

# Einleitung

Das Buch handelt vom menschlichen Wachsen in der modernen Zeit. Die heutige Selbstentwicklung hat vielfältige Wurzeln und Eigenheiten, auf die im Einzelnen eingegangen wird. Im Buchtitel wurde eines der zentralen Elemente hervorgehoben, nämlich die Begegnung mit dem Fremden. Wachsen ist eine Selbst-Entfremdung, in der man dem Fremden an verschiedenen Orten begegnet. Es fängt beim Fremden in sich selbst an, nämlich in Biografie, Charakter, Unbewusstem und Leib. Das Fremde findet sich aber ebenso sehr in der Welt draußen, in den anderen Menschen und der Natur. In offenen Beziehungen trete ich nicht nur mit Vertrautem in Kontakt, sondern ebenso mit dem Fremden im Vertrauten. Im Gesicht des Nächsten finde ich Bekanntes und Unbekanntes gespiegelt. Vermehrt wird das Fremde in der heutigen Zeit aber auch wieder in der transzendenten Sphäre gesucht. Obwohl man sich ja von Gott bekanntlich kein Bild machen soll, finden spirituell und religiös Interessierte im Transzendenzbezug eine intime Berührung mit dem Fremden.

Eine Wachstumschance bieten Krisen. Die momentanen gesellschaftlichen und individuellen Entwicklungen zeigen deutliche Krisenzeichen. Es wird verständlich gemacht, weshalb dies so kommen musste. Die Subjektzentrierung, welche die Moderne charakterisiert, ist maßlos geworden und die Vernunftzentrierung, die in der Aufklärung entstand, trägt nicht mehr. Auf der gesellschaftlichen Ebene sind Finanz- und Wirtschaftskrise eine Folge davon und auf der individuellen Ebene das Burnout-Syndrom und die narzisstischen Störungen. Als Psychotherapeut liegt es mir nahe, auf diese zeittypischen Krankheitsbilder vertieft einzugehen und Wege daraus aufzuzeigen. Mein Psychotherapiekonzept geht allerdings darüber hinaus und wird wachstumsförderliche Schwerpunkte setzen, die alle Krankheitsbilder und auch die gesunde Entwicklung in der heutigen Zeit betreffen.

Ich stelle das Verständnis menschlichen Wachsens auf eine breite Basis und beziehe nicht nur psychotherapeutisches Wissen mit ein, sondern auch philosophisches, soziologisches und spirituell-mystisches Gedankengut. So scheint mir, lässt sich das fremde und rätselhafte Geschehen des Wachsens am besten umkreisen. In der Psychotherapie vertrete ich einen multimodalen Ansatz unter spezieller Berücksichtigung der psychoanalytischen Richtung. In der Philosophie sind mir einerseits Phänomenologie und Existenzphilosophie und andererseits die Vernunfttradition wichtig. In der Phänomenologie und ihren Weiterentwicklungen stütze ich mich unter anderem auf Autoren wie Husserl, Heidegger, Levinas, Ricoeur, Derrida oder Waldenfelds, in der Vernunftphilosophie auf Kant, Habermas oder Schnädelbach. Soziologie verstehe ich vor allem als Sozialphilosophie und beziehe dabei moderne Soziologen wie Sennett, Gibbens, Ehrenberg und Bröckling in

meine Überlegungen mit ein. Insbesondere für die Zeitkrankheiten Burnout-Syndrom und Depression liefern sie wertvolle Einsichten zur Soziogenese. In der Spiritualität lehne ich mich sowohl an die christliche Mystik wie auch die östlichen Traditionen an. Bei den modernen Autoren habe ich am meisten von Wilber und Panikkar profitiert. Ich habe nicht den Anspruch, all die zitierten Autoren umfänglich darzustellen, sondern übernehme Ideen von ihnen, um ein Thema zu erhellen, und erlaube mir teilweise, eigene Interpretationen ihrer Begriffe und Gedanken vorzunehmen.

Das Buch richtet sich in erster Linie an Fachpersonen der Psychotherapie, es ist aber auch für Fachpersonen anderer geisteswissenschaftlicher Richtungen und für Laien mit entsprechenden Interessen gedacht. Ein Charakteristikum des Buchs ist die Integration unterschiedlicher geisteswissenschaftlicher Traditionen. Es zeigt sich heute immer mehr, dass die Psychotherapie von einer Vernetzung mit Philosophie, Soziologie und Spiritualität profitieren kann. Aus sich allein vermag sie immer weniger nicht schon Gesagtes und bisher noch Fremdes hervor zu bringen.

Um nicht episch auszufern, ist das Buch bewusst dicht geschrieben. Die einzelnen Kapitel bauen aufeinander auf und nehmen jeweils Bezug auf Gedanken früherer Kapitel, daher empfiehlt sich eine Lektüre von vorne nach hinten. Am Schluss der einzelnen Kapitel füge ich Zusammenfassungen an, die dazu dienen sollen, das gerade Gelesene optimal resümieren zu können. Sie sind nicht geeignet für ein Schnelleseverfahren.

In *Kapitel 1* erörtere ich philosophische Voraussetzungen menschlichen Wachsens, wie sie sich aus der *conditio humana* ergeben. Dazu gehört das Faktum, dass wir in die Zeit eingebunden sind und somit immer dem Mangel und Begehren unterworfen bleiben. Auch setze ich mich mit dem Problem der menschlichen Freiheit und dem Umgang mit der Sprache, ihren Möglichkeiten und Grenzen, auseinander. Anschließend, im *Kapitel 2*, wird deutlich, wie der historische Kontext die persönliche Entwicklung wesentlich beeinflusst. Persönliches Handeln und Denken werden durch „das Zeitalter des Narzissmus“ und durch die heutige Leistungs- und Erfolgsgesellschaft mitbestimmt. Hier wird sich die Gelegenheit ergeben, Abgrenzung und Überschneidung von Burnout-Syndrom und Depression zu besprechen, sowohl hinsichtlich ihres klinischen Erscheinungsbildes wie auch ihrer Genese.

Die nächsten beiden Kapitel haben das Ziel, ein breites und differenziertes Menschenbild zu entwerfen, das als Basis für das Verständnis menschlichen Wachsens dienen kann. Psychoanalytisches und philosophisches Gedankengut ergänzen sich dabei zweckdienlich. In *Kapitel 3* umschreibe ich eine Anthropologie aus psychotherapeutischer Sicht. Ein wesentlicher Fokus wird einerseits die Identitätsbildung und andererseits die Intersubjektivität sein. In den Beziehungen aktualisieren beide Partner ihre bisherigen Erfahrungsmuster und es stellt sich dabei unter anderem die Frage, wie jeder zur benötigten Anerkennung kommen kann. Bei den narzisstischen Störungen – so werden wir sehen – ist das erschwert. Es ist, als wäre der Narzisst in einem Egogefängnis eingesperrt. *Kapitel 4* widmet sich der Anthropologie aus philosophischer Sicht. Die Identitätsbildung lässt sich hier als ein narrativer Prozess verstehen, als ein fortlaufendes Neu- und Weiter-

schreiben der Lebensgeschichte. Die aktuelle Philosophie liefert dann ein wertvolles Grundlagenwissen, mit dessen Hilfe durchsichtig wird, weshalb unser Leben immer auch Leiden bedeutet und wir uns nicht nur auf unser Aktivsein, sondern auch auf unsere Passivität und Empfänglichkeit abstützen sollen. Ich werde aufzeigen, wie die Transzendenz hineinspielt und Einfluss auf unsere psychischen Vorgänge nehmen kann. Die philosophische Lehre vom Fremden schließlich liefert Hinweise, was es bei der Begegnung mit dem Fremden zu berücksichtigen gilt. Anschließend ziehe ich die Vernunftphilosophie bei, um deutlich zu machen, wie die Vernunft keineswegs eigenmächtig funktioniert, aber dennoch ein unverzichtbares Hilfsmittel darstellt, damit wir in unserem Leben Ordnung schaffen und Halt finden können. Der philosophische Gedankenweg läuft auf die Ethik hinaus, die heutzutage unbedingt wieder vermehrt ins Zentrum rücken muss. Dazu gehören Fragen der Solidarität, des Lebenssinns und überhaupt was es heißt, ein ethisches Selbst zu haben.

Im abschließenden *Kapitel 5* wird die dargestellte Anthropologie für die psychotherapeutische Praxis nutzbar gemacht. Zuerst lässt sich die Selbstentwicklung als eine Wechselwirkung von Emanzipation und Resignation darlegen. Man hat sich von bisherigen Verhaltensmustern zu emanzipieren und gleichzeitig seine Grenzen zu akzeptieren, im Sinne einer reifen Resignation. Anschließend erläutere ich den zentralen Stellenwert der therapeutischen Beziehung und zeige auf, welche therapeutischen Haltungen wachstumsförderlich sind. In der inhaltlichen Auseinandersetzung mit Leben und Person des Patienten sind der Blick nach rückwärts – in der archäologischen Arbeit – und der Blick nach vorne – in der teleologischen Arbeit – gleich zu werten und ergänzend einzusetzen. Die philosophische Ethik zeigt hier einen durchaus auch therapeutisch verwertbaren Weg auf, wie man zu mehr Autonomie gegenüber Begierden und Konventionen, zu größerer Solidarität und zur Verantwortung vor sich und den andern kommen kann. Dadurch öffnet sich der Raum für eine unbedingte ethische Selbstwahl. Anschließend wende ich mich den modernen Themen des Stressmanagements und der Lebensbalance zu. Es lohnt sich gerade heutzutage, nicht eindimensional zu leben, sondern verschiedene Lebensformen zu integrieren. Ich lege dar, welche Grundtypen von Lebensformen es gibt. Den Abschluss des Therapiekapitels bildet die Spiritualität, die zu Recht immer mehr Bedeutung erlangt. Im Grunde genommen geht es darum, sich von einer übertriebenen Selbstbezogenheit zu befreien und offen für Transzendentes und Fremdes zu werden. Das psychologische Selbst wandelt sich dabei in ein spirituelles Selbst, das empfänglich für Einwirkungen ist, die den bisherigen Seelenhaushalt erweitern. Ich werde umschreiben, worauf es ankommt und wie dabei eine meditative Grundhaltung der Achtsamkeit hilfreich ist und wie die Spiritualität in den therapeutischen Prozess einbezogen werden kann.

Ich danke allen, die es mir ermöglicht haben, dieses Buch zu schreiben. Dazu gehört auch die Klinik Hohenegg, die mir den benötigten Freiraum gewährte. Speziell danke ich meinen Freunden Astrid Riehl-Emde, Marianne Schneider, Daniel Hell und Eberhard Rust, welche die erste Manuskriptversion durchlasen und mir sehr wertvolle Anregungen gaben. Der größte Dank gebührt meiner Frau Hannabeth, die mich während des ganzen Buchprojekts unterstützte, unermüd-

lich die verschiedenen Textversionen durchsah und mich auf inhaltliche Widersprüche und unverständliche Ausdrucksweisen hinwies. Vom Kohlhammer Verlag fühlte ich mich jederzeit wohlwollend unterstützt. Speziell danke ich dem Verlagsleiter des Bereichs Medizin, Psychologie, Pädagogik, Pflege und Krankenhaus, Herrn Dr. Ruprecht Poensgen, und den verschiedenen Lektoren, insbesondere Frau Dagmar Kühnle.