

Von den Grenzen der Psychotherapie

Eva Jaeggi, Berlin¹

*Wer Wissenschaft und Kunst besitzt, der hat auch Religion,
wer diese beiden nicht besitzt, der habe Religion. (J.W.Goethe)*

*Willst Du Dich des Lebens freuen,
musst der Welt Du Sinn verleihen. (J.W.Goethe)*

Dass Psychotherapie längst nicht für alle problematischen Zustände der Seele zuständig ist, erscheint wohl evident. Es gibt psychische Krankheiten, bei denen man heutzutage auf keinen Fall ohne die Hilfe von Medikamenten auskommt wie Psychosen, schwerste borderline-Zustände oder somatopsychische Erkrankungen. Zumeist werden sie allerdings mit Psychotherapie kombiniert. Aber auch normale Trauer-Reaktionen bei schweren Verlusten sind nicht behandlungsbedürftig. Freud hat in einem seiner berühmten Aufsätze über das „Unbehagen in der Kultur“ betont, dass auch das „normale Unglück“ nicht wegtherapiert werden kann – therapiebedürftig sei nur das „neurotische Elend“.² Nun kann man sich aber darüber streiten, was denn dieses „neurotische Elend“ sei und wie man es abgrenzen kann vom „normalen Unglück“. Denn hier setzen ganz andere Überlegungen ein, nämlich die Überlegung, ob Therapie nicht weit über die ursprünglich beabsichtigte Heilung von psychischen Symptomen hinaus etwas bewirken kann: eine Umstrukturierung der Persönlichkeit, Neuordnungen des Verhaltens in Beziehungen zu anderen und zu sich selbst, und anderes mehr. Und dadurch wird sicher auch etwas berührt, was zum „normalen Unglück“ beiträgt.

Es liegt im Wesen der ätiologischen Überlegungen der Psychoanalyse, dass eben Symptome etwas zu tun haben mit falschen Einstellungen, unerlaubten Wünschen und deren Abwehr – also musste wohl mit der Heilung oder Besserung von Symptomen auch anderes an und in der Person sich verändern. Das alles ist ja sozusagen Urgestein der Psychoanalyse. Nun gibt es seit längerer Zeit viele, die der Psychotherapie die Grenzen ganz anders setzen wollen als dies bisher geschehen ist: man möchte anderen bei der „Sinnsuche“ helfen, spirituelle Dimensionen anpeilen und das, so die Meinung vieler Menschen, sei eine Aufgabe, die über die Psychotherapie hinauswächst.

Ich möchte meinen Überlegungen ein Freud-Zitat voranstellen, das aus einem Brief vom 13. August 1937 an Prinzessin Marie-Bonaparte, seiner guten Freundin, stammt: „*Im Moment, da man nach Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank, denn beides gibt es ja in objektiver Weise nicht; man hat nur eingestanden, dass man einen Vorrat von unbefriedigter Libido hat.*“³ Freud ist also offenbar der Meinung, dass der „Sinnsuche“ und das Leiden daran, dass einem das Leben „sinnlos“ erscheint, ebenso neurotisch ist wie viele andere Leiden der Seele.

Dagegen gibt es aber natürlich ganz andere Meinungen: Nämlich, dass auf dem Wege der Sinnsuche neue Dimensionen erreicht werden können, die nicht mit psychischen Zuständen von „Krankheitswert“, wie das in der ärztlichen und kassenrechtlichen Sprache heißt, zu tun haben, sondern eben mit einem „Sinnvakuum“, mit einem (vielleicht religiösen?) Bedürfnis, das über die Person hinausreicht.

Wenn wir dieses Bedürfnis berücksichtigen, dann hilft – so den Befürwortern irgendwelcher „anderen“ Form der Hilfestellung zufolge - Therapie im engeren Sinn nicht mehr. Die Gruppe derjenigen, die diese Meinung vertreten, ist allerdings sehr heterogen. Sie reicht von etablierten Religionsgemeinschaften, Vertretern irgendwelcher Sekten, zu Anbietern von Meditationskursen, Fastenkuren, Tai-Chi und noch sehr viel anderen alten oder neuen Praktiken, mit denen Menschen seit jeher wohl eine „Leere“ in ihrem Inneren ausfüllen wollten, überirdische Welten berühren und damit ihr beengtes irdisches Dasein verändern

wollten. Mit einem wieder modisch gewordenen Wort: sie wollten damit spirituelle Bedürfnisse befriedigen.

