

AUS THEORIE UND PRAXIS

DIE BEDEUTUNG DER PERSÖNLICHKEIT UND DER SELBSTERFAHRUNG

DES PSYCHOTHERAPEUTEN FÜR DEN THERAPIEVERLAUF -

AUS DER SICHT DER EXISTENZANALYSE

(Aufgrund eines Statements bei einem Rundtischgespräch des 14. Internationalen Kongresses für Ärztliche Psychotherapie in Lausanne, 9. - 15. Oktober 1988)

Wenn die Frage ist, welche Rolle die Persönlichkeit des Psychotherapeuten im therapeutischen Prozeß einnimmt, so könnte diese Debatte nicht ohne Bedachtnahme auf die Patienten- und Methodenvariablen behandelt werden. Die Fragestellung wurde deshalb vom Vorsitzenden des Rundtischgesprächs, Prof. G. Garronne (Genf) eingegrenzt und präzisiert. Nunmehr geht es darum, anzugeben, wie die psychotherapeutische Intervention durch das Training des Therapeuten optimiert werden könne, und welche Kriterien dafür anzugeben seien. Ich will daher kurz zuerst etwas über den Begriff der Persönlichkeit sagen, und anschließend die Kriterien einer Ausbildung in Existenzanalyse und Logotherapie vorstellen.

1. Person - Persönlichkeit

Es könnte kennzeichnend für die heutige Denkweise sein, daß die ganze Zeit über "Persönlichkeit" gesprochen wurde, ohne daß der Versuch unternommen worden wäre, zu sagen, was Persönlichkeit ist, was bereits kritisch angemerkt wurde. Dabei war auffallend, daß der Begriff "Persönlichkeit" in unterschiedlichem Verständnis gebraucht wurde.

In der Existenzanalyse Viktor Frankls findet sich folgende Beschreibung der Persönlichkeit, die ich Ihnen deswegen hier angebe, weil sich auf ihrer Basis leicht bestimmen läßt, welchen Stellenwert die Persönlichkeit des Therapeuten in der Existenzanalyse und Logotherapie einnimmt. Die wohl knappste Beschreibung der Persönlichkeit findet sich bei Frankl in seinem Buch: "Der leidende Mensch" (Huber, Bern 1984, S. 204): "Der Mensch... 'ist' eine Person... und 'wird' eine Persönlichkeit".

Unter Persönlichkeit wird also in der Existenzanalyse keine angeborene Eigenschaft verstanden. Persönlichkeit ist das, was die Person aus sich gemacht hat, aus sich - nämlich aus ihren Fähigkeiten - "gemacht hat", nämlich in Treue zu sich selber realisiert hat. Das Neugeborene ist in diesem Sinne ein "kleines Persönchen", wie man auch zu sagen pflegt, aber noch keine Persönlichkeit in diesem Sinne. Die Persönlichkeit ist die biographisch sedimentierte Leistung der Person, und weil sie die selbst gegebene Gestalt der Person ist, kann sie im gelungenen Fall auch Anlaß sein für Respekt.

Person und Persönlichkeit bezeichnen in diesem Verständnis wesentlich von einander Verschiedenes. Auf diesen Unterschied wurde heute schon einige Male hingewiesen, als die Rede war von "dynamischen Persönlichkeitseigenschaften" und "statischen Persönlichkeitseigenschaften", wobei erstere eben die Person und letztere die Persönlichkeit in unserem Sinne meinen.

Was aber ist die "Person"? Person ist dasjenige im Menschen, das immer auch anders sein kann, das also die Wahl hat, das darum nicht festgelegt ist, sondern angelegt ist auf das Offensein, auf das lebenslange Unabgeschlossenensein und auf das immer neue In-Beziehung-Treten. "Person" nennen wir von vornherein überhaupt nur das, was sich - zu welchem Sachverhalt auch immer - frei verhalten kann" (Frankl 1984, S. 143). Die Person ist niemals auf das Sosein beschränkt, sondern kann grundsätzlich immer auch anders werden, wohingegen die Persönlichkeit das statisch Gewordene, biographisch festgelegte ist, und somit eben jene Gestalt darstellt, die die Person auf der Basis ihrer Anlagen und Fähigkeiten sich selbst gegeben hat:

- Durch Erfahrungen: daß sie sie "gemacht" hat, und wie sie diese weiterverarbeitet hat.
- Auf Grund ihrer Beziehungen zu anderen Menschen, zu sich selbst, zu Dingen.
- Durch die getroffenen Wahlen (Entscheidungen) und die bezogenen Einstellungen.
- Durch den Modus des Sich-Verantwortens und der Instanz, vor der sie sich verantwortet weiß.

