

Sinn finden oder Sinn geben? Besinnen und beeinflussen

"Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es." Erich Kästner

"Nicht, wie man eine Neurose los wird, hat der Kranke zu lernen, sondern wie man sie trägt. Denn die Krankheit ist keine überflüssige und darum sinnlose Last, sondern sie ist er selber.

C.G.Jung

Dich im Unendlichen zu finden,
Musst unterscheiden und dann verbinden
Johann Wolfgang von Goethe

In der Psychotherapie sind wir ständig mit der Frage konfrontiert, wie den Menschen, die an der Sinnlosigkeit ihres Lebens leiden, zu begegnen ist. Hat Psychotherapie die Aufgabe, die "Sinnerfassungskapazität" (Petzold) zu erweitern? Soll und darf sie Sinn geben oder muss sie sich darauf beschränken, Wege zur Sinnfindung aufzuzeigen? Kann Sinn überhaupt gegeben werden oder muss er nicht vielmehr aufgefunden werden, weil er immer schon da ist?

Die Frage hat nicht nur PsychotherapeutInnen beschäftigt, sondern sie geht auf den alten Philosophenstreit zwischen den "Nominalisten" und den "Realisten" zurück. Für die Realisten haben die Dinge einen eigenen Wert. Für die Nominalisten hingegen haben sie keinen Wert an sich, sondern sind lediglich Sammelbezeichnungen aufgrund von Ähnlichkeiten, Namen (lat. nomen = Namen), und daher ist in ihnen auch kein Sinn zu finden, sondern er kann den Dingen nur gegeben werden. Diese Auffassung, für die nur eine Sinnggebung möglich ist, führte zum Positivismus, der mit seiner Betonung des Technisch-Brauchbaren zwar die Entwicklung der Naturwissenschaften und der Technik auf einen unermesslichen Höchststand gebracht hat, aber gleichzeitig das Geistige und Numinose als mystisch-verschwommen und unwissenschaftlich abwertete und für nutzlos hielt. Diese einseitige Weltsicht ist zu einer wesentlichen Ursache der kollektiven Sinnkrise der Gegenwart geworden, zu einer beschränkten dualistischen Weltsicht im Sinne eines Entweder-Oder.

Wir sind der Meinung, dass zum Sinn beide Aspekte gehören, die Sinnggebung ebenso wie die Sinnfindung. Die Welt der Objekte hat einen Sinn und Eigenwert, den es zu entdecken gilt, und es bedarf des Menschen, der sich als Subjekt mit der Welt "sinnstiftend" einlässt und den Dingen Wert verleiht. So wird es in der Psychotherapie darum gehen, diesen Sinn aufzudecken und entdecken zu helfen und Blockaden, die daran hindern, sich sinnvoll mit der Welt zu verwickeln und sich sinnerzeugend einzulassen, aufzulösen.

Es gilt, für den Eigenwert der Dinge ein offenes Auge zu haben, wobei sich das Auge und die Dinge sozusagen wechselseitig ineinander spiegeln i.S. des Goethewortes: "und wär' das Aug' nicht sonnenhaft, es könnt' die Sonne nie erblicken". Wenn sich dann in diesem Wechselspiel, im Angemetet-werden durch die Dinge der Welt und im Sich-einlassen darauf "Sinnfindung" ereignet, dann ist der Mensch herausgefordert, ver-antwortlich handelnd - sinnggebend - darauf einzugehen. Philosophie, Theologie und Psychologie haben sich mit dieser Spannung zwischen Sinnggebung und Sinnfindung auseinandergesetzt. Dabei gehen die Meinungen darüber auseinander, welche Seite zu betonen ist oder ob es um eine ausgewogene Verbindung dieser beiden Sinnaspekte geht.

Für Rupert Lay, Theologe, Psychotherapeut und Professor für Wissenschaftstheorie in Frankfurt gilt in erster Linie: "Sinn kommt vom Tun", und damit steht für ihn die Sinnggebung an erster Stelle