Was aber kann dies heißen: man wolle „spirituelle Bedürfnisse“ befriedigen? Man wolle den „Sinn“ im Leben finden, das „Mehr“ an Sehnsucht, das sich ergibt, wenn unsere alltäglichen psychischen und physischen Bedürfnisse gestillt sind und wir nicht mehr an unserem „neurotischen Elend“ leiden?

An der Beantwortung dieser Frage wird sich auch zeigen, ob Psychotherapie wirklich nicht das geeignete Instrument ist, um Menschen, die spirituelle Bedürfnisse haben, die also einen Sinn suchen, der über die Alltäglichkeit hinausgeht, zu befriedigen.

C.G.Jung, der sich mit diesem Thema in besonderer Weise immer wieder beschäftigt hat, gibt eine Definition des „Numinosen“, die etwa besagt dass es eine „gewisse Einstellung der Psyche (ist), eine vorsichtige Betrachtung gewisser Mächte (Ideale, Geister, Gesetze, Götter), bzw. eine Einstellung gegenüber irgendetwas, das einen Menschen so beeindruckt hat, dass er sich zur Verehrung, Liebe Ehrfurcht bewegt fühlt“.⁴ Damit ist wohl gemeint, dass alles, was uns in irgendeiner Weise besonders anrührt, über die Alltäglichkeit hinausführt und deshalb als „numinos“ anzusehen ist. Das Wort „Spiritualität“ – seit einigen Jahren sehr viel häufiger im Gebrauch - bedeutet wohl etwas Ähnliches, wenn wir z.B. der Definition von Erhard Weiher, einem katholischen Klinikseelsorger folgen: „Spiritualität (ist) der innere Geist, aus dem heraus ein Mensch sein Leben sieht, versteht und bewältigt.“⁵ Andere Definitionen reden davon, dass es „ein tiefes Zu-sich-selbst-kommen“ sei oder ein Ergriffen-Sein von heiligen Mächten. Auch Schlegel spricht von einem „Zu-sich -selbst-kommen, sich selbst annehmen“ als dem Wesentlichen einer „numinosen Erfahrung“.

Dies besagt, so können wir schlussfolgern, dass es Situationen gibt, in denen ein Mensch das Gefühl hat, nicht mehr „berührt“ werden zu können, nichts in sich eindringen zu lassen, was über das Alltägliche hinausgeht und dadurch unruhig, traurig, gelangweilt zu sein, also sich und sein Leben als „sinnlos“ empfindet. Im Mittelalter war dies den Berichten zufolge die „acedia“, die Langeweile der Mönche, die als „Gottesverlust“ gekennzeichnet wurde. Es war der Zustand, wo auch die Vorstellung, einem lebendigen Gott anzugehören und mit ihm verbunden zu sein, verloren gegangen war.

Das Erlebnis der Sinnlosigkeit des eigenen Lebens (und nur damit will ich mich befassen – es geht nicht um die philosophische Frage, ob Leben überhaupt einen Sinn hat) bedeutet also, allen Vorstellungen zufolge, die ich gefunden habe, dass man innerlich von nichts mehr berührt werden kann, dass man das Gefühl, mit einer Sache verbunden zu sein, nicht mehr erreichen kann.

Ich denke, dass jeder Mensch das Gefühl des intensiven Berührt-seins irgendwann einmal gekannt hat – und sei es in der Kindheit. Die Vorfreude auf Weihnachten oder den Geburtstag, der Eifer, mit dem Kinder sehr ernsthaft und glücklich an einem Bauwerk arbeiten oder eine Babypuppe wickeln – das alles sind, sofern ein Kind nicht psychisch sehr krank ist – Tätigkeiten die den von Huizinga so genannten „heiligen Ernst“ des Spiels verkörpern, in dem Person und Werk sich nahtlos verbinden.

Jeder Mensch weiß zumindest aus der kindlichen Erinnerung, wie solch ein „Berührt-sein“ aussieht, die meisten aber kennen es natürlich auch aus späteren Zeiten: das Anhören von Musik, das Glück einer Verliebtheit oder ein Naturerlebnis können so stark sein, dass daraus sehr glückliche Stunden oder Tage entstehen, in denen die Frage „wie sinnvoll“ das Leben sei, gar nicht auftaucht.

Nun wäre es unsinnig zu verlangen, dass man diese meist mit Euphorie verbundenen Erfahrungen sehr häufig macht. Man kann nicht im Dauerzustand der Erregung leben. Das „Berührt-sein“, so müsste man sagen, kann nicht nur in den „Peak-Erlebnissen“ des Außergewöhnlichen bestehen.

Das „Berührt-sein“ kann still vor sich gehen, kontinuierlich – wie in der Zufriedenheit mit einer Arbeit, mit einer schönen Reise, einem interessanten Gespräch, oder eben mit dem Alltäglichen. Das „Berührt-werden“ muss nicht dauernd spürbar sein.

Wenn wir es in der Sprache der Psychoanalyse ausdrücken: dem eigenen Leben Sinn zu geben heißt: Dinge, Aktivitäten und Geschehnisse libidinös besetzen zu können, also psychische Energie (wir können natürlich auch Interessen sagen) – und dies scheint mir außerordentlich wichtig- von sich selbst abziehen zu können, mit einer Sache, einer Aktivität, einem anderen Menschen zeitweise verschmelzen zu können ohne dass nur die eigene Person dabei wichtig ist.

Wenn wir also imstande sind, unsere narzisstische Liebe, also die auf uns selbst gerichteten Interessen, zurückzustellen, indem wir eine andere Sache in den Mittelpunkt stellen – dann würden wir wohl das erreichen, was man mit erlebtem „Sinn“ bezeichnen könnte. Diesen Zustand könnte man auch Selbsttranszendenz nennen, und viele Religionswissenschaftler sehen darin die Essenz der religiösen Erfahrung.

Die Unfähigkeit, von sich selbst abzusehen, alles, was man tut oder erlebt, immer nur auf die eigene Person zu beziehen, macht auf Dauer gesehen unglücklich und erzeugt das Gefühl, es sei alles „sinnlos“. Das muss nicht sofort und sehr früh passieren: es passiert eher in Zeiten des Umbruchs, der neuen äußeren Umstände (Trennungen, Umzug, Berufsende, Alter), wenn bestimmte bisher ausgeübte Tätigkeiten oder Personzusammenhänge ausfallen. Plötzlich hält die Routine des Alltags die Gefühle nicht mehr zusammen, die Notwendigkeit des Handelns kann wegfallen und damit erhebt sich die Frage, ob denn das alles einen Sinn habe – was man bisher gemacht habe oder das, was man nun zu tun beabsichtigt.

Der Narziß ist, wie man weiß, alles andere als glücklich. Die Welt und alle Tätigkeiten nur immer wieder unter dem Gesichtspunkt der eigenen Person zu betrachten – also bewusst oder unbewusst zu fragen: Nützt es mir? Stehe ich dabei im Mittelpunkt? Bekomme ich genügend Prestige?- erzeugt auf die Dauer Leere und Langeweile. Man könnte natürlich fragen: Ist das nicht schon eine Depression? Es ist schwer, hier diagnostische Kategorien genau voneinander abzugrenzen. Das Gefühl von Leere kann man durchaus als Depression bezeichnen, meist aber fehlen die Anzeichen von Devitalisierung und Realitätsverlust; die Alltagsroutine ist durchaus vorhanden. Der Zustand ist eben doch am besten ausgedrückt im Gefühl der „Sinnlosigkeit des Lebens“. Ist dies also wirklich ein Zustand, in dem eine Psychotherapie nicht mehr „greifen“ kann?

Natürlich könnte man argumentieren, dass in diesen Fällen doch ganz andere Dinge wichtig sind: das Hinführen auf ein Projekt, das man gemeinsam angeht; die Meditationspraxis, die von der eigenen Person wegführt; die Beschäftigung mit der Bibel und mit sonstigen religiösen Ritualen; Fasten, vegetarisches Essen – die Angebotsseite ist riesig.

Manches davon scheint mir persönlich außerordentlich sinnvoll: in einer Gemeinschaft ein Projekt zu verwirklichen oder meditierend sich zu versenken- das kann natürlich sinnvoll sein und den Zustand der narzisstischen Leere aufheben.

Was mir dabei aber immer wieder auffällt ist die Tatsache, dass solche Praktiken oft nur für kürzere Zeit wirksam gegen die erlebte „Sinnlosigkeit“ ankämpfen können. Häufig „wechseln“ Menschen ihre Praktiken gegen das Sinnlosigkeitserleben ziemlich oft.

Diese Praktiken sozusagen gegen die Psychotherapie aufrechnen zu wollen, die Suche nach Sinn in eine Kategorie zu packen, der nicht mit Psychotherapie zu begegnen ist – das scheint mir ein Fehlschluss, sozusagen das Pferd am Schwanz aufgezäumt.

Wer wenn nicht Psychotherapeuten (wenn überhaupt) könnte auf sinnvolle Weise die subtilen Mechanismen erlebbar machen, durch die Menschen sich um die Erfahrungen des „Berührt-seins“ bringen? Die Mechanismen, durch die sie sich einige Zeit lang zwar im eigenen Sonnensystem halten, dann aber wieder abstürzen lassen in die dunkle Leere der narzisstischen Depression?

Der bekannte Philosoph Richard Taylor hat, um das Problem der Erfahrung von Sinnlosigkeit deutlich zu machen, die altbekannte Figur des Sysiphos bemüht. Ohne die gesamte Diskussion wiedergeben zu wollen, möchte ich an einem Gedanken, der mir für Psychotherapeuten wichtig erscheint, festhalten. Taylor schreibt, dass die Mühen des Sysiphos dann sinnvoll werden können, wenn er sein Tun bejahen könnte. Er bemüht dazu ein etwas seltsames Bild: wenn die Götter dem Sysiphos eine Injektion geben könnten, die ihm das Gefühl verleihen, er mache eine ganz sinnvolle Arbeit, dann hätte sein Leben einen Sinn. Vermutlich hat Taylor dabei an Prozac oder ein ähnliches Medikament gedacht. Wir können diese „Injektion“ aber selbstverständlich übersetzen als „Psychotherapie“. Taylors Aussage könnte als Motto über einem Lehrbuch für Psychotherapie stehen, wenn er sagt: „Der Sinn des Lebens kommt aus unserem Inneren, er wird uns nicht von außen auferlegt, und in seiner Schönheit und Beständigkeit übersteigt er jedes Himmelreich, das die Menschen sich je erträumt oder ersehnt haben“.⁶

Wir könnten hier schließen und davon ausgehen, dass es eben Psychotherapie ist, die uns diesen Sinn geben kann. Denn Psychotherapie ist die in unserer Zeit beste und reifste Möglichkeit, sich des eigenen Inneren zu bemächtigen, sofern sie darauf ausgerichtet ist, das Innere wirklich detailliert lesbar zu machen. Das ist bekanntlich nicht bei allen Psychotherapien der Fall.

An Sinnleere zu leiden: das kommt aus dem Inneren des Menschen und könnte dann auch durch Innerlichkeitsrituale, wie eine Psychotherapie sie darstellen, geheilt werden. Es bräuchte dazu keine Meditation oder Fastenkur oder gar eine Injektion.

Um es vorweg zu nehmen: Obwohl ich der Meinung bin – wie im Freudzitat ausgedrückt – dass das Leiden an der Sinnlosigkeit des Lebens neurotisch ist und daher behandlungsbedürftig, so bin ich doch nicht der Meinung, dass Psychotherapie die einzige Möglichkeit darstellt, damit umzugehen. Zwar muss, auch das denke ich – das „Innere“ des Menschen in Ordnung sein, wenn er das Leiden überwinden will. Er muss einen Zustand erreichen, in dem er „berührt“ werden kann, und das wäre ja die spirituelle Aussage dahinter. Aber diesen Zustand kann man sicher auch durch andere Mittel als durch Psychotherapie erreichen.

Nur bin ich nicht der Meinung, dass prinzipiell die Psychotherapie in diesem Bereich nichts zu suchen hat. Und: ich glaube, dass zu der Innerlichkeitsdimension noch etwas dazu kommen muss – und das darf in keiner Therapie verfehlt werden und in anderen Techniken zu Lebensbewältigung natürlich auch nicht.

Es ist nämlich, so denke ich, die Frage angebracht, ob denn die Bejahung des Lebenssinnes „aus dem Inneren“ wirklich genügt – oder ob wir es hier nicht mit jenen sattsam bekannten Evidenzerlebnissen zu tun haben, die vor allem durch den Psychoboom der Siebzigerjahre dauernd produziert wurden; Evidenzerlebnisse, von denen wir wissen, dass sie meist nach einiger Zeit zerplatzen wie Seifenblasen.

Verlassen wir Sysiphos und wenden wir uns realistischeren Beispielen zu, die ich kenne: Ein Mensch ist ganz und gar erfüllt von seinem Hobby, das darin besteht, Puzzles zu legen, diese dann aufzukleben und seine Wohnung damit zu dekorieren (vielleicht auch: sie seinen Bekannten zu schenken) Oder: Einer sucht in privater Situation nach dem „Urwort“ in der Menschheitsgeschichte und trotz allen Erkenntnissen der linguistischen Wissenschaft, die dieses Problem schon lange ad acta gelegt hat. Oder: Einer baut aus Streichhölzern die berühmtesten Kathedralen der Welt nach. Was unterscheidet diese Menschen etwa von arbeitsbesessenen Künstlern, von einem Linguisten, der in harter Arbeit die Geheimnisse einer neu entdeckten alten Sprache entziffert? Ich gehe davon aus, dass alle diese Menschen ihre Tätigkeit mit großem Ernst betreiben und „von innen“ her dadurch erfüllt sind oder es sein könnten.

Wäre es also einem Psychotherapeuten gleichgültig, ob sein an „Sinnleere“ leidender Patient nach Beendigung der Therapie Puzzles legt oder der Philologe seine Arbeit über eine alte

Sprache wieder aufnimmt - wenn er nur glaubhaft darlegen kann, dass ihn diese Tätigkeit ganz und gar erfüllt? Selbst wenn wir in diesen Beispielen auch schichtspezifische Merkmale entdecken, so könnte der Puzzleleger zwar vielleicht keine philologischen Entdeckungen machen, aber ehrenamtliche Arbeit in der Altenpflege oder eine Ausbildung zum ländlichen Ombudsmann würde uns sicher als „sinnvoller“ erscheinen als das Zusammensetzen von Puzzles. Ist dies aber als ein Kriterium brauchbar dafür, ob jemandem geholfen würde, sein Leben wieder mit Sinn zu erfüllen, sich also wieder „berühren“ zu lassen?

Gibt es also für uns Psychotherapeuten „objektive“ Werte, die wir an ein Menschenleben anlegen dürfen? Gilt für uns nicht, dass wir zwar analysieren, aber nicht moralisieren dürfen? Unterscheidet uns dies nicht gerade von besserwisserischen Sekten, fanatischen Gesundheitsaposteln oder esoterischen Heilsbotschaften?

Wir stehen hier an einer Grenze der Psychotherapie, die nur schwer zu bestimmen ist. Ich maße mir nicht an, dieses Problem befriedigend zu lösen – trotzdem hat man natürlich als Psychotherapeut dauernd damit zu tun. Es gibt, wenn wir menschliches Tun auf seine Werthaltigkeit hin beurteilen, sehr viele Übergänge. Ins Guinness-Buch der Rekorde kommen zu wollen, indem man darauf trainiert, möglichst viele Knödel essen zu können oder lange Zeit unter Wasser auszuharren, scheint den meisten von uns als vollkommen überflüssig – so sehr vielleicht auch ein Mensch an diesem Ziel hängt und sein ganzes Sinnen darauf einrichtet, also wirklich viel auf sich nimmt, indem er trainiert und Informationen einholt etc. Die Sache mit den Streichhölzern kann schon etwas milder beurteilt werden: Vielleicht erschließt sich dem Erbauer der Streichholz-Kathedralen die Schönheit von romanischer oder gotischer Architektur, vielleicht erfreut er gar seine Kinder damit. Und gar der Künstler, der mit seinem Werk vielleicht nur Kopfschütteln hervorruft, mag in 20 Jahren ein gefeierter Star sein, dem man attestiert, wirklich Neues geschaffen zu haben und die Welt mit neuen Augen interpretiert zu haben.

Gibt es also Kriterien dafür, dass unsere „innerlich gefühlten, intuitiv als wichtig bewerteten“ Bedürfnisse und Handlungen wirklich wertvoll sind? Und ist es uns Psychotherapeuten „erlaubt“, diese Kriterien hineinzubringen in die Therapie?

Gehen wir einmal davon aus, dass aus wirklich detaillierter Einsicht in unser Seelenleben von selbst sich die „wichtigen und richtigen“ Handlungsmöglichkeiten ergeben; dass wir gerade durch Psychotherapie erfahren können, was uns „im Innersten“ berührt und wie wir sozusagen den Schutt der Selbstentfremdung wegräumen, damit „das Wahre“ hervorkommt. Das wäre dann die beste und reifste Möglichkeit, die Psychotherapie uns bieten kann. Damit wäre dann – aber das ist eben sehr fragwürdig - auch objektiv etwas Wertvolles entdeckt, von dem ich mich berühren lasse.

Ich glaube nicht, dass sich auf diese nur auf Evidenz basierter, von „innen“ kommender Sicherheit beurteilen lässt, welche unserer Werte, unserer Lebensentscheidungen die richtigen sind, die unserem Leben Sinn verleihen, also uns tief innerlich „berühren“ und über unsere Person hinausheben. Dass wir durch Psychotherapie wie auch durch andere Methoden Erlebnisse der Selbsttranszendenz haben können, ist ja unumstritten. Aber welche können wir als die jeweils für unser Leben bestimmenden ansehen und welche sind Augenblicksempfindungen, denen weiter keine besonderen Wertigkeiten zukommen, die für unser Leben nicht sehr viel bedeuten mögen und die daher nach ihrem Abebben das Gefühl der Sinnlosigkeit, in der wir unser Leben zubringen, noch verstärken?

Vielleicht kann man eine –vorläufige?- Antwort auf diese Frage formulieren und dadurch auch anzeigen, welchen Vorteil die Psychotherapie dann doch gegenüber anderen sinnstiftenden Verfahren und des Bemühens um Überwindung des Narzißmus haben kann?

Was immer uns berührt und heraushebt aus der Alltäglichkeit, kann in einer guten Psychotherapie durch die längere Überprüfung im Dialog auf seine Tauglichkeit für ein individuelles Leben geprüft werden. Die aufmerksame Begleitung, die ein Mensch durch die Therapie erfährt, zwingt ihn zur sorgfältigen Überprüfung dessen, was er erfahren hat an

Transzendieren seiner Person und dessen, woran er sein Herz gehängt hat; eine Überprüfung auch dessen, was er für so wertvoll hält, dass er sich selbst in einen „Dienst“ dieses Wertes stellt, dafür viel opfert und anderes darüber vielleicht vernachlässigt, (so wie workaholics das oft tun). Aber auch Erfahrungen der Selbsttranszendenz in der Musik, im Gebet oder im Verständnis für einen Gedanken (vielleicht sogar im selbständigen Erarbeiten eines solchen) zu erringen – das alles bedarf einer sehr sorgsamten Überprüfung im eigenen Leben.

Wie wir aus der Psychoanalyse wissen, kann sehr vieles der Abwehr dienen: der Abwehr von Konflikten, von Ambivalenzen, von unerträglicher Trauer und Angst. Eine Überprüfung darauf hin, ob diese Selbsttranszendenz die Möglichkeit, sich autonom zu entfalten, sich freizumachen von beengenden Vorurteilen und kreativer mit der Welt umzugehen, bietet: das alles lässt sich nur in einem längeren Prozess der Überwachung des eigenen Lebens – am besten im Angesicht eines wohlwollenden und unbestechlichen Anderen, z.B. eines Therapeuten - feststellen. Auch Selbsttranszendenz, das Aufsuchen von die Person übersteigenden Möglichkeiten kann dem Narzissmus dienen. So betrachtet, ist es nicht nur ein Augenblicksgefühl, dass Sinn verleiht, sondern die Summe vieler Erfahrungen, die langsam dazu beitragen, dass das eigene Leben einem als eines erscheint, das erfüllt ist, auch im Zusammenhang mit anderen Menschen und wo die Frage nach dem „Sinn“ des eigenen Lebens gar nicht mehr auftaucht. Wo Verantwortung gefühlt wird und diese ernst genommen und in Handlung übersetzt wird, verblasst die Sinnfrage.

Wenn wir dies als eine vorgegebene Konstante ansehen, dann werden natürlich alle auf reiner Evidenz beruhenden Lösungen der spirituellen Bedürfnisse, der Frage nach dem Sinn des Lebens schon relativiert. Methoden, die nur dem Transzendieren der eigenen Person dienen und die Außenwelt nicht mehr beachten, scheinen dann obsolet. Wohin sollte man denn „transzendieren“, wenn man nicht mehr dem naiven Glauben huldigt, dass über uns eine Heerschar von Engeln thront?

Spirituelle Erfüllung, also die libidinöse Besetzung einer Idee, einer Verpflichtung oder eines Ideals, das die eigene Person transzendiert, kann dann nie Selbstzweck bleiben. Immer gründet das Sinnerleben letztlich in Verpflichtungen, die außerhalb der narzisstischen Besetzung der eigenen Person stehen. Die Überprüfung der eigenen transzendierenden Evidenzerlebnisse wiederum nur im eigenen Inneren vorzunehmen ohne einen Dialogpartner als Korrektur, scheint mir gefährlich.

Wie „sinnvoll“ das Leben gestaltet werden kann, scheint mir – und hier stimme ich Taylor nicht zu- nicht nur auf innere Evidenz zu begründen. Ein solches Evidenzerlebnis sollte **1)** immer auch auf seine narzisstischen Wurzeln hin untersucht werden (natürlich finden wir solche immer, aber das muss hingenommen werden – allerdings muss es reflexionsfähig bleiben!). **2)** sollte es daraufhin untersucht werden, wie die Außenwelt einbezogen wird. Und dieser Einbezug kann nur bedeuten, dass man überprüft, wie man mit der Außenwelt, speziell mit anderen Menschen, umgeht, wie sehr man in einem lebendigen Kontakt zur Außenwelt steht, diese auf sich wirken lässt und selbst darin wirkt. Auch: wie sehr man sich in diesen Bezügen entwickeln kann. Und auch hier ist eine Psychotherapie ein wichtiges Korrektur-Instrument, vor allem dann, wenn eine Therapie nicht nur darauf hinauslaufen soll, dass irgendeine Störung verschwindet.

Unser Narzissmus ist unausrottbar. Aber er ist auch oft notwendig, um unser Überleben zu sichern. Damit der immer und überall lauernenden Narzissmus erkannt und relativiert werden kann – dazu, so behaupte ich, ist eine Psychotherapie ein besonders guter Nährboden.

¹ Vortrag, gehalten im Rahmen der Tagung „Design für die Seele“ (vgl. MD 11/2006)

² S. Freud (1930) Das Unbehagen in der Kultur. Freud-Studienausgabe, Bd. 9. Frankfurt 1974

³ S. Freud, Briefe 1873 -1939, Gesammelte Werke, Bd. 16. Frankfurt a. Main 1960, S. 429

⁴ A. Samuels u.a. (Hg.), Wörterbuch Jungscher Psychologie. München

⁵ E. Weiher, Wie Seelsorge – und andere Professionen – spirituelle Ressourcen erschließen können. In S. Ehm, M. Utsch (Hg.), Kann Glauben gesund machen? Spiritualität in der modernen Medizin. EZW-Texte 181, S. 64, Berlin 2005

⁶ Taylor Ch. (2004) Sysiphos und wir. In: C. Fehige u.a. (Hg), Der Sinn des Lebens. München 2004, S. 95