

Systemtherapie und Mitgefühl – eine Frage der Begegnung jenseits von Sprache

„... Ich kann grad nicht reden, die Systemischen sind da ...“
(Frau B. am Telefon im Verlauf einer aufsuchenden Familientherapie)

Thomas Klütsch

Zusammenfassung

Der Artikel setzt sich mit dem affektiven Erleben in therapeutischen oder kommunikativen Prozessen auseinander, welches häufig grundlegend für die Bereitschaft ist, dem Gegenüber offen zu begegnen, sich weitergehend einzulassen oder Sichtweisen zu verändern. Dieses Erleben findet jenseits von Sprache oder nonverbaler Kommunikation statt und lässt sich mit dem Begriff der Empathie nicht erfassen und beschreiben. Ich verstehe dieses Erleben in Momenten der Begegnung als wahres Mitgefühl, welches zur gleichen Zeit auf der einen Seite eine affektive Rahmung mit meinem Gegenüber und auf der anderen Seite einen Zugang zu mir und meinen innersten Gefühlen bedeutet.

Zu Beginn

Im Anforderungsprofil vieler pädagogischer und auch therapeutischer Stellenausschreibungen liest sich regelmäßig die Fähigkeitserwartung empathischen, wertschätzenden und einführenden Verhaltens und Handelns in professionellen Zusammenhängen. Die Forderung dieser Fähigkeiten ist dabei oft verbunden mit z. B. der Forderung wertschätzender Haltung und systemischer Sichtweisen in Bezug auf Verstehen von Handlungen und Haltungen. Dabei bleibt häufig unklar, wie einführendes Verhalten oder empathische, wertschätzende Haltung jeweils gemeint ist oder welche Erwartungen damit verbunden sind.

In der Auseinandersetzung mit der Frage: Was heißt und welche Bedeutung hat einführendes Verhalten und Mitgefühl im Kontext therapeutischen und allgemein pädagogischen Handelns ist mir deutlich geworden, dass dies auch die Auseinandersetzung meiner inneren Haltung zu mir selbst und meinen Gefühlen beinhaltet.

Ich möchte hier von mitfühlendem Verstehen und Handeln sprechen, welches jenseits von Sprache und auch jenseits nonverbaler Kommunikation entsteht und „unmittelbar im Raum“ ist, was häufig Grundlage für Verstehen, Annehmen und Weitergehen im therapeutischen Kontext ist. Ich verstehe diese Momente als wahrhaftiges Mitgefühl. Es entsteht eine innere

Verbindung zu den Menschen, die eine Atmosphäre der Motivation verbunden mit der Bereitschaft schafft, Sichtweisen verändert wahrzunehmen oder Handlungsalternativen zu entwickeln.

Innere Verbindung zu mir selbst

Diese innere Verbindung setzt jedoch eine innere Verbindung zu mir selbst voraus. Ohne diese innere Verbindung zu meinen Gefühlen, Sehnsüchten und Bedürftigkeiten bleiben Gespräche therapeutischer und nichttherapeutischer Art häufig mechanisch und kognitiv.

Was ist Mitgefühl?

Die Beschäftigung mit dem Thema „Mitgefühl“ bringt erst einmal einige Unklarheit mit sich. Einerseits gibt es eine Fülle von Literatur und Fachtexten zu Empathie, Affekten, Intuition, Gefühlen und Emotion. Unter „Mitgefühl“ finden sich zusätzlich bei „Google“ schwerpunktmäßig Eintragungen der buddhistischen Lehre (der Zusammenhang Systemischer Therapie und buddhistischer Grundsätze wie Begriffe des Fallenlassens oder der Achtsamkeit sind in der Tat spannend, führen jedoch jetzt zu weit weg) oder seelsorgerische Texte. Andererseits fällt auf, dass zum Thema Mitgefühl in Bezug auf Systemische Therapie scheinbar wenig geschrieben steht. Mitgefühl und Therapie bilden in Hinblick auf professionelle Distanz und Übertragungsphänomene im theoretischen Bereich