(Lay 1990). "Mein Leben hat genau so viel Sinn, wie ich ihm gebe. Rationale Sinnfindung und rationale Sinngründung sind also nicht verträglich mit der Erwartung, mein Leben habe Sinn an sich, den andere mir mitteilen könnten oder bei dessen Aufspüren sie mir behilflich sein könnten - und müssten". (A.a.O., S.113). Sinn ist das, was den persönlichen Aufwand und Einsatz lohnt. Er muss durch dauernde kleine Alltagsentscheidungen "dem Unsinn abgerungen" werden. Noch ausgeprägter ist der Akzent auf der Sinngebung, wenn für C.G. Jung erst der Mensch aufgrund der kreativen Potenz seines Bewusstseins die Welt erschafft und damit "gewissermassen den Schöpfer bestätigt". Dadurch gibt erst der Mensch der Welt das objektive Sein. (vgl. Jaffé, 1983). "Ohne das reflektierende Bewusstsein des Menschen ist die Welt von einer gigantischen Sinnlosigkeit, denn der Mensch ist nach unserer Erfahrung das einzige Wesen, das 'Sinn' überhaupt feststellen kann" (Jung: Erinnerungen, S. 376) Der Auffassung von Jung entspricht auch die der Mystiker, nach welcher der Schöpfer ebenso des Menschen bedarf, wie dieser des Schöpfers:
"Ich bin so gross wie Gott;
Er ist als ich so klein.
Wie könnt' er über mir,
Wie unter ihm ich sein?" Angelus Silesius

Natürlich ist andererseits für Jung der Aspekt der Sinnfindung, des Offenseins für die numinose und religiöse Funktion der Seele ebenso wichtig wie der Aspekt der Sinngebung. Der Theologe Johannes Lotz sieht die Bedeutung beider Sinnaspekte und unterscheidet zwischen einem "hervorgebrachten" und einem "vorgefundenen" Sinn (Lotz 1977). Er weist aber auf die Gefahr eines übertriebenen Aspekts von Sinngebung hin und führt dafür als Beispiel Blochs "Prinzip Hoffnung" an. Er sieht darin eine auf dauernde Anstrengung beruhende "Humanisierung der Welt", die jedoch für ihn eine nie erreichbare Utopie und eine "Einschränkung auf den Teilsinn" ist, denn "das durch den Menschen Verwirklichte ist nie das Ganze und Letzte, da es ja stets das Noch-nicht einschliesst und daher im Fragment und Vorletzten verweilt" (a.a.O. S. 81). Auch Günther Anders betont die Gefahr, die Tendenz zur Sinngebung zu überschätzen nach dem ironisch gemeinten Motto "jeder ist seines Sinnes Schmied" bzw. "wo ein Wille, da ist ein Sinn", was vermutlich auch als Seitenhieb auf Frankls Begriff des "Willens zum Sinn" zu verstehen ist (vgl. Anders 1982). Anders ironisiert die Trivialpsychologen, Geistlichen und Philosophen, die verkünden, man könne Sinn "verleihen". Er lehnt derartige "Sinnprothesen" bzw. einen solchen "Kunstsinn" ab und fordert, das Gefühl der realen Sinnlosigkeit auszuhalten, das seiner Meinung nach nicht pathologisch, sondern aufgrund seines Wahrheitsgehaltes ein "Gesundheitssymptom" darstellt, das nicht "wegtherapiert" werden soll. Und sarkastisch kommentiert er: die betreffenden Therapeuten "gleichen daher Ärzten, die Hungrigen, statt sie ins Gasthaus zu schicken, eine Spritze gegen das Hungergefühl verabreichen. Gegen Honorar." (Anders, a.a.O., S. 370). Für ihn ist das Fragen nach dem Sinn ein Ausdruck von "menschlichem Grössenwahn", indem der Mensch einzig nach der Sinnhaftigkeit seiner eigenen Existenz fragt, niemals aber nach dem "Sinn einer Mücke, oder gar einer bestimmten Mücke". Ebenso wie Anders kritisiert Adorno kritisiert die besonders in der amerikanischen Sinnliteratur verbreitete "Sinngebung um jeden Preis" (zit. nach Grom/Schmidt 1975).

Für Sven Gaset beruht Sinn auf einer ausgewogenen Verbindung der beiden Sinnelemente durch ein basales Steuerungsprinzip. Er nennt dieses zwar das "Grundbedürfnis nach Sinngebung", doch wird aus seiner Definition klar, dass es die Verbindung beider Sinnaspekte zum Ziel hat. Es fügt nach Gaset die heterogenen Elemente der Wirklichkeit zu einer ganzheitlichen Gestalt zusammen und vermittelt zwischen den übrigen Bedürfnissen. Ausserdem erzeugt diese Strebung "Produkte" in Form von Mythen, Religionen und Kunstwerken (Sven Gaset 1981, vgl. auch Kap. III).

Auch für den Existenzanalytiker Längle gehören beide Sinnaspekte zusammen (Längle 1988). Er fordert eine übergreifende "existentielle Daseinshaltung", die eine dauernde "Bilanzierung" zwischen beiden Einstellungen beinhaltet. Sie beruht auf Offenheit i.S. der Sinnfindung und auf schöpferischer Eigenaktivität als Sinngebung. Der Offenheit und Hingabe, die wir als Tendenz zur Sinnfindung bezeichnen können, entspricht nach Längle in der Logotherapie ausserdem die phänomenologische Sichtweise, das Annehmen des So-seins und der "Zuständlichkeit des Daseins", d.h. die Offenheit für das, was "mich angeht" und "mir widerfährt". Dabei führt das Offensein gegenüber dem "Aufforderungscharakter" und "Sinn-Anspruch" der Welt auch zur Verantwortung, d.h. zur Beantwortung durch ein aktives Engagement und damit zur Sinngebung. So hat Sinn für Längle einerseits einen objektiven, auf die aktuelle Situation bezogenen Aspekt, der der unvoreingenommenen Achtsamkeit der Sinnfindung entspricht und andererseits einen subjektiven, nur individuell realisierbaren, der Sinngebung entsprechenden Anteil. Frankl betont zwar einerseits die Seite der Sinnfindung, wenn für ihn "Sinn nicht er-funden, sondern nur gefunden werden kann", doch ist auch bei ihm der Aspekt der Sinngebung in der verantwortungsvollen Re-aktion auf den Sinn-Anspruch enthalten.

Die Theologen Grom und Schmidt sehen ebenfalls zwei Elemente der Sinnerfahrung, einerseits das Empfangen und Aufgeschlossensein, andererseits die selbstlose Tat und Hingabe, das verantwortungsvolle Sich-Öffnen gegenüber dem unbedingt Guten oder einer Situation mit Aufforderungscharakter. Diese "allozentrische" Einstellung bedeutet, sich von einem Ziel bestimmen zu lassen, das über die eigenen Bedürfnisse hinaus geht und sich den Menschen um ihrer selbst willen zuwendet. Für diese Autoren kann Selbstverwirklichung daher niemals Selbstzweck i.S. der humanistischen Psychologie sein, sondern Sinn ist nur möglich im Dienst einer grösseren Sache oder in der Liebe zu einer andern Person. "Sinnerfülltes Leben... bedeutet zwar höchst aktive Stellungnahme und Tat, und insofern könnte man (mit N. Hartmann) von 'Sinngebung' sprechen. Aber andererseits kann sich der Mensch Sinn gerade nicht selbst geben, sondern nur in einem anderen und letztlich Grösseren finden, d.h. empfangen". (Grom/Schmidt 1975, S. 102 f.). Hier wird die aktive Tat zwar auch als ein wichtiges Element des Sinnerlebens angesehen, doch liegt der Akzent dabei auf der Selbsttranszendenz und der Ausrichtung auf das "Andere, letztlich Grössere". Der Gegensatz dieser "allozentrischen Einstellung" ist die Beschränkung auf den "Teilsinn" in Form einer "autozentrischen" Haltung. Sinn wird hier verstanden als etwas, das an ein aktives, das eigene Selbst transzendierendes Tun gebunden ist. Das Gefühl der Erfüllung und Sinnhaftigkeit kann nicht direkt erstrebt und errungen werden, sondern ist immer eine Begleiterscheinung einer andersartigen Aktivität. "Etwas ist nicht sinnvoll, weil es beglückt, sondern es beglückt, weil es sinnvoll ist" (N. Hartmann). Ähnlich hat auch Frankl formuliert: Der Mensch will in erster Linie nicht glücklich sein, sondern 'was er in Wirklichkeit will, ist nämlich einen Grund dazu zu haben... dann stellt sich das Glücksgefühl von selbst ein' (Frankl, zit. nach Grom/Schmidt, a.a.O., S. 102).

Der Sinn ist daher wohl nur in der Verbindung beider Elemente, in der paradoxen Maxime: "der Weg ist das Ziel" zu verwirklichen, in der die Aktivität des Gehens und das Finden des Ziels, Sinngebung und Sinnfindung untrennbar miteinander verbunden sind. Sinn liegt damit gleichzeitig im Gehen des Weges und im Finden des Ziels, im "Prinzip der kleinen Schritte" anstelle des lähmenden "Alles-oder-Nichts-Prinzips" und eines einseitigen, utopischen Ganzheitsideals. Der Sinn des Lebens ist Wanderschaft und dauernder Abschied.

In der unauflösbaren Einheit von Sinnfindung und Sinngebung stehen beide Aspekte auch in einer dialektischen Wechselwirkung, indem die Sinnantwort, die wir gefunden haben, uns zu bestimmten Handlungen motiviert und umgekehrt diese Handlungen wieder Sinn stiften. Für Lay ist eine Sinnantwort dann konkret, wenn sie Handlungen bewirkt, und diese sind sinnvoll, wenn sie die

Entfaltung des Lebens ermöglichen. Eine Sinnantwort ist daher nur erfahrbar und nicht beweisbar i.S. einer wissenschaftlichen Aussage, weshalb der Sinnbegriff in unserer Zeit mit ihrem Ideal der Wissenschaftlichkeit und der Forderung nach klaren Definitionen wenig Raum hat.

Aus dieser kurzen Zusammenschau ist deutlich geworden, dass die Sinnerfahrung ebenso die Aktivität der kleinen Schritte auf dem "Weg" erfordert, wie die planvolle Zielorientierung und den offenen Blick fürs Ganze. Um Sinn erfahren zu können brauchen wir beides, sowohl die "actio" (Handeln) wie auch die "contemplatio" (Besinnung), das "Beten und Arbeiten", wie es die mittelalterliche Mönchsregel fordert. Die Sinnggebung als abgrenzende und strukturierende Aktivität und sinnstiftende schöpferische Einflussnahme ist nicht zu trennen von der Sinnfindung als einem Transzendieren von Grenzen, einem Sich-öffnen für bereits vorhandene Sinnstrukturen und als vorurteilslose Betrachtung und Be-sinnung. Sinnfindung setzt daher den Blick fürs Ganze und Umfassende, d.h. für den "Gesamtsinn" voraus, für das "Selbst" im Verständnis von C.G. Jung oder der Mystik, das "Tao", in der religiösen Sprache die Gottheit oder wie immer die Namen für das "namenlose Ganze" lauten mögen. Sinnggebung hingegen drückt sich nach unserem Verständnis im konkreten eigenständigen und kreativen Tun aus, das allerdings immer nur einen "Teilsinn" hervorbringen kann, ein einzelnes Glied in der Kette und Vernetzung des übergreifenden Ganzen. Wenn wir versuchen die psychotherapeutischen Schulen im Hinblick auf ihr Menschenbild, ihren Gesundheitsbegriff und ihre Sinnorientierung zu betrachten, lassen sich die verschiedenen Strömungen je nach ihrer vorrangigen Ausrichtung auf einen "Gesamtsinn" (bzw. Ganzheitsbegriff) oder einen "Teilsinn" unterscheiden. Wir können die therapeutischen Systeme aber auch in ihrem Verhältnis zu Sinnggebung oder Sinnfindung untersuchen. Zwei gegensätzliche Menschen- und Leitbilder stehen sich gegenüber, ein geisteswissenschaftlich-hermeneutisches und ein objektiv-naturwissenschaftliches (Huf 1992). Das erstere entspricht der Sinnfindung und vertritt die Werte der Offenheit fürs Ganze i.S. des "neuen Paradigmas", der Vernetzung aller Phänomene und einer zirkulären anstelle einer linearen Kausalität, in die auch der Mensch eingebunden ist. Daraus folgen die Werte von Harmonie, Ganzheit und Transzendierung der Grenze zwischen Mensch und Umwelt. Im Gegensatz dazu beruht das (im konventionellen Sinn) "naturwissenschaftliche" Leitbild auf dem Empiriebegriff und der Annahme einer absoluten Objektivität. Dem entsprechen die positivistischen Werte der Machbarkeit, der Zweck- und Zielorientiertheit und des unbegrenzten Fortschritts. Der Sinn beschränkt sich hier auf die unmittelbare Nützlichkeit, und die Güter sind lediglich Mittel zum Zweck, wobei in der linearen Kette der Mittel und Zwecke der Endzweck und letzte Sinn allerdings unklar und utopisch bleibt. Das entsprechende Credo beruht auf dem Wert der ausschliesslichen Sinnggebung durch den Menschen als das "Mass aller Dinge".

Die prinzipiell unterschiedlichen Therapiekonzepte, die nach Huf diesen zwei Menschenbildern zugeordnet werden können, sind das existentiell-humanistische, das verhaltenstherapeutische und in einer Mittelposition das psychodynamische Konzept.

Das existentiell-humanistische Konzept gründet in einem geisteswissenschaftlich-hermeneutischen Menschenbild und wird z.B. von der Humanistischen Psychologie vertreten. Hier stehen die Werte der Einheit und Ganzheit und damit der Aspekt der Sinnfindung im Vordergrund. Diese kommt auch zum Ausdruck im Wert der Weltoffenheit, die auf der gefühlhaften und sinnlichen Erfahrung beruht und in der philosophischen Grundlage der Phänomenologie wurzelt. Ein Aspekt der Sinnfindung ist auch durch den Wert der Selbsterkenntnis und Identitätsfindung gegeben. Nach Maslow folgt aus dem Erkennen der eigenen Werte zwingend auch das Erkennen der Werte und Bedürfnisse der Mitmenschen und damit das ethische Handeln: "wenn man weiss, was das Richtige ist, tut man es auch" (Maslow). D.h. aus der Sinnfindung aufgrund der dem Menschen angeborenen Wachstumstendenz in Richtung auf den vollkommenen und "von Natur guten Menschen" ergibt

sich spontan die Sinnggebung entsprechend eines für diese Schule typischen und uneingeschränkten Optimismus geschieht somit die Selbstverwirklichung spontan, wenn sie dank eines Klimas von Wohlwollen und Vertrauen nicht behindert wird, und daraus folgt nach Maslow dann ebenso spontan die Sinnggebung in Form ethischen Handelns.

Die drei zentralen Werte der Gesprächstherapie, die auch als die "drei Basisvariablen der GT" bezeichnet werden, sind empathische Wärme, Echtheit und Akzeptanz. Auch sie haben einen offensichtlichen Bezug zur Sinnfindung i.S. des Transzendierens von Grenzen und der Offenheit gegenüber dem Mitmenschen.

Eine ähnliche Position wie die Humanistische Psychologie vertritt die Logotherapie und Existenzanalyse. Ihre auf dem Existenzialismus und Humanismus basierenden Werte der menschlichen Einmaligkeit und Würde, der Ganzheit und der Relativierung von Grenzen i.S. der Selbsttranszendenz haben ebenfalls einen deutlichen Bezug zur Sinnfindung. Da dies jedoch zum Erkennen der Verantwortung gegenüber dem "Sinn-Anspruch" der jeweils konkreten Lebenssituation führt, ist auch hier gleichzeitig ein Aspekt von Sinnggebung eingeschlossen. Dagegen verzichtet die klassische Verhaltenstherapie mit ihrer Zentrierung auf konkrete Aktivitäten und Symptombeseitigung auf einen tieferen Gesamt-Sinnbezug. Ausgehend vom positivistischen, auf Machbarkeit und Empirie beruhenden "objektiv"-naturwissenschaftlichen Leitbild, ist sie dem "Teilsinn" einer sinnvollen Aktivität und damit der Sinnggebung zugeordnet. Gezielt "verschriebene" Tätigkeiten wie Lernen und Üben, Probieren und Experimentieren, Konditionieren und bewusst eingesetzte Mittel wie Therapieverträge, Co-Therapeuten oder "Hausaufgaben" gehören hier zum therapeutischen Instrumentarium und können als sinnvolle "Verordnungen" i.S. der Sinnggebung verstanden werden. Die Suche nach einer übergreifenden Sinnorientierung in Form der Einordnung ins "Lebensganze" als Ausdruck von Sinnfindung, war in der klassischen Verhaltenstherapie nicht vorgesehen. Dieser Aspekt hat erst nach der "kognitiven Wende" der Verhaltenstherapie eine Berücksichtigung erfahren.

In einer Mittelposition eines durch Konflikthaftigkeit charakterisierten Menschenbildes finden sich die Psychoanalyse und die "anthropologische Psychotherapie". Freuds widersprüchliches, dualistisches Menschenbild ist durch die gegensätzlichen Therapieziele der Autonomie und sozialen Anpassung gekennzeichnet. Daraus ergibt sich der für die Psychoanalyse zentrale Wert der intellektuellen Einsicht in die Konflikte, die sich aus dieser inneren und äusseren Determiniertheit durch die Triebe und die Aussenwelt ergeben (Sinnfindung). Dem steht der Wert des abgrenzenden Autonomiestrebens gegenüber, d.h. ein Sinnggebungs-Aspekt in Form der Tendenz, sich dennoch gegen diese Festlegung durchzusetzen und sich durch aktives Tun i.S. der Werte der Arbeits- und Beziehungsfähigkeit zu befreien.

Auch in der anthropologischen Psychotherapie ist der Mensch durch eine tragische Widersprüchlichkeit und Fehlbarkeit gekennzeichnet. Die Einsicht in seine existentielle Gebrochenheit und sein "immerwährendes Bemühen", machen ihn zu einem "sinnstiftenden und zugleich sinnempfangenden Wesen". (Bühler/Wyss 1986).

Jede Therapieform enthält sowohl in Bezug auf ihr Menschenbild als auch ihre Wirkfaktoren Anteile der Sinnggebung ebenso wie der Sinnfindung. In diesem Zusammenhang versteht Whitmont die therapeutische Kunst als die Fähigkeit, zwischen einer aktiv-konfrontierenden, abgrenzenden Einstellung und einer einführend-identifizierenden Haltung zu wechseln (vgl. Whitmont 1993). Für den Psychotherapeuten als "verwundenden Heiler" gilt, dass er den Mut haben muss, zu konfrontieren, anstatt sich in "grenzenloser" Empathie zu verlieren. Diese Haltung muss aber durch diejenige des "verwundeten Heilers" ergänzt werden, der aufgrund eigener Verletztheit auch zu einer empathischen Haltung fähig ist. Zu diesen beiden Einstellungen muss ein durch richtige "Dosierung" ausgewogenes Verhältnis gefunden werden.

Sinn und Unsinn therapeutischer Abstinenz

Wir haben auf unserer Spurensuche nach Sinn die zwischenmenschliche Beziehung, das personale Begegnen als eine zentrale Sinnerfahrungsmöglichkeit genannt. Auch die Frage nach dem, was heilt und Sinn stiftet in Psychotherapie und Psychoanalyse, verweist auf die Bedeutung der therapeutischen Beziehung, die Rolle der TherapeutInnen und den Stil der therapeutischen Interaktion. Eine Auseinandersetzung mit dem Abstinenzbegriff ist darum wesentlich, mit der Frage, wie aktiv wir als Helfende in den Heilungsprozess eingreifen dürfen, wie manipulativ und direktiv therapeutisches Verhalten sein kann, aber auch, wie schützend und Grenzen während im Wechselspiel von Nähe und Distanz die therapeutische Gefährtschaft auf dem Weg zum Sinn erlebt werden kann.

Über Abstinenz zu sprechen, bedeutet mehr als sich auf eine Methodendiskussion einzulassen oder die Technik unterschiedlicher Behandlungsstile zu vergleichen, es geht vielmehr um die tiefgründige Frage nach der Menschlichkeit und die Dimension des Ethischen in der Psychotherapie.

Wie sinnvoll scheint uns die methodische Verweigerung von Natürlichkeit in der Psychoanalyse? Halten wir die "Herrschaft des 'Unmenschlichen' als Strategie therapeutischer Humanität" (R. Marten: In: Hoffmann, Deutung und Beziehung. Frankfurt 1983, S. 56) für ethisch vertretbar? Welches sind die ethischen Positionen und Leitwerte, nach denen der therapeutische Dialog gestaltet wird? Reicht die Ethik des alten medizinischen Grundsatzes "primum nihil nocere" (vor allem nicht schaden) aus, oder braucht es statt einer "Ethik der Abstinenz" eine "Ethik der engagierten Verantwortung" (Petzold)?

Die Forderung nach Abstinenz geht auf Freud zurück: "Die analytische Kur soll, soweit es möglich ist, in der Entbehrung - Abstinenz - durchgeführt werden." Sie hat eine moralische und eine methodische Funktion, entspringt also nicht nur der Angst der Analytiker vor Verführung und Verführtwerden, sondern der psychoanalytischen Überzeugung, dass Einsicht in die unbewussten Wünsche bei den KlientInnen nur über die Erfahrung von Versagen und Frustration möglich ist, und erst der Leidensdruck, der durch die Abstinenz erzeugt wird, eine Triebkraft darstellt, die zur Heilung drängt. Für die therapeutische Praxis bedeutet dies, dass AnalytikerInnen die unbewussten Triebwünsche ihrer KlientInnen nicht befriedigen, sondern deuten sollen und dass sie sich selbst in der Analyse ihre eigenen Triebwünsche versagen müssen, statt sexuelle oder narzisstische Bedürfnisse durch ihre KlientInnen zu befriedigen.

Zum Mythos der Abstinenz gehört die Forderung nach einem objektiven, unpersönlichen Analytiker. Er ist gefühllos, ohne Affekt und menschliches Mitleid, neutral, anonym und undurchsichtig wie eine Spiegelplatte. Er soll seine Meinungen nicht preisgeben, soll schweigen, keine Fragen beantworten, keine Geschenke annehmen oder geben, er soll "vokal, affektiv und existentiell stumm sein - bis auf seine legitime Handlung, das Deuten - nie krank sein, nie voll Lebensfreude oder deprimiert, abstinente in jeder Hinsicht." (P. Parin: Abstinenz. In: Befreiung zum Widerstand. Hrsg. K. Brede u.a. Frankfurt 1987, S. 174)

Wir können auch die Wirkungsweise der psychoanalytischen Methode in diesem dialektischen Wechselspiel von Sinngebung und Sinnfindung betrachten. Die moderne psychoanalytische Technik enthält zwei gegensätzliche Elemente (Ermann 1993) Das erste Element hat einen Bezug zur Abgrenzung und damit zur sinngebenden Strukturierung und beruht auf den Wirkfaktoren der intellektuellen Einsicht und den analytischen Rahmenbedingungen. Die Einsicht wird durch die analytische Deutungsaktivität vermittelt und hat mit abgrenzender Einflussnahme und strukturgebender Orientierung zu tun. Dabei sollen die Deutungen in Form der "Doppelsinnigkeit"

(Ambiguität) genügend Spielraum für Eigenaktivität, Phantasie und auch für eine mögliche Abwehr der KlientInnen offen lassen.

Der therapeutische Rahmen umfasst die analytischen Regeln, die "Grundregel" des freien Assoziierens und das "Arbeitsbündnis", das mit der fest abgegrenzten Struktur einer zeitlichen und finanziellen Regelung das Realitätsprinzip vertritt, sowie die analytische Haltung in Form der Abstinenz. Diese bedeutet den Verzicht auf direkte Einflussnahme und aktives Eingreifen (Interaktionsvorbehalt), sowie die Haltung der "Neutralität".

Diese Konfrontation mit dem Realitätsprinzip durch die Aktivität des Deutens, durch das strenge analytische Setting und Arbeitsbündnis und das Gebot, zu verbalisieren statt zu agieren, hat mit Abgrenzung zu tun und kann mit der Sinngebung in Zusammenhang gebracht werden. Dem zweiten Element der analytischen Technik wird heute eine gleichwertige Bedeutung beigemessen. Es ist charakterisiert durch die "erfahrungszentrierte Beziehungsarbeit", das empathische "Holding", das den Wert der emotionalen Erfahrung, der menschlichen Begegnung, sowie die Bedeutung der Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse und die "unbewusste Beziehungsphantasie" in den Mittelpunkt stellt. Dadurch wird in der heutigen Praxis die ursprünglich rigide abgrenzende Form der Abstinenz gelockert i.S. des "selektiv-expressiven" Charakters des "Prinzips Antwort" (Heigl-Evers und Heigl), einer Einstellung, die in flexibler Weise, wenn es therapeutisch indiziert ist, auch persönliche Gefühle, Gedanken und Wertungen der TherapeutInnen zum Ausdruck bringt. Cremerius spricht von modifizierter Abstinenz und dem operationalen Gebrauch der Abstinenzregel. Dieses zweite Element analytischer Technik wurde auch als "mütterliche" Technik der "väterlichen" gegenübergestellt.

Dieses Element der Technik beruht auf Offenheit, Unstrukturiertheit und Entgrenzung. Auf der Seite der KlientInnen ist es das freie Assoziieren, auf derjenigen der TherapeutInnen die "frei schwebende Aufmerksamkeit" und die empathische und emotionale Wärme und Akzeptanz, die eine grösstmögliche Offenheit bedeutet. Es geht hier darum, sich von starren Vorstellungsmustern zu lösen und sich dem durch keinerlei Zensur begrenzten Fluss der inneren und äusseren Erfahrung des Augenblicks zu überlassen. Dieses ganzheitliche Erleben entspricht genau dem, was wir mit Sinnfindung bezeichnen haben.

Es verwundert nicht, dass die Sinnhaftigkeit der klassischen Einsichtstherapie mit ihrem Schwerpunkt auf Deutung und Technik schon früh hinterfragt und durch die Therapie der emotionalen Erfahrung ergänzt wurde, die stärker an der sinnstiftenden Qualität der zwischenmenschlichen Beziehung orientiert ist.

Der ursprüngliche Ruf nach Indifferenz und die rigide, puristische Anwendung der Abstinenzregel ist in der psychoanalytischen Literatur später heftig kritisiert worden, die "schafsgesichtigen Analytiker" mit ihrer "affektiven Arteriosklerose" (Greenson) und der "Schweigeduellen", die "Blechaffen" (Stone) und "Hintercouchler" (Moser) wurden verspottet. Die verhängnisvolle Abstinenz der Psychoanalyse zu gesellschaftlichen Problemlagen, die trotz ihres emanzipatorischen Anspruchs verweigerte Stellungnahme zu Sinn und Unsinn politischen Geschehens hat dazu geführt, dass besonders von gesellschaftspolitisch engagierten Psychoanalytikern die Abstinenz massiv kritisiert wurde und Parin zum Beispiel für ihre Abschaffung plädiert. Er vertritt die Auffassung, dass sich die Etablierung der Abstinenzregel "ungünstig, kontraproduktiv oder ganz verderblich" (S.176) auf die Analyse ausgewirkt habe, weil durch die Unberührbarkeit des neutralen Analytikers ein Machtgefälle entstehen würde und die Abstinenz den narzisstischen Allmachtsgenuss theoretisch legitimiere.

Wir sind der Meinung, dass Abstinenz als ein dynamisches Wechselspiel zwischen einführend-akzeptierender Nähe und abgrenzend-konfrontierender Distanz zur therapeutischen Kunst gehört, wenn sie verantwortungsbewusst und mit einer verinnerlichten professionellen Ethik

eingesetzt wird. Es geht darum, verlässliche Nähe ebenso wie schützende Distanz anzubieten, damit unsere KlientInnen das Verborgenste zeigen können, ohne sexuell oder narzisstisch ausgebeutet zu werden. (Wirtz 1994)

Eine ausgewogene Haltung der TherapeutInnen wirkt dabei modellhaft und aktivierend auf die KlientInnen i.S. einer ausgewogenen Haltung zwischen Anpassung und Autonomie, zwischen Akzeptanz eigener Schwächen und der Übernahme eigener Verantwortung (Whitmont 1993 und Lesmeister 1993). Dieses lebendige Hin und Her fordert die KlientInnen heraus, sich mit erstarrten neurotischen Einstellungen in Form Überwertiger Abgrenzung oder Entgrenzung auseinander zu setzen. Es zwingt sie, sich aus einer einseitig fixierten Haltung zu befreien, sich wieder dem Wechselspiel zwischen den beiden menschlichen Grundstrebungen von abgrenzender, aggressiver Durchsetzung und entgrenzender, liebender Hingabe zu Überlassen und dem Fluss des Lebensprozesses anzuvertrauen.

Der therapeutische Umgang mit der Grenze, das verantwortungsvolle Anwenden der Abstinenz im Sinne von Sinnggebung und Sinnfindung hat auch einen Bezug zur spirituellen Praxis. Auch hier besteht eine Wechselwirkung zwischen abgrenzender Askese und strengem Ritual einerseits und der "grenzenlosen" Offenheit der Übung der "reinen", absichtlosen Aufmerksamkeit andererseits. Es ist auch hier dieses Dilemma zwischen Nähe und Distanz, das "Zen-Paradox", das "sin arrimo y con arrimo" (näher kommen ohne näher zu kommen) des spanischen Mystikers Johannes vom Kreuz, das schliesslich dazu zwingt, sich mit der unmittelbaren Wahrnehmung der Wirklichkeit zu konfrontieren. Das Ziel sowohl der spirituellen wie auch der psychotherapeutischen Praxis ist daher im Grunde dasselbe, nämlich die Lösung des menschlichen Dilemmas zwischen Wollen und Absichtslosigkeit, Handeln und Offenheit, Selbstbehauptung und Hingabe, actio und contemplatio, Sinnggebung und Sinnfindung. Das letzte Ziel beider Disziplinen ist die Akzeptanz dessen, der ich bin, das Paradox der "Veränderung i.S. der Nichtveränderung", die auch das Ziel der spirituellen Praxis ist, die Lösung des "paulinischen Paradoxes", die Aufforderung des Apostels Paulus: werde der du bist. Insofern ist Spiritualität sowohl im psychotherapeutischen wie religiös-meditativen Verständnis dasselbe: das Annehmen der Realität, der eigenen und derjenigen der Mitmenschen, eine Haltung der Toleranz in Form des "freudigen Ja zur Andersartigkeit des andern" (Rupert Lay), das wir Liebe nennen und das der Kern aller religiösen Lehren und spirituellen Traditionen der Welt ist.