Die Art, wie die Vorarbeit in diesen Sektoren geleistet wird, entscheidet über die Persönlichkeitseigenschaften des Therapeuten, von denen es schließlich abhängt, ob er eine dauerhafte und vertrauensvolle Beziehung zu Patienten aufbauen kann (z.B. Zuverlässigkeit, Stabilität der Entscheidungen, Authentizität, Umgang mit Belastungen usw.).

Oft werden unter dem Begriff Persönlichkeit Eigenschaften verstanden, die im Verständnis der Existenzanalyse zu den kognitiven Fähigkeiten der Person oder zu ihren psychischen Anlagen gehören. Intelligenz, Intelligenztypus, Gedächtnisleistungen (Vergeßlichkeit), Konzentrationsfähigkeit (Zerstreuung), Fähigkeit zu "Closure" usw. sind reine kognitive Fähigkeiten; zu den psychischen Anlagen gehören nach diesem Verständnis die Variablen Extraversion und Introversion, Neurotizismus (Anankasmus, Ängstlichkeit, Depressivität,

Schizothymie...), Reaktionstypen, psychische Rigidität (z.B. Klebrigkeit), Projektionsneigung.

Während besondere kognitive Fähigkeiten (z.B. phänomenale Gedächtnisleistungen) beim Mitmenschen unter Umständen Eindruck erwecken können, stellen sie, genausowenig wie die psychischen Anlagen, Grund für Wertschätzung und respektvolle Hochachtung dar, wie sie Persönlichkeiten vom Schlage eines Albert Schweizers, Konrad Adenauers oder Willi Brandts gezollt werden. Der Grund liegt darin, daß kognitive und psychische Variablen lediglich ein noch ungeformtes Material in den Händen der Person darstellen. Die Person hat sich mit diesem Material im Laufe ihres Lebens erst abzugeben und aus den angeborenen Eigenschaften jene Form herauszuschlagen, die ihr am besten entspricht und daher die für sie passende Persönlichkeit sein kann.

2. Die relative Bedeutung der Persönlichkeit für das psychotherapeutische Geschehen

Persönlichkeit ist das, was man geworden ist. Sie ist kondensierte Vergangenheit, die in die Gegenwart hereinreicht. Sie erwächst aus dem schon gelebten Leben und wird neu verwoben mit dem jetzigen Leben. Was vergangen ist, hat seine Bedeutung schon gehabt, ohne daß es deswegen für die Gegenwart unwichtig wäre, deren Fundament sie bereitstellt. Gleichermaßen hat die Persönlichkeit ihre Bedeutung dereinst gehabt, als sie geformt wurde, und stellt doch die Ausgangsbasis für die noch immer zu formende Gestalt dar.

Martin Heidegger hatte dieses Doppelgesicht alles Vergangenen und Gewordenen anlässlich eines Besuches bei Viktor Frankl in prägnanter Kürze in dessen Gästebuch eingetragen:

Das Vergangene geht,
das Gewesene kommt.

Nur jene Gegenwart ging in die Persönlichkeit ein, wo die Person geistig "an-wesend" war. Sie bleibt als das Gewesene in der Persönlichkeit lebendig, und kann zu neuem Leben kommen. In den Bereichen, in denen der Therapeut, um den es in dieser Diskussion gehen soll, sein Leben ganz gelebt hat, ist er ortskundig. Er kann sich schneller und genauer einfühlen und besser Licht in die therapeutische Situation bringen. Dort aber, wo die Person ohne Anteilnahme gelebt hat, wo sie nicht anwesend war, wo sie die Gegenwart gehen ließ, dort ist eigentlich nichts "gewesen", und die Ereignisse bleiben im dunkeln, ohne die Persönlichkeit geprägt zu haben.

Als lebensgeschichtliche Anreicherung von Einstellungen, Haltungen und Grundsatzentscheidungen bestimmt diese geschichtlich gewordene Persönlichkeit nicht zwingend die Gestalt ihres weiteren Werdens. Die Persönlichkeit kann noch andere Formen annehmen, solange die Person lebt. Ebenso wie die Persönlichkeit im Längsschnitt ihrer Entwicklung noch immer Spielbreiten offen hat, legt sie im Querschnitt des aktuellen Verhaltens der Person nicht fest, wie sich die Person verhalten wird. Die Person hat demnach mit ihrer eigenen Persönlichkeit immer erst noch

umzugehen. Die Persönlichkeit des Therapeuten hat somit für die therapeutische Arbeit den Stellenwert, den auch die psychotherapeutische Methode einnimmt. Der Therapeut kann sie zu gegebenem Anlaß mehr oder weniger zum Einsatz bringen. Sie stellt ihm ein Hilfsmittel dar für Diagnose, therapeutische Beziehung und Behandlung. Therapeutische Effizienz beruht bekanntlich nur in den seltensten Fällen allein auf Methodik. Dasjenige, was die "Methode Persönlichkeit" lebendig macht, ist die Person. Sie ist das entscheidende Substrat der Therapie, dasjenige, was Begegnung schafft und Beziehung herstellt. Die Persönlichkeit stellt gewissermaßen die Farbe und Gestalt dar, unter der die Person erscheint. Die Farbe aber erhält sie durch das, was der Person vorwiegend als Sinn in ihrem Leben vorschwebte (damit ist auch die "deformation professionelle" gemeint, mehr jedoch die Ausrichtung des bisherigen Lebens, z.B. ob jemand den Sinn seiner Aktivitäten darin fand, Anerkennung zu erhalten, oder Macht, oder einem Gott dienen zu können; oder der Langlebige entfliehen zu können, oder der Angst; oder immer bemüht war, Freude zu finden, usw.).

3. Persönlichkeitseigenschaften des Existenzanalytikers und Logotherapeuten

Es dürfte nun eigentlich nicht mehr verwundern, daß ganz unterschiedliche und sogar gegensätzliche Persönlichkeiten von Psychotherapeuten vergleichbar gute Therapieerfolge erzielen. Denn Persönlichkeit hat im psychotherapeutischen Geschehen den Rang einer guten psychotherapeutischen Methode, wobei ja längst bekannt ist, daß die Therapieeffizienz guter Methoden etwa gleich groß ist.

Bei den Vorträgen und Diskussionen wurde heute schon eine Reihe günstiger Persönlichkeitsfaktoren für die Psychotherapie genannt. Sie hatten alle zum Ziel, eine vertrauensvolle Beziehung und ein gutes therapeutisches Klima zu schaffen. Prof. Kächele (Ulm) hat Untersuchungen genannt, die alle diese Eigenschaften aufzählen; und es sind alles Eigenschaften, die einen guten und edlen Menschen charakterisieren, und für einen Kaufmann, einen Bankbeamten oder eine Sekretärin genauso bedeutsam sein dürften.

Aus existenzanalytischer Sicht sind hingegen die Fähigkeiten des Therapeuten als Person viel bedeutsamer als die aufgezählten relativ statischen Eigenschaften, und diese personalen Eigenschaften können nicht einfach den "Eigenschaften eines guten und edlen Menschen" gleichgesetzt werden, sondern sie weisen eine Spezifität für das psychotherapeutische Geschehen auf (s.u.). Die personalen Fähigkeiten des Therapeuten sind in der Aktualität des psychotherapeutischen Geschehens jeweils neu zu entfalten, und sind keineswegs vorprogrammierbar. Die Persönlichkeit hat dabei die Bedeutung, daß sie diese personalen Fähigkeiten nicht behindern soll, sondern sie im Gegenteil zu erleichtern hat.

Es sind im besonderen drei therapiespezifische Fähigkeiten der Person zu nennen, die auch als Kriterium für einen Abschluß der Therapieausbildung in Existenzanalyse dienen:

1. Die Fähigkeit, bei einem Thema (Problem; Sinnmöglichkeit) verweilen zu können.
2. Die Fähigkeit, sich offen zu machen.
3. Die Fähigkeit, die Beziehungsfähigkeit des Patienten zu aktivieren.

Zu 1.: Ein Thema, einen Problembereich, eine persönliche Stärke, ein wichtiges Erlebnis auf den existentiellen Grund hin zu betrachten verlangt vom Therapeuten mehr als nur eine rationale Analyse. Denn es geht in der Existenzanalyse nicht bloß um Inhalts- und Strukturanalysen. Vielmehr geht es darum, im Dargestellten verweilen zu können, sich darin umzusehen, es zu "bewohnen", dem Patienten "beizuwohnen" und sich mit ihm darin zu besinnen. Nur so kann das existentielle Gewicht, kann das Wesentliche und können die Möglichkeiten, die aus solchen Inhalten zu heben sind, erfahren werden. Das gemeinsame Verweilen aber erlaubt der (immer etwas langsameren) Emotionalität des Patienten, in die Verästelungen des komplexen Geschehens hineinzuwachsen.

Zu 2.: Vom "Verweilen können" nicht abzutrennen, und dennoch einen Schritt weiter, führt die Fähigkeit des Therapeuten, sich zu öffnen. Diese "phänomenologische Grundhaltung" des Therapeuten nimmt den Blick weg von der Oberfläche und richtet ihn auf die Tiefenschicht des Patienten, auf das, was ihn wesentlich auszeichnet: auf die Beweggründe seines Handelns. Es geht nun nicht mehr darum, daß sich der Therapeut interessiert für das, was der Patient erlebte, auch nicht, wie er es erlebte, sondern weshalb er es so erlebte und wie er sich dazu stellte. Der Therapeut stellt sich somit auf die Seite der verschütteten Person im Patienten, jene nämlich, die nicht "aufleben" konnte. Mit seiner phänomenologischen Grundhaltung schlägt der Existenzanalytiker einen Pfad in den Dschungel des Unverständnisses und geht dem Patienten im Bemühen um das eigene Verständnis voran: Der Patient kann seinerseits offener werden, weil er sich verstanden fühlt, vielleicht besser verstanden als er sich selbst versteht. Es gibt keine bessere Vertrauensbasis in der Therapie.

zu 3.: Die neue Offenheit des Patienten schafft die Voraussetzung, daß dieser Beziehung aufnehmen oder neu eingehen kann. Damit ist nicht so sehr die Therapeut-Patient-Beziehung gemeint, sondern vielmehr die Beziehung, die der Patient zu anderen Menschen, zu sich selbst, zu Vergangenen und noch Möglichem, zu Dingen, die wertvoll sind und wo es daher sinnvoll sein kann, mit ihnen in eine Nähe zu kommen, eingehen kann.

Im Eingehen von solchen Beziehungen aktiviert sich der Patient als ganze Person, denn die Person hebt sich dann aus ihrer Latenz, wenn sie "bei-einem-anderen-ist" (vgl. Frankl 1984, 91).

Um dies zu erreichen genügt Empathie alleine nicht mehr. Hier hat der Existenzanalytiker seine Stimme den nicht vernommenen Anrufen von Lebensmöglichkeiten aus der Welt des Patienten zu leihen. Er muß den Patienten führen, ihn unsichtig den ungesehenen Gegebenheiten und Möglichkeiten seines Lebens aussetzen. Dem Existenzanalytiker geht es dabei nicht so sehr um die Verbalisierung von Gefühlen, wie dies in anderen Therapien der Fall ist. Es geht ihm letztlich um die Schaffung einer Beziehung zum Lebensgrund, zu dem Geheimnis des Menschseins und alles Daseins, das es zu erfahren gilt, wie Prof. Kimura (Kyoto) gestern ausgeführt hat.

Um dies zu können, ist eine Schulung des Therapeuten unverzichtbar. Er muß diese Erfahrung selbst gemacht haben, daß hinter allem Reden sich eine (noetische) Unbewußtheit auftut, auf die er sich verlassen kann. Er muß sich zu diesem Zwecke mit sich selber in Auseinandersetzung gebracht haben, und diese Mühe geleistet haben. Ein Alter, das meistens bei 30, vielleicht 35 Jahren liegt, bringt oft erst diese personale Reife mit sich.

Wenn es dem Therapeuten darüberhinaus noch gelingt, solche Arbeit zu leisten, ohne sich im Distress zu verbrauchen, hat er alle Eigenschaften eines "echten Katalysators" verwirklicht.

A. Längle

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller: GESELLSCHAFT FÜR LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE
Redaktion: L. Tutsch, A. Längle, G. Vesely. Alle: Eduard Sueß-Gasse 10, A - 1150 Wien (Tel.: 0222/959566).

Druck: S. Melzer Ges.m.b.H., Kirchengasse 48, 1070 Wien.

Die GLE ist Mitglied des Verbandes der wissenschaftlichen Gesellschaften Österreichs (VWGÖ).

© by Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse.