mathematischen Zugangs zum Wesen des Menschen, maximal als Hilfswissenschaft zugeordnet.

Die folgende Auflistung nennt die wichtigsten Denker der existenzialistischen philosophischen Schulrichtung:

- Sören Kierkegaard (1813–1855),
- Karl Jaspers (1883–1969),
- Martin Heidegger (1889–1976),
- Jean-Paul Sartre (1905–1980),
- Simone de Beauvoir (1908–1986),
- Albert Camus (1913–1969).

Dabei ist der Erstgenante, der dänische Philosoph Sören Kierkegaard, zum einen als „Urvater“ der zentralen existenzialistischen Ideen – er führte den Begriff der „Existenz“ in die neuere Philosophie über –, zum anderen aber gleichzeitig als Sonderfall zu betrachten, sieht er doch viele christliche Glaubensinhalte keinesfalls im Widerspruch zu seinen Gedanken. In dieser Nachfolge steht für die katholische Seite vor allem der französische Philosoph und Theaterautor Gabriel Marcel (1889–1973) und als evangelischer Theologe der deutsche, 1933 nach Amerika emigrierte Paul Tillich (1886–1965).

Vergleichen wir die Lebensdaten der Existenzphilosophen mit denen der ersten großen Psychoanalytiker, Sigmund Freud (1856–1939) und Carl Gustav Jung (1875–1961), so sehen wir, dass Psychoanalyse und Existenzialismus durchaus der gleichen abendländischen Denkepoche entspringen und schon allein deshalb aufeinander bezogen werden müssen.

Es gibt eine lange Geschichte der „Ikonographie des Leidens“⁶ im künstlerischen Schaffen. Existenzialistische Ideen finden sich in allen möglichen Kulturbereichen, etwa in der Literatur oder den Bildenden Künsten. Sartre selbst nutzte die Darstellung des Kunstschaffens, um sein zentrales Prinzip der freien Wahl zu erläutern⁷ und weist auf den existenziellen „Appellcharakter“ des Kunstwerks hin⁸. Hier sind z. B. der bayrische Maler und Bildhauer Franz von Stuck (1863–1928) oder der Leipziger „Universalkünstler“ Max Beckmann (1884–1950)

6 Sontag, 2010

7 Sartre, 1994, S. 135ff.

8 Flynn, 2007

oder auch Edward Munch zu nennen (eine gewisse Verbindung zwischen Expressionismus und Existenzialismus ist nicht zu leugnen), in deren Werken Grundthemen einer existenzialistischen Weltbetrachtung deutlich werden. Überhaupt eignet sich eine „rezeptive Kunsttherapie“, also das Betrachten von Bildern, sehr, um die oft schwierig versprachlichbaren existenziellen Themen und erst recht die mit ihnen verbundenen Gefühlsschattierungen kommunikabel zu machen. Dazu gehört auch das Finden gemeinsamer Kommunikationsmittel, etwa in der Kommunikation über das Kunstwerk.



Abb. 1: „Sisyphus“, 1920, Gemälde von Franz von Stuck (1863–1928), Privatsammlung.

Viele existenzialistische Philosophen, vor allem Sartre und Heidegger (Letzterer wird zwar allgemein der Existenzialphilosophie zugerechnet, setzte sich selbst allerdings davon immer wieder ab), in einiger Weise aber auch Jaspers, beziehen sich auf die Phänomenologie (griech. *phainómenon* „Sichtbares, Erscheinung“; *lógos* „Rede, Lehre“) als Grundlage und Ausgangspunkt ihres eigenen Denkens. Sie steht bekanntlich auch Pate für psychologische und vor allem psychoanalytische Erkenntnisgrundlagen und soll daher hier kurz genannt werden. Die Phänomenologie wurde von Edmund Husserl (1859–1938) begründet, und sie postuliert, echte Erkenntnisse könnten nur aus den *unmittelbaren* Erscheinungen entwickelt werden. Eine interessante Weiterentwicklung finden wir u. a. bei dem jüdischen Philosophen V. Flusser und seiner „existenziellen Phänomenologie“ (2011).

Der Psychiater und Philosoph Karl Jaspers beschreibt eine „Psychopathologische Phänomenologie“, in der er die Phänomenologie sowohl als grundlegende Erkenntnistheorie in der forschersischen Betrachtung des Psychischen, aber auch als konkrete Methodik darstellt, die nah am sichtbaren Phänomen selbst bleibt und Interpretationen und Theorien vorsichtig einsetzt. Viele der philosophischen Erkenntnisse von Jaspers können unmittelbar auf psychotherapeutische Belange „heruntergebrochen“ werden, wie etwa der Psychologe und Logotherapeut F. A. Gebler in seinem einschlägigen Buch zur „existenziellen Perspektive in der Psychotherapie“ eindrücklich aufzeigt.⁹

„Der Analytiker muss sich dem Patienten auf phänomenologische Weise nähern; d. h. er oder sie muss in die Erfahrungswelt des Patienten eintreten und auf die Phänomene in dieser Welt, ohne die Vorannahmen, die das Verständnis verzerren, achten“, meint folgerichtig der „existenzielle Psychotherapeut“ Irvin Yalom¹⁰, auf den später noch zurückzukommen sein wird, und auch C. G. Jung ist in dieser Hinsicht eindeutig, wenn er meint, „Theorien gehören im Gebiet der Psychologie zum Allerverheerendsten. Wir bedürfen zwar gewisser theoretischer Gesichtspunkte um deren orientierenden und heuristischen Wertes willen. Aber sie sollen stets als bloße Hilfsvorstellungen gelten, die man jederzeit zur Seite legen kann“¹¹. Auch die erwähnte Betonung des Hermeneutischen, etwa bei Heidegger zu einer ganzen Theorie der Auslegung avanciert, stellt eine wichtige theoretische Grundlage für die psychotherapeutische Forschung und Praxis dar.¹² Wir sehen bei diesen einzelnen Themen bereits eine große erkenntnistheoretische Nähe zwischen weiten Teilen existenzialistischer Philosophie und wichtigen Ansätzen der Psychotherapie. Überhaupt ist von einer Reihe sehr psychotherapierrelevanter Einsichten der existenzialistischen Denkweise auszugehen (siehe Tab. 1, S. 14), die, wie wir sehen werden, von den verschiedenen therapeutischen Schulrichtungen in unterschiedlichem Maße und in verschiedener Art und Weise aufgegriffen und umgesetzt werden. Die dazu in Beziehung stehenden psychologischen Begriffe wären vor allem Ich, Ichkomplex, Ichfunktion, Identität, aber auch Selbst oder gar „Ganzheit“.

⁹ Gebler, 2009

¹⁰ Yalom, 1980/2002, S. 29

¹¹ Jung, 1938, S. 16

¹² Vogel, 2012

Tab. 1: Psychotherapierelevante Einsichten des Existenzialismus

- Das menschliche Dasein ist ein Seiendes (Seiendes: Tatsachen, Gegenstände, zeitlich und räumlich bestimmbar), das sich immer auch zu sich selbst verhält (Heidegger).
 - Existenzielle Themen können nicht gelöst, sondern müssen getragen werden.
 - Der Mensch ist stets in Sorge um sein Sein und dessen Zeitlichkeit bzw. Endlichkeit (Sartre).
 - Der Mensch beherrscht das „Sich-Vorausdenken-Können“, das „sorgende“ Fertigen eines Zukunftsentwurfes von sich mit Einbeziehung der Endlichkeit (Heidegger).
 - Durch die vorweggenommene Endlichkeit drohen Angst (Existenzangst) und Sinnlosigkeit
 - Nichts ist vorbestimmt, alles ist Folge meiner eigenen Wahl. Aber wähle ich eine Alternative (Sartres „Seinsentwurf“), vernichte ich die anderen.
 - Meine Identität ist unbestimmt und frei flottierend wählbar.
 - Der Mensch ist einerseits „zur Freiheit verurteilt“ (Sartre), andererseits in sein konkretes Dasein „geworfen“ (Heidegger).
 - Wir sind nur oder zumindest vor allem durch den Blick des anderen existent (Sartre), dieser lenkt unseren Seinsentwurf und führt u. U. zur Neurose.
-

Zentrale Bestandteile psychischen Leids, wie etwa das Grübeln über den, wie die Existenzialisten meinen, eigentlich nicht auffindbaren Sinn des Lebens, oder diverse spezifische und unspezifische Ängste werden hier als Konsequenz der schonungslosen Betrachtung der eigenen Existenz aufgefasst und so quasi „philosophiert“. Auf die konstituierende Bedeutung der menschlichen Wahlfreiheit weisen Jean Paul Sartre und seinen Denkduktus weiterentwickelnd dann vor allem seine Lebensgefährtin Simone de Beauvoir (1908–1986) hin. Diese schreibt sein Werk u. a. in Richtung auf die freie oder eben unfreie Wahl der (weiblichen) Geschlechterrolle innerhalb der vorherrschenden Gesellschaftsordnung fort. In ihrem Monumentalwerk, der oft als „Bibel des Feminismus“ bezeichneten Schrift „Das andere Geschlecht“¹³, nimmt sie gleichsam die Geschlechtsrollenwahl der Frau zum Prototyp freier Entscheidung.

13 Beauvoir, 1992



Abb. 2: Simone de Beauvoir (1908–1986); Porträtaufnahme 1945
© akg-images/Denise Bellon.

Diese radikale Freiheitsidee (s. u.), aber auch andere zentrale existenzialistische Erkenntnisse wie etwa die Tatsache eines mit dem Lebensende unaufhaltsam näher rückenden Nichts erzeugt notwendigerweise Angst und Verzweiflung, aus der heraus Entwicklung geschieht. „Das ewige Nichts ist o. k., wenn man entsprechend gekleidet ist“, bekundet dann auch der wichtigste existenzialistisch inspirierte zeitgenössische Künstler Woody Allen¹⁴ und meint damit, die Erkenntnis des Nichts kann bewältigt und eventuell sogar positiviert werden. Diese Wendung der oft düsteren Grundannahmen des Existenzialismus in positive „Werte“ ist quasi die Spezialität von Albert Camus (sich selbst bezeichnete Camus nie als Existenzialisten), der mit Blick auf seinen zentralen Gegenstand, die durch die existenziellen Parameter unseres Daseins erzeugte Absurdität, meint: „Es gibt nur ein wirklich ernstes philosophisches Problem. Den Selbstmord. Sich entscheiden, ob das Leben es wert ist, gelebt zu werden oder nicht, heißt auf die Grundfrage der Philosophie antworten.“¹⁵ Und wir könnten hinzufügen: auch der Psychotherapie! Das *Absurde* entsteht durch die Diskrepanz dessen, was wir vom Leben erwarten und dessen „tatsächlicher Indifferenz und Vernunftlosigkeit“¹⁶. Auch das sinnlose Leben muss und kann allerdings in Verantwortung geführt werden. Das Absurde muss anerkannt werden, und es darf revoltiert/sich aufgelehnt werden, so Camus in seinem zentralen, 1942 verfassten Werk, dem „Mythos des Sisyphos“¹⁷. „*Ich empöre mich, also bin ich*“ ist sein Wahlspruch, und die Konse-

14 Allen, 1994, S. 42

15 Camus, 2011, S. 15

16 Galle, 2009

17 Camus, 1942/2011

quenzen dieser Empörung sind eine „permanente Revolte“ mit wahrem Engagement und echter Solidarität. Im Gegensatz zur marxistischen gesellschaftlichen Revolution schwebte dem Literaturnobelpreisträger von 1957 eher eine „mittelmeerische“ Variante vor, die auch stark die positiven Aspekte menschlicher Beziehungen mit einbezog und die schließlich auch zum Bruch mit Sartre beitrug. „Wenn es etwas gibt, das man immer ansehen und manchmal auch erhalten kann, so ist es die liebevolle Verbundenheit mit einem Menschen“, meint er in seinem 1947 erschienenen Roman „Die Pest“¹⁸ (1980) und nahm damit bereits die für die moderne Sicht der psychotherapeutischen Beziehung so zentrale Verbundenheitsterminologie voraus (siehe Kap. 5).



Abb. 3: Albert Camus (1913–1960), Aufnahme von 1957.

Heidegger nennt in seinem 1927 verfassten Hauptwerk „Sein und Zeit“ als existenzialistische Grundtugend die „Entschlossenheit“, die den Menschen aus der „Uneigentlichkeit“ befreien könne. Und der moderne Philosoph Peter Bieri, der, ganz im Stil der Existenzialisten (unter dem Pseudonym Pascale Mercier) zentrale philosophische Botschaften in Romanform vermittelt, ergänzt hierzu als dritten Faktor die „Loyalität“, die er als „Parteinahme der Seele“¹⁹ definiert und die aus seiner Sicht wichtiger erscheint als die vergängliche und dem direkten Zugriff des Willens entzogene Liebe.

An dieser Stelle werden allerdings bereits zwei zentrale Gegensätze zur Metapsychologie der klassischen Psychoanalyse deutlich. Im Ge-

¹⁸ Camus, 1947/1980

¹⁹ Mercier, 2008

gensatz zum unbedingten Freiheitspostulat gilt bei ihr doch Freuds Vorstellung, dass das Ich, das Bewusstsein mit all seinen Funktionen, eben nicht Herr im eigenen Haus“ sei, der Mensch also konstitutionell nicht völlig frei denken und handeln könne. Die damit verbundene Wertschätzung des Unbewussten ist, beginnend mit Sartres frühem Diktum „(D)er Mensch ist nichts anderes als das, wozu er sich macht“²⁰, ebenso in den existenziellen Schriften kaum oder gar nicht auffindbar.

Tiefenpsychologie, definitionsgemäß diejenige psychologische Schulrichtung mit der expliziten Berücksichtigung der menschlichen Tiefe, definiert diese Tiefe als das lebensgeschichtlich Anfängliche, Verdrängte, Unbewusste, wohingegen existenziell inspirierte Psychologie das Tiefe als das dem Menschen *Grundlegende*, ihn Konstituierende betrachtet. Anzumerken ist hier allerdings bereits, dass C. G. Jung durch die Betrachtung auch phylogenetischer Tiefenschichten auf diesem Weg auch das *Grundlegende* (darunter dieselben Themen wie im Existenzialismus) fokussiert und hier eine breite Schnittmenge besteht (s. u.).

Psychotherapie als existenzielle Praxis?

Zum Abschluss unserer den Grundbegriffen gewidmeten ersten Vorlesung haben wir nun die existenziellen Aussagen der genannten Philosophen mit unseren Begriffen von Psychotherapie in Bezug zu bringen. Dabei gilt heute Psychotherapie (*psyche*, altgriech.: Psyche, Seele, Atem, Lebensprinzip; *therapeuein*, altgriech: behandeln, bewachen) vor allem in der Art, wie sie z. B. vom bundesdeutschen Wissenschaftlichen Beirat definiert wird:

„Psychotherapie ist die Behandlung von Individuen auf der Basis einer Einwirkung mit überwiegend psychischen Mitteln. Die Definition wissenschaftlicher Psychotherapie fordert eine Reihe von weiteren Bedingungen, z. B. das Anstreben der positiven Beeinflussung von Störungs- und Leidenszuständen in Richtung auf ein nach Möglichkeit gemeinsam erarbeitetes Ziel (z. B. Symptomminimalisierung und/oder Strukturveränderungen der Persönlichkeit), sowie einen geplanten und kontrollierten Behandlungsprozess, der über lehrbare Techniken be-

20 Sartre, 1994, S. 121

schrieben werden kann und sich auf eine Theorie normalen und pathologischen Verhaltens bezieht. Wissenschaftliche Psychotherapie sollte als Heilbehandlung im Rahmen des jeweiligen Gesundheitssystems zu bestimmen sein“ (Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie).

In dieser und ähnlichen Definitionen hat die Psychotherapie den ihr ursprünglich zugedachten Gegenstand, die menschliche Seele, die dann auch die Schnittstelle zur Philosophie darstellte, verlassen und ist medizinische (Teil-)Disziplin geworden. Noch 1890 definierte Freud: „Psychische Behandlung ist demnach Seelenbehandlung (...), Behandlung von der Seele aus, Behandlung – seelischer oder körperlicher Störungen – mit Mitteln, welche zunächst und unmittelbar auf das Seelische des Menschen einwirken“²¹. Bekanntlich gab aber auch er im Laufe seiner Arbeiten den Seelenbegriff zugunsten der Psyche und ihres Apparates auf und bahnte so bereits die heutige Entwicklung an. C. G. Jung sah als Objekt der Psychotherapie die „gestörte Ganzheit des Menschen“, und definierte sie als „Behandlung des ganzen seelischen Menschen“²², und bis heute behalten wohl am ehesten jungianische Psychoanalytiker den Seelenbegriff, wenn auch durchaus kritisch, im Auge: „Ich kann es kaum verschleiern, dass wir Psychotherapeuten eigentlich Philosophen oder philosophische Ärzte sein sollten oder vielmehr sind, ohne es wahrhaben zu wollen, denn ein allzu krasser Unterschied klafft zwischen dem, was wir betreiben, und dem, was auf Hochschulen als Philosophie gelehrt wird“²³.

Spätestens seit dem Stoiker Epiktet wird Philosophie auch über ihre praktische Nutzbarmachung beurteilt. Trotz der Unterschiede zwischen einer „philosophischen Praxis“ (s. u.) und einer Psychotherapie im eigentlichen Sinne lässt Letztere sich als genuin philosophische Disziplin darstellen. Wenn auch die Existenzialisten zum Seelenbegriff überhaupt keinen Bezug hatten, Existenz auch nicht im Geringsten mit der Seele gleichzusetzen ist und der Gegenstand der Psychotherapie in deren Sinn eben Existenz und nicht Seele wäre, so trifft sich ihre grundlegende Sicht der Anwendung philosophischer Grundtatsachen auf den Einzelmenschen doch mit der Vorstellung vieler Psychoanalytiker. Hingewiesen sei hierzu etwa auf Yaloms wohl einem überlieferten Ausspruch Thomas Manns folgender Definition von Psychotherapie als „klinischer Philosophie“²⁴ oder in Brandts treffender Bestimmung der Psychoanalyse als der „Fortsetzung des

21 Freud, 1890, S. 289

22 Jung, 1945, GW Bd. 16, § 199f.

23 Jung, 1943, GW Bd. 16, § 181

24 Yalom, 2005, S. 44