

Psychotherapie. Spiritualität. Politisches Engagement.

■ VON HANS NEIDHARDT

In diesem kleinen Aufsatz versuche ich der Frage nachzugehen, wie psychotherapeutische und spirituelle »Arbeit« relevant für politisches Engagement sein können. Anlass für meine Gedanken sind die weltweiten Aktionen der »Fridays-for-Future«-Bewegung, die mich z.B. veranlasst haben, meine Website am 20. September in den Streik zu schicken.

Am Anfang steht eine Auseinandersetzung mit der Marx'schen Religionskritik. Ich frage, ob evtl. auch Psychotherapie »Opium des Volkes« sein kann. Danach entwickle ich auf der Grundlage der zentralen Konzepte des »Focusing« ein paar Gedanken zu einer fundamentalen Synergie von Psychotherapie, Spiritualität und politischem Engagement.

Die Forderung, die Illusionen über seinen Zustand aufzugeben, ist die Forderung, einen Zustand aufzugeben, der der Illusionen bedarf. Die Kritik der Religion ist also im Keim die Kritik des Jammerthales, dessen Heiligenschein die Religion ist.¹

Trifft das, was Karl Marx sehr pointiert als Konsequenz der Feuerbach'schen Religionskritik formuliert hat – »Religion ist das Opium des Volkes« – vielleicht mittlerweile auf die Psychotherapie zu, nachdem die Herstellung tröstlicher Illusionen durch die etablierten Religionen im Schwinden begriffen ist?

Ich muss aufpassen, dass ich nicht missverstanden werde: Die Marx'sche Zuspitzung finde ich nur dann zutreffend, wenn »religiöse« (oder »spirituelle« oder »esoterische« oder vielleicht auch psychotherapeutische) Praxis verengt wird auf subjektives Wohlbefinden (auch dagegen ist ja prinzipiell zunächst nichts einzuwenden!) und durch diese Einschränkung der Blick trüb wird für die gesellschaftlichen, politischen, globalen Ungerechtigkeiten, Verwerfungen, Verbrechen und so weiter – nach dem Motto: rosarote Brillen mit minimalem Durchblick für alle!

Mit der Brille der Marx'schen Kritik auf der Nase würde ich jedoch die »Theologie der Befreiung«², die eschatologische Theologie des (frühen) Karl Barth, Helmut Gollwit-

zers »Befreiung zur Solidarität«³, Dorothee Sölles Fusion von Mystik und politischem Engagement⁴ und, und und ... glatt übersehen. Oder auch die von tiefem Mitgefühl motivierten Aktionen des von Thich Nhat Hanh⁵ gegründeten buddhistischen Orden des »Interbeing«. Spirituelle Praxis und politisches Engagement: nicht zwei.

Und Psychotherapie? Kann ich mich damit zufrieden geben, wenn meine Arbeit Menschen zufriedener macht, weil sie mit sich und ihrer Lebensgeschichte mehr im Reinen sind, sich wieder vitaler fühlen, Freude empfinden und ihr gegenwärtiges Leben frisch er-leben (statt verzerrt durch die einengenden Muster des Denkens, Empfindens, Fühlens, Wahrnehmens)? Das ist nicht gerade wenig angesichts von viel (unterdrückter) Angst, Schmerz und Wut oder auch »Traumafolgestörung«! Ich freue mich immer aufrichtig mit, wenn so ein individueller Befreiungsprozess gelingt, und würde an so einer Stelle bestimmt nicht an »Opium des Volkes« denken wollen.

Die skeptische Anfrage an die Psychotherapie will und kann ich mir dennoch nicht ersparen: Etwas mehr Wohlgefühl für den Einzelnen, etwas mehr private Zufriedenheit. Die »Nerven« beruhigt, um besser zu funktionieren und die Illusion nähren, es gäbe doch so etwas wie ein »richtiges Leben im falschen« (Adorno⁶). Eine Psychothera-

- 1 Karl Marx: Einleitung zu Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie; in: Deutsch-Französische Jahrbücher 1844, S. 71f.; Hervorhebungen im Original.
- 2 Leonardo Boff: Kirche, Charisma und Macht. Studien zu einer streitbaren Ekklesiologie; Düsseldorf: Patmos, 1985
- 3 Gollwitzer, Helmut: Befreiung zur Solidarität, Kaiser 1978
- 4 Sölle, Dorothee: Mystik und Widerstand, Kreuz Verlag 2014
- 5 Thich Nhat Hanh: Mein Leben ist meine Lehre, O.W. Barth 2017
- 6 Theodor W. Adorno: Minima Moralia, Gesammelte Schriften 4, Frankfurt/M. 1997, S. 43

pie, die Einzelpersonen behandelt und die sich selbst betäubt (es muss ja nicht gleich Opium sein!) hinsichtlich ihrer Funktion im gesellschaftspolitischen großen Ganzen.

»Wenn Therapie sich als Ziel die Aufgabe setzt, den Menschen zu helfen, zurechtzukommen (nicht zu protestieren), sich anzupassen (nicht zu rebellieren), ihre Eigenarten abzulegen, ... und innerhalb ihrer Situation zu arbeiten, um diese zu ihren Gunsten zu benutzen (anstatt das Unzumutbare abzulehnen)..., dann bedeutet Therapie soziale Anpassung und Akzeptanz der systembedingten Spielregeln ... Aber das Zurechtkommen im Dysfunktionalen bedeutet, selber immer dysfunktionaler zu werden, je mehr man sich anpasst und sich selbst verrät.«⁷

Im Jahr 2010 gab es den von 21 leitenden Ärzten Psychosomatischer Kliniken in Deutschland gestarteten »Aufruf zur psychosozialen Lage in Deutschland«, der letztlich von 4200 Fachleuten unterzeichnet wurde. Dieser Aufruf brachte die Erschütterung und Besorgnis über die Zunahme seelischer Überforderungen in der Arbeitswelt und die Zunahme von Burn-out-Prozessen zum Ausdruck. Als Fortsetzung und Weiterentwicklung der damaligen Aktion möchte der »Aufruf zum Leben« (siehe den Link auf meiner Website: <https://www.aufruf-zum-leben.de/>) tiefgreifende Antworten anregen und einen positiven Impuls zu einem breiten gesellschaftlichen Dialog geben – ein ermutigendes Beispiel, wie psychotherapeutisch Tätige sich nicht reduzieren lassen auf die Behandlung von Individuen.

Wenn ich – wie z.B. im »Focusing« – das systemische Verständnis des Körpers (Gendlin: »Der Körper ist in der Situation und die Situation ist im Körper«⁸) radikal ernst nehmen, dann ist eine Einengung auf eine individualistische Sichtweise gar nicht möglich. Denn dieser lebendige Körper nimmt teil an *allem*, was geschieht. Noch radikaler: Der lebendige Körper *ist* alles, was geschieht. Diese fühlende Teilhabe kann überfordern und macht die Focusing-Übung des »making space« deswegen umso bedeutsamer: In dieser Dimension ist »Freiraumschaffen« und die Stabilisierung absichtslosen liebenden Gewahrseins (über-)lebensnotwendig.

»Freiraum« im Focusing bedeutet ja nun gerade nicht, dass ich mich frei mache von allem Schwierigen und mich in einem Wohlgefühl bade, als gäbe es das Schwierige nicht. So etwas würde unter das Betäubungsmittelgesetz fallen. »Freiraum« bedeu-



tet, dass das wahrnehmende, reflektierende, urteilende, entscheidende und handelnde »Ich« sich auf eine Art und Weise zu dem Schwierigen *in Beziehung* setzt, die Voraussetzung für einen konstruktiven inneren Dialog ist. »Was brauche ich gerade jetzt, um mit dem sein zu können, was gerade jetzt aufgetaucht ist?« – die »klassische« (Joker-) Frage nach dem Freiraum.

Und wie ist das nun, wenn sich im lebendigen Körper das »inter-being« mit den großen kollektiven Themen ausbreitet? Wenn dieser lebendige Körper den Schmerz der Lebewesen auf der Erde fühlt? Oder die Angst? Wie ist es mit der Erfahrung von Ohnmacht und Ausgeliefertsein? Wenn ich mit solchen Emotionen in Berührung komme, bleibt es nicht aus, dass machtvoll *reaktive* Bewegungen in Gang kommen – zynischer Pessimismus, arrogante harte (u.U. mit »spirituellen« Inhalten versehene) Urteile, lähmende Resignation. Die tiefe Verletzlichkeit und die (aus der eigenen Persönlichkeitsstruktur, vielleicht auch aus dem so genannten »kollektiven Unbewussten« stammenden) intensiven Reaktionen darauf im Bewusstsein zu halten – ohne darin unterzugehen, ohne Panik oder Hysterie oder Abspaltung (oder eine Dosis »Opium«) – das ist durchaus herausfordernd.

Die KollegInnen von »Psychologists/ Psychotherapists for Future«⁹ stellen, durch

»Freiraum« bedeutet, dass das wahrnehmende, reflektierende, urteilende, entscheidende und handelnde »Ich« sich zu dem Schwierigen *in Beziehung* setzt.

7 Hillman, James und Ventura, Michael: *Hundert Jahre Psychotherapie, und der Welt geht's immer schlechter*, Walter 1993

8 Wiltshko, Johannes (Hrsg.): *Focusing und Philosophie*, facultas 2008, S. 165

9 <https://psychologistsforfuture.org/de>



empirische Forschung gut gestützt, fest: »Das Bewusstwerden der Brisanz der Klimakrise und ökologischen Krise kann Symptome bis hin zur psychischen Störung hervorrufen.« Meine nicht sehr zahlreichen Beispiele dazu aus dem Praxisalltag weisen eindeutig in eine bestimmte Richtung: Es sieht ganz so aus, dass gerade die intelligentesten und feinfühligsten jungen Menschen in Gefahr geraten, durch die Beschäftigung mit den globalen Herausforderungen emotional und mental massiv überfordert zu werden. Und was wäre in diesem Fall die Aufgabe von Psychotherapie? Kein Opium, klar. Auch keine Indoktrinierung der Patienten mit den weltanschaulichen (politischen, spirituellen) Überzeugungen der TherapeutInnen. Auch klar. Was dann?

Freiraumschaffen bedeutet für mich an so einer Stelle eindeutig sehr viel mehr als nur den Rückzug auf den »guten inneren Ort«. Es bedeutet, an diesem »inneren Ort« eine Haltung zu finden, zu pflegen und zu stärken, die auch solche machtvollen Emotionen und die dazu gehörenden machtvollen

Abwehrreaktionen halten kann, ohne davon beherrscht zu werden und ohne sie verdrängen oder abspalten zu müssen. Letztlich läuft das auf eine Haltung hinaus, wie sie in den großen spirituellen Traditionen in immer wieder anderen Bildern und Begriffen beschrieben wird, zum Beispiel in der buddhistischen Schulung der vier »grenzenlosen Geisteshaltungen«¹⁰: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.

Angst ist kein guter Ratgeber – auch nicht für politische Aktion. Wenn die Freiraumerfahrung in dem hier skizzierten Sinn Regie führt, ist die Aktion gewiss nicht weniger leidenschaftlich und kraftvoll, aber sie kommt aus einer anderen Quelle, und das macht den Unterschied.

Die Fusion von sorgfältiger psychologischer Analyse und Schattenarbeit, buddhistischer Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis und politischer Aktion findet sich zum Beispiel in der von mir sehr geschätzten Arbeit von Joanna Macy – kurz und prägnant als »Tiefenökologie« charakterisiert. Und in an-

10 Borghardt, Tilmann und Erhardt, Wolfgang: *Buddhistische Psychologie*, arkana 2016, S. 31

Spätsommergedanken

wenn Gedanken
durch den Spätsommer
in den Herbst
gleiten
werden sie
leiser

verweben sich
mit dem Gold der Blätter
wissen
um das Grau der Kälte
die bald durch alle Fugen kriecht
beten
die letzten wärmenden Strahlen an

fallen
langsam zu Boden
ergeben
dem Wandel der Zeiten
lassen sie alles
wie's ist

KATRIN TOM-WILTSCHKO

deren aktuellen Ansätzen zur Entwicklung einer Ökopsychologie¹¹.

Joanna Macys »Arbeit, die verbindet« folgt dem Rhythmus von

- staunen und sich in Dankbarkeit verwurzeln,
- seinen Schmerz um die Welt würdigen,
- Interdependenz erleben und mit neuen Augen sehen,
- vorwärtsgehen und handeln.

Für mich ist das sehr verwandt mit dem »spirit« von Focusing.

In der »Werkstattbühne« in Würzburg habe ich vor vielen Jahren eine mir unvergessliche, unter die Haut gehende Rezitati-

on der »Grashalme«¹² von Walt Whitman erlebt – gelesen und am Piano begleitet von Wolfgang Schulz. Hängen geblieben u.a. ist der Satz: »Wir sind die Natur. Lange waren wir fort. Aber nun kehren wir zurück.«

Das ist keine Romantisierung (das wäre neues Opium) der Regression zur Bewusstseinsstufe der indigenen Kulturen. In der Tiefe ist es einfach eine Realisierung von »we are interactional« (Gendlin).

Und das nicht nur immer wieder freitags auf den Straßen ...

*You may say that I'm a dreamer.
But I'm not the only one.*
(John Lennon).

11 Egger, Michael Maxime:
Pflege der Seele – Heilung der Erde, taotime 2019, S. 232f.

12 Whitman, Walt: *Grashalme*, anaconda 2009



HANS NEIDHARDT
Dipl.-Psychologe,
Psychologischer Psycho-
therapeut,
Focusing-Ausbilder (DAF)
69493 Hirschberg
info@hans-neidhardt.de
www.hans-neidhardt.de