

Eva Jaeggi, Heidi Möller

Die Energie muss fließen

Für Standesvertreter der Psychologenzunft ist die Sache klar: Hier die wissenschaftlich ausgebildeten Therapeuten, die mit überprüften Verfahren arbeiten – dort die windigen „Heiler“ auf dem grauen Markt der Esoterik. Doch in ihrer Praxis treiben nicht wenige kassenzugelassene und vermeintlich seriöse Therapeuten Etikettenschwindel. Da deuten Verhaltenstherapeuten die Sterne, und Psychoanalytiker lassen kosmische Energien fließen. Warum?

Wer Wissenschaft und Kunst besitzt, der hat auch Religion.

Wer diese beiden nicht besitzt, der habe Religion.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

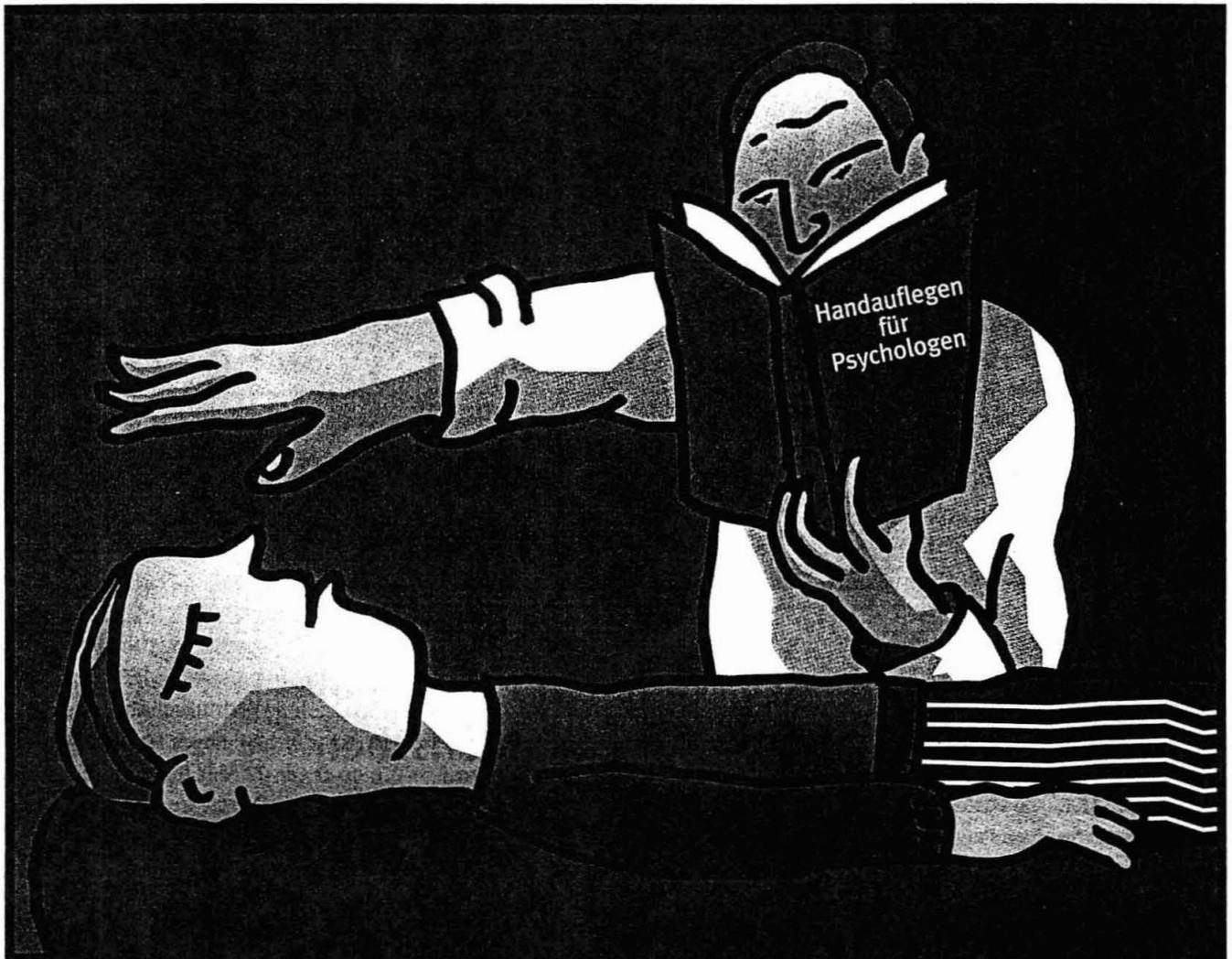
Fast haben wir uns schon daran gewöhnt, dass auch gute Freunde und Bekannte, an deren Vernunft wir bisher nichts auszusetzen gehabt hatten, ihre und unsere genauen Geburtsdaten (Stunde und Minute wegen des Aszendenten) wissen wollten, dass sie Bachblütenextrakte mit großem – leider irgendwie nicht dauerhaften – Erfolg gegen ihre Depressionen ausprobierten und vielleicht auch noch über das Foto ihres Geliebten ein Pendel schwingen ließen (ob er einer der treuen Sorte ist?). Woran wir uns aber kaum gewöhnen konnten: Wenn ernst zu nehmende Berufskollegen mit analytischer,

gesprächs- oder sogar verhaltenstherapeutischer Ausbildung uns anvertrauen, dass sie durch einen indianischen Schamanen (einen östlichen Meditationslehrer, eine Auraleserin...) wirksame Ansätze kennen gelernt hätten und nun auch in ihren Therapien „ein wenig anders“ vorgingen. Sie haben nunmehr eine, wie sie sagen, „mehr spirituelle“ Orientierung. Sind diese Kollegen einfach dreist marktorientiert?

In einem Forschungsprojekt der Klinischen Psychologie an der Technischen Universität Berlin haben wir Kollegen interviewt, die in einem wissenschaftlichen Psychotherapieverfahren ausgebildet sind, sich aber dann im Beruf den esoterischen Therapieformen zuwandten. Wir fragten nach ihrer beruflichen Entwicklung, nach ihren Motiven zur Berufswahl, nach den Wen-

depunkten in ihrer psychotherapeutischen Orientierung und nach ihren Erfahrungen mit den neuen Heilmethoden.

Aus der eigenen Arbeit mit Patienten und Berichten von Kollegen wissen wir, was unsere Klienten motivieren mag, nach einem *Rebirthing*-Workshop oder dem Kennenlernen des indianischen Medizinrades eine traditionelle Psychotherapie abubrechen. Plausible Erklärungsmuster, das Versprechen schneller Heilung und die Teilhabe an einer großen, kosmischen Idee verfügen über eine hohe Verführungskraft. Es scheint ein Bedürfnis von Menschen zu sein, ihre Lebensgeschichte in einen mehr oder weniger kohärenten erzählerischen Zusammenhang zu stellen, der ihrer Biografie Bedeutung und Sinn gibt und ihnen ein Gefühl von Identität vermittelt.



Dieser biografische Faden ist in der heutigen Lebenswelt, die von uns im Arbeits- wie im Privatleben „Flexibilität“ einfordert, aber kaum noch zu finden. Menschen fällt es immer schwerer, sich als Autoren ihres Lebens zu empfinden, wie etwa Richard Sennett in seinem Buch *Der flexible Mensch* erläutert.

Menschen sind daher zunehmend empfänglich für Interpretationsmuster, die ihren Erinnerungen, Erfahrungen, Absichten, Suchbewegungen, Ängsten und Hoffnungen einen kohärenten (Pseudo-)Sinn geben. Genau dies bietet die Esoterik. Nach einem „Erleuchtungserlebnis“ wird nicht nur das gegenwärtige Leben, sondern auch die Vergangenheit neu geordnet. Ereignisse aus Kindheit und Jugend werden in einen bedeutungsvollen Zusammenhang gebracht und mit „Tiefe“ verse-

hen. Das Empfinden von Bedeutsamkeit wird durch täglich einzuhaltende Rituale stets erneuert.

Unsere Untersuchungen zeigen, dass auch bei Psychotherapeuten, die von „konventionellen“ zu „spirituellen“ Verfahren wechselten, so gut wie immer ein sehr persönliches Moment der Sinnsuche mitspielt. Unzufriedenheit mit der erlernten Therapiemethode ist dem gegenüber zweitrangig. Unsere Interviewpartner werteten diese Verfahren nicht ab, allerdings waren alle spirituellen Heiler der Meinung, dass konventionelle Ansätze „zu kurz“ greifen. Lebenskrisen, die Verarbeitung schmerzlicher Traumata oder eine allgemeine Unzufriedenheit mit der eigenen als schal empfundenen Lebenssituation werden als Vorläufer einer intensiven Sinnsuche genannt. Wir fanden häufig eine strikte Abgrenzung von

traditionellen christlichen Kirchen. Die Kirchen, so wird argumentiert, hätten „aufgrund ihres Versagens ein ungeheures spirituelles Vakuum hinterlassen“. Es wird die „Bezogenheit auf etwas Größeres“ gesucht. Sinnfragen müsse „man persönlich stellen, sie werden nicht durch eine Organisation wie die Kirche an uns herangetragen“.

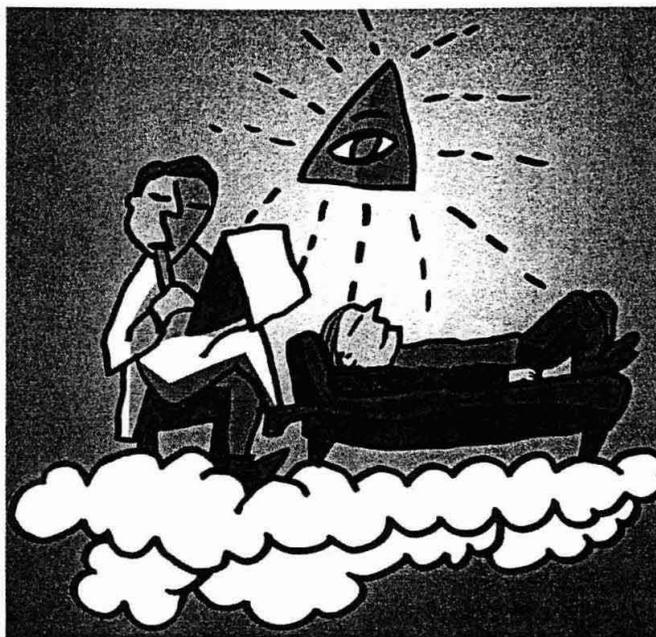
Spirituelle Therapeuten suchen, getreu einem modernen Lebensverständnis, nach ihrem ganz individuellen Sinnsystem. Ein theistisches Gottesbild lehnen sie ab. Doch offenbar lässt es sich dann doch nicht vermeiden, eine höhere kosmische Instanz oder Kraft zu bemühen, die den Sinn in irgendeiner Weise vorgegeben hat. Gemeinsam ist den verschiedenen Therapeuten jedenfalls die Überzeugung, dass ein höherer Sinn in ihrem Leben existiert. Er soll qua Psychotherapie in

Gestalt jener kosmischen Substanz gefunden werden, die ihn vermittelt. Zumeist wird diese Substanz als „Energie“ bezeichnet. So spricht einer der Therapeuten von den „transzendenten, transpersonalen, zeitlosen Wahrheiten“ und „der Sehnsucht zu wissen, wer ich in Wahrheit bin“.

Auslöser für die Vorstellung, nun etwas „gefunden“ zu haben, können vielfältig sein. Am nachhaltigsten wirken „Lehrer“, die oft „Meister“ genannt werden. Aber auch intensive Lektüre kann den Ausschlag geben. Oft gibt es Schilderungen, die an Erleuchtungserlebnisse erinnern. Die bisher praktizierte Therapiemethode wird dann als „zu flach“ angesehen, sie geht nicht „tief“ genug. Da es sehr schwer ist, sich in diesen Bereichen präzise auszudrücken, verfallen manche Interviewpartner in tiefenpsychologischen Jargon, wenn sie meinen, dass das „Tiefe“ wohl im Präverbale liegen müsse. Dabei beziehen sie sich oft auf pränatale Erlebnisse oder gar auf frühere Leben.

Es ist bekanntlich sehr schwer, sich darüber klar zu werden, was eigentlich die Heilfaktoren in der Psychotherapie sind. Seit den siebziger Jahren, als die ersten vergleichenden Erfolgskontrollstudien bekannt wurden, ist in dieser Beziehung große Unsicherheit eingetreten. Das berühmte Junktum von Theorie und Praxis, die einander jeweils stützen – von Freud noch als gewiss angesehen – wurde immer problematischer. Allzu oft konnte man sehen (und durch Statistiken wurde dies gestützt), dass recht unterschiedliche Therapieformen mit höchst widersprüchlichen Theorien und Techniken Erfolge aufwiesen. Dies als „Placeboeffekt“ zu bezeichnen hieß nur, ein Rätsel durch ein anderes zu ersetzen.

Die Forschung suchte nun nach den „unspezifischen Therapievariablen“, al-



„Die Energie läuft über mich. Wir legen Lichtkanäle zum Menschen“

so nach dem, was in einer Psychotherapie unabhängig von der jeweils verwendeten Methode wirkt. Dass der „therapeutischen Beziehung“ ein zentraler Stellenwert zukommt, wurde sehr bald klar. Welche Faktoren darüber entscheiden, dass der eine psychisch stabilisiert wurde und der andere, mit der gleichen Diagnose und Methode behandelt, sich nicht verändern konnte, das gab und gibt viele Rätsel auf – nicht nur den Forschern. Jeder Praktiker erlebt in seiner täglichen Arbeit dieselben Zweifel und Unsicherheiten. Dass die Beziehung zum Klienten so wichtig ist, bürdet ihm zusätzliche Last auf. Bin ich denn in ausreichendem Maße „beziehungsfähig?“ Wo ich doch erst unlängst die Scheidung hinter mich gebracht habe! Wo mein Sohn mir dauernd vorwirft, ich hätte ihn nicht beachtet!

Alle diese Fragen beunruhigen auch den „Normaltherapeuten“. Aus Untersuchungen ist bekannt, dass Angehörige der helfenden Berufe sehr stark vom sogenannten „Burnout“-Effekt bedroht sind. 60 Prozent der Psycho-

therapeuten haben demnach bereits eine klinisch relevante Depression hinter sich, jeder 16. Therapeut hat ein oder mehrere Male versucht, sich das Leben zu nehmen. Scheidungen, Trennungen, problematische Beziehungen zu Kindern sind recht häufig zu finden. Man fragt sich natürlich, warum gerade dieser doch höchst attraktive, weil angeblich nicht-entfremdete Beruf so oft unglückliche Menschen hervorbringt. Oder – so kann man sich natürlich auch fragen: Zieht er gerade unglückliche, depressive Menschen an? Vermutlich stimmt beides zu einem gewissen Grad.

Wir haben in unserem Forschungsprojekt auch

„konventionelle“, nicht zur Esoterik abgeschwenkte Therapeuten befragt und mögliche Stolpersteine dieses Berufes zu eruieren versucht. Kurz gesagt: Psychotherapeuten stellen sich selbst viele Fallen, weil sie ihren Beruf überhöhen und dann keine rechten Gründe mehr parat haben, wenn nicht alles so klappt, wie sie sich das vorstellen. Dies betrifft vor allem die viel beredete und viel gepriesene therapeutische Beziehung und die mit ihr verknüpften Heilungserwartungen. Sie wird von Therapeuten oft in sehr idealisierter Art und Weise beschrieben: als eine Art Liebesbegegnung, als etwas, was eine ungeheure Kraft braucht; Metaphern aus der Geburtshilfe werden benutzt, ebenso wie Metaphern aus der Kultur von Freundschaft und Liebe. Kein Wunder, wenn dann angesichts der eigenen Beziehungsschwierigkeiten oft ein schlechtes Gewissen, ja pure Verzweiflung vorherrschen.

In diesem Dilemma – hier die Überhöhung der therapeutischen Beziehung und dort das Wissen darum, dass man

selbst alles andere als perfekt beziehungsfähig ist – wird die Hinwendung zum Spirituellen ein Ausweg. Wenn man einen Klienten in derart umfangreicher Weise begleitet, verschwindet die Distanz. Ohne diese Distanz aber nimmt man dem Klienten seine Entscheidungsfreiheit. Man wird „Begleiter“, „Führer“, man holt „das Göttliche aus ihm heraus“ und Ähnliches mehr. Die Sicherheit, mit der esoterische Therapeuten meist behaupten, auf dem „richtigen Weg“ zu sein, gibt auch dem Berufsleben mehr Sicherheit, als sie dem herkömmlichen, an Selbstzweifeln laborierenden Therapeuten gegeben ist.

Ein Geistesheiliger etwa kann sagen: „In der Regel läuft die Energie über mich. Wir persönlich geben überhaupt nichts. ... Das wäre eine niedrige Frequenz, da würde der Heiler selbst krank. ... Wir legen Lichtkanäle im Menschen. ... Wir sind Mechanismen.“ An dieser Stelle verschwindet die Persönlichkeit des spirituellen Therapeuten gleichsam völlig, während sie auf der anderen Seite wiederum allmächtig entworfen wird.

Der „konventionelle“ Therapeut hingegen kann auf Fragen von Laien nach den Wirkfaktoren seiner Thera-

60 Prozent der Therapeuten haben schwere Depressionen

pie nur entweder die Formeln seiner Therapieschule herunterbeten (und glaubt gar nicht immer daran), oder er muss seine Unkenntnis eingestehen. Zweifel am Gelernten, Zweifel überhaupt am Nutzen der Therapie, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten: Diese Fragen müssen verdrängt, verleugnet, vergessen werden, will man nicht im Schlamm der Selbstwertzweifel versinken. Aber man kann sich helfen: Man regrediiert auf einfachere Niveaus von Erklärungen und Selbstbildern. Diese Regression reduziert Ambivalentes und Komplexes.

Das „unsichtbare Ding, das Seele heißt“ (Philipp Ernst Moritz) zu fassen und seine Gesetzmäßigkeiten auszuloten ist schwer. Man behilft sich mit Metaphern – aber auch diese sind oft ihrer Vieldeutigkeit wegen nur schwer zu fassen. Spirituelle Therapeuten greifen nicht zu Metaphern, sondern neh-

men ihre Konzepte wörtlich. Hier wird Psychisches in Materielles umgegossen – und das entgegen den dauernden Beteuerungen, dass man das Geistige behandelt und die materialistische Welt verachtet. „Ich arbeite mit dieser Vorstellung, dass höhere, göttliche Energie – und das mag eben auch Erdenergie sein – durch den Heiler hindurchfließt und durch die Hände herausfließt. ... So ein Rohr, kann man sagen, durch das Energie fließt.“ „Jemand führt meine Hand.“ Die „spirituelle Energie“ verhält sich offensichtlich sehr materialistisch. „Energieblockaden, Energiemangel“, all dies sind Ausdrücke, die nicht nur im übertragenen Sinn gebraucht werden, sondern mit denen „gearbeitet“ wird.

Nun muss zugegeben werden, dass Begriffe wie „das Unbewusste“, „Verdrängung“ oder „Trieb“ natürlich ebenfalls die Tendenz haben, von der Welt der Metapher in die Welt des Seins überzuwechseln. Doch sind alle diese Konzepte schon sehr oft befragt und hinterfragt worden, und ein Psychoanalytiker, der so tut, als „gäbe“ es das Unbewusste als einen Ort oder als Kraft, ist nicht auf der Höhe der Diskussion. Täte er das, dann allerdings würde er sich nicht unterscheiden von

Verstehen Sie Kafka?



Wer Kafka ganz verstehen will, muß tiefer ins jüdische Denken eintauchen. Die Allgemeine Jüdische Wochenzeitung bietet Ihnen dazu alle 14 Tage die beste Möglichkeit. Mit einem Probe-Abo. Jetzt mit 6 Ausgaben für 20 DM. Rufen Sie an. Tel.: 030-2844 5660

Allgemeine Jüdische Wochenzeitung. Die Zeitung für Politik, Kultur und jüdisches Leben.
10117 Berlin, Tucholskystraße 9

Heute schon
gelebt?



Band 4786, DM 18,80
öS 137,- / SFr 18.80



Band 5032, DM 16,80
öS 123,- / SFr 16.80



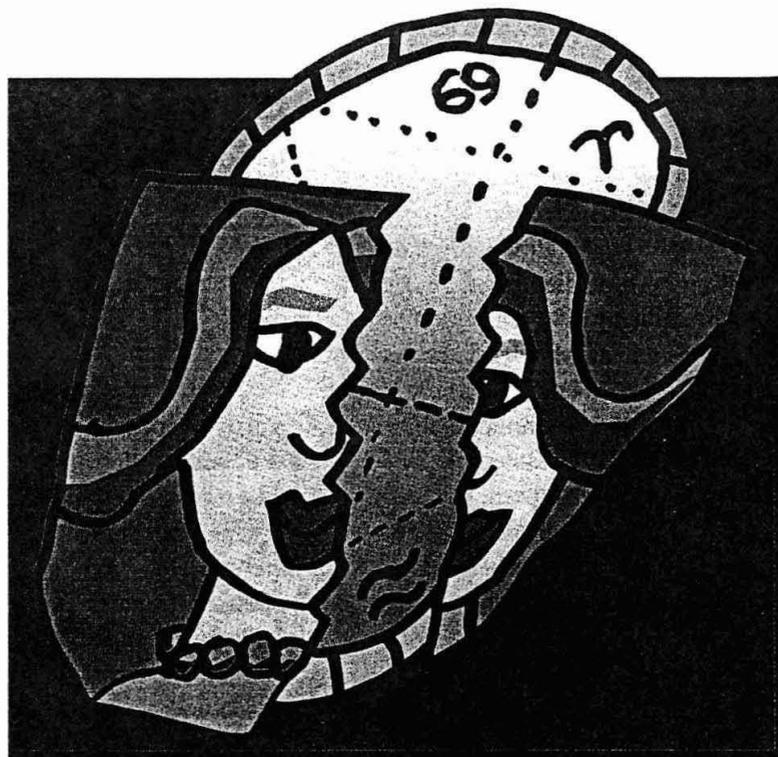
Band 5511, DM 22,-
öS 161,- / SFr 21.-

HERDER / SPEKTRUM

Leben ist mehr

In allen Buchhandlungen.

Das Taschenbuchesamtverzeichnis erhalten Sie bei:
Verlag Herder, Frau Thomann, 79080 Freiburg



Wenn das Individuum sich in der „Ganzheit“ auflöst

Heilern, die darauf bauen, dass höhere Geister ihnen beim Heilen die Hand führen. (In diesem Zusammenhang wird auch C. G. Jung oft missbraucht.) Genau dieser Unterschied aber ist von zentraler Bedeutung. Die Metapsychologie Freuds verdankt ihren wissenschaftstheoretischen Platz der Tatsache, dass Freud eben nicht naiv seine Begrifflichkeit mit einem real Existierenden verwechselt hat. Der Triebbegriff wurde auch von Freud selbst einmal als „Mythologie“ bezeichnet.

Diese Haltung erlaubt grundsätzlichen und permanenten Zweifel. Dem kann man sich entziehen, indem man hinterfragbare Modelle durch intuitives „Wissen“ ersetzt. Die Unsicherheit weicht, wenn man sich als Werkzeug eines Höheren begreift und eine allumfassende „Energie“ annimmt, die durch materielle Techniken wie Handauflegen gebannt werden kann. In diesem Sinne sind die spirituellen Heiler einfach vormodern (worauf sie sich ja auch gerne berufen!). Regression heißt: Zurückfallen auf ein früheres Stadium und Aufgabe eines schon einmal Er-

reichten. Kognitive Regression in diesem Sinne könnte heißen: Die Aufklärung nicht zur Kenntnis zu nehmen.

Diese Regression vermittelt auch emotional Sicherheit. Der Geistheiler lässt die typischen Selbstzweifel des therapeutischen Berufsstandes hinter sich, indem er sich als „auserwählt“ betrachtet. Er habe eben – manchmal schon in der Kindheit erkennbar, manchmal durch ein besonderes Erlebnis hervorgerufen – eine besondere Begabung (zum Beispiel zum Auralesen) und müsse diese nur einsetzen. Dies alles nährt narzisstische Allmachts- und Größenfantasien. Auch das ist eine Regression.

Auf Therapeuten, die sich östlicher Techniken und Weltanschauungen annähern, trifft dies nicht unbedingt zu. Allerdings sind auch sie fast immer der Auffassung, dass sich seit der Zeit ihrer Erleuchtung viel mehr Sicherheit und Gelassenheit eingestellt habe. Auch ihre Vorstellungen vom „höheren Unbewussten“, vom „Wesenskern“ und vom „Karma“ sind Versuche, etwas dingfest zu machen, was unserer auf-

geklärten Tradition nach immer wieder schwankt und sich uns entzieht. Im Begriff der „Ganzheit“ verbinden sich das Innen und das Außen, das Individuum wird eins mit der „universellen Energie“. Bei den von uns befragten Therapeuten wird dies – vermutlich im Gegensatz zur östlichen Philosophie – so verstanden, als ob hier wirklich eine höhere geistige Hand uns leitete. Hier verbindet sich wohl ein alter christlicher Kinderglaube („Gott – Vater mit dem weißen Bart“) mit Begriffen, die einem ganz anderen Denksystem entnommen werden und mit unserer Psychotherapie nicht viel gemein haben.

Einige Zitate lassen ahnen, was damit gemeint ist: „Spiritualität ... das ist die Erfahrung, zu allen dazu zu gehören. ... Das ist die Erfahrung des *Wir*. ... Nicht: Hier bin ich und das sind die, ... also nicht einsam, sondern *all-ein*“. All dies scheint den Betroffenen unmittelbar evident: „Es ist nicht nur Glauben, ich hab's erfahren.“ Oder: „Wissen ist genau das richtige Wort.“ Oder: „Ich konnte das alles in mir selbst überprüfen.“ Die Erfahrung mit psychedelischen Drogen wird von manchen dann auch gleichgesetzt mit diesem festen Erfahrungsschatz des Spirituellen. Interessanterweise sprechen viele dabei von einem „Angesommensein“, einem „Zu-Hause-Ankommen“.

Im Vergleich mit den Erfahrungen in der (eigenen) Psychotherapie wird dieses spirituelle Erfahren sehr viel höher angesetzt. In der Schilderung eines *Rebirthing*-Erlebnisses etwa wird uns mitgeteilt, dass schon nach der zweiten oder dritten Sitzung „so tiefe Erkenntnisse gemacht wurden wie in den 500 Psychoanalytisesitzungen zusammen. Und ich dachte, das verfolge ich jetzt mal weiter und probier das auch mit Klienten.“ Diese Erfahrungen werden noch bestätigt durch Wunder, „also dass Menschen sich von Krebs heilen oder eine Frau sich von Morbus Crohn geheilt hat“.

Psychotherapie, die sich von der Psychoanalyse Freuds herleitet (und in irgendeiner Weise sind fast alle der von uns befragten Therapeuten mit Tiefenpsychologie vertraut gewesen), zeichnet sich dadurch aus, dass jedes Außenereignis auch als Innenereignis verstanden werden kann und muss. Dies relativiert die äußere Welt und gibt solchen Therapien das, was man mit einem recht unklaren und missbrauchten Ausdruck als ihre „Tiefe“ bezeichnet. Nun besteht aber diese Tiefe eben gerade darin, dass man nicht das Gegenteil macht, dass man also nicht innere Prozesse in äußere transformiert, von „außen“ angestoßene Erleuchtungserlebnisse produziert oder „Strahlen“ aus dem Kosmos und der Erde erspürt, die die Psyche beeinflussen. Dies alles wird in der Psychoanalyse als „Projektion“ bezeichnet. Sie gilt als ein Abwehrmechanismus – also etwas, was Schmerz und Unlust davon abhält, bewusst zu werden.

Was hier vermieden wird ist die Trauerarbeit darüber, dass weder wir noch unsere Lehrer allmächtig sind, dass es uns auf dieser unvollkommenen Welt offenbar nicht gelingen kann, einen Zustand fleckenloser Gesundheit und Integrität herzustellen. Wir sind und bleiben getrennt vom Kosmos, getrennt von den anderen, eingeschlossen in einem Kokon der Einsamkeit, der nur augenblicksweise durchbrochen werden kann. Sich damit abzufinden bedeutet: Trauer – aber nicht Resignation; Einsicht in Unabwendbares, aber nicht Hoffnungslosigkeit. Dies alles müssen Psychotherapeuten sozusagen in jeweils „geballter Ladung“ täglich in sich verarbeiten. Da hilft kein als *deus ex machina* gedachter Gott und keine kosmische Energie. <

Prof. Eva Jaeggi, Psychoanalytikerin und Verhaltenstherapeutin, lehrt Klinische Psychologie an der TU Berlin.

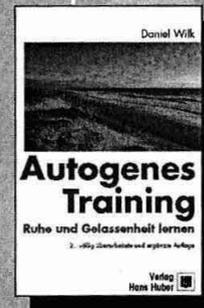
Dr. Heidi Möller ist Lehrtherapeutin (FPI, BDP) und Lehrsupervisorin (DGsv., BDP) in freier Praxis und Hochschulassistentin an der TU Berlin.

Neuerscheinungen

Daniel Wilk

Autogenes Training

Ruhe und Gelassenheit lernen



2., völlig überarbeitete und ergänzte Auflage 1999. 162 Seiten, 3 Abb., Kt DM 24.80 / Fr. 22.30 / öS 181.– (ISBN 3-456-83236-2)

Dieses Buch bietet eine «besonders verständlich und einfühlsam geschriebene Einführung in das Autogene Training» (Stiftung Warenfest 12/96). An Beispielen aus der Praxis wird gezeigt, wie häufig auftretende Schwierigkeiten in der Lern- und Anwendungsphase vermieden oder bewältigt werden können.

Brigitte Woggon

Niemand hilft mir!

Behandlungsprotokolle angeblich unheilbarer psychiatrischer Patienten



1999. 230 Seiten, Kt DM 39.80 / Fr. 35.90 / öS 291.– (ISBN 3-456-83193-5)

Manche Patienten in der Psychiatrie werden als «unheilbar» eingestuft. Dieses Urteil raubt den Kranken die Motivation.

Die Autorin zeigt, daß es gerade darauf ankommt, die Kranken zur Mitarbeit, ja sogar zum Mitkämpfen gegen ihre psychische Störung zu motivieren – und daß es in den meisten Fällen durchaus eine wirk-same Behandlung gibt.

<http://Verlag.HansHuber.com>



Verlag Hans Huber
Bern Göttingen Toronto Seattle