

Eine neue Sprache finden -

Plädoyer für eine Psychotherapie im Dienste der Seele

Psychotherapie im Dienste der Seele braucht eine Sprache, in deren Worten die Reichhaltigkeit und Farbigkeit der Seele zu uns durchdringt, keine Sprache, in der wir sie in Kategorien, Zielen und Methoden vermessen.

Ausgehend vom amerikanischen Kontinent schwappt seit den 60er Jahren eine inflationäre Flut psychischen Erkrankungen und Diagnosen nach Europa – mit ausgelöst durch emigrierte deutsche Psychologen und Psychoanalytiker. Einige Diagnosen haben den Eingang in die diagnostischen Manuale nur auf wahllose Zurufe in Brainstormingprozessen gefunden. Den vorläufigen Höhepunkt findet die Entwicklung immer neuer Diagnosen im DSM-5 - Grundlage für das in Deutschland übliche ICD-10 Manual der WHO.

Diese beständige Ausdehnung psychischer Erkrankungen und Störungen in Bereiche normaler menschlicher Verhaltensweisen und Reaktionen wird massgeblich von Lobbyisten der Pharmaindustrie betrieben. Auf diese Weise lassen sich mehr Medikamente und Therapieangebote verkaufen. In einem Interview mit Deutschland Radio Kultur im April 2013 sagt Dr. Allen James Frances: „...immer mehr Menschen, die eigentlich gesund sind, können in Zukunft als krank diffamiert und behandelt werden“.

Hinter Depression, Burn Out und weiteren psycho-pathologischen Zuschreibungen stehen krisenhafte Gefühle des Verlustes, der Trauer, der Hoffnungslosigkeit, der Verzweiflung und der Ohnmacht. Die vermehrte Etikettierung des Leidens an den alltäglichen Widersprüchen in unserem Leben (Isolierung, Umwelt- und Selbstaussbeutung u.a.) lenkt von den gesellschaftlichen Ursachen von Scheitern, Gewalt und Trauma ab. Depressionen sollen losgelöst von einem Blick auf eine »krankmachende« gesellschaftliche Realität »behandelt« werden. Das Unbehagen an der Gesellschaft wird zu einer Sache der Medizin/Psychiatrie. Krank werden bleibt etwas Privates. Zugleich hat diese Professionalisierung den Nebeneffekt, dass Menschen die Verantwortung für das eigene Verhalten und die eigenen Handlungen mehr und mehr abgenommen wird.

Auf der Strecke bleibt aus meiner Sicht, dass einhergehend mit der Professionalisierung der Psychotherapie mit der Anpassung an den Gesundheitsmarkt ein tiefgreifender Wandel im Verständnis der Seele stattfindet. Die Seele wird funktionalisiert, reduziert auf Gehirnfunktionen und instrumentalisiert. Das Ziel ist

möglichst gut aufgestellt zu sein, weshalb man sich fit hält, nicht unbedingt aus Gesundheitsgründen, sondern um jederzeit ein Maximum an Leistung abrufen zu können. Wir werden mehr und mehr angehalten: „Das Gehirn trainieren, um sich selbst besser regulieren zu können“.

Die Kompetenz für seelische Entwicklung wird mehr und mehr in die Hände von Experten mit messbaren Kriterien gelegt. Die autonomen Heilungskräfte in uns, die Beziehungsqualität zu unserer unmittelbaren (Familie, Freunde) und gesellschaftlichen Umgebung (Arbeit, Umwelt, Verteilung der Chancen etc.), die Subtilität der vielfältigen Perspektiven unserer Seele spielen nur eine untergeordnete Rolle. Das Ziel klassischer Psychotherapie der Selbstermächtigung weicht mehr und mehr der möglichst reibungslosen Anpassung.

Um die Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit und die Seele wieder zu erlangen, bedürfen wir einer Erneuerung der Sprache für seelische Geschehnisse und Phänomene. Wir müssen dem funktionalen medizinischen und neurobiologischen Psychotherapieverständnis entgegenhalten, dass Psychotherapie „Dienst für die Seele“ bedeutet. Mit den Worten von Ariane Brensell, Psychologin und Politikwissenschaftlerin:

„Probleme werden vor allem in medizinischer Form gedacht und gesprochen. Wir haben keine eigene Sprache dafür. Daher brauchen wir eine Vernetzung, eine Zusammenarbeit, die für die psychischen Leiden wieder eine andere Sprache entwickelt.“

Aus „Trauma als Prozess - Wider die Pathologisierung struktureller Gewalt und ihrer innenpsychischen Folgen“, Vortrag auf der Fachtagung Trauma und Politik veranstaltet von Medico international.

Aus ihrer Sicht ist »gestörtes« Verhalten subjektiv sinnvoll und als Form individueller Auseinandersetzung mit dieser Welt zu verstehen.

Die Seele drückt sich in Imaginationen, Vorstellungen, Einbildungen, Träumen und Ahnungen aus. Diese Sprache muss Raum für Poesie und Kreativität lassen. Sie sollte eine Sprache sein, die vieldeutig, fließend und bildlich beschreibt und unsere Gestaltungsfreiheit in den Vordergrund stellt. Sie sollte die Sichtweise des Narren und den Schalk aufblitzen lassen. In dieser Sprache sollte die Vielgestaltigkeit und Farbenpracht unserer Seele mit ihren unterschiedlichsten Perspektiven und Personifizierungen Gehör finden.

Für therapeutisches Tun hält Ariane Brensell Parteilichkeit und die Achtung der Menschenwürde für oberste Prinzipien. Parteilichkeit heisst für mich in diesem Zusammenhang, diese „andere“ Sprache gemeinsam mit unseren Klient-innen zu entwickeln. Wir als Fachleute sind genauso Suchende auf dem Weg, uns selbst und unserer Seele näher zu kommen.

Es bedarf an den wirklichen Bedürfnissen von Menschen („people centered development“) und unserer Seele („soul-centered-development“) ausgerichtete

Einstellungen und Handlungsweisen. Neben notwendiger Behandlung und Psychotherapie sollten sich Psychologen im Dienste der Seele für eine friedlichere und gerechtere Welt und in liebevoller Zuwendung für die Entfaltung seelischer Potentiale und Fähigkeiten einsetzen.

Zum Abschluss ein Zitat von Rainer Maria Rilke aus den „Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge“ über die Liebe:

„Aber nun, da so vieles anders wird, ist es nicht an uns, uns zu verändern? Könnten wir nicht versuchen, uns ein wenig zu entwickeln, und unseren Anteil Arbeit in der Liebe langsam auf uns nehmen nach und nach? Man hat uns alle ihre Mühsal erspart, und so ist sie uns unter die Zerstreungen gegliitten...

Wir sind verdorben vom leichten Genuss wie alle Dilettanten und stehen im Geruch der Meisterschaft. Wie aber, wenn wir unsere Erfolge verachteten, wie, wenn wir ganz von vorne begännen die Arbeit der Liebe zu lernen, die immer für uns getan worden ist? Wie, wenn wir hingingen und Anfänger würden, nun, da sich vieles verändert.“ (Kap. 40)