

Irvin Yalom: Grenzgänger zwischen Welten

Autor
Dokumentenstatus

Paul A. Truttmann, 1. Version: 2. HJ 2018
Provisorisch

Hauptgedanken

Irvin Yalom ist ein beeindruckender Psychologe und Psychiater. Seine Einstellung zum Menschen, auch dem in Not, lässt das Herz höher schlagen. Er vertritt die Kultur des jiddischen Raumes, obwohl er sich davon distanziert und sich seiner Herkunft schämt. Das ist schade, tut aber seinem Werk keinen Abbruch, weil er deren Stärken mit der Rationalität der amerikanischen Lebensweise zu verschmelzen weiss. Er ist kein dogmatischer Vertreter der medizinisch ausgebildeten Psychiater und auch nicht der Psychoanalyse – obwohl er beide sehr gut kennt. Sein Interesse an Literatur und Philosophie macht ihn viel stärker zum Humanisten und Menschenkenner als seine universitäre Ausbildung. Damit zeigt er eine beeindruckende Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, die ihm erlauben, einen dritten Weg zu gehen und dezidiert für die Gebrechlichkeit des Menschseins einzustehen.

Yalom beeindruckt durch seinen Tiefgang. Immer wieder ringt er um die philosophische und wissenschaftliche Fundierung von Psychologie und psychologischer Beratung. Mit dem Bezug zum Zoologen Portmann und dessen Hypothese von der physiologischen Frühgeburt des Menschen gelingt ihm eine sinnvolle Verortung des Menschen in der Biologie. Es spricht für ihn, dass er nicht dabei stehen bleibt, sondern sich auch auf die 2500 Jahre lange Auseinandersetzung um die Frage einlässt: Wer bin ich? Und: Wer sind wir, die Menschen? Daneben wagt er zu behaupten, es bringe einem angehenden Psychologen wahre Menschenkenntnis, wenn er sich in die Romane grosser Schriftsteller vertiefe; sie würden die Grösse und Abgründe menschlichen Seins besser beschreiben, als viele Erörterungen zu Psychotherapie. Yalom spannt einen Bogen zwischen verschiedenen Polen unserer Kultur: Als Grenzgänger vermittelt er zwischen Philosophie, Literatur und empirischer Wissenschaft.

In einem Land, das von evangelikalen Strömungen stark geprägt ist, bleibt er religiösen Deutungsmustern gegenüber skeptisch – und hat bei den Menschen trotzdem grossen Erfolg. Er lehnt den religiös geprägten Menschen nicht ab, obwohl er als Intellektueller viele religiöse Konzepte scharf analysiert. Auch hier baut er als Grenzgänger Brücken zwischen verschiedenen Welten.



Inhalt

1	Typischer Vertreter des mittelost-europ. Raumes	4
1.1	Merkmale.....	4
1.1.1	Interesse für die menschl. Seele	5
1.1.2	Zusammengehörigkeit.....	5
1.1.3	Selbstständigkeit.....	6
1.1.4	Intellektualität.....	7
1.2	Fazit: Die Probleme gemeinsam tragen.....	8
2	Analyse der Jiddischen Kultur	10
2.1	Selbstschutz.....	10
2.2	Der Unterschätzung vorbeugen.....	11
2.3	Kein Opferhaltung	11
2.4	Scham.....	12
2.5	Veränderte Weltsicht	12
3	Therapeutische Grundlagen.....	14
3.1	Der medizinische Kontext.....	14
3.1.1	Gruppentherapeutisches Konzept.....	14
3.2	Der Aufbruch: interpersonale Psychiatrie.....	16
3.2.1	Harry Stuck Sullivan.....	16
3.3	Psychologische Probleme als Ausdruck einer existentiellen Krise	16
3.3.1	Das philosophische Interesse.....	16
3.3.2	Lebensphilosophie.....	17
3.3.3	Die <i>Conditio Humana</i>	18
3.3.4	Das literarische Interesse.....	20
4	Psych. Arbeit in Gruppen	21
4.1	Übersicht	21
4.2	Gruppenarbeit als qualitative Forschung.....	21
4.2.1	Grundsätze qualitativer Forschung.....	21
4.2.2	Methode in der Gruppenarbeit.....	22
4.2.3	Beobachter-Problematik	23
4.3	Yaloms Konzept von Gruppenarbeit.....	24
5	Psychologie als Wissenschaft	27
5.1	Übersicht:	27
5.2	Begriffsfassungen	28
5.2.1	Was ist Psychologie?	28
5.2.2	Was ist Naturwissenschaft?	29
5.2.3	Was ist Geisteswissenschaft?.....	29
5.2.4	Leitfragen	30
5.3	Yaloms Antwort auf: Was ist Psychologie?	31
5.3.1	Erstens: Verstehen als feinkörnige Beschreibung.....	31



5.3.2	Zweitens: Der Bezug zur Lebensgeschichte.....	31
5.3.3	Drittens: Das Entstehen für die Gebrechlichkeit des Menschen.....	34
5.3.4	Viertens: Die Macht der Beziehung.....	35
5.4	Yalom's Antwort zur Wissenschaftlichkeit.....	35
5.4.1	Die menschliche Seele: Natur oder Geistesprodukt?.....	35
5.4.2	Welche Methoden kommen zur Anwendung?.....	36
5.4.3	Wie "funktioniert" der Beobachtungsgegenstand?.....	36
5.4.4	Dynamik des Erkenntnisprozesses.....	37
6	Analyse der Angst.....	40
6.1	Angstmodell von Rollo May.....	40
6.1.1	Angst als Reaktion auf Bedeutungsverlust.....	40
6.1.2	Destruktiver Kreislauf in die Isolation.....	41
6.1.3	Existenzielle Krise.....	41
6.2	Yalom's Analyse der Angst.....	41
6.2.1	Freiheit: der existenzielle Bezug.....	44
6.2.2	Angst als Qualia.....	45
6.2.3	Angst im Hier-und-Jetzt.....	46
6.2.4	Diffuse Angst.....	46
7	Auseinandersetzung mit Religion.....	48
7.1	Intellektuelle Abgrenzung.....	48
7.2	Angst vor dem Tod.....	48
7.3	Emotionale Analyse.....	49
7.4	Contre-Histoire de la Philosophie.....	49
7.4.1	Epikur.....	50
7.4.2	Das Gute Leben.....	50
8	Literaturverzeichnis.....	52



1 Typischer Vertreter des mittelost-europ. Raumes

Im folgenden Text geht es darum, einen Menschen zu verstehen. Dabei ist meiner Meinung nach eine individuelle Analyse seiner Biografie aber auch eine kulturelle nötig. Mit dieser kulturellen Einbettung von Yalom will ich beginnen. Sie ufert zuerst ein bisschen aus. Ich hoffe aber, ich kann Sie, liebe Leserin und lieber Leser für den geheimnisvollen Kulturraum Mittel-Osteuropas um 1900 begeistern.



Ansiedlungsraum nach Haumann S.79

Irvin Yalom ist meiner Meinung nach ein typischer Vertreter dieses mittelost-europäischen Raumes. Diese Herkunft begründet wesentlich seinen Erfolg und sein Interesse. Seine Verwurzelung in einem faszinierenden, heute leider untergegangenen Kulturraum will ich kurz mit seinen Memoiren belegen: Seine Eltern kamen nach dem 1. WK nach den USA. Sie stammen aus Cielz, damals in Russland.¹ Sie sind um die Jahrhundertwende geboren.²

Die Schnittstelle zwischen Westeuropa und Russland bildeten in der Vergangenheit die heutige West-Ukraine, Polen, Teile von Böhmen und Mähren und Teile von Weissrussland. Diese Gebiete waren stark von Jiddisch sprechenden Menschen besiedelt, die mehrheitlich in kleinen und mittelgrossen Städtchen (stetl) lebten und dort erhebliche Bevölkerungsanteile stellten (bis zu 50%). Der Raum ist die Geburtsstätte von vielen führenden Köpfen, die die moderne Psychologie und auch den sozial-politischen Aufbruch in der K+K Monarchie oder in Russland begründeten. Zudem zeigt dieser Kulturraum starke direktdemokratische Bestrebungen, die ich interessant finde.³

1.1 Merkmale

Menschen mit jüdischem Hintergrund, die in diesem Gebiet – an der Schnittstelle zweier Kulturen – aufwuchsen, prägen unser Geistesleben und zeigen oft charakteristische gemeinsame Merkmale:⁴

1. Ein ausgeprägtes Interesse für die menschliche Seele
2. Ein grosses Zusammengehörigkeitsgefühl
3. Eine ausgeprägte Selbstständigkeit, einen grossen

¹ Vgl. Yalom 2017, S. 36. <https://www.jewishgen.org/databases/gazetteer/gazetteer.php> (26.12.2018), Siedlce, halbe Strecke zwischen Warschau und Brest.

² Vgl. Yalom 2017, S. 25. Er ist 1931 geboren, also wurde der Vater 1899 geboren.

³ Diesen Kulturraum habe ich im Text "Sozio-kultureller Hintergrund des mittelost-europäischen Kulturraums" beschrieben. Auffindbar unter www.luzernleadership.ch Menüpunkt: Download.

⁴ Beispiele sind: Sigmund Freud (beide Eltern Galizier), Alfred Adler (Eltern aus Ungarn/Mähren, Trebitsch), Irvin Yalom (Familie aus Cielz), Eric Hobsbawm (Grosseltern 1870 von Warschau nach London ausgewandert), Louis Begley (Polen), Ferdinand Lassalle (Breslau), Pierre Ramus (Eltern aus Ungarn Mähren). Ernst Toller (aufgewachsen in Samotschin, Polen), Noam Chomski usw.



Freiheitsdrang, ein Interesse für Selbstorganisation und -verwaltung

4. Eine beeindruckende Intellektualität

Der Beitrag der russischen Literatur

1.1.1 Interesse für die menschl. Seele

Der Westen Europas wurde ab der Mitte des 18. Jahrhunderts zunehmend von der Aufklärung geprägt. Die Vernunft trat in den Vordergrund. Der Osten mit Russland als Zentrum war vom Zentralismus und der Despotie der Zaren dominiert. Daneben gab es aber in der russischen Kultur auch ein grosses Engagement für den Menschen mit all seinen Höhen und Tiefen. Davon zeugt die grosse Literatur Russlands, die Werke von Dostojewski, Tolstoi, Gogol und anderen.

Sich selbst einbeziehen

Yalom tritt uns in seinen Schriften als typischer Amerikaner entgegen: Gebildet, rational, materiell erfolgreich und gewieft in der Vermarktung seiner selbst. Daneben aber steht ein äusserst feinfühligere Mensch. Jemand, der in der Beratung von Menschen auch sich selber einbringt. Der von seinen eigenen Schwächen erzählt und sich mit dem Menschen in Not solidarisiert. Sehr eindrucksvoll wird dies im Gespräch mit einer lesbischen Frau deutlich. Er geniert sich zwar ein wenig, trotzdem gibt er sein Unwissen kund. Das ist bemerkenswert für einen typischen Arzt, einen Gott in Weiss, wie Ärzte damals noch genannt wurden. Mit dieser differenzierten Offenheit gewinnt er das Vertrauen dieser zurückhaltenden Frau.

Die Höhen und Tiefen menschlichen Seins

Yalom wird uns immer wieder verblüffen, weil der die Belletristik, Romane und Lebensbeschreibungen als Literatur für die Ausbildung eines Psychiaters oder Psychologen wichtiger findet als die medizinisch-psychologischen Fachschriften. Dabei empfiehlt er seinen Lesern, sich auf die russische Literatur einzulassen. Sie gestaltet die Höhen und Tiefen der menschlichen Seele – lange bevor sich in Westeuropa Psychologie als respektierte Wissenschaft zu etablieren wusste.

Der scharfe Verstand

Den scharfen Verstand des analytisch denkenden Menschen weiss Yalom mit seinem grosszügigen Herzen zu verbinden. Damit gelingt es ihm, das Gute in der westlichen Kultur mit den Werten der russischen zum Wohle des Menschen zu vereinigen.

Intensive Gemeinschaft als Kind erlebt

1.1.2 Zusammengehörigkeit

In den jiddischen Stetl des mittelosteuropäischen Raumes wurde eine intensive Gemeinschaft gepflegt. Sie wird in der Biografie Yaloms nur indirekt sichtbar; bei der Beschreibung des Umfeldes der Eltern. Da vernimmt man plötzlich, dass sie *"am Sonntag im Rahmen der ganz grossen Familie, zwischen zwölf und zwanzig*



Personen, zu Abend assen."⁵ Offenbar kochte die Mutter dann für die ganze Gesellschaft. Der Zusammenhang in der Familie und unter den Geschwistern war sehr eng. Zuerst wird das nicht so deutlich. Sehr weit hinten in seiner Biografie zeigt sich dann aber, dass er eine intensive Beziehung zu seiner Schwester hatte: Sie telefonierten jede Woche miteinander. Der Tod seiner geliebten älteren Schwester erschüttert ihn so sehr, dass er die Abdankungsrede abbrechen musste. Ich verstehe diesen Zusammenbruch so, dass er viel stärker in die Gemeinschaft seiner Familie eingebunden war, als er es im Text darstellt.

Yaloms starke Verwurzelung in der jiddischen Kultur wird an unscheinbaren Details deutlich: Für die Begräbnisgemeinschaft seiner Schwester versucht er *Kichel* zu backen. Ein traditionell jüdisches Gebäck für das Leichenmahl. Er schreibt: "*Bei dieser Gelegenheit hatte ich versucht, meiner Mutter eine Ehre zu erweisen*". Er richtet sich nach ihrem Rezept, das er offenbar noch präsent hat.⁶

Ein weiterer Hinweis auf seine doch starke Einbindung in soziale Netzwerke zeigt sich in seinen Freizeitbeschäftigungen als Kind und Jugendlicher. Offensichtlich ging er zum Bowling, Kartenspielen, Stepball und er war ein vergifteter Lottospieler. Mit diesen typisch US-Amerikanischen Freizeitaktivitäten legt er Zeugnis ab von seinem Gemeinschaftssinn und von der guten Integration in die amerikanische Lebenswelt.⁷

Yalom's führten ein offenes Haus

Das Ehepaar Yalom führte ein offenes Haus, nicht nur für die eigenen Kinder, sondern für die Freunde und die Bekannten ihrer Kinder. Sie seien Gastgeber gewesen für viele Hochzeiten, Babyparties und Buchpräsentationen.⁸ Auch hier schimmert ein grosser Gemeinschaftssinn durch. Er steht für mich in Parallele zum Familiensinn seiner Eltern und seiner Onkel und Tanten.

Gemeinsame Spiele, nach den Regeln seines Onkels und seines Vaters

In der Herkunftsfamilie von Yalom wurde viel miteinander gespielt. Diese gemeinschaftliche Tradition setzt er mit seinen Kindern und Enkeln fort. Dabei ist ihm wichtig, dass sie "*nach denselben Regeln und mit denselben Einsätzen spielten, wie ich es mit meinem Vater und mit Onkel Abe getan hatte*".⁹

1.1.3 Selbstständigkeit

Autonomie als Lebenssinn

Sein grosses Streben nach Autonomie und Selbstständigkeit wird an vielen Stellen seiner Biografie sichtbar. Schon früh beginnt er sich von der naiven Gläubigkeit seiner Eltern abzunabeln. Im Religionsunterricht benimmt er sich widerborstig. Dazu entwirft er einen eigenen fiktiven Dialog, der sein Unbehagen und sein

⁵ Vgl. Yalom 2017, S. 75.

⁶ Vgl. Yalom 2017, S. 369.

⁷ Vgl. Yalom 2017, S. 60.

⁸ Vgl. Yalom 2017, S. 415.

⁹ Yalom 2017, S. 412.



eigenständiges Denken sehr deutlich gestaltet.¹⁰

Natürlich ist ein Teil seiner jugendlichen Revolte auch der Scham vor der ost-jüdischen Kultur seiner Abstammung geschuldet. Er spricht gar vom "*kulturellen Ghetto, in dem er aufwuchs*".¹¹ In seinem ganzen Bildungsgang zeigt Yalom aber eine grosse Selbstständigkeit im Urteil und einen grossen Mut, in unbekannte Gefilde vorzustossen.

Unorthodox: Das wichtigste Instrument des Psychologen sei die Liebe zum Menschen

Der grösste Beweis von Yaloms Selbstständigkeit liegt meiner Meinung nach in seiner Auffassung von Gruppentherapie. Obwohl man sehr gut sieht, dass deren Anfänge stark in der traditionellen Medizinerfassung wurzeln, entwickelt Yalom mit den Jahren ein Verständnis von psychologischer Hilfe im zwischenmenschlichen Austausch, der Zeugnis ablegt von seiner grossen geistigen Unabhängigkeit. Er geht so weit zu postulieren, das wichtigste therapeutische Agens sei die Liebe. Er kritisiert sich, die Begriffe *Liebe* und *Mitgefühl* in seinen theoretischen Schriften nie verwendet zu haben und zieht dann den Schluss: "*... ich weiss, dass ich regelmässig Liebe und Mitgefühl in meiner Arbeit als Therapeut spüre und mein Bestes tue, um Patienten dabei zu helfen, dass sie ihre Liebe und Grosszügigkeit anderen gegenüber zeigen.*"¹²

Mich beeindruckt dieses Fazit. Aus diesem Grund machen wir Gruppentherapie: Damit der Teilnehmer die Liebe und das Mitgefühl der Anderen spürt. Und darin besteht die grosse Kunst, eine vertrauensvolle Stimmung zu schaffen, die Liebe und Mitgefühl entstehen lassen.

1.1.4 Intellektualität

Schlauer Kerl

Yaloms Autobiografie ist sehr stark auf seine Intellektualität angelegt. Sie stellt er an sehr vielen Beispielen dar. An seiner Bar Mizwa Rede zum Beispiel, von der er sagt, sie sei eine *glänzende Rede (auf Englisch)*, gewesen.¹³ Sein geistiges Interesse zeigt sich schon früh als er das ehrgeizige Projekt ins Auge fasst, zu jedem Buchstaben des Alphabets eine Biografie zu lesen.¹⁴ Auch die Intellektualität seiner Eltern ist ihm durchaus bewusst. Er spricht von ihnen als *Gläubigen des Wortes* und en passant vernehmen wird, dass ein Vater Gedichte schrieb.¹⁵

Natürlich hat er diese Intellektuelle Neugier nicht gestohlen. Seine Eltern taten Alles, um das Lernen ihres Sprösslings zu fördern.

¹⁰ Vgl. Yalom 2017, S. 48 ff.

¹¹ Vgl. Yalom 2017, S. 20

¹² Vgl. Yalom 2017, S. 358. Vielleicht findet ein Laie nichts Besonderes an dieser Aussage. Wer aber durch die Mühle einer Therapieausbildung gegangen ist, weiss, welchen Mut es braucht, zur Liebe als therapeutischem Heilmittel zu stehen.

¹³ Vgl. Yalom 2017, S. 48.

¹⁴ Vgl. Yalom 2017, S. 39.

¹⁵ Vgl. Yalom 2017, S. 52 u. S. 36.



Selbst der Kauf eines Fahrrads wurde so motiviert. Yalom beschreibt diese rührende Haltung mit folgenden Worten: *"Meine Eltern gaben kein Geld für irgendetwas Extravagantes aus, aber wenn es um etwas ging, das auch nur entfernt mit Lernen und Bildung zu tun hatte – Stifte, Papier, Lineale und Bücher, vor allem Bücher –, dann gaben sie mit beiden Händen. Als ich ihnen also sagte, ich würde das Fahrrad brauchen, um häufiger die wunderbare Washington Central Bibliothek an der Ecke Seventh und K Street besuchen zu können, konnten sie meinen Wunsch nicht ablehnen."*¹⁶

1.2 Fazit: Die Probleme gemeinsam tragen

Die Menschen im mittelost-europäischen Raum lebten in grosser Not. Um überhaupt zu bestehen, entwickelten sie eine Kultur der Gemeinsamkeit: innerhalb der Familie aber auch im erweiterten Bekanntenkreis. Sie gingen auf die Gassen, wie die jiddischen Zeugnisse aus dieser Zeit zeigen, wenn Not am Manne war, oder sie etwas brauchten.

Gegenseitige Hilfe

So wie sich mir die Herkunftsfamilie von Yalom zeigt, lebte diese Kultur bei seinen Eltern auch in den USA weiter.¹⁷ Sicher wurden die Sorgen und Nöte bei den grossen Sonntagseinladungen besprochen. Diesen kulturellen Hintergrund bringt Yalom wie selbstverständlich in sein Verständnis von psychologischer Hilfe ein. Es erstaunt mich deshalb nicht, dass er seine beraterische Praxis öffnet und auf die gegenseitige Hilfe unter den Menschen vertraut.

Liebe

Yalom war ein geliebtes Kind. Auch wenn er seine Ressentiments gegen die Eltern sehr offen und ehrlich darstellt, nehmen wir in seinen Texten die grosse Liebe seines Vaters, seines Onkels Abe und auch seiner tüchtigen Mutter wahr. Mich beeindruckt dann sein Mut, dass er zur Liebe und dem Mitgefühl als dem eigentlichen Wirkstoff therapeutischer Hilfe steht. Dazu brauchte es in den USA der 50 er Jahre des letzten Jahrhunderts erhebliche Courage.

Mut

Diesen Mut hat er im Elternhaus mitbekommen und miterlebt. Seine Eltern waren nicht nur hartnäckige und tüchtige Kleinunternehmer, sie waren auch gebildete Leute. Sein Vater ist ein Leser. Die Zeitung war ihm wichtig. Und wie gesagt, Yalom redet von seinen Eltern als *"Gläubigen des Wortes"*. Auch er wurde

¹⁶ Yalom 2017, S. 40

¹⁷ Yalom selbst weist darauf hin, wenn er sagt: *"Mein Vater und meine Mutter, die sich nie an die amerikanische Kultur assimiliert haben, fühlten sich nur im Umgang mit ihresgleichen wohl, mit anderen Juden, die mit ihnen aus Russland emigriert waren."* Yalom 2017, S. 18.



zu einem hervorragenden Intellektuellen. Nicht nur wegen seiner schulischen Exzellenz, sondern auch vor allem wegen seiner intellektuellen Unabhängigkeit. Wir werden weiter unten sehen, dass er sich nicht einfach brav dem Kanon der universitären Ausbildung unterzog und sich möglichst viel tiefenpsychologische Literatur aneignete. Im Gegenteil: Er brach aus und vertiefte sich in Belletristik und Philosophie. Zum Schluss behauptet er gar, Literaten und Philosophen trügen zur Ausbildung eines Therapeuten mehr bei als die medizinisch-psychiatrische Wissenschaft. Welch ein Statement!



2 Analyse der Jiddischen Kultur

Die Vergangenheit prägt den Menschen

Yalom stellt uns in seiner Biografie die Jiddische Welt nicht vor. Sie wird auch nicht analysiert. Es ist etwas gewagt, wenn ein Christ sich anmasst zu sagen, bei Yalom fehle die explizite Auseinandersetzung mit seinem jiddischen Hintergrund. Mit Recht könnte man einwenden, er bringe das Thema an vielen Stellen sehr offen zur Sprache. Als Leser werden wir aber nicht in diese Kultur eingeführt. Es entstehen bei uns keine Empathie und kein Respekt für diesen grossartigen geistigen Hintergrund. Entscheidend für meine Behauptung erachte ich eine Stelle ganz am Schluss des Buches, die den zufälligen Besuch in einem jüdischen Delikatessenladen beschreibt. Er nimmt die Familien-Bilder an den Wänden wahr und weint. Dann schreibt er, dass er mit allen seinen Patienten die Vergangenheit erforschte, seine eigene aber in wesentlichen Bereichen nicht bewältigt habe.

"Mein Leben ist so reich, so privilegiert und so sicher – wesentlich, weil meine Mutter so hart arbeitete und so großzügig war. Ich saß da in diesem Deli und weinte, während ich in ihre Augen schaute und in die Augen all der anderen Flüchtlinge. Ich hatte ein Leben lang meine Vergangenheit erforscht, analysiert und rekonstruiert, aber ich merke jetzt, was für ein Jammertal noch in mir ist, das ich wohl nie werde bewältigen können."¹⁸

Den Grund für die mangelnde Bewältigung verorte ich in der Tatsache, dass Yaloms Eltern ihre jiddische Vergangenheit im Dunkeln liessen. Dies bedauert er sehr: *"So viel zwischen meinen Eltern und mir ist unvollständig. So viele Dinge unseres gemeinsamen Lebens wurden nie erörtert, die Spannung und das Unglück in unserer Familie, meine Welt und ihre Welt."¹⁹*

Warum reden Juden selten über Ihre Herkunft?

2.1 Selbstschutz

In einem ersten naiven Urteil könnte man Yalom vorwerfen, nicht zu seiner Herkunft zu stehen und damit eine der wichtigen Postulate von Psychotherapie zu verletzen: Sich mit seiner Herkunft auseinander zu setzen und sich dabei mit seinen engsten Beziehungspersonen zu versöhnen. Diese Argumentation scheint mir zu kurz zu greifen, weil sie die existentielle Bedrohung von Juden im mittelosteuropäischen Raum ausser Acht lässt. An verschiedenen Stellen seiner Autobiografie bringt Yalom die erstaunliche Tatsache zu Tage, dass Juden sehr spärlich über ihre Herkunft Auskunft geben. Diese Zurückhaltung müsste man erklären können.

¹⁸ Yalom 2017, S. 442.

¹⁹ Yalom 2017, S. 30.



Schweigen ist Selbstschutz

Das Schweigen jüdischer Menschen diene dem Selbstschutz. Uns Christen sind die Jahrhunderte langen Gräueltaten gegen Juden nicht bewusst, oder wir verdrängen sie. Der Antisemitismus grassiert im Abendland wie eine Seuche. Noch heute. Viele Jiddisch-sprechenden Leute in Mittelost-Europa wurden entsetzlich verfolgt und drangsaliert. Dies betraf selbst die innersten Lebensbereiche wie Kleidung oder Essensgeschirr.²⁰ Wenn eine Bevölkerung so geplagt, ausgegrenzt und gedemütigt wird, dann beginnen die Menschen zu schweigen. Das schützt sie.

Der Ehrgeiz des Angehörigen einer Minderheit

2.2 Der Unterschätzung vorbeugen

Wie gesagt: Vielen Menschen fällt auf, dass Menschen jüdischer Herkunft unser Geistesleben überproportional stark prägen. Es wird dann über genetische Ursachen spekuliert. Meiner Meinung nach liegt die Erklärung viel näher. Wenn ein Kind während seiner ganzen Jugend sich demütigen lassen muss, dann wächst in ihm möglicherweise ein heftiger Widerstand: "Denen will ich es zeigen!" Oft sind alle üblichen Wege gesellschaftlich verschlossen, häufig bleibt nur noch die Karriere als Intellektueller offen. Deshalb treffen wir herausragende Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler an, die mit beeindruckender Zähigkeit sich Respekt zu verschaffen wussten.²¹ Wen wundert es dann, wenn solche Menschen schweigen, damit der grosse Harst der Unwissenden sich nicht über sie stellt?

Mitleid entwertet

2.3 Kein Opferhaltung

Wenn ein Mensch aus einer verfolgten und ermordeten Minderheit stammt, dann ist er Opfer. Die Opferproblematik erzeugt aber oft eine ungute Dynamik: bei ihm selbst und beim Zuhörer. Zuhörer nehmen Opfer nicht wirklich ernst. Sie verfallen in Mitleid und meinen dann, dem Opfer gegenüber grosszügig zu sein. Das Mitleid wertet aber den Menschen ab. Ein kräftiger Mensch hat kein Mitleid nötig – Mitleid ist eine Beleidigung. Und der Mitleidige unterschätzt das Opfer. Wir stammen alle aus autoritären Kulturen, deshalb sind wir auf Mächtige ausgerichtet. Wir schreiben ihnen zu, dass sie Recht haben. Sofort beginnt der Zweifel: Hat das Opfer zu seinem Unglück nicht etwa selbst beigetragen? Damit wird ein Opfer erneut zum Opfer. Der helllichtige Mensch aus der Minderheit erfasst die Problematik und schweigt.

Opfer erleben immer wieder mit, dass eine Missetat, die zu grossem Unglück führte, gesellschaftlich bewirtschaftet wird.

²⁰ Die Gründe für den Antisemitismus des christlichen Abendlandes sollte eigentlich jeder Mensch kennen. In einer kurzen Zusammenfassung habe ich die mir bekannten Erklärungen zusammengefasst. Der Text findet sich im Anhang meiner Darstellung des mittelost-europäischen Kulturraums. Einsehbar unter: www.luzernleadership.ch, Menü: Download.

²¹ Ich schreibe absichtlich "Wissenschaftlerinnen", weil ich es als Physiker einen Skandal finde, dass Liese Meitner, die Entdeckerin der Atomspaltung noch heute keinen Nobelpreis erhalten hat. Bekommen hat ihn ihr Deutscher Vorgesetzter Otto Hahn, der das Experiment nicht interpretieren konnte!



Politische Parteien oder Gruppierungen entwickeln aus dem Unglück eine Industrie, die ihnen zu Gute kommt oder sie vor Kritik feiert. Vielen Opfern ist dies höchst unangenehm und sie lehnen solche Instrumentalisierungen ab. Sie geraten dann in einen Konflikt: Sie müssten die Ausbeutung für andere Zwecke tadeln und dabei würden sie sich gegen sich und die Mit-Opfer wenden. Wenn sie reden und diese Zweckentfremdung des Unglücks kritisieren, dann wirft man ihnen Selbsthass vor. Schweigen ist in einem solchen Falle klüger als Reden.

2.4 Scham

Minderheitsangehörige schämen sich oft

Ein Grund für diese Dunkelheit bezüglich jiddischen Hintergrunds mache ich an Yaloms Scham fest. Er bringt sie sehr direkt und an vielen Stellen zum Ausdruck. Z.B., wenn er über das Flüchtlingselend seiner Eltern nachdenkt und sagt: *"Ich weiß, was ihr durchgemacht habt. Ich weiß, wie hart es war. Ich weiß, was ihr für mich getan habt. Bitte, verzeiht mir, dass ich mich euretwegen geschämt habe."*²² Auch in dem für mich etwas peinlichen fingierten eigenen Therapiedialog wird die Scham explizit: *"Mein Schamgefühl über mein Elternhaus sitzt tief."* In dieser Passage werden noch andere zentrale Themen angesprochen, die nicht weiter ausgeführt werden:

- Er will unbedingt dieser Kultur entfliehen. Warum eigentlich?
- Seine Eltern tun sehr geheimnisvoll, was ihr Leben in der alten Welt angeht. Wie ist das zu erklären?
- Wie die meisten Juden, die er kennt, seien seine Eltern *"Gläubige des Wortes"*. Welchen Einfluss hat das auf die Intellektualität und die Therapieorientierung?²³

Yalom sagt offen über seine Eltern, er wisse fast nichts, was *"ihr Leben in der alten Welt angeht."*²⁴ Ich habe deshalb unter 1.1 die Elemente Jiddischer Kultur rekonstruiert, so wie sie implizit in der Darstellung seiner Familie zum Ausdruck kommen.

2.5 Veränderte Weltsicht

In Auschwitz die Frage nach Gott stellen, heisst sie verneinen

Deborah Feldman widmet wesentliche Teile ihres Buches "Überbitten" dieser Problematik der Holocaust-Überlebenden und deren Verhalten angesichts von Antisemitismus und Ausrottung. Sie untersucht den Lebensweg ihrer Grossmutter und kommt zur Erkenntnis, dass man prinzipiell zwei Wege unterscheiden kann: Den ihrer Grossmutter, die streng religiös wird und überzeugt ist, ihr Gott hätte sie so sehr gestraft, weil die Juden ihm untreu wurden. Jetzt müssten sie alles tun, um ihn zu versöhnen. Oder den Weg der engsten Freundin der Grossmutter, Edith. Sie wird zur

²² Yalom 2017, S. 30.

²³ Vgl. Yalom 2017, S. 48 ff.

²⁴ Vgl. Yalom 2017, S. 51.



Agnostikerin.²⁵ Ihre Begründung ist meiner Meinung nach die gleiche, wie die des Pastor-Sohnes in der Hölle von Stalingrad. Im letzten Brief an seinen Vater schreibt er: "In Stalingrad die Frage nach Gott stellen, heisst sie verneinen." Vor allem wenn jemand schon vor dem Holocaust politisch aufgeweckt war, wird er die gefährliche Wucht absoluter Religionssysteme, wie die des Christen- oder Judentums kritisch begutachten. Wenn er nicht glaubt, dann wird er beide Religionen, die verfolgende und die verfolgte einer Prüfung unterziehen. Als Konsequenz wird er sich nicht Jude nennen, weil dies das Unglück totalitärer Religionen nur in die Zukunft fortsetzt.

**Sich nicht durch das
Jüdischsein definieren
lassen**

Dieser Aspekt kritischen Schweigens wird meiner Meinung nach unterschätzt. Die Überlebende will sich nicht über ihr Jüdischsein definieren lassen, ihr Verhalten ist nicht auf eine Massenbewegung angelegt und es gefällt Gläubigen nicht – weder Christen noch Juden.²⁶

²⁵ Vgl. Feldman 2019, S. 395-396.

²⁶ Vgl. Feldman 2019, S.281.



3 Therapeutische Grundlagen

Von seinem Bildungsgang her würde man Yalom in den typisch medizinischen Kontext einbetten. Damit wird man ihm aber in wesentlichen Punkten nicht gerecht. Wie gesagt, er ist ein Vertreter des mittelost-europäischen Kulturraums. Zudem lässt sich der medizinische Bezugsrahmen seiner Therapiebegründung nicht leugnen. Allerdings greift diese Zuschreibung meiner Meinung nach zu kurz: Sein bereits erwähntes Interesse für Literatur und für Philosophie sind ebenso bedeutend, wenn nicht gar entscheidender. Psychologische Hilfe ist seiner Meinung nach keine Technik, sondern Wegleitung in einer existentiellen Krise; sie erfordert eine Neuausrichtung des Lebensplanes. Ich will seinen intellektuellen Weg bis hin zu dieser fundamentalen Einsicht nachzeichnen.

3.1 Der medizinische Kontext

Passive Therapeuten erlebt er nicht gut

Yalom durchläuft eine typische Psychiater-Karriere. Er wird konfrontiert mit der Auseinandersetzung zwischen biologischer Orientierung und psychoanalytischer Ausrichtung.²⁷ Er schließt sich eher letzteren an und lässt sich, wie üblich, auf eine Therapie ein. Seine Analytikerin gehört zu den Schülerinnen von Frieda Fromm-Reichmann. Er beschreibt ihren Ansatz aber als streng freudianisch, mit dem er nichts anfangen kann. Er brauche einen "interaktiven Therapeuten", wie er sagt, keinen passiven Zuhörer, der ab und zu eine Deutung von sich gibt.²⁸ Er sucht einen Menschen, der sich auch zuwenden kann: der Empathie zeigt. Eine Fähigkeit, die bei seinen geschilderten Therapien uns Leser anspricht und warme Gefühle für diese Art von Beratung weckt.²⁹

3.1.1 Gruppentherapeutisches Konzept

Der Mut zur Gruppentherapie

Yalom gehört zu den frühen Gruppentherapeuten. Er begann sich um ca. 1957 für diese Form der Therapie zu interessieren. Während seiner Facharztausbildung besuchte er Seminare von Jerome Frank, einem "warmherzigen" und "zugänglichen" amerikanischen Gruppentherapeuten, wie er sagt.³⁰ Zu Yaloms

²⁷ Die medikamentöse Behandlung schwerer psychischer Störungen wie Psychosen und Schizophrenien erlebte in dieser Zeit, der Mitte der 50er Jahre des letzten Jahrhunderts einen mächtigen Aufschwung. Mit der Entdeckung der so genannten Neuroleptika konnten Menschen mit Halluzinationen und panischer Angst viel besser beruhigt werden. Chlorpromazin wirkt angstlösend und beruhigend, dies wurde 1952 entdeckt.

²⁸ Vgl. Yalom 2017, S. 130-131.

²⁹ Yalom hat viele Romane geschrieben, in denen er die Leserin in sein Beratungs- und Therapieverständnis einführt. Als sehr schönes Beispiel dient mir das Werk "Und Nietzsche weinte". In ihm gestaltet Yalom die hypothetische Situation, dass Nietzsche die Psychoanalyse kennen gelernt hätte. Mit dem Lehrer von Freud, Breuer stellt er seine Therapieauffassung dar.

³⁰ Vgl. Yalom 2017, S.134-135.



Gunsten muss man hinzufügen, dass Gruppentherapie in der damaligen Zeit in eine steile Hierarchie eingebettet war. Der Arzt war noch der Halbgott in Weiss, vor dem *"die Pflegekräfte, gleich ob alt oder jung, aufsprangen, wenn er das Schwesternzimmer"* betrat.³¹ Die Patienten waren in keiner Weise den Ärzten gleichwertig, sie waren die armen Kranken, die man heimlich bei ihrem Tun beobachtete. Yalom teilt in den von ihm mitgeteilten Therapiegesprächen diese Auffassung nicht. Dennoch ist sein "Therapieansatz" typisch medizinisch-psychoanalytisch, wenn er schreibt:

*"Von Anfang an machte mir das Arbeiten mit der Gruppe viel Spaß: es war ganz offensichtlich, dass die Therapiegruppe den Mitgliedern eine wertvolle Möglichkeit bot, über ihr soziales Ich Feedback zu geben und zu erhalten. Aus meiner Sicht war es ein einzigartiges und förderliches Setting für persönliches Wachstum, indem es den Teilnehmern erlaubte, Teile ihres interpersonalen Ichs zu erkunden und zum Ausdruck zu bringen und ihr Verhalten von den anderen zurückgespiegelt zu bekommen. Wo sonst konnte der Einzelne ein derart ehrliches und konstruktives Feedback von Gleichgestellten bekommen? Die ambulante Therapiegruppe hatte nur wenige Grundregeln: außer strenger Vertraulichkeit waren die Mitglieder verpflichtet, zum nächsten Treffen wiederzukommen, stets offen zu kommunizieren und sich nicht außerhalb der Gruppe miteinander zu treffen."*³²

Die Weisheit von Jahrtausenden

Der Text tönt etwas gar altbacken, wird aber wie gesagt der grundlegenden Überzeugung von Yalom nicht gerecht. Später wird er in seiner Erklärung der Wirkung von Gruppentherapie die Beziehung in den Mittelpunkt stellen. Damit überzeugt er und hebt sich von vielen Zeitgenossen ab. Seine Schriften zeigen, dass er beziehungsfähig ist und seine Menschlichkeit als heilende Kraft einsetzt. Und zudem hat er ein solides geistiges Fundament, das *"aus der Weisheit von Philosophen und Schriftstellern aus 2500 Jahren schöpfte."*³³

Grundprinzipien von Gruppentherapie

Ich will den Schlusspunkt dieser Auseinandersetzung um Gruppentherapie hier vorwegnehmen und danach den Weg zu diesem Ziel nachzeichnen.

Yalom hat auch in seinem literarischen Werk die psychologische Beratung ins Zentrum gestellt.³⁴ In seinem Buch *Panama Hut* zieht er ein Fazit seines therapeutischen Wirkens und stellt dar, worauf es ankommt.³⁵

1. Das Wesen der Beziehung Therapeut-Patient

³¹ Vgl. Yalom 2017, S.

³² Yalom 2017, S. 135.

³³ Yalom 2017, S. 138.

³⁴ Yalom schreibt durchgehend "therapy", die Übersetzung in "Psychotherapie" ist problematisch. Ich schreibe deshalb nicht gerne "Psychotherapie". In der Schweiz wurde dieser Begriff um 2010 reglementiert und bedeutet nun eine Technik, für die man über die Krankenkasse abrechnen kann und für deren Berechtigung eine jahrzehntelange, teure Ausbildung von Nöten ist. Ob jemand damit zur Therapie im Sinne Yaloms befähigt wird, ist damit nicht sichergestellt.

³⁵ Yalom 2017, S. 354.



2. *Methoden zur Erforschung existentieller Fragen*
3. *Fragen, die sich in der alltäglichen Praxis der Therapie stellen*
4. *Die Verwendung von Träumen*
5. *Gefahren und Privilegien im Dasein eines Therapeuten*

3.2 Der Aufbruch: interpersonale Psychiatrie

Harry Stuck Sullivan

3.2.1 Harry Stuck Sullivan

Während seiner Ausbildung suchte Yalom einen dritten Weg – zwischen Bio-Psychologie und orthodoxer Psychoanalyse. Ein Meilenstein auf dieser Suche setzt Harry Stuck Sullivan mit der Betonung der *zwischenmenschlichen Beziehung für die Entwicklung des Individuums im Lebenszyklus*.³⁶ Man beachte die Wortwahl:

- Zwischenmenschliche Beziehung
- Individuum
- Lebenszyklus

Zwischenmenschliche Beziehung, Individuum Lebenszyklus

Damit sind die Eckpfeiler benannt, die meiner Meinung nach die neue Richtung der psychologischen Beratung weisen. Deshalb erstaunt es nicht, dass nun die Geistesgrößen genannt werden, die dem Faschismus in Europa entfliehen mussten und den Aufbruch der Psychologie in den USA begründen: Erich Fromm und die Vertreter der Frankfurter Schule sowie Karen Horney und die Neopsychoanalyse. Mit ihnen rückten Kultur, lebensgeschichtliche Orientierung und soziales Umfeld stärker ins Zentrum. Während die orthodoxen Analytiker die frühe Kindheit betonten und sich den primären sexuellen und aggressiven Trieben widmeten.³⁷ Yalom spannte den Bogen sehr viel weiter: Einerseits war ihm die Dynamik zu eng, die ein quasi mechanisches Aufblühen der Psyche beschreibt, die bloss durch Blockaden an seiner Entfaltung gehindert wird. Andererseits verstand er Psychologie als eingebettet in das Ringen der Menschheit um die Anthropologie. Er verstand Psychologische Beratung wesentlich als philosophische Herausforderung.

3.3 Psychologische Probleme als Ausdruck einer existentiellen Krise

Psychologische Beratung ist keine Technik

3.3.1 Das philosophische Interesse

Yalom macht sehr klar, dass Psychologie keine Technik sei, die um 1900 ihren Aufschwung nahm: Immer schon hätten Denker *„über das menschliche Verhalten und das menschliche Leid geschrieben –*

³⁶ Yalom 2017, S. 136.

³⁷ Vgl. Yalom 2017, S. 137.



*Philosophen wie Epikur, Marc Aurel, Montaigne und John Locke.*³⁸
Eine psychologische Krise, die Therapie erfordert, erfasst er als Einbruch des Lebensplanes: als existenzielle Krise. Deshalb kann ihm die Auseinandersetzung mit der Existenzialphilosophie mehr bringen, als "technische" Bücher zur Tiefenpsychologie.

Stetig wachsendes Interesse für Philosophie

Es scheint, dass sein Interesse für Philosophie stetig wächst. Es gipfelt in der Feststellung:
*"Mir wurde immer klarer, dass viele der Probleme, mit denen meine Patienten kämpften – Altern, Verlust, Tod, Lebensentscheidungen wie Wahl des Berufs oder des Ehepartners – von Romanautoren und Philosophen angemessener angesprochen wurden als von Kollegen meines eigenen Gebiets."*³⁹

Eine eindrückliche Liste von Philosophen

Auf diesem Weg als Leser und Philosoph befasste er sich mit einer eindrücklichen Liste von Philosophen: Kierkegaard, Nietzsche, Sartre, Camus, Schopenhauer und Lukrez. Kant, Leibnitz, Husserl und Kierkegaard liess er beiseite, weil sie für die klinische Anwendung wenig relevant waren.⁴⁰

3.3.2 Lebensphilosophie

Der Sinn und die Werte des Lebens

Yalom sagt, dass ihn vor allem die "*Lebensphilosophie*" interessiere: *Schulen von Denkern, denen es um den Sinn und die Werte des Lebens geht.*⁴¹ Er nennt dabei die alten Griechen, Sartre, Nietzsche und Schopenhauer. Mit Nietzsche und Schopenhauer stellt er sich klar auf die Seite der nicht-religiösen Existenzialphilosophen. Man kann zwei Richtungen der Existenzialphilosophie identifizieren:

1. eine religiöse mit Jaspers, Buber, Marcel, Barth usw.
2. eine atheistische mit Heidegger, Sartre etc.

Zwischen den Richtungen besteht eine eigentliche Kluft. Sie zu verstehen ist wichtig, weil sie auch die existenzialistischen psychologischen Richtungen beeinflusst und scharf voneinander scheidet: Die religiöse Richtung versucht die Sinndeutung des menschlichen Lebens mit der christlichen Religiosität in Einklang zu bringen. Diese *Sinnsuche* und *Sinndeutung* auf dem Hintergrund einer religiösen Weltauffassung bildet die Kluft. Bei der nicht-religiösen Existenzialphilosophie schafft der Mensch sich seinen Lebenssinn selbst. Dabei beweisen existenzialistische Schriftsteller wie Camus oder Sartre grossen Mut: Sie stellen sich dieser Sinnsuche auch in ausweglosen Situationen wie z.B. dem Wüten der Pest in einem Ort ohne Hilfe von aussen. Yalom schliesst sich dezidiert dieser Sicht an, wenn er schreibt:

"We are, in the deepest sense, responsible for ourselves. We are, as Sartre put it, the authors of ourselves. Through the accretion of our

³⁸ Yalom 2017, S. 139.

³⁹ Yalom 2017, S. 235

⁴⁰ Vgl. Yalom 2017, S. 234.

⁴¹ Vgl. Yalom 2017, S. 363.



*choices, our actions, and our failures to act, we ultimately design ourselves. We cannot avoid this responsibility, this freedom. In Sartre's terms, «we are condemned to freedom».*¹⁴²

Sartre zeigt eine bemerkenswerte Haltung: Der Mensch gestaltet sich vollständig selbst, er ist also auch von keinerlei Vererbung gesteuert. Yalom, als erfolgreichen Vertreter der amerikanischen Psychiatrie, ehrt diese dezidierte Stellungnahme zu Gunsten von Sartre. Dieser Deutung von Existenzphilosophie messe ich persönlich die allergrösste Bedeutung bei. Für mich steht im Existenzialismus vor allem das Konzept des *Werdens des Menschen* im Vordergrund: Der Mensch ist nicht geschöpft oder genetisch gesteuert; er schafft sich selbst auf seinem Lebensweg.

Das Individuum steht an erster Stelle

3.3.3 Die *Conditio Humana*

Dieses Erschaffen seiner selbst geht vom Individuum aus. Der individuelle Mensch steht im Zentrum und am Anfang. Er soll zuerst und vor allem fähig werden, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Die Verbundenheit mit der Gemeinschaft erfolgt über die Verantwortlichkeit, die Freiheit des anderen zu fördern. Einer meiner eigenen Lehrer sagte:

*"Und wenn wir sagen, daß der Mensch für sich selber verantwortlich ist, so wollen wir nicht sagen, daß der Mensch gerade eben nur für seine Individualität verantwortlich ist, sondern daß er verantwortlich ist für alle Menschen . . . Somit ist unsere Verantwortlichkeit viel größer, als wir etwa voraussetzen könnten, denn sie bindet die ganze Menschheit."*¹⁴³

Selbstschöpfung geschieht in einem Umfeld; in einer Situation

Diese Selbstschöpfung des Menschen vollzieht sich nicht im leeren Raum, sondern "in einer Situation": Der Mensch lebt nicht isoliert, sein Leben ist bedingt durch viele Faktoren seiner Mit- und Umwelt. Die Existentialphilosophen nennen diese Bedingtheit *conditio humana*: *"Die allgemeine conditio humana (menschliche Lebens-Bedingung) besteht darin, dass alle Menschen in einer Welt sind, in der sie notdürftig ihr Leben fristen müssen. Des Weiteren ist niemand allein da; Menschsein heißt immer «Sein mit anderen Menschen». Diese conditio löst sich auf in jene Bedingungen, die durch die Existenz zweier Geschlechter, geschichtliche Konstellationen, wie Rassen-, Volks- oder Religionszugehörigkeit, hervorgerufen werden. Innerhalb dieser Situationen muss sich der Mensch, dem Rufe seines eigenen Gewissens folgend, ständig entscheiden; nach Sartre ist die einzige Ethik, die Allgemeinverbindlichkeit beanspruchen dürfte, jene, die verlangt, dass man in allen Situationen sowohl die eigene Freiheit als auch die Freiheit der anderen fördern solle."*¹⁴⁴ Damit ist auch die Ethik angesprochen, nach der Sartre und die Existenzialphilosophie handeln: Mein Verhalten soll die Freiheit des anderen fördern. In der Begriffswelt von Sartre gesprochen gehört die Physiologische

Die physiologische

¹⁴² Yalom 2002, S. 137.

¹⁴³ Polybios Sartre 1953, S. 159.

¹⁴⁴ Polybios Sartre 1953, S. 259.



Frühgeburt ist eine conditio humana

Frühgeburt des Menschen zu seiner *conditio humana*. Durch die extreme Hilflosigkeit werden die Sorge und die Pflege durch die Umwelt unverzichtbar. Dadurch entsteht aber eine natürliche Verbundenheit mit den Mitmenschen. *Die Natur des Menschen ist also nicht durch seine Genetik bestimmt, sondern durch die Situation seiner Geburt.* Und ein Teil dieser Natur besteht beim Menschen darin, ein soziales Lebewesen zu sein. Dieses Erfordernis menschlichen Lebens entzieht sich seiner "Wahlfreiheit". Der Mensch kann nicht längere Zeit als Eremit psychisch gesund leben; er braucht die Gemeinschaft.

Kritik an Sartre: keine Conditio Humaine

Als Psychologe würde ich bei Existentialisten wie Sartre kritisieren, dass sie eine Natur des Menschen vollständig verneinen. Im Dienste einer als absolut geforderten Freiheit lehnt Sartre jede Beschränkung des menschlichen Wesens durch natürliche Bedürfnisse ab. Auf Grund der physiologischen Frühgeburt ergibt sich beim Menschen aber, wie oben dargestellt, eine extreme Abhängigkeit von seinen Bezugspersonen. Deren Liebe und Zuwendung ist unabdingbar: Ohne sie stirbt der Säugling. Allein schon dieser spezielle Geburtszustand legt eine *Conditio Humana* fest. Sie entsteht zwar in den frühen Monaten der Ontogenese, sie erfordert aber nicht hintergehbare Erziehungs-Voraussetzungen: Pflege, Zuwendung, Liebe. Kurz gesagt: Eine verlässliche Beziehung.

Das therapeutische Agens: die Beziehung

Yalom kritisiert Sartre nicht. Aus der Tatsache aber, dass er die Beziehung als das eigentliche Agens der Therapie betrachtet, geht sehr deutlich hervor, welche Faktoren für die Reifung und Persönlichkeit eines Menschen von Nöten sind. Yalom lächelt ein bisschen über die quasi kriminalistischen Analysen der Kindheiten und die klugen Deutungen, denen sich seine Therapeuten-Kollegen hingeben. Diese Aktivitäten hätten aber einen guten Nebeneffekt, sie würden die Beziehung zum Therapeuten aufblühen lassen: *"Patients bask in the attention paid to the most minute details of their life, and the therapist is entranced by the process of solving the riddle of a life. The beauty of it is that it keeps patient and therapist tightly connected while the real agent of change—the therapeutic relationship—is germinating."*⁴⁵

Existenzielle Krise

Yalom scheint an der Existenzphilosophie auch die existenzielle Krise zu interessieren. Für einen Psychologen finde ich es wichtig, beim Menschen, dem "der Himmel auf den Kopf gefallen ist" zu fragen: Was will die Krise ihm sagen? Inwiefern ist die Erschütterung eine Folge eines nicht adäquaten Lebens?⁴⁶ Die Suche nach einem "Sinn" hingegen finde ich heikel. Sehr schnell enden wir dann bei einem quasi "theologischen" Diskurs über den Sinn des Lebens.

⁴⁵ Yalom 2002, S. 176.

⁴⁶ C. G. Jung legte auf diesen Aspekt eine besondere Bedeutung, wenn er empfiehlt, man müsse die Dame in Schwarz, die Depression fragen, was sie zu sagen habe.



Lesehunger

3.3.4 Das literarische Interesse

Die Biografie Yaloms zeigt einen unstillbaren Lesehunger. Zum Beispiel setzt er sich in den Kopf, zu jedem Buchstaben des Alphabets eine Autobiografie zu lesen. Die Washington Central Bibliothek wurde zu seinem zweiten zuhause.⁴⁷ Über sein literarisches Interesse gewann der scheue Junge auch das Interesse einer jungen Frau aus der Oberschicht. Diese Frau, Marilyn Koenick, bildet mit Yalom zusammen ein herausragendes intellektuelles Zweiergespann an der Wende zum 21. Jahrhundert.⁴⁸ Als Literaturwissenschaftlerin und Mutter ergänzte sie Yalom dort, wo es um Kultur ging und wo eine systematische, rationale Art den kreativen Chaoten Yalom in produktive Bahnen leiten musste. Sie kam mit grossen Doppel- und Mehrfachbelastungen zu Recht, die dieses erfolgreiche und ehrgeizige Paar prägten.

Ausgleich zur medizinischen Ausbildung

Während der klinischen Ausbildung widmete sich Yalom immer stärker den existenzialistischen Denkern in Literatur und Philosophie: Dostojewski, Tolstoi, Beckett, Kundera, Mutis und Hamsun.⁴⁹ Dieses Interesse leitet seinen Weg zur Fundierung von psychologischer Beratung in Philosophie und Kulturgeschichte. Es erstaunt mich nicht, dass dieses Interesse besonders pointiert während der klinischen Ausbildung wurde. Dem intellektuellen Allesfresser Yalom war der bloss technische Fokus auf den Menschen zu eng.

In Wien

1970 bekam Yalom ein Angebot seiner Universität, ein Semester in Wien zu verbringen. Wieder standen Literatur und Kunst an entscheidender Stelle. Die Stadt faszinierte ihn wegen der Literaten Stefan Zweig, Franz Werfel, Arthur Schnitzler, Robert Musil und Joseph Roth.⁵⁰ Wien war die Sehnsucht vieler Ostjuden. Es würde mich nicht wundern, wenn Yaloms Liebe für diese Stadt eine Wurzel in den unausgesprochenen Wünschen seiner Eltern hätte.

⁴⁷ Vgl. Yalom 2017; S. 41.

⁴⁸ Vgl. Yalom 2017, S.84 ff.

⁴⁹ Vgl. Yalom 2017, S. 235.

⁵⁰ Vgl. Yalom 2017, S. 207.



4 Psych. Arbeit in Gruppen

4.1 Übersicht

Wie gesagt: Yalom ist ein Pionier der psychologischen Arbeit in Gruppen. Er beschreibt die vier wesentlichen Elemente einer psychologischen Arbeit in Gruppen folgendermassen:⁵¹

1. Teilnehmer lernen, wie ihr Verhalten von anderen gesehen wird
2. Sie lernen, wie ihr Verhalten von anderen erlebt wird
3. Sie beobachten, wie ihr Verhalten die Meinungen anderer formt
4. Durch diese ersten drei Beobachtungen verändert sich ihr Gefühl über sich selbst.

Diese Form psychologischer Beratung war lange Zeit heftig umstritten. Es entstanden eigentliche Grabenkämpfe, die heute weitgehend überwunden sind. Ein wichtiger Grund für den Fortschritt stellen die so genannten qualitativen Methoden in den Sozialwissenschaften dar. Ich will deren Grundprinzipien kurz vorstellen. Danach leite ich daraus die Grundsätze ab, wie meine Kolleginnen und Kollegen und ich Gruppenarbeit verstehen. Danach gehe ich auf Yaloms Konzept von Gruppenarbeit genauer ein, soweit ich es verstanden habe.

4.2 Gruppenarbeit als qualitative Forschung

4.2.1 Grundsätze qualitativer Forschung

In der Frage der wissenschaftlichen Erkenntnis gab es in den Achtziger-Jahren des letzten Jahrhunderts eine mittelgrosse Palastrevolution an den Universitäten: Die qualitative Wende in den Sozialwissenschaften. Vor 1980 galt eigentlich nur der quantitative Ansatz als „wissenschaftlich“: Alles was nicht messbar war, galt als unwissenschaftlich, als Phantasterei. Wobei „Messen“ das gleiche bedeutet wie Quantifizieren. Bei komplexen Problemen, vor allem auch dann, wenn es um den Menschen ging, wusste man aber seit langem, dass diese Methoden des Messens oft nur ganz verzerrte oder nichtssagende Resultate lieferten. Qualitativ nennt man den methodischen Ansatz deshalb, weil es nun stärker um die innere Qualität, die Gesamtsicht und die Beurteilung eines Sachverhaltes geht: nicht mehr nur um die messbaren äusseren Eigenschaften. An vielen Instituten unserer Universitäten gibt es heute einen eigentlichen Kampf zwischen den qualitativen und den quantitativen Forschern.

Die qualitative Forschung beruht auf sechs Grundsätzen:⁵²

- 1) *Starke Subjektbezogenheit*: -Wir würden sagen „Individualität“. Der zu untersuchende Gegenstand wird in

Palastrevolution an den Universitäten

⁵¹ Vgl. Yalom 2002, S. 140.

⁵² Vgl. z.B. Mayring 1996, Kap. I und II.



seiner Ganzheit zu erfassen gesucht. Die geschichtliche Einbettung ist wichtig, das praktische, konkrete Problem tritt in den Vordergrund.

- 2) *Ethnografischer Ansatz*: Man beobachtet einen Untersuchungsgegenstand in seiner natürlichen Umgebung. Es werden keine Labor-Verhältnisse geschaffen. Der Ansatz stammt ursprünglich aus der vergleichenden Völkerkunde (M. Mead, B. Malinowski), er wird heute aber in verschiedenen Gebieten der Sozialforschung angewandt.
- 3) *Einzelfall*: Der Einzelfall steht im Vordergrund, die Fragestellung ist vorerst offen. Die individuellen Eigenheiten erhalten einen gebührenden Platz. Man versucht, Vereinfachungen zu vermeiden. Es werden keine Stichproben untersucht, um gemeinsame Merkmale zu finden. Die Forschungsfrage wird nicht so stark zugeschnitten, dass die Antworten angekreuzt und in „Strichli“-Listen zusammengefasst werden können.
- 4) *Mehrere Beobachter*: Es sind mehrere Beobachter nötig. Ihre Einschätzungen sind gleichwertig. Die Beobachter verfügen über eine kritische Haltung zu sich selbst. Sie wissen um ihre Voreingenommenheit und Subjektivität.
- 5) *Verallgemeinerungsprozess*: Die Ergebnisse entstehen im Austausch zwischen den Beobachtern. Aus dem Zusammentragen der Einzelbeobachtungen entstehen Verallgemeinerungen. Dadurch können die subjektiven Bedeutungen von einzelnen Aussagen oder Handlungen erschlossen werden. Das Verständnis des Problems wird zwischen den Beobachtern ausgehandelt: Sie müssen sich einigen, wie sie die Sache verstanden haben.
- 6) *Dokumentation*: Die beobachtete Situation wird mit verschiedenen Mitteln dokumentiert (Video, Tonband, Gesprächsabschrift nach besonderen Regeln)

4.2.2 Methode in der Gruppenarbeit

Meine Kolleginnen und Kollegen und ich führen seit Jahrzehnten Gruppen zur Erarbeitung psychologischer Probleme und zur Beratung. Mit ihnen suchen wir diese Forderungen qualitativer Sozialforschung zu erfüllen. Dabei sind folgend Merkmale wichtig:

- 1) *Der Einzelfall steht im Zentrum*: Das Problem eines einzelnen Menschen wird sehr genau erarbeitet: oft über mehrere Sitzungen, wobei der Vortragende bestimmt, worüber er sprechen will.
- 2) *Es gibt keine Beschränkungen*: Im Prinzip kann jede und jeder an einer Gruppensitzung teilnehmen; es gibt keine Beschränkung hinsichtlich Teilnehmerzahl, Gruppenzusammensetzung und Gruppengröße
- 3) *Sich spiegeln*: Die Gruppenteilnehmer sind gebeten, mit ihren eigenen Worten wiederzugeben, wie sie den Vortragenden verstanden haben.
- 4) *Sich einbeziehen*: Die Gruppenteilnehmer sind angehalten, sich

Prinzipien von Gruppenarbeit



beim Problem des Vortragenden wiederzufinden: es geht darum, die Problematik des Sprechenden bei sich selbst auch zu entdecken.

- 5) *Man setzt sich nicht in Gegensatz*: Aussagen wie: „Das sehe ich ganz anders“ sind in einer psychologischen Gruppenarbeit nicht am Platz. Es wird nicht der Gegensatz gesucht, sondern die Teilnehmenden gehen davon aus, dem andern zuzuhören unter der Annahme, er könne Recht haben.⁵³ Man ist sich bewusst, dass unter einer anderen Perspektive, ein Problem sich ganz anders zeigen kann.
- 6) *Es gibt keine Psychologen*: In der Psychologie – der schwierigsten aller Wissenschaften – kann niemand behaupten: „Ich hab’s!“ Wenn jemand *meint*, die Psychologie verstanden zu haben, muss man sehr skeptisch sein. Wenn jemand ein psychologisches Problem *tatsächlich* verstanden hat, zeigt sich das in seinem konkreten Reden und Handeln.
- 7) *Die Teilnehmenden sind gleichwertig*: Die Einschätzung, die Meinung und das Urteil jedes Teilnehmers ist wichtig. Die Wahrnehmungen stehen gleichberechtigt nebeneinander: Keine Einschätzung ist deshalb wichtiger, weil sie Kraft der Autorität einer Person gesprochen wird. Die Teilnehmer werden angehalten: „Glauben Sie nichts, denken Sie selbst.“
- 8) *Die Gruppen-Gespräche werden dokumentiert*: Um ein Gespräch nachhören zu können oder unterschiedliche Wahrnehmungen im Nachhinein überprüfen zu können, werden Gespräche wenn immer möglich aufgezeichnet.

Philosophie des Bewusstseins

4.2.3 Beobachter-Problematik

Normalerweise wird der Beobachter von dem, was er beobachtet, getrennt. Das Postulat von einem unabhängigen, aussenstehenden Beobachter wird oft sogar als unabdingbare Voraussetzung für eine wissenschaftliche Aussage verlangt. Akzentuiert wurde diese Forderung in jüngster Zeit im Umfeld der Philosophie des Bewusstseins.⁵⁴

Die Forderung nach einem aussenstehenden Beobachter ist unsinnig

Selbst in der klassischen Naturwissenschaft Physik wird das Postulat verworfen, naturwissenschaftliche Aussagen seien nur möglich, wenn der Beobachter aussenstehend sei. Vor allem die Quantenmechanik befasst sich mit der Beobachter-Problematik als Teil des Systems schon lange. In der Astronomie und Kosmologie wird die Idee eines aussenstehenden Beobachters als unsinnig und unnötig betrachtet. Lee Smolin, ein führender theoretischer

⁵³ Motto von Hans-Georg Gadamer. Vgl. z.B. Guido Kalberer: *Von der Bescheidenheit des Denkens*; in: Tages-Anzeiger vom 11. Februar 2000, S. 61.

⁵⁴ Zur Bewusstseinsphilosophie und den Kognitionswissenschaften habe ich zwei Übersichtstexte verfasst: "Gehirn und Geist" und "Kognition und Kooperation". Auffindbar unter www.luzernleadership.ch, Menu: Download



Physiker widmet in seinem Standardwerk, *Three Roads to Quantum Gravity* einen Drittel seines Buches der Beobachterproblematik.⁵⁵ Er sagt sehr dezidiert (über die Physik!):
" ... we do not have to pretend that there is some supernatural observer who knows everything: it is enough to demand that different observers report what they see honestly."⁵⁶

Topologische Logik

Erstaunlich ist das "honestly". Wir sind verführt zu denken, dies sei ein kleiner Ausflug von Smolin in die Sozialromantik. Er beruft sich aber explizit auf eine mathematisch fundierte Logik, die den Aristotelischen Ansatz auf Fälle erweitert, wo der Beobachter Teil des Systems ist und sein Erkenntnishorizont begrenzt ist. Diese Logik nennt sich "intuitionistic logic" oder auch Topos Theorie (Chris Isham und Fotini Markopoulou-Kalamara).⁵⁷

Honestly

Damit Erkenntnisse "honestly" dargestellt werden können, sind Grundvoraussetzungen innerhalb der Gruppe von Beobachtenden nötig, wie sie in den Postulaten 5 - 7 der Gruppenarbeit gefordert werden. Meiner Meinung nach verlangt dieses "honestly" vor allem die Gleichheit der Beobachtenden und das Führen einer verständlichen Sprache.

Gleichwertigkeit der Beobachtenden als Grundvoraussetzung von Wissenschaftlichkeit

Es gelingt in psychologischen Gruppen nur zum Teil, dieses wichtige Postulat der Gleichheit zu verwirklichen. Es würde eine Zusammenarbeit unter Psychologen bedingen, bei der jeder sich klar sein muss, dass eine x-beliebige Person das Problem eines Menschen besser versteht als ein Psychologe mit jahrelanger Erfahrung! Beim Versuch, diese Forschungshaltung herzustellen, beißen wir auf Granit. Meiner Meinung nach ist es diese Front der Forschung, die über Wissenschaftlichkeit entscheidet – und wir sind noch nicht sehr weit.

Verständliche Sprache

Die verständliche Sprache dagegen verführt Aussenstehende – aber auch viele langjährige Gruppen-Teilnehmer, die Arbeit zu unterschätzen. Unter anderem auch deshalb, weil ihre Intellektualität nicht ausreicht, den Stand der Forschung in der Anthropologie angemessen sich anzueignen. Nur dann kann überhaupt erahnt werden, wo die psychologische Arbeit in Gruppen einzuordnen wäre und welche Leistung erbracht werden müsste um, wissenschaftlich zu sein.

Pionier der Gruppentherapie und ihrer Irrungen und Wirrungen

4.3 Yaloms Konzept von Gruppenarbeit

Yalom kennt sich in sehr vielen Ansätzen zur Gruppentherapie aus und er hat an unzähligen verschiedenen Gruppen-Therapien selbst teilgenommen. Über Jahre gab er ein Standardwerk zur Gruppentherapie heraus – über das er aber im Nachhinein nicht immer ganz glücklich ist. Seine Autobiografie legt beredtes Zeugnis

⁵⁵ Vgl. Smolin 2000, Kap. I.

⁵⁶ Smolin 2000, S. 31.

⁵⁷ Vgl. ebd. S. 27-32.



ab von den Irrungen und Wirrungen der so genannten Gruppenpsychotherapie.⁵⁸ Ich will darauf nicht näher eingehen, weil die verschiedenen theoretischen Konzepte heute nur noch von medizinhistorischem Interesse sind. Seine wichtigste Gruppe sei eine "Therapeutengruppe ohne Leiter" bemerkt Yalom.⁵⁹ An ihr will ich die oben erwähnten Kriterien von Gruppenarbeit als qualitativem Forschungsparadigma untersuchen.

1) Der Einzelfall steht im Zentrum:

Dieses Kriterium ist in Yaloms Verständnis von Gruppenarbeit ganz klar erfüllt. Er schildert seine grosse Erleichterung beim Gedanken, eine schwierige, persönliche Situation in dieser Therapeuten-gruppe vortragen zu können.

2) Es gibt keine Beschränkungen:

Schon der Titel zeigt, dieses Kriterium ist nicht erfüllt. Im Gegenteil, an besagter Gruppe nehmen nur so genannte Therapeuten teil. Immer wieder fällt auf, dass Yaloms Gruppen streng nach Themen geordnet sind: Krebspatienten, trauernde Ehepartner, Alkoholiker, verheiratete Paare usw. Wenn wir von den Erfordernissen der Gesundheitsversorgung absehen, wäre dies eigentlich nicht nötig. Ein Mensch mit Alkoholproblemen ist nicht anders, als ein trauernder Ehepartner oder eine Angestellte, die ihren Job verloren hat. Im Gegenteil, die Zusammenarbeit von Menschen mit sehr verschiedenen Problemen könnte für alle sehr heilsam sein.

3) Sich spiegeln:

Die Gruppe ist ganz klar darauf angelegt, dieses Kriterium zu erfüllen. Schon der Titel als "Therapeutengruppe" weist darauf hin, dass es auch um einen Austausch der Erfahrungen geht.

4) Sich einbeziehen

Aus Yaloms Darstellung wird implizit klar, dass die Gruppe gerade deswegen über mehrere Jahrzehnte Bestand hat, weil die Mitglieder sich sehr offen über ihre Verletzlichkeit, ihre Scham oder ihre Selbstzweifel äussern.⁶⁰

5) Man setzt sich nicht in Gegensatz:

Dieses Prinzip liegt Yalom sehr am Herzen. Er erwähnt es zwar nicht im Zusammenhang mit Gruppenarbeit. Aber er sagt ganz klar: *Ich will keine konfrontative Debatte*. Ich vermute deshalb, dass Gruppen, die er führen konnte, von dieser Devise lebten. Deshalb war es ihm im Laufe der Zeit auch "*in Gruppensituationen wesentlich angenehmer*" geworden.⁶¹

6) Es gibt keine Psychologen

Yalom würde dies nie so provokativ äussern. Sein bewegendes Beispiel von den zwei Heilern und die daraus folgende Lehre, man sollte nicht von Patienten reden, sondern von Mitreisenden auf der Reise durchs Leben, lassen vermuten, dass Yalom die Rolle des so genannten "Wissenden" stark anzweifelte. Darauf weist auch

⁵⁸ Vgl. Yalom 2017, z.B. S. 135, 163, 190.

⁵⁹ Vgl. Yalom 2017, S. 401.

⁶⁰ Vgl. Yalom 2017, S. 403.

⁶¹ Vgl. Yalom 2017, S. 67.



die Episode mit dem berühmten Psychiater hin, der in diese Gruppe aufgenommen werden wollte. Dieser meinte, es würde ihm zustehen, "dass die Teilnehmer ihm ihre Fälle präsentierten." Die übrigen Gruppenmitglieder wehrten sich dagegen.⁶²

Wir sind keine Menschenfreunde

Der Slogan, es gibt keine Psychologen will meiner Meinung nach etwas noch viel fundamentaleres benennen: Wir Psychologen sind oft keine Menschenfreunde. Gerade wenn es wichtig ist, versagen wir, weil ablehnende Gefühl uns übermannen. Unser Wohlwollen Menschen gegenüber ruht auf dünnem Eis. Unser Menschenbild ist leider allzu oft geprägt von Gut und Böse.

7) Die Teilnehmenden sind gleichwertig

Mit der Episode des berühmten Psychiaters zeigt sich, dass auch das Kriterium der Gleichwertigkeit erfüllt ist. Ohne die Ebenbürtigkeit der Beobachterinnen und Beobachter ist eine qualitative Sozialforschung in ihrer Wirkung stark eingeschränkt.

8) Die Gruppen-Gespräche werden dokumentiert

Viele Gruppengespräche von denen Yalom berichtet, wurden dokumentiert. Ob dies in der genannten Therapeutengruppe auch geschah, entzieht sich meiner Kenntnis.

Die Gleichwertigkeit als Vorbote einer neuen Welt

Die Gleichwertigkeit von Menschen, auch wenn sie in Not sind, schimmert bei Yalom immer wieder durch. Eines der Kernprobleme erahnt Yalom schon, wenn psychologische Beratung verstanden wird als existentielle Auseinandersetzung: Ist es für ihn möglich vor Kollegen und ehemaligen Studierenden über die eigenen Nöte zu sprechen? Hier scheint meiner Meinung nach die Zukunft durch – aber es liegt noch ein weiter Weg vor uns, bis wir den Menschen wertschätzen können, einfach weil er Mensch ist. Allerdings freut es mich, dass Yalom seine ehemaligen Studierenden aufkommen lassen kann, dass er sie als gleichwertige Kollegen wahrnimmt, vor denen er zu seinen eigenen Schwächen stehen kann. Hier wird eine Ecke des sprichwörtlichen Palastes sichtbar, von dem Tschernyschewski spricht, wenn er in seinem Roman "Was tun?" von einer verheissungsvollen Zukunft schwärmt.

⁶² Vgl. Yalom 2017, S. 408.



5 Psychologie als Wissenschaft

5.1 Übersicht:

Psychologie ist nicht bloss eine Wissensform

Die Frage, ob in der Psychologie verlässliche Grundlagen gewonnen werden können, die nicht allein auf der Subjektivität der Beratenden beruhen, beschäftigen Philosophen und Psychologinnen und Psychologen nachhaltig, wie z.B. das folgende Zitat aus einem Interview mit Slavoj Žižek in der NZZ vom 30.01.2016, S. 55 zeigt:

"Es gibt nicht einfach verschiedene Wissensformen – das wissenschaftliche, das magische, das gesellschaftliche Wissen usw. Nein, es gibt wahres und falsches Wissen. /.../ Wir müssen wieder lernen, hart zu argumentieren - auf die Gefahr hin, Menschen weh zu tun. Ihre Betroffenheit, ihr Schmerz ist kein Massstab für die Wahrheit. Und an ihr sollten wir uns trotz allem orientieren. Nur so gelangen wir zu einem Universalismus, der die Menschheit voranbringt."

Auch Psychologen argumentieren ähnlich: Dem redaktionellen Teil einer psychologischen Zeitschrift kann man entnehmen:

"In Einzel- und Gruppenpsychotherapie wird jedem Teilnehmer Anregung und Gelegenheit geboten zu einer umfassenden Persönlichkeitsschulung. Theorie und Praxis der psychotherapeutischen Arbeit beruhen auf naturwissenschaftlicher Grundlage. Obwohl das seelische Problem des Menschen nicht von physikalisch biochemischen Gesichtspunkten her erklärbar ist, sondern als Resultat zwischenmenschlicher Kommunikation und Information gesehen werden muss, stützt sich (unsere Arbeit) /.../ allein auf empirisch verifizierbare Sachverhalte und Erkenntnisse."

Epistemologische Einbettung

Hier geht es um die so genannte "epistemologische" Einbettung von Psychologie: Was ist die "Wissenschaftlichkeit" von Psychologie? Dabei sind folgende Aussagen meiner Meinung nach wichtig:

1. Psychologie ist eine Wissenschaft und nicht eine blosse "Wissensform": In ihr gibt es "wahr" und "falsch".
2. Das seelische Problem ist das Resultat von zwischenmenschlicher Kommunikation und Information
3. Das seelische Problem soll nicht von physikalisch-biochemischen Gesichtspunkten her gesehen werden.
4. Psychologie soll sich allein auf empirisch verifizierbare Sachverhalte und Erkenntnisse stützen.

Diese Aussagen sind für eine Einbettung der Psychologie in den Kanon der Wissenschaften wegweisend; die Dichotomie von Natur- vs. Geisteswissenschaft erweist sich dabei als wenig hilfreich.



5.2 Begriffsfassungen

Im Folgenden sollen einige zentrale Begriffe gefasst werden. Diese Begriffsbestimmungen werden dann in den weiteren Ausführungen zu Grunde gelegt, wenn es darum geht, Yaloms Einbettung der Psychologie in den Kanon der Wissenschaften zu untersuchen.

Feinkörnige Beschreibung des Phänomenologischen: Explanandum

5.2.1 Was ist Psychologie?

Psychologie könnte man meiner Meinung nach kurz so fassen.
Psychologie ist

Erstens:

Die genaue, die feinkörnige Beschreibung,⁶³ wie ein Mensch sich selbst und die Welt wahrnimmt und erlebt: Diese Wahrnehmung zu beschreiben ist deshalb so schwierig, weil der Mensch aus der Perspektive der ersten Person, aus der ICH-Perspektive wahrnimmt. Oft wird dieses Erleben der Welt als der phänomenologische Inhalt bezeichnet. Adler würde diese subjektive Wahrnehmung mit den Begriffen des "Als-ob" oder der "irrtümlichen Lebensperspektive" bestimmen. Die erste Aufgabe der Psychologie wäre dann, die genaue Beschreibung, wie das "Als-ob" eines Menschen beschaffen ist und wie es funktioniert.⁶⁴ In der Fachsprache wird der Gegenstand, den man erklären will, als Explanandum (das zu Erklärende) bezeichnet.

Lebensgeschichtliche Verbindung: Explanans

Psychologie ist zweitens die Verbindung dieser subjektiven Selbst- und Weltwahrnehmung mit der Lebensgeschichte dieses Menschen und der Kultur, in der er gross geworden ist.

In der Fachsprache wird das Mittel, mit dem man etwas erklärt, als Explanans (das Erklärende) bezeichnet.

Dezidiertes ethisches Standpunkt für die Gebrechlichkeit des Menschen

Psychologie erfolgt drittens von einem dezidierten Standpunkt aus: Dem Mitgefühl für den Menschen als gebrechlichem Wesen: Dies ist der anthropologische Ankerpunkt für den Beitrag der Psychologie zum Bild vom Menschen. Etwas pointiert könnte man sagen, der Psychologe sollte seinem Gegenüber mit dem Gefühl begegnen: Der Mensch ist gut.⁶⁵

⁶³ Metzinger 2011, S.14. Phänomenologie verstanden als "die feinkörnige und sorgfältige Beschreibung des inneren Erlebens als solchem."

⁶⁴ Adler versteht die Psyche des Menschen als Sammlung innerer Bilder der Welt und der Menschen, die sich ein Individuum im Laufe seiner Lebensgeschichte in je eigener Weise aufbaut. Als Erwachsener lebt der Mensch dann so, "als ob" die Welt so wäre, wie sie in seinem Geiste abgebildet ist. Damit gibt er eine stringente Erklärung für die psychische Funktion von Repräsentationen: Der Mensch lebt so, als ob die Welt so wäre, wie sie in seiner Psyche repräsentiert ist. Adler stützt sich dabei auf den Philosophen Vaihinger. Vgl. Vaihinger: *Fiktionalismus und Finalität*, S. 90-92. Sein Buch "Ego Tunnel" widmet der Philosoph Thomas Metzinger genau diesem "Als-Ob", um ein Modell des Selbst zu begründen.

⁶⁵ Vgl. Vaitl 2006, S. 398.



Dieser spezielle Standpunkt ist für die Wissenschaft der Psychologie charakteristisch und tritt in dieser pointierten Form in anderen Wissenschaften nicht auf.

Wirksamkeit

Viertens: Psychologische Beratung wird dann wirksam, wenn die Psychologin fähig ist, ihrem Gegenüber Beziehung anzubieten.⁶⁶

Physik, Chemie

5.2.2 Was ist Naturwissenschaft?

Als traditionelle, harte Naturwissenschaften gelten die Physik und die Chemie. Die Biologie zählt auch dazu, aber bereits in einer abgeschwächten Form. Über Naturwissenschaften gibt es sehr plakative öffentliche Meinungen:

1. Naturwissenschaft erforscht die Natur (Explanandum)
2. Es gibt unmissverständliche Gesetze (Explanans).
3. Nur was man mit Zahlen messen kann, gilt als naturwissenschaftlich (Methodisches Vorgehen).
4. Naturwissenschaftliche Erkenntnis ist vom Beobachter unabhängig (Methodisches Vorgehen).
5. Komplizierte Prozesse können auf einfache Abläufe reduziert werden, ohne dass die Aussagen sinnlos werden (Reduktionismus).

Veraltete Sicht

Viele dieser Auffassungen werden von modernen Physikerinnen und Physikern und Chemikerinnen und Chemikern nicht mehr geteilt. Dieses Naturwissenschaftsverständnis spiegelt den Erkenntnisstand um ca. 1900 wider. Es muss kritisch hinterfragt werden.

Holzschnittartig

5.2.3 Was ist Geisteswissenschaft?

Ich werde die Geisteswissenschaften auch etwas holzschnittartig darstellen – und ihnen nicht gerecht werden –, damit die Unterschiede deutlicher werden und auch die Kontroverse zwischen Natur- und Geisteswissenschaft besser verstanden werden kann.

Kulturelles Produkt ist der Gegenstand

Der Gegenstand der Geisteswissenschaft ist ein *kulturelles* Produkt: ein Bild, ein Gedicht, ein Musikstück usw. (Explanandum). Die Gegenstände sind also nicht Sachen, sondern Äusserungen eines Du.

⁶⁶ Eigentlich wäre diese "Wirksamkeit" als Psychotherapie zu bezeichnen. Allerdings ist dieser Begriff, wie erwähnt, in der Schweiz reserviert für eine heilende Tätigkeit im Rahmen der Gesundheitsversorgung. Diese enge Begriffsfassung geht zudem von Voraussetzungen aus, die ich nicht teile.



Deutende Wissenschaft

Ziel der Geisteswissenschaft ist es, die *Wirkung* des Kulturproduktes auf den Adressaten zu *deuten*: Welche Gedanken, welche Emotionen, welche Betroffenheiten, welchen Sinn entfaltet eine kulturelle Leistung beim Betrachter, beim Leser, beim Hörer? Diese Deutung ist das Explanans.

Hermeneutik: Die Lehre vom Doppelsinn

Die hauptsächliche Methode der Geisteswissenschaft ist die so genannte Hermeneutik. Die Entschlüsselung des Doppelsinns: Welche zusätzlichen Sinnebenen werden durch z.B. ein Gedicht angeregt. Was steht zwischen den Zeilen? Dabei wird eine Art zyklischer Prozess durchlaufen, bei dem zusätzliche Informationen das kulturelle Produkt ergänzen und so dessen Sinn zu entschlüsseln helfen: Bei einem Gedicht z.B. die spezielle Situation, in der das Gedicht entstanden ist. Die geistigen und intellektuellen Auseinandersetzungen, die den Dichter beschäftigt haben usw. Die Komposition, wie Rhythmus, Reim etc., die das Gedicht gestalten.

Das Modell des hermeneutischen Verstehens ist das Gespräch; das Ich-Du-Gespräch. Verstehen besteht nach Gadamer darin, die Sinnebenen, die Horizonte zu verschmelzen. Deuten im Sinne der Geisteswissenschaft erfordert mehr als eine rationale Analyse: Sie erfordert vom Deutenden neben seinen intellektuellen Fähigkeiten auch eine emotionale und eine ästhetische Kompetenz, mit denen er fähig ist, die Wirkung eines kulturellen Produktes zu einem Ganzen zu vereinen.

5.2.4 Leitfragen

Hauptthese

Wie gesagt, viele Philosophen und Psychologen vertreten die These: Psychologie sei eine Wissenschaft und nicht eine bloße "Wissensform": In ihr gibt es "wahr" und "falsch".

Untersuchungsgegenstand

Will man den wissenschaftlichen Standort von Psychologie verorten, so stellen sich meiner Meinung nach folgende Fragen:

- 1) Wo ordnet man den *Untersuchungsgegenstand* ein? Was sind die Explananda? Untersucht die P. den Menschen und seine Äusserungen als Natur-Produkte oder als Kultur-Produkte?
- 2) Welche *Methoden* kommen hauptsächlich zur Anwendung: Quantitative (im engeren Sinne naturwissenschaftliche), sozialwissenschaftliche (qualitative) oder geisteswissenschaftliche (Hermeneutik)? Was ist die Rolle des Beobachters?
- 3) Mit welchem *Prozess* wird der Aufbau einer menschlichen Psyche beschrieben? (komplexer, chaotischer Prozess oder deterministischer Prozess?)
- 4) Wie verstehen wir die *Dynamik* des Erkenntnisprozesses (induktiv-deduktiv, rationaler Diskurs, oder einmaliger Erkenntnisakt)?



5.3 Yaloms Antwort auf: Was ist Psychologie?

Obwohl Yalom von einer traditionellen, universitären Bildung herkommt, überzeugt er, was die Wissenschaftlichkeit von Psychologie betrifft, mit einigen unkonventionellen Standpunkten.

Erstens: Dichte Beschreibung

5.3.1 Erstens: Verstehen als feinkörnige Beschreibung

Der genauen, feinkörnigen Beschreibung gilt seine Aufmerksamkeit. Immer wieder sucht er Wege, diesen phänomenologischen Inhalt des Welterlebens von seinem Gegenüber, aber auch von sich selbst zu erfassen. Zum Beispiel protokollieren er und eine seiner "Patientinnen", das was in einer Therapiestunde passierte im Nachgang. Dann vergleichen sie ihre beiden Wahrnehmungen zu Beginn der nächsten Stunde. Aus dieser Arbeit ist gar ein Buch entstanden: *Every Day gets a Little Closer*. Den Erfolg dieses Bemühens beschreibt Yalom mit folgenden Worten: "Every Day Gets a Little Closer describes an experiment in which a patient and I each wrote summaries of the therapy hour. It was striking that whenever, we read and discussed each other's observations – that is, whenever we focused on the here-and-now – the ensuing therapy sessions came alive."⁶⁷

Yalom legt sehr grossen Wert auf dieses Here-and-Now, auf das Hier-und-Jetzt. Ich sehe darin den phänomenologischen Inhalt des Welterlebens, der beiden Personen aufscheint. Um dieses Erleben in der unmittelbaren Situation muss es gehen.⁶⁸ Es stellt das Explanandum dar. Zur Erklärung ist die Lebensgeschichte wichtig.

Zweitens: Lebensgeschichtliche Verbindung

5.3.2 Zweitens: Der Bezug zur Lebensgeschichte

In seinem Buch zur Technik der psychologischen Beratung stellt Yalom sehr viele seiner "Mitreisenden" vor.⁶⁹ Obwohl er in direkter Rede schreibt, stammen die Texte aus seiner Feder. Es ist deshalb nicht leicht, zu bestimmen, wie die Gespräche wirklich abgelaufen sind. Dabei fällt auf, dass sehr selten eine Verbindung zu Lebensgeschichte hergestellt wird. Oft kritisiert er gar, das Feld der Psychotherapie fokussiere zu stark auf die Vergangenheit.⁷⁰ Ein Spezialfall stellt Yaloms eigene Lebensgeschichte dar. An verschiedenen Stellen in seiner Autobiografie und auch in "The Gift of Therapy" spricht Yalom sehr offen über sein problematisches Verhältnis zu seiner Mutter.⁷¹ Diese Haltung legt beredtes Zeugnis von seiner Transparenz ab und zeigt, dass er im Ringen um die existenziellen Fragen seiner Patientinnen und Patienten sich selbst einbringt. Weiter oben habe ich dargestellt, dass wir Leser dabei

⁶⁷ Yalom 2002, S. 64.

⁶⁸ In seiner Handreichung für junge Therapeutinnen und Therapeuten widmet Yalom fünf Kapitel allein diesem Hier-und-Jetzt.

⁶⁹ Yalom spricht nicht gerne von "Patienten". Er verweist auf eine Episode des Dichters Hermann Hesse, in der zwei Heiler miteinander reisen. Diese Metapher treffe das Verhältnis seiner Meinung nach besser als die Begriffe Therapeut/ Klient etc.

⁷⁰ Vgl. Yalom 2002, Nachwort, S. 4.

⁷¹ Vgl. z.B. Yalom 2002, S. 134, Yalom 2017, S.24-25.



aber nicht in die Jiddische Kultur eingeführt werden und ich persönlich konnte auch keine empathischen Gefühle zu dieser tüchtigen Frau aufbauen. Das kann daran liegen, dass Yalom uns seine Mutter nicht zu vermitteln weiss, oder dass ihm die Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit nicht so wichtig erscheint. Allerdings fliessen lebensgeschichtliche Erklärungen der psychischen Schwierigkeiten wie selbstverständlich in seine Erörterungen ein. Als Beispiel kann Danielle dienen, eine Ärztin, die eine Klinik leitet und bei ihm Hilfe holt, weil sie sehr aufgeregt ist. Er schreibt: *"Danielle's /.../ dream underscored her tenuous and confused boundaries with her mother."* Weiter unten erklärt er diese Beobachtung mit der Tatsache, dass ihre (Herkunfts-) Familie sich immer gegen die Unabhängigkeitsbestrebungen von Danielle gewehrt habe. Für Nicht-Psychologen stellt dies vorerst einen Widerspruch dar.

Skepsis gegenüber dem "Schneiden des Schinkens mit dem Rasiermesser"

Dies hängt möglicherweise mit Yaloms Skepsis gegenüber dem Konzept von Freud und anderen Analytikern zusammen. Wie oben, unter § 3.3.3 erwähnt, betrachtet Yalom die gleichsam kriminologische Untersuchung der Kindheit mit einigem Zweifel. Die Kindheit wie durch ein Sieb zu schütteln, um das grosse traumatische Ereignis zu finden, erachtet er als wenig zielführend. Einer meiner Lehrer würde sagen, es bringt nichts, den Schinken mit dem Rasiermesser zu schneiden. Zudem denkt Yalom über den Menschen viel dynamischer als Freud, der Therapie als ein Puzzle ansah, das mit dem Finden des fehlenden Teils ein abgerundetes Bild des Menschen ergibt und die Therapie damit zur Vollendung bringt.⁷²

Forget about the blank screen!

Yalom ist mutig, weil er die traditionelle psychoanalytische Auffassung aufgibt zugunsten einer authentischen, humanen Begegnung zwischen zwei Menschen. Dabei spielt das Verstehen der Vergangenheit eine wichtige Rolle – für das Verstehen des Hier-und-Jetzt. Seine Worte lassen das Feuer erahnen, mit dem er für diese zwischenmenschliche Beziehung kämpft:

"But forget the blank screen! It is not now, nor was it ever, a good model for effective therapy. The idea of using current distortions to re-create the past was part of an old, now abandoned, vision of the therapist as archaeologist patiently scraping off the dust of decades to understand (and thus in some mysterious manner, undo) the original trauma. It is a far better model to think of understanding the past in order to apprehend the present therapist-patient relationship. But neither of these considerations merits the sacrifice of an authentic human encounter in psychotherapy."⁷³

Was bringt es, die

Neben dem Verstehen, wie ein Mensch seine aktuellen

⁷² Vgl. Yalom 2002, S. 174-175.

⁷³ Yalom 2002, S. 75-76.



Kindheit aufzuarbeiten?

Beziehungen führt, müsste man sich weiter fragen, was es denn bringt, die Kindheit aufzuarbeiten. Stellen wir uns vor, Yalom hätte das Verhältnis zu seiner Mutter aufgearbeitet und es ins Lot gebracht. Diese Arbeit erbringt meiner Meinung nach vier positive Wirkungen:

1. Ich versöhne mich mit einem wichtigen Menschen.
2. Ich gewinne die Überzeugung: "Ich bin geworden".
3. Ich weiss, meine Stärken sind ein Zufall.
4. Und: Ich erkenne meine blinden Flecken im Menschenbild

Die Versöhnung mit wichtigen Beziehungspersonen versöhnt uns mit dem Menschen überhaupt

Eine genaue Analyse der Eltern – oder anderer wichtiger Beziehungen – bringt allermeist zum Vorschein, dass Eltern ihre Kinder sehr gern haben und alles für sie tun. Gefühle der Ablehnung und Missachtung entstanden oft aus Missverständnissen. Aus der Optik des Erwachsenen können wir die Reaktionen unserer Eltern oder Geschwister besser einreihen und verstehen deren subjektive Logik. In sehr vielen Fällen – nicht in allen – ist deshalb die Versöhnung mit den Eltern und Geschwistern wichtig. *Sie ist der Prototyp der Versöhnung mit den Menschen.*⁷⁴

Ich bin geworden!

Als Psychologen hoffen wir, dass die Diskussion der eigenen Herkunft und das Nachdenken über die eigene Entwicklung beim Menschen die Überzeugung stärkt: "Ich bin geworden!" Mit Recht wird der Paradigmenwechsel zu Anfang des 20. Jahrhunderts als *dynamische* Psychologie oder Psychiatrie bezeichnet. Der Mensch ist ein formbares und zugleich eigenaktives Wesen, das sich in einem komplizierten Entwicklungsprozess vom hilflosen Säugling zum eigenständigen Erwachsenen entwickelt. Wir wünschen uns, dass beim Menschen das Gefühl entsteht: "Wenn ich mir diese Gefühle erworben habe, dann kann ich sie auch wieder verändern." Diese Überzeugung betrachten wir als Eckpfeiler von Seligmans Merkmal des Optimismus: Die Zuversicht, schwierige Lebensumstände seien auf *veränderbare* Ursachen zurück zu führen.

Der Mensch ist nicht – er wird

Der Gedanke, dass der Mensch geworden ist, dass er sich in einem komplexen Prozess von einem Zellhaufen zum wahrscheinlich höchst entwickelten Lebewesen heraufarbeitet, steht am Ausgangspunkt einer wissenschaftlichen Psychologie. Ihn radikal zu denken fällt uns noch sehr schwer. Z.B. Wenn der Mensch geworden ist, dann kann man ihn für seine Taten nicht bestrafen – und nur zuweilen verantwortlich machen. Woran misst sich dann der Wert eines Menschen? Dürfte man dann noch Gefängnisse bauen, um den Menschen für seine Taten "büßen" zu lassen – einmal abgesehen davon, dass in einem Gefängnis der Mensch nur noch schlimmer wird, als er ohnehin schon ist?

Meine Stärken sind Zufall

Yalom zeigt eine beeindruckende Intellektualität. Das ist eine seiner Stärken. Aus seiner Autobiografie wird auch sofort klar, dass

⁷⁴ Einen Teil der Analyse meiner eigenen Lebensgeschichte und vor allem die Beziehung zu meinem älteren Bruder habe ich im Buch "Macht der Beziehung" dargestellt.



er diese Stärke nicht gestohlen hat: Er bezeichnet seine Eltern als "Gläubige des Wortes" wie oben unter § 1.1.4 ausgeführt wurde. Eine Analyse der Kindheit ordnet diese Stärken sinnvoll ein. Man kann hoffen, dass der bewusste Mensch weiss: "Meine Stärken sind ein Zufall. Wäre ich nicht in diese meine Familie mit dieser Geschwisterrolle hineingeboren, dann hätte ich womöglich keinen Dr. vor meinem Namen." Diese Gelassenheit den eigenen Stärken gegenüber hat zum Nebeneffekt, dass man besser zu ihnen stehen kann und im Ernstfall an seine Mitbürger nicht die gleichen hohen Anforderungen stellt, wie an sich selbst.

Der blinde Fleck in meinem Menschenbild

Mit welchem Frauentyp hat Yalom wohl Schwierigkeiten? Es würde mich nicht erstaunen, wenn er sich von tüchtigen, kurzangebundenen Macherinnen nicht so sehr verstanden fühlt. Ohne eine vertiefte Analyse unserer primären Beziehungen laufen wir mit blinden Flecken in unserem Menschenbild herum. Diese schwarzen Stellen gleichen oft auffällig unseren problematischen Beziehungspersonen aus der Kindheit. Sie zu kennen ist zumindest ein Anfang – der blinde Fleck wird uns dennoch weiter narren. Aber im Nachgang werden wir ihn identifizieren, unser Verhalten überdenken und wo nötig korrigieren.

5.3.3 Dritzens: Das Einstehen für die Gebrechlichkeit des Menschen

Drittens: Ethischer Standpunkt

Durch alle seine Bücher und die darin beschriebenen Beziehungen zeigt sich Yalom als grosser Menschenfreund. Explizit distanziert er sich, wie oben gezeigt von der psychoanalytischen Position, der Therapeut sei wie ein neutraler Spiegel. Im Gegenteil, Yalom bricht eine Lanze für die Aktivität des Therapeuten. Er geht gar so weit zu behaupten, eine Therapie sei sinnlos, wenn der Therapeut seinen "Mitreisenden" nicht aus tiefstem Herzen würdigen und achten könne. Dieser dezidierte ethische Standpunkt für den Menschen und seine Nöte macht uns Yalom sympathisch. Für einen akademisch geschulten "Professor" braucht es einiges an Mut, sich nicht hinter einer Technik zu verstecken, sondern zu postulieren: Psychologische Beratung erfordert einen Reiseleiter, der sich öffnet und zu seinen Stärken und Schwächen steht.⁷⁵ Therapie wird dann eine existenzielle Begegnung zwischen zwei vollwertigen Menschen.

Damit legt Yalom seinem therapeutischen Verständnis eine ethische Basis zu Grunde. Ein Therapeut kann nicht neutral bleiben angesichts der Schwierigkeiten eines Menschen und er erzielt nur dann seine grösste Wirkung, wenn er für seinen Mitreisenden warme Gefühle empfindet. Dieser ausgesprochen pointierte Standpunkt der Psychologin oder des Psychologen für die Gebrechlichkeit des Menschen zeichnet Psychologie gegenüber anderen Wissenschaften aus. Er liegt darin begründet, dass

⁷⁵ Vgl. z.B. Yalom 2002, S. 87.



Menschen anfänglich hilflose Lebewesen sind, dass sie fast alles lernen müssen und dass es bei psychologischer Beratung um das Verhältnis zum Artgenossen geht. Da die menschliche Art weltoffen ist, benötigt sie ethische Leitplanken. An ihnen kann ein Leben gemessen werden, ob es sinnvoll ist oder unsinnig gelebt wird. Bei einem stark instinktgebundenen Lebewesen wären ethische Grundsätze als Orientierungshilfen nicht nötig. Einer dieser ethischen Leitsätze ist das Entstehen für die Gebrechlichkeit des Menschen. Yalom benennt an verschiedenen Stellen diese Haltung mit dem Wort "Liebe". Ich würde davon sprechen, dass man emotional den Menschen als "gut" erleben sollte.

Viertens: Macht der Beziehung

5.3.4 Viertens: Die Macht der Beziehung

Wie nun schon öfters erwähnt: Yalom ist felsenfest überzeugt, die Beziehung zwischen ihm und seiner Mitreisenden sei das eigentlich heilende in einer psychologischen Beratung. Von seinen 85 Hinweisen für junge Therapeutinnen und Therapeuten sind deren 40 dieser Beziehung gewidmet.⁷⁶ Er spricht sehr viel von der Offenheit und der Transparenz des Therapeuten. Wenn man seine therapeutischen Grundsätze mit anderen Ansätzen vergleicht, ragt die Bedeutung der zwischenmenschlichen Beziehung bei ihm heraus. Vor diesem Mut, zu sich zu stehen und sich selber in die Waagschale einzubringen, habe ich grossen Respekt. Deshalb können wir seine Patienten beneiden: Sie werden mit einem vollwertigen Menschen auf Augenhöhe konfrontiert. Und dieser Mensch ist ihnen zugewandt. An einer solchen neuen Beziehung können Menschen genesen und mit ihr alte Wunden heilen.

5.4 Yaloms Antwort zur Wissenschaftlichkeit

5.4.1 Die menschliche Seele: Natur oder Geistesprodukt?

Yalom lässt sich, soviel ich weiss, nicht auf die Frage ein, ob die menschliche Seele eher ein Geistesprodukt oder eher ein Naturprodukt sei. Dies ist weiter nicht verwunderlich, weil der scharfe Gegensatz zwischen Natur- und Geisteswissenschaftlern so nur im deutschsprachigen Raum anzutreffen ist. Im anglikanischen und französischen Sprachraum findet man diesen Zwiespalt, diese Dichotomie nicht, man spricht einfach von Wissenschaft.

Die menschliche Seele, ein Kulturprodukt?

Mich als Physiker interessiert eine solche Frage natürlich. Die menschliche Seele ist sicher kein Geistesprodukt, das wie ein Gedicht von einem Künstler geschaffen ist. Dennoch hat die Seele bewusste Anteile und wir hoffen mit den Existenzphilosophen, dass der Mensch sich mehr Freiheit erringt und sich aus dem Ansich-Sein zum Für-Sich-Sein emporarbeitet. Einen Naturzustand

⁷⁶ Vgl. Yalom 2002, S. xx.



assoziiieren wir mit dem Unbewussten, grosse Teile des "An-sich-Seins" ordnen wir einem naturbelassenen Gefangensein in der Welt zu. Für mich hat die Frage Natur- oder Geistesprodukt viel mit dem Verhältnis von bewusst/unbewusst zu tun. Freud war noch der Ansicht, man könnte die beiden Bereiche einigermaßen scharf trennen. Die Verhaltensökonomie lehrt uns nun aber, dass selbst so rationale Menschen wie Börsenmakler von unbewussten Antrieben gesteuert sind. Viele Psychologen wissen, dass Menschen immer von unbewussten Motiven beeinflusst sind, sie sprechen dann vorsichtig von bewusst/unbewusst. Inwiefern ein Mensch sein Seelenleben bewusst gestalten kann, so wie ein Musiker ein Stück komponiert oder ein Autor einen Artikel schreibt, stellt eine brennende Frage dar. Vor allem die erwähnte Verhaltensökonomie gibt hier Freud zunehmend Recht, weil auch sie immer deutlicher feststellt: "Die Vernunft ist nicht Herrin im eigenen Hause."

**Qualitative Methoden
sind in vielen
Sozialwissenschaften
unabdingbar**

5.4.2 Welche Methoden kommen zur Anwendung?

In den methodischen Fragen ist Yalom sehr klar: Naturwissenschaftliche, quantitative Methoden, wie Fragebogen oder Laborexperimente bringen in der psychologischen Beratung wenig. Entscheidend ist das Gespräch, der Austausch zwischen einem ICH und einem DU. Yalom geht hier weit: Er fordert gar, das Gefühl des Therapeuten sei das wichtigste Messinstrument: *"Over and again in this text I shall emphasize that your most valuable source of data is your own feeling."*⁷⁷ Yalom arbeitet hier genau so, wie es die quantitative Sozialforschung, oder auch die oral History fordert. Es braucht einen Beobachter, einen ganzen Menschen aus Fleisch und Blut. Verlässliche Resultate entstehen nur auf der Grundlage der Beziehung. Günstig wären verschiedene, gleichwertige Beobachter. Dies wäre in einer idealen Gruppenkonstellation gegeben. Ich bin oben unter "Arbeit in Gruppen" auf die Prinzipien qualitativer Forschung eingegangen. Ich will die Gedanken hier nicht nochmals wiederholen, weise aber darauf hin, dass die Psychologie in ihrer beraterischen Praxis eigentlich qualitative Methoden schon lange angewendet hat. Ihre Arbeit wurde aber oft als unwissenschaftlich belächelt, weil bis in die jüngste Zeit nur das Messen als wissenschaftlich galt.

**Komplexität
ausgeklammert**

5.4.3 Wie "funktioniert" der Beobachtungsgegenstand?

Bekanntlich frönten die klassischen Naturwissenschaften lange Zeit einem Reduktionismus, der dem Glaubenssatz anhing: "Man finde das Gesetz und die Sache ist geritzt". Seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts wissen auch die Physiker und Mathematiker, dass die Welt nicht so einfach gestrickt ist. Viele Systeme sind hoch komplex und reagieren auf kleinste Einflüsse mit extremen Ausschlägen (Schmetterlingseffekt, chaotische Systeme). Der

⁷⁷ Yalom 2002, S. 87.



Mensch ist wahrscheinlich das komplexeste System, das es im Universum überhaupt gibt.

Der Mensch, ein chaotisches System?

Der menschliche Entstehungsprozess weist die charakteristischen Merkmale eines chaotischen Prozesses auf, selbst auf biologischer Ebene. Dadurch entsteht ein Endprodukt, das nicht vorausgesagt werden kann, das man aber im Hinterher erklären kann.⁷⁸ Chaotische Prozesse haben folgende Eigenschaften:

- Durch das fortwährende Anwenden einer einfachen Vorschrift entsteht etwas grundsätzlich Neues, was in der ursprünglichen Regel nicht enthalten war (sog. Emergenz).
- Derartige Prozesse haben Schmetterlingscharakter.
- Sie sind rückgekoppelt. Das System wirkt auf sich selbst zurück.
- Sie lassen keine Voraussagen zu. Sie lassen sich aber sehr wohl im Nachhinein mit rationalen Ursachen erklären.

Für jeden Patienten eine neue Therapie!

Ob Yalom solche Überlegungen zur Komplexität des Menschen anstellt, weiss ich nicht. Aber er bringt die Komplexität des Menschen mit einem Slogan zum Ausdruck, den man schöner nicht prägen kann: "Create a new Therapy for Each Patient." Entwickle für jeden Patienten eine neue Therapie. Warum? Er ist individuell unvergleichlich und unter den 8 Mrd. Menschen gibt es keine zwei, die gleich sind. Das ist das Resultat der Komplexität des Menschen.

Das Problem mit den Diagnosen

Diese Offenheit für die Vielfalt des Menschen durchzieht die Schriften von Yalom. Z.B. wenn er die Klassifikation von geistigen Krankheiten kritisch durchleuchtet. Er stellt mit vielen Kolleginnen und Kollegen fest, dass man offenbar nach *einer* Therapiestunde leicht eine Diagnose stellen kann, dass eine helllichtige Therapeutin nach *zehn* Stunden dazu aber nicht mehr in der Lage ist: Der Mensch ist zu komplex als dass er sich in ein Schema pressen lässt.⁷⁹

Psychotherapie als "Cyclotherapie"

5.4.4 Dynamik des Erkenntnisprozesses

Zur Beschreibung der Dynamik des Erkenntnisprozesses in einer psychologischen Beratung bezieht sich Yalom auf seinen Kollegen David Hamburg, der von Psychotherapie als "Cyclotherapie" sprach. Der Erkenntnisprozess ist zyklisch. Er geht zwischen Therapeut und Patient:in hin und her. Der Therapeut äussert eine Meinung und die Patientin prüft, ob sie zutrifft und modifiziert sie womöglich. Yalom setzt viele Instrumente ein, um diesen Kreisprozess zwischen ihm und seinen Mitreisenden genauer zu fassen: Z.B. indem nach einer Sitzung beide aufschreiben, was sie dabei gelernt haben. Dann tauschen sie ihre Eindrücke an der nächsten Sitzung aus und arbeiten daran weiter.⁸⁰

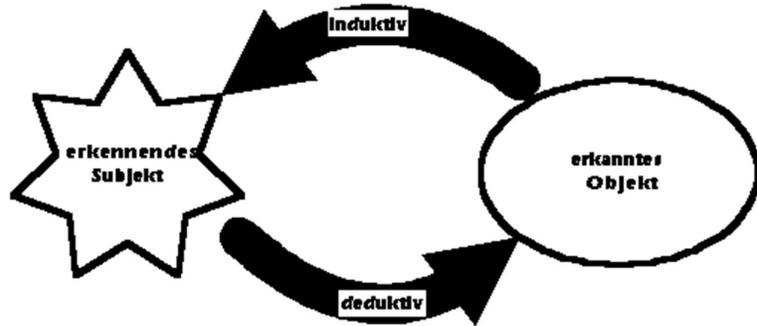
⁷⁸ Vgl. meinen Text *Vom Körper zum Geist* für die Erklärung chaotischer Prozesse, S.36. Auffindbar unter www.luzernleadership.ch, Menü Downloads.

⁷⁹ Vgl. Yalom 2002, S. 8.

⁸⁰ Vgl. Yalom 2002, S. 159. Sehr schön auch sichtbar in "Und Nietzsche weinte". Nach einer entscheidenden Sitzung



Yalom versteht das Gewinnen von Erkenntnis als Prozess. Wenn er voranschreitet entsteht immer grössere Gewissheit. Dies trifft eigentlich in allen Wissenschaften zu. Soviel ich weiss, hat der russische Geograf und Politiker Petr Kropotkin dieses wissenschaftliche Vorgehen erstmals als induktiv-deduktiven Erkenntnisprozess beschrieben.



Der induktiv – deduktive Kreisprozess, der „Erkenntnisprozess“ der Evolution

Dieser induktiv-deduktive Kreisprozess entspricht dem Grundprinzip der Evolution. Ein Organismus ändert sich spontan (deduktiver Ast). Die Veränderung eröffnet ihm bessere oder schlechtere Chancen. Organismen mit vorteilhaften Änderungen überleben besser oder vermehren sich stärker: Sie werden positiv selektioniert (Reaktion der Umwelt, induktiver Ast), „Survival of the fittest“. Der Organismus passt sich im Laufe der Zeit optimaler in seine Umgebung ein. Dieses Prinzip der Passung charakterisiert den evolutionären Entwicklungsgang. Man kann den Prozess einen „Erkenntnisprozess“ nennen, wenn man daran denkt, dass er die Fitnesskriterien aus der Natur herausfiltert.

Lyre: Erkenntnisprozesse bilden zyklische Strukturen aus.

Holger Lyre betrachtet diesen evolutionären Erkenntnisprozess von Standpunkt der Information. Dabei betont er: Es kann sich nicht um einen gerichteten Informationsfluss handeln, wie er dem Sender-Empfänger Modell von Kommunikation entsprechen würde. Ein Erkenntnisprozess weist zyklische Strukturen auf: *„Die Anfangsstadien der Entstehung genetischer Information zeigen deutlich, wie verkürzt es wäre, einen einfach gerichteten Informationsfluss in einem naiven Sender-Empfänger-Modell zugrunde zu legen – informationsverarbeitende Systeme bilden letztlich /.../ immer zyklische Strukturen aus.“*⁸¹

verfertigen beide, Nietzsche und Breuer ein Protokoll (S.245-249).

⁸¹ Lyre 2002, S. 122 - S. 123.



Psychologie erfordert Antworten eines Gegenübers

Einen psychologischen Verstehensprozess begreifen wir auch als einen solchen informationsverarbeitenden Vorgang, der ein Gegenüber braucht, das Antwort gibt. In dieser Hinsicht unterscheidet sich Psychologie von z.B. der Interpretation eines Bildes oder eines Gedichtes. Hier gibt es keine Antworten des Gegenübers, oder sie stehen nicht im Zentrum. In den Geisteswissenschaften interessiert, wie ein Kunstwerk auf den Beobachter wirkt. Das ist in der Psychologie nicht das Hauptinteresse.

Sich auf Empirie stützen

Obwohl Yalom seine Arbeit mit einem Menschen nicht in dieser Art eines "Physikers" analysiert, können wir davon ausgehen, dass seine psychologischen Beratungen zu einem zuverlässigen Ergebnis führen. Seine Orientierung am Hier-und-Jetzt, sein grosses Bemühen, die Wahrnehmungen von ihm und seinen Patienten abzugleichen und seine Skepsis gegenüber spekulativen "Deutungen" geben Gewähr, dass ein anderer Therapeut mit dem gleichen Patienten und der gleichen Ernsthaftigkeit der Arbeit zu ähnlichen Resultaten gelangt. In dieser Hinsicht erweist Yalom seinen Lehrern aus dem Umfeld der Frankfurter Schule eine grosse Referenz: Beide stützen sich auf Empirie als Grundlage einer seriösen Wissenschaft.⁸²

⁸² Vgl. Jay 1981, S. 162f.



6 Analyse der Angst

"Die Angst vor der Isolation" sei die Hauptursache der psychologischen Probleme, sagt Yalom im Film von Sabine Gisiger.⁸³ Es erscheint deshalb angezeigt, auf die Rolle der Angst in der Beratungskonzeption von Yalom näher einzugehen. Yalom stützt sich auf Rollo May: Dessen Buch *Existence* hätte sein Leben verändert und er fügt hinzu, die Seiten seien mit bejahenden und ablehnenden Bemerkungen übersät.⁸⁴

6.1 Angstmodell von Rollo May

Rollo May hat 1979 ein eigenes Buch allein zu Angst geschrieben: *Antwort auf die Angst. Leben mit einer verdrängten Dimension*.⁸⁵ Es dient mir als Quelle, seine Hauptthese zur Angst darzustellen.

Definition: Unterscheidung von Furcht und Angst

Wie es heute allgemein üblich ist, unterscheidet May Furcht und Angst. Er stützt sich auf das Beispiel, dass jemand in einem Zimmer "Feuer!" schreit: Dann wird man hellwach, ist voller Energie und sucht sich einen Überblick zu verschaffen. Wenn dann aber die Türe verschlossen ist, kann es sein, dass der Mensch in Panik verfällt und apathisch wird. May redet von natürlicher Angst, die auf eine Gefahr gerichtet ist und von neurotischer Angst, die auch als Panik bezeichnet wird und mit starken körperlichen Reaktionen verbunden ist.⁸⁶ Ich ziehe die Begriffe Furcht und Angst vor, weil sie weniger psychiatrisch belastet sind.

6.1.1 Angst als Reaktion auf Bedeutungsverlust

May begreift Angst als psychische Reaktion auf einen persönlichen Bedeutungsverlust. Er würde zu Hilflosigkeit und Impotenz des Individuums angesichts einer anonymen (Über-) Macht führen.⁸⁷

Grund: Anonyme Technik

Als Hauptquelle einer solchen anonymen Übermacht identifiziert er die Technik. Der horrende Fortschritt von Computerwissenschaft und Automation würde selbst Regierungsverantwortliche hilflos machen, weil der Gang der Dinge nicht mehr durch sie gesteuert werden könne. Diese Hilflosigkeit demonstriert er am Vietnamkrieg, indem er einige US-Repräsentanten zitiert, die nicht voraussagen konnten, wie sich dieser Krieg entwickeln würde.⁸⁸

⁸³ Vgl. Yalom 2017, S. 419

⁸⁴ Vgl. Yalom 2017, S. 138.

⁸⁵ May 1982.

⁸⁶ May 1982, S. 54-55.

⁸⁷ Vgl. May 1982, S. 46.

⁸⁸ Vgl. May 1982, S. 47-49.



Grund: Unpersönlicher Mitarbeiter

Als weiteren Grund für die Angst nennt May die unpersönliche Arbeitswelt. Er redet vom so genannten Betriebsmenschen, der nur dann Bedeutung hätte, wenn er seine Individualität aufgäbe.⁸⁹ Einen dritten Grund der Angst ortet May in einer Bedrohung der Werte, die für einen Menschen wichtig sind. Dabei spielen die sozialen Werte eine zentrale Rolle.⁹⁰

6.1.2 Destruktiver Kreislauf in die Isolation

Mit dem Bedeutungsverlust setzt gemäss May ein destruktiver Kreislauf ein, der über die Hilflosigkeit zur Apathie führt. Sie ist begleitet von aggressiven Gefühlen den Mitmenschen gegenüber. Dieser Hass führt in letzter Konsequenz zur Isolierung von der Gemeinschaft.

6.1.3 Existentielle Krise

Die Angst, vor allem in ihrer Extremform der Panik, sei der Ausdruck eines Sinnverlustes infolge der Unfähigkeit zu individueller Entscheidung und Verantwortung. Dieser Verlust sei begleitet von einer Einengung des Bewusstseins: Die Realität der Welt wird verkannt in dem Sinne wie ein Drogensüchtiger sich benebelt. Technik und Machbarkeit würden den Menschen in eine Art Trance versetzen, weil er sämtliche Bedürfnisbefriedigungen von Maschinen und Psycho-Mechanismen erwartet, die ihn glücklich und liebensfähig machen sollen. Diesen Zustand bezeichnet May als *existentielle Krise*.⁹¹

Angst als Folge der Unfreiheit, zu entscheiden

4 ultimative Bedenken, die zu Angst führen

6.2 Yaloms Analyse der Angst

In den Büchern von Yalom wird sehr bald klar, dass er der Angst eine grosse Bedeutung beimisst. Dabei weist er auf *4 ultimative Bedenken* hin, die alle grosse Angst auslösen würden, weil sie fundamentale Ereignisse menschlicher Existenz seien:⁹²

1. Tod
2. Isolation
3. Bedeutungslosigkeit
4. Freiheit

Die ersten drei würde man mit Angst verbinden, aber die Freiheit? Sie soll Angst auslösen? Ich werde später darauf eingehen. Zuerst will ich darstellen, dass Yalom auch seine eigene Angst offenlegt.

Grosse Offenheit

Yalom widmet seiner eigenen Angst ein eigenes, fiktives Therapiegespräch in seiner Autobiografie.⁹³ Dabei beeindruckt einmal mehr seine schonungslose Offenheit. Er stellt sehr klar seine umfassende Angst dar, die ihn quält. Seine so beschriebene Angst würden wir aber eher unter Furcht einordnen. Sie hat einen klar

⁸⁹ Vgl. May 1982, S. 51.

⁹⁰ Vgl. May 1982, S. 55.

⁹¹ Vgl. May 1982, S. 49-50.

⁹² Vgl. Yalom 2002, S.137.

⁹³ Vgl. Yalom 2017, S.95.



definierten Bezug zu einer schwierigen Lebenssituation: einer bevorstehenden Prüfung.

Das Hier-und-Jetzt ist wichtig

Wie viele seiner fiktiven Therapiegespräche bleibt auch diese Sequenz im Hier-und-Jetzt und der Therapeut stellt vorerst keine Verbindung zur Lebensgeschichte her. In der entscheidenden Passage wendet sich der fiktive Berater mit folgenden Worten an Yalom, den gedachten Patienten:

"Ich bin sicher, dass Sie sich viel unwohler in Ihrer Haut fühlen, als es sein muss. Ich glaube, dass Sie von etwas Therapie profitieren könnten – Sie tragen eine Menge Angst mit sich herum, und es gibt viel, woran sie arbeiten sollten: zu verstehen, warum Ihr Leben so aus dem Gleichgewicht geraten ist, warum Sie so ehrgeizig sind, warum Sie meinen, Sie hätten so wenig zu bieten, warum Sie für diese Frau so erstickend sind, dass Sie sie damit vielleicht abstoßen könnten. Ich glaube, ich könnte Ihnen helfen, und ich schlage vor, dass wir uns ab jetzt zwei Mal pro Woche treffen."⁹⁴

Hypothesen äussern?

Wir sehen in diesen Zeilen ein Programm, das aber recht vage bleibt. Vielleicht ist diese Allgemeinheit Absicht: Yalom will die grosse Arbeit einer Therapie nicht mit einer vorschnellen Deutung abwerten. Ich gehe anders vor: Ich hätte auch in einem frühen Stadium eine oder zwei Hypothesen geäussert, die den Zusammenhang zu seiner Lebensgeschichte herstellen. Die Therapie hätte dann darin bestanden, diese Thesen zu verifizieren, zu vertiefen oder zu widerlegen.

Beispiel Ehrgeiz

Nehmen wir als Beispiel seinen Ehrgeiz: Schon der Begriff ist stark wertend. Menschen möchten nicht "so ehrgeizig" sein: Das geziemt sich nicht für einen anständigen Menschen. Wir sind bereits in Teufels Küche: Stark moralisierende Bewertungen helfen dem Menschen nicht weiter – im Gegenteil. Sie blockieren ihn. Wertende Aussagen entziehen dem Menschen den Boden unter den Füßen. Sie beeinträchtigen sein Selbstwertgefühl. Wir wissen aber, nur starke Menschen können dazu stehen, auch einen Fehler zu haben. Ein moralisierender Vorwurf wie «Warum sind Sie so ehrgeizig?» bringt den Menschen nicht weiter.

Der Ehrgeizige, ein Kind in Not?

Was wäre also die Haltung eines Psychologen, der dezidiert für die Gebrechlichkeit des Menschen eintritt? Er könnte z.B. davon ausgehen, dass der sehr ehrgeizige Mensch als Kind in Not war und dass er dieser Schwierigkeit durch seinen Ehrgeiz zu begegnen suchte. Man könnte z.B. die Hypothese aufstellen, Yaloms Familie hätte sich sozial missachtet gefühlt. Der Junge hätte sich seiner Herkunft geschämt und sich geschworen, ich werde es der Welt zeigen! Ostjuden, die nach den USA auswanderten wurden in vieler Hinsicht diffamiert:

- durch ihre Sprache, das Jiddisch

⁹⁴ Yalom 2017, S.99.



- durch die so genannten Kravattenjuden, die ihre östlichen Glaubensgenossen als schmutzig und ungebildet einstufte
- durch die Christen, die die Juden als Abkömmlinge der Christismörder verleumdete
- durch die interreligiöse, christliche Konkurrenz, die das Judentum als praktisch identische Religion zu verunglimpfen suchte
- durch den materiellen Neid, der alle Juden als reich einstufte
- usw.

Fragen und Antworten sind wichtig

Es bleibt dahingestellt, ob diese Hypothesen für Yalom zutreffen. Aber allein die Frage und die damit verbundenen Antwortansätze entfalten eine beruhigende Wirkung. Mit vielen anderen Psychologen ist Yalom der Meinung, das Verstehen würde eine heilsame Wirkung auf den Menschen ausüben. Dabei sollte ein Therapeut eine breite Palette von Ursachen in Betracht ziehen. Um diese Einstellung zu dokumentieren zitiert er aus seinem Buch "Staring at the Sun":

"The anxiety that bedevils us issues not only from our biological genetic substrate (a psycho-pharmacologic model), not only from our struggle with suppressed instinctual strivings (a Freudian position), not only from our internalized significant adults who may be uncaring, unloving, neurotic (an object relations position), not only from disordered forms of thinking (a cognitive-behavioral position), not only from shards of forgotten traumatic memories (a trauma-developmental model), nor from current life crises involving one's career and relationship with significant others, but also—but also—from a confrontation with our existence."

Und er fügt dann er erklärend hinzu:

"If we are familiar with this entire range we will find more arrows in our psychotherapy quiver, more avenues to understanding our patients, and more ways of offering assistance."⁹⁵

Ein psychologischer Berater sollte viele Erklärungsmodelle in seinem Köcher haben. Yalom stützt sich dabei auf die Arbeiten vieler Psychologinnen und Psychologen vor ihm. Neben dem Postulat des vielfältigen, rationalen Verstehens überzeugt dieses Zitat auch durch die Referenz, die er seinen Kollegen erweist. Damit hebt er sich wohlthuend vom Gezänk ab, das in der Vergangenheit oft zwischen den psychologischen Schulen herrschte.

Noch wichtiger ist die Bejahung

Allerdings sagt Yalom auch ganz klar, dass die bloße Analyse nicht genüge. Es braucht mehr. Dieses Mehr ist die Beziehung oder die *bedingungslose Bejahung*, wie er mit Bezug auf Carl Rogers und die humanistische Psychologie fordert. Bedingungslose Bejahung hängt aber wesentlich vom einführenden Verstehen ab. Gerade bei sehr stark moralisch besetzten Begriffen ist dies besonders

⁹⁵ Yalom 2002, Nachwort S. 6.



schwierig. Da hätte die Empathie aber die grösste Wirkung.

Angst ist ein extrem belasteter Begriff: Ein starker Mensch hat keine Angst. Angst haben nur Memmen und Angsthasen; niemand möchte ein Schwächling sein und Angst haben. Deshalb ist eine vernunftgeleitete Hypothese zur Angst wichtig.

Durch die existentielle Begründung verliert die Angst den Beigeschmack der Schwäche

6.2.1 Freiheit: der existentielle Bezug

Wenn Yalom nun eine existentielle Begründung der Angst sucht und sie mit den fundamentalen Herausforderungen einer menschlichen Existenz verknüpft, dann nimmt er der Angst den Beigeschmack von Schwäche. Warum aber ist Angst so eng mit der Existenz des Menschen verwoben, wie Yalom eindringlich anmahnt? Ich will dies am Beispiel der Freiheit erläutern.

Der Mensch ist eine Frühgeburt und damit ein gebrechliches Wesen

Wie erwähnt fällt die Freiheit aus den vier fundamentalen Bedenken vorerst heraus. Sie ist eigentlich eine positive Kategorie, wenn sie aber Angst bewirkt, dann wird sie negativ besetzt. Um dies zu verstehen, müssen wir den Gedanken der physiologischen Frühgeburt aus dem Kapitel 3.3.3 wieder aufgreifen. Der Mensch nimmt innerhalb der Tiergattungen eine ganz spezielle Stellung ein: Sein Geburtszustand ist mit keinem der anderen Tiere vergleichbar:

- Er kommt viel zu früh auf die Welt
- Er wächst ausserhalb der Gebärmutter ein ganzes Jahr lang so, als wäre er noch drin
- Er verfügt kaum über Instinkte
- Er hat ein viel zu grosses Gehirn, deshalb wird er zu früh zur Welt gebracht
- Er muss alles Lernen; selbst seine artgerechte Bewegung
- Er stirbt, wenn er von seinen Beziehungspersonen nicht intensiv versorgt wird
- Er hat die längste Kindheit; mehr als 10 Jahre
- Selbst die Männer und die nicht mehr zeugungsfähigen Alten tragen zu seiner Versorgung bei.

Ohne Angst würde ein instinktreduziertes Wesen nicht überleben.

Dieser Geburtszustand erzeugt Angst. Mehr noch, ohne Angst würde ein solches instinktreduziertes Lebewesen gar nicht überleben. Denken wir z.B. an einen kleinen Krabber vor einer Million Jahren, der kaum recht gehen kann. Wenn er sich ohne Angst von seinem Lagerplatz entfernt hätte, so würde er nicht zu unseren Vorfahren gehören: Er hätte den Löwen zum Frass gedient.

Heute wissen wir mehr

Wie entsteht aber diese Angst genau? Im ergänzenden Nachwort zu "The Gift of Therapy" geht Yalom auf die bedeutenden Fortschritte in den Kognitions- und Neurowissenschaften ein.⁹⁶

⁹⁶ Vgl. Yalom 2002, Nachwort, S. 6 ff.



Einer dieser Fortschritte ist das Modell von Damasio zur Erklärung von Emotionen.⁹⁷

Damasio: Prototypen von Emotionen sind Verbindungen von Wahrnehmungsmustern mit Körperzuständen

Damasio hat sein Konzept, wie Emotionen entstehen in einem beeindruckenden Buch dargestellt: *Descartes' Irrtum*. Als Beispiel könnten wir an das Gefühl "Mutterliebe" denken. Wie entsteht es? Wir stellen uns einen hungrigen Säugling vor, der an der Mutterbrust trinkt. Dabei füllt sich langsam sein Bauch und das Hungergefühl weicht einem angenehmen Völlegefühl. Gleichzeitig nimmt der Säugling durch seine Haut, seinen Geruchssinn und die Augen seine Mutter wahr. Nun verbindet sich dieser Wahrnehmungszustand der Mutter mit dem wohligen Völle-Zustand des Körpers. Diese Verbindung von Wahrnehmungszustand mit einem bewertenden Körperzustand ist der Prototyp der Emotion. Am Anfang sind Emotionen also Vorstellungsinhalte, die mit einem Körperzustand verbunden sind. Diese Urform von Emotion kann später selber wieder als Bewertungsinstrument eingesetzt werden. D.h. die Emotion "Mutterliebe" kann zur Bewertung z.B. einer Situation eingesetzt werden, bei der ein Mensch mir hilft, oder sich um mich kümmert.

Angst hat starke körperliche Anteile

Bei der panikartigen Angst sticht dieser körperliche Anteil der Bewertung noch immer stark ins Auge: Die Herzfrequenz steigt, das Blut schießt in die Extremitäten, das Gehirn und der Magen als grosse Sauerstofffresser werden nur noch unzulänglich versorgt. Dieser Körperzustand ist eine Folge der Nebennierenaktivität und war für wildlebende Jäger und Sammler ein entscheidender Überlebensvorteil: Bei einem Angriff durch ein Raubtier mussten sie möglichst schnell einen Baum erklimmen. Wenn nun in unserem Erwachsenenleben eine Prüfung bevorsteht, dann kann die Wahrnehmung "Prüfung" mit der Bewertung "körperliche Angst" verbunden werden. Damit entsteht aber unter Umständen eine paradoxe Situation: Der Kandidat zittert, weil die Muskeln den Sauerstoff nicht brauchen. Sein Magen verdaut nicht richtig und vor allem fällt das Denken schwer, weil das Hirn zu wenig Sauerstoff bekommt. Am Verstehen dieser fundamentalen Mechanismen wird heute sehr intensiv gearbeitet. Ich will deshalb noch etwas tiefer darauf eingehen.⁹⁸

6.2.2 Angst als Qualia

Eine Leitfrage der Bewusstseinsphilosophie und der Neuro- und Kognitionswissenschaften könnte man am Beispiel der Farbe "Rot" erklären: Wie entsteht eigentlich die Qualität von Rot in unserem Geist?

Ein roter Apfel auf dem

Man könnte das Rot eines roten Apfels, der auf dem Tisch liegt und

⁹⁷ Ich spreche von Gefühlen, wenn ich an Emotionen denke, über die sich ein Mensch Gedanken machen kann, die ihm mehr oder weniger bewusst sind. Emotion ist also der Oberbegriff und enthält bewusste und unbewusste Affekte.

⁹⁸ Eine eingehendere Diskussion der Resultate von Bewusstseinsphilosophie und Neurowissenschaften findet sich im Text *Gehirn und Geist*. Abrufbar unter www.luzernleadership.ch, Menu: Downloads



Tisch: herrlich appetitlich. herrlich appetitlich aussieht mit einer Photodiode abstrahlen und die Farbe mit der Netzhaut aufnehmen. Sie wäre einfach eine physikalische Wellenlänge um die 700 nm. Das "Mehr" beim appetitlichen Rot wird Quale (Mz: Qualia) genannt. Man sagt es sei der phänomenale Gehalt der Wahrnehmung.⁹⁹

Kernproblem der Philosophie des Geistes Ob und wie Qualia in Rahmen empirischer Wissenschaft überhaupt erfasst werden können, wird als Qualiaproblem bezeichnet. Manche Philosophen, z.B. Thomas Nagel sind der Meinung: Nein, das geht nicht. Bieri und andere bezeichnen es als Kernproblem der Philosophie des Geistes.¹⁰⁰

Angst steht meist in keinem Verhältnis zur Grösse der Gefahr

6.2.3 Angst im Hier-und-Jetzt

Mit diesen Voraussetzungen können wir nun verstehen, warum ein Mensch z.B. panische Angst vor Hunden erlebt: Die Emotion Angst, die in der allerfrühesten Kindheit erworben wurde, bewertet den Wahrnehmungseindruck Hunde. Damit wird auch sofort klar, dass die Grösse dieser Angst eigentlich nichts mit der realen Grösse der Gefahr zu tun hat. Und es wird hoffentlich ebenso klar, dass billige Antworten wie: "Keine Angst, die beißen nicht!" zu keiner Beruhigung führen.

Hohlraum der Angst

6.2.4 Diffuse Angst

Die Angst vor Hunden ist noch einigermaßen erklärbar. Das Problem mit der Emotion Angst geht noch einen bedeutenden Schritt weiter. Wie Debora Feldmann eindrücklich beschreibt, befällt sie die Angst meist nachts. In den Träumen, oder vor dem Aufstehen erlebt sie einen "*immer wiederkehrenden Hohlraum der Angst.*" Es spricht für sie, dem gedanklichen Kurzschluss nicht zu erliegen, die Angst sei eine Folge ihrer aktuellen materiellen Not.¹⁰¹

Die Gülle auf dem Grund unserer Seele

Viele Menschen kennen diese Beklemmung, die Feldmann darstellt: In der Nacht werden sie geplagt. Wenn sie aufgestanden sind, fühlen sie sich der Welt wieder gewachsen. Es ist so, als würde in der Nacht, wenn wir horizontal liegen, die Gülle, die auf dem Grund unserer Seele ruht, ins Hirn schwappen und dem Bewusstsein zugänglich werden.

Angst ist die Kehrseite der Frühgeburt

Wie ist das zu erklären? Der Mensch als hilfloser Säugling erlebt schnell eine existentielle Bedrohung. Er überlebt nicht, wenn seine Beziehungspersonen ihn nicht versorgen. Beim kleinsten Anzeichen einer solchen Versorgungslücke fühlt er sich in seiner Existenz bedroht. Die Lücke muss nicht materieller Natur sein: Eine unwillige Mutter oder ein von Sorgen absorbiertes Vater genügen schon, um den Affekt auszulösen. Das Problem besteht darin, dass das Kleinkind diese Emotionen nicht einordnen kann. Es verfügt

⁹⁹ Vgl. Gulick 1995, S. 81.

¹⁰⁰ Vgl. Bieri 1995, S. 61-77.

¹⁰¹ Feldmann 2017, S. 145.



noch nicht über Verstandeskräfte, die fähig wären zu erkennen, die Mutter ist ungeduldig; das hat nichts mit mir zu tun. Deshalb sprechen wir Psychologen auch von Missverständnissen, die sich beim kleinen Kind einnisten. Sie erzeugen eine Emotion, die wir diffuse Angst nennen. Sie lastet wie eine Bedrohung über unsere Existenz und zeigt die körperlichen Symptome der Überflutung, wie man in der Stressforschung sagt.

Kernpunkte der Beratung

In der Beratung eines Menschen, der wie Feldmann überflutet wird, verstehe ich Yalom so, dass er auf zwei Momente grossen Wert legt:

- 1) Das Hier-und-Jetzt
- 2) Die verlässliche Beziehung

Keine billigen Antworten

Das Hier-und-Jetzt gilt: Der Mensch erlebt die Not in ihrer ganzen Schärfe und es wäre unabdingbar, dass der Berater oder Therapeut, diese Not ernst nimmt und nachvollziehen kann. Es ist dem Patienten auch klar, dass seine Gefühle in keinem Verhältnis zur realen Bedrohung stehen. Das ist ein Teil seiner Not. Billige Antworten wie: "Nimm's nicht so tragisch." "Das geht vorbei"... verstärken diese Not. Allerdings ist eine vernünftige Erklärung der Emotion durch die Lebensgeschichte wichtig. Aber sie genügt nicht, wie Yalom immer und immer wieder betont.

Beziehung heilt – aber wir Therapeuten sind oft keine Menschenfreunde

Diese Not, die diffuse Angst ist in der Beziehung zum Mitmenschen entstanden. Nur eine Beziehung zu einem anderen Menschen kann sie auch wieder heilen. Dabei spielen beide, der Reiseleiter und der Mitreisende eine Rolle. Wir als Berater oder Reiseleiter sind leider oft keine Menschenfreunde. Sehr schnell erleben wir ablehnende Gefühle, wenn wir mit einem Mitreisenden in Not konfrontiert sind. Unser Erleben ist geprägt von Gut und Böse, von Beurteilungen und Wertungen. Rogers Postulat der bedingungslosen Bejahung ist viel schwieriger zu erreichen, als wir gemeinhin annehmen. Es würde die vollständige Revision unseres Menschenbildes verlangen: nicht nur intellektuell, sondern vor allem auch emotional.

Der Mitreisende ist meist abgeschreckt

Und was ist die Rolle des Mitreisenden, des Menschen in Not? Kann er das Beziehungsangebot einer Reiseleiterin überhaupt erleben? Hat er so viel Vertrauen, zu glauben, dass das Mitgefühl echt ist? Unzählige Erlebnisse auf unserem Lebensweg haben uns von den Mitmenschen abgeschreckt. In der Rolle der Mitreisenden fehlt uns der Kredit, den wir einer Therapeutin geben müssten. Der Prozess der Beratung ist deshalb viel schwieriger als wir denken. Das Vertrauen zwischen Patient und Therapeutin stellt eine grosse Herausforderung dar. Es entsteht oft nur zögerlich und in einem langen Prozess. Beide Reisenden tragen bei, damit eine so genannte Übertragung schliesslich stattfinden kann, wie Freud diesen Prozess benennen würde.



7 Auseinandersetzung mit Religion

Die kirchliche Bewirtschaftung von Lebensende und Tod entgeht Yaloms Analyse

Yalom sagt von sich selbst, er stehe "offen zu seiner Skepsis gegenüber der Religion". Der Zusammenhang, in dem er sich so äussert ist interessant: Er hat den Oscar-Pfister-Preis in Religion und Psychiatrie verliehen bekommen.¹⁰² Begründet wurde die Ehrung damit, er hätte sich mehr als die meisten Psychiater religiösen Fragen gestellt. Diese Argumentation ist meiner Meinung nach schlüssig, weil sie auf folgenden Beobachtungen beruht:

- Yalom ringt in seinem Werk stark mit der Frage nach dem Tod
- Dieser existentiellen Krise versucht er mit einem philosophischen Diskurs zu begegnen
- Die kirchliche Bewirtschaftung des Todes mit den Konzepten von Jenseits, jüngstem Gericht, Gut und Böse wird nicht offen kritisiert
- Die emotionalen Folgen einer Kultur, die sich auf diese kirchlichen Konzepte stützt, rücken nicht unbedingt ins Zentrum von Yaloms Analyse

7.1 Intellektuelle Abgrenzung

Wen heirateten die Kinder von Eva und Adam?

Yalom war schon als Kind ein Querdenker. In seiner Autobiografie schildert er eine Szene im Religionsunterricht. Vorlaut lässt er sich mit einem Einwand zur Schöpfungsgeschichte vernehmen: "*Wenn Adam und Eva die ersten Menschen waren, wen heirateten dann ihre Kinder?*" Diese und ähnliche Fragen haben ihm keinen Ruhm eingebracht: Zu guter Letzt wurde er von der Sonntagsschule verwiesen.¹⁰³ Die Episode zeigt Yaloms Freude am Denken, seine offenbar nicht allzu grosse Angst vor religiösen Autoritäten und natürlich das Klima in seinem Elternhaus. Ohne eine Skepsis, auch von Seiten der Eltern hätte der Sprössling nicht so klar aufmucken können. Diese intellektuelle Schärfe durchzieht die Schriften Yaloms und verhindert, dass er bei den existentiellen Fragen in religiöse Deutungsmuster verfällt.

7.2 Angst vor dem Tod

Die Angst vor dem Tod spielt meiner Meinung nach in der Biografie von Yalom eine zentrale Rolle. Auf diesen Aspekt hin analysiert er Religion und gibt eine durchaus adäquate und zeitgemässe Interpretation:

"Für mich ist klar, dass unsere Vorfahren einen Gott erfanden, um mit ihren Gefühlen der Bedeutungslosigkeit zurechtzukommen,

¹⁰² Vgl. Yalom 2017, S. 344

¹⁰³ Vgl. Yalom 2017, S. 47.



einen Gott, der uns Menschen wichtig nahm und entsprechend jede Tat aufmerksam überwachte. Für mich ist auch klar, dass wir versuchen, den Tod durch die Erfindung des Himmels und anderer Phantasien und Märchen, die ein gemeinsames Thema haben, etwas weniger bedrohlich zu machen: »Wir werden nicht sterben – wir leben weiter, indem wir in eine andere Welt übergehen.«¹⁰⁴

7.3 Emotionale Analyse

Keine Analyse von religiös bedingten Emotionen

In der kurzen Sequenz mit der Nonne zu Anfang des Kapitels "Religiöser Krieg" in seiner Autobiografie zeigt sich, dass Yalom den Einfluss der Religion auf das Gefühlsleben des Menschen nicht hoch gewichtet. Er leidet mit der Nonne mit, wenn sie weint beim Gedanken, was ihr alles vorenthalten wurde. Aber seine Analyse bleibt im Hier-und-Jetzt: Er bewundert das Dienen. Fertig.¹⁰⁵

Die nachfolgende Auseinandersetzung um Bar Mizwa und der fingierte Dialog verbleiben auf der intellektuellen Ebene. Sie legen Zeugnis ab von Yaloms Unabhängigkeit, seiner Eigenständigkeit und seiner erwähnten intellektuelle Schärfe.

Gut und Böse: ein zeitgemässes Konzept?

Meiner Meinung nach sind fast alle Religionen, die ich kenne, vom Gedanken des Gut und Böse geprägt. Das heisst, die Analyse der Handlungen eines Menschen bleibt nicht dabei stehen, ob etwas richtig oder falsch ist, sondern die Handlungen werden mit dem Wert des Menschen verknüpft. Damit wird eine bedingungslose Bejahung des Menschen meiner Meinung nach aber verunmöglicht. Mit einer solchen Haltung bleibt es fraglich, ob man Menschenfreund sein kann. Wenn wir den Einfluss der religiösen Welt- und Menschenbilder und die damit verbundenen Emotionen in die psychologische Beratung einbeziehen wollen, dann haben wir aus meiner Sicht noch einen langen und steinigen Weg vor uns.¹⁰⁶

7.4 Contre-Histoire de la Philosophie

Michel Onfray

Der leider etwas polemische französische Philosoph Michel Onfray hat ein ganzes Werk zu den Antworten nicht-religiöser Denker auf die existenzielle Krise des Todes geschrieben. Yalom setzt sich mit vielen Denkern dieser Contre-Histoire de la Philosophie auseinander: Epikur, Lukrez, Schopenhauer, Nietzsche usw.

¹⁰⁴ Yalom 2017; S. 53.

¹⁰⁵ Vgl. Yalom 2017, S. 44.

¹⁰⁶ In meinem Text "*Religion in der Geschichte der Menschheit*" skizziere ich einen Anfang, diese Problematik zu fassen. Auffindbar unter: www-fuehrung-management-weiterbildung.ch, Menü: Download.



7.4.1 Epikur

Yalom hebt in der Philosophie Epikurs dessen Symmetrie-Argument hervor.¹⁰⁷ Er spricht von Epikur als einem Philosophen der griechischen Antike, *"der meinte, dass die wesentliche Quelle menschlichen Leids unsere allgegenwärtige Angst vor dem Tod sei. Um diese Angst zu bekämpfen, entwickelt Epikur eine Reihe von säkularen Argumenten für die Schüler in seiner Schule in Athen /.../ Eines dieser Argumente war das bekannte »Argument der Symmetrie«, das besagt, dass unser Zustand des Nichtseins nach dem Tod derselbe ist wie der vor unserer Geburt, und doch haben wir keine Angst vor jener Zeit vor der Geburt. Die Philosophen haben dieses Argument im Laufe der Jahrhunderte angegriffen, aber meiner Ansicht nach ist es wunderbar in seiner Schlichtheit und hat doch große Kraft. Vielen meiner Patienten hat es Trost gespendet, und mir selber auch."*¹⁰⁸

Epikur legt das Hauptgewicht auf die Beziehung

Diese Betonung erstaunt mich. Für einen Menschen, der auf die Beziehung in der Therapie so grossen Wert legt, würde ich bei Epikur eine andere Wertung erwarten. Dieser einflussreiche griechische Denker steht am Beginn einer alternativen Lebensauffassung. Sie will ich im folgenden Kapitel kurz beschreiben, damit Sie als Leser etwas Appetit bekommen auf diesen unvergleichlichen Denker.¹⁰⁹

7.4.2 Das Gute Leben

Der Schlüsselbegriff dieser Alternative zur religiösen Weltauffassung ist die Lebenslust: die Freude, das Vergnügen, die Lust, der Genuss, die sinnliche Begierde.¹¹⁰ Onfray wie Yalom sind der Meinung, diese Kunst des Guten Lebens würde den Menschen befähigen, angstfreier zu leben. Er wäre unabhängiger, selbstbestimmter und frei von den Ketten einer versklavenden Moral. Wenn der Mensch ein grösserer Lebenskünstler wäre, würde er besser leben und könnte dann auch zufrieden sterben.

Schlüsselbegriff: Gutes Leben

Epikur: die freundschaftliche Beziehung unter den Menschen

Eine wichtige Gestalt in dieser Anti-Geschichte ist wie gesagt der griechische Philosoph Epikur (341-270 v. Chr.) von Athen. Zentrales Anliegen seiner Schule war die freundschaftliche Beziehung unter den Menschen. Sie gehörte noch stärker zum guten Leben als ausreichendes Essen und Trinken. Seine Schule entfaltete eine grosse Wirkung: Er nahm – ganz im Gegensatz zu den damaligen

¹⁰⁷ Vgl. Yalom 2017, S. 369-372.

¹⁰⁸ Yalom 2017, S. 371.

¹⁰⁹ Die Ausführungen im folgenden Kapitel finden sich auch in meinem Handout: "Religion in der Geschichte der Menschheit" einsehbar unter: www-fuehrung-management-weiterbildung.ch, Menü: Download.

¹¹⁰ Der Fachbegriff ist Hedonismus. Ich versuche ihn zu vermeiden, weil er im christlichen Kulturraum mit stark negativer Bedeutung belastet ist.



Die Beziehung als Heilmittel gegen die Angst

Sitten – auch Ehepaare, Frauen und Sklaven in seine Symposien auf. Die Schule existierte bis ins 2. Jahrhundert nach Christus. Ein letzter bekannter Vertreter war Mark Aurel. Die Schule strebte keine politische Einflussnahme an. Deshalb wurde sie auch selten von einflussreichen politischen Gesellschaftsschichten propagiert.

Eigentlich ist die Antwort auf die Frage simpel, was die Angst vor der Isolation mildern könnte: Es ist die tragfähige Beziehung zu den Menschen. Deshalb erstaunt es nicht, dass der freundschaftlichen Beziehung zu den Artgenossen die zentrale Rolle zukommt, wenn man mit Epikur nach dem Guten Leben fragt.



8 Literaturverzeichnis

- Autobiografie von Yalom** Yalom, Irvin D.: *Wie man wird, was man ist*. btb, München 2017, In seiner Autobiografie zieht Yalom ein Fazit seines Wirkens als Psychologe. Sie ist sehr gut geeignet, sich mit moderner psychologischer Beratung vertraut zu machen.
- Tipps für junge Therapeuten** Yalom, Irvin D.: *The Gift of Therapy*, Original 2002, Neuauflage 2017 mit neuem Nachwort, Harper Collins, NY 2017. Mit 85 Ratschlägen legt Yalom sein Konzept von Beratung vor. Ungewöhnlich ist seine starke Betonung der Beziehung zwischen Therapeut und Patient:in. Entgegen der Vermutung stellt dieses Buch psychologische Beratung nicht als Technik, sondern als existentielle Begegnung zweier gleichwertiger Menschen dar. Im Nachwort geht Yalom kurz auf die neueren Entwicklungen in den Neuro- und Kognitionswissenschaften ein.
- Beispiel einer Therapie von Yalom** Yalom, Irvin D.: *Und Nietzsche weinte*. Kabel, Hamburg 1994. Yalom hat viele Romane geschrieben, in denen er die Leserin in sein Beratungs- und Therapieverständnis einführt. "Und Nietzsche weinte" ist dafür ein sehr schönes Beispiel. In ihm gestaltet Yalom die hypothetische Situation, dass Nietzsche die Psychoanalyse kennen gelernt hätte. In der Person Breuer, dem Lehrer von Sigmund Freud stellt er seine Therapieauffassung dar.
- Rollo May, ein wichtiger, geistiger Vater von I. Yalom** May, Rollo: *Antwort auf die Angst*. Leben mit einer verdrängten Dimension. dtv, Stuttgart 1982.
- Strenggläubige jüdische Erziehung** Feldman, Deborah: *Unorthodox*, btb, München 2017. Eine eindrückliche Darstellung der Erziehung in einem strenggläubigen, chassidischen Elternhaus. Als Leserin oder Leser staunt man über den Mut der jungen Frau Deborah, die sich aus dieser Enge zu befreien sucht.
- Die schwierige Versöhnung eines Holocaust-Opfers mit der Welt** Feldman, Deborah: *Überbitten*, btb, München 2019. Fortsetzung von *Unorthodox*. Die Schwierigkeiten, sich mit einer Welt zu versöhnen, die einer Minderheit großes Unrecht zufügte. Das Buch sucht eine Antwort auf die Frage, wieso Yalom und andere Menschen mit gleichem Hintergrund ihre Herkunft oftmals zu verschweigen suchen.



Adler und die Philosophie des "als ob ..."

Vaihinger, Heinz L.: *Fiktionalismus und Finalität*. in: Ansbacher Heinz L., Ansbacher Rowena R.: *Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften*. München/Basel 1972.

Interessante Darstellung dessen, wie der Mensch die Welt und seine Mitmenschen in seinem Gehirn repräsentiert. Eine sehr frühe Quelle, die von den heutigen Philosophen meist verschwiegen wird. Das Buch von Ansbacher und Ansbacher ist nach wie vor ein Standardwerk zum Verständnis der Psychologie Alfred Adlers.

Das Selbst als ein "Als ob"-Prozessor

Metzinger, Thomas: *Ego Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*. Berliner Taschenbuch Verlag, Berlin 2011.

Der erste Satz schreckt ab: "Unser 'Selbst' existiert gar nicht." Trotzdem ist das Buch sehr gut. Sauber in der Begrifflichkeit, durchdacht im Aufbau, überzeugend in der Argumentation und in den experimentellen Befunden. Die etwas polemische Schärfe will darauf hinweisen, dass wir naive Realisten sind, die die Welt in ihrem Hirn simulieren "als ob" sie so wäre, wie wir sie uns vorstellen.

Die Bedeutung der Beziehung im Leben von uns Menschen

Truttmann, Paul A.: *Die Macht der Beziehung. Die eigenen Gefühle gestalten - Schule im 21. Jahrhundert*, Wagner Verlag Gelnhausen 2011

Das Buch handelt von den Diskrepanzen zwischen Wissen und Handeln: Welche Grenzen setzen uns die eigenen Gefühle? Über welche Möglichkeiten verfügen wir, sie zu verändern? Diese Menschheitsfragen illustriert der Autor an Beispielen aus der Schule. Der Text, eine Mischung aus Erzähl- und Sachbuch, fesselt mit lebensnahen Stories und verallgemeinert dann den Einzelfall und vertieft ihn theoretisch.

Literatur zu Philosophie und Psychologie als Wissenschaft

Konzept der Emotionen

Damasio, Antonio R.: *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*, Ullstein 1995.

Damasio stellt in diesem grundlegenden Buch überzeugend dar, dass die jahrhundertealte Trennung von Körper und Geist ein Irrtum ist. Der Körper ist unabdingbar für die Bewertung von Wahrnehmungseindrücken. Körper und Geist arbeiten untrennbar miteinander zusammen, wobei der Körper Wahrnehmungsprozesse markiert und ihnen damit eine Bedeutung verleiht. Damit entstehen die primären Emotionen.

Die einzigartige Stellung des Selbst

Damasio, Antonio R.: *Selbst ist der Mensch*. Pantheon, München, 2013.

Echt Damasio: anschaulich geschrieben. Gute Beispiele. Setzt aber z. T. Kenntnisse zu neurologischen Erkenntnissen voraus. Versucht die neuronalen Grundlagen des Erlebens in der ersten Person, der Phänomenologie, zu begründen. Überzeugend, was die Emotionen



betrifft. Für Damasio ist Bewusstsein eine Dreiheit von Wachzustand, Geist und Selbst. Gute Ergänzung zum Konzept von Edelman, das die neurologischen Grundlagen des Bewusstseins höherer Ordnung in den reentranten, parallel geschalteten und rückgekoppelten Prozessen im Gehirn sieht. Das Selbst von Damasio stimmt mit dem von Metzinger überein und führt das Konzept des "Als-ob" von Alfred Adler und Vaihinger weiter aus.

Philosophische Grundlagen

Metzinger, Thomas: *Bewusstsein. Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie*. Schöningh, Paderborn 1995. Standardwerk. Gut. Etwas schwierig zum Lesen. Breite Diskussion der Philosophie des Bewusstseins.

Definition Bewusstsein: Explananda der Psychologie

Bieri, Peter: *Was macht Bewusstsein zu einem Rätsel?:* in Metzinger Thomas: *Bewusstsein. Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie*. Schöningh, Paderborn 1995, S. 61-S.77. Bieri schreibt sehr verständlich über philosophische Fragen. In diesem Beitrag stellt er die Probleme der so genannten Bewusstseinsphilosophie vor.

Erklärung von Bewusstsein und Qualia

Gulick, Robert Van: *Was würde als eine Erklärung von Bewusstsein zählen?:* in Metzinger Thomas: *Bewusstsein. Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie*. Schöningh, Paderborn 1995, S. 79-S.101. Die Bewertung eines Wahrnehmungszustandes nennt man in der Philosophie Qualie. Gulick erklärt die philosophischen Fragen im Umfeld der Qualia.

Einführung in die Studien zur autoritären Erziehung

Jay, Martin: *Dialektische Phantasie. Die Geschichte der Frankfurter Schule und des Instituts für Sozialforschung 1923-1950*. Fischer, Frankfurt am Main, 1981. Die so genannte Frankfurter Schule widmete sich unter anderem der Erforschung des autoritären Charakters und der Auswirkungen von autoritären Systemen auf die Gesellschaft. Sie hat viele bekannte Denkerinnen und Denker hervorgebracht. Ihre Texte sind oft schwierig zu lesen. Jay gibt eine einigermaßen 'verdaubare' Einführung in deren wichtigste Befunde und Positionen.

Technisch hervorragende Darstellung der Neurologie und ihrer philosophischen Implikationen

Roth, Gerhard: *Fühlen Denken, Handeln: Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*. Suhrkamp, Frankfurt a. Main 2001. Sehr gutes Buch, auch wenn man nur das Technische der Neurologie als Laie verstehen will. Z.T. besser als Edelman oder Damasio. Zudem auch philosophisch mit den Fragestellungen vertraut und tiefgreifend.



Weitere Erkenntnisse zur physiologischen Frühgeburt

Duncker, Hans-Rainer: *Vorstellungen zu einer aktuellen Anthropologie aus biologisch-medizinischer Sicht*. In: Duncker Hans-Rainer (Hg): *Beiträge zu einer aktuellen Anthropologie*. Steiner, Stuttgart 2006. S. 11 - 129.

Gute Fortführung des Gedankens von Portmann von der physiologischen Frühgeburt des Menschen. Aktueller Forschungs- und Erkenntnisstand. Wichtige Einsichten zur Ontogenese. Sehr akademisch geschrieben.

Menschenbilder in der Psychologie

Vaitl, Dieter: Das Menschenbild in der Psychologie. In: Duncker Hans-Rainer (Hg): *Beiträge zu einer aktuellen Anthropologie*. Steiner, Stuttgart 2006. S. 379 - 401.

Sehr instruktiv was die Menschenbilder in der Psychologie im Laufe der Geschichte betrifft. Verdienstvoll, weil der Autor auch einen eigenen Vorschlag zur Synthese macht.

Evolutionäre Erkenntnistheorie

Vollmer, Gerhard: *Evolutionäre Erkenntnistheorie*.

S. Hirzel, Stuttgart 6/1994

Standardwerk der Erkenntnistheorie. Interessant breit und teilweise auch recht tief. Gut in der historischen Übersicht über die Strömungen in der Philosophie.

Kritischer Blick auf die Gene

Lewontin, R.C. *Biology as Ideology, the doctrine of DNA*
HarperPerennial, NY, 1991, ISDN 0-06-097519-9

Als Harvard Professor eine Kapazität. Als Denker ein Glücksfall: kritisch, anschaulich, engagiert. Lesenswert vor allem auch, weil er lange Zeit ein Rufer in der Wüste war.

Der Vater des induktiv-deduktiven Kreisprozesses als Grundmuster des Erkenntnisgewinns

Kropotkin, Peter: *Moderne Wissenschaft und Anarchismus*

Topia, Zürich, 1978, ISBN 3-85945-000-X

Der Begriff Anarchismus hat heute eine ganz andere Bedeutung als zur Zeit Kropotkins (Ende des 19. Jahrhunderts). Damals bezeichnete er die Vision einer selbstverwalteten Gesellschaft mit flachen Hierarchien und hoher Selbstverantwortung der Bürger. Der Autor ist verkannt, er war ein engagierter Wissenschaftler (Geograf) und kämpfte mit Herzblut für die Befreiung Russlands vom Joch ihrer Zaren. Etwas für Querdenker.

Lesbare Darstellung der Existentialphilosophie

Polybios: *Sartre als Schriftsteller*, in: Zeitschrift *Befreiung*, Bd. 1, Heft 8, 1953. Auffindbar unter: <http://retro.seals.ch> (Bibliothek der ETHZ)

Existentialphilosophie ist für viele Laien ein unverständliches Gebiet. Die Bücher von z.B. Heidegger sind sehr schwierig zu verstehen. Polybios versucht diese wegweisenden Konzepte in einer verständlichen Sprache darzustellen.

Standardwerk der qualitativen Sozialforschung

Mayring, P., *Einführung in die qualitative Sozialforschung*, Beltz, PsychologieVerlagsUnion, Weinheim, 3/1996 ISBN 3-621-27178-3
Gut lesbare, kompetente Einführung ins Thema. Kurz und bündig.



Eine populärwissenschaftliche Darstellung aktueller physikalischer Fragestellungen

Smolin, Lee: *Three Roads to Quantum Gravity*. Basic Books, NY 2000.

Leider findet man im deutschsprachigen Raum kaum je so gut geschriebene populärwissenschaftliche Darstellungen von aktuellen Forschungsfragen der theoretischen Physik.

Wie baut das Gehirn abstrakte Begriffe auf?

Lakoff, G.; Nuñez, R.: *Where Mathematics Comes From*. Basic Books, NY, 2000, ISBN: 0-465-03771-2

Wie baut das Gehirn abstrakte Begriffe auf? Am Beispiel der Mathematik. Interessant, kompetent, geht ziemlich tief, da die beiden Autoren Top-Spezialisten auf ihrem Gebiet sind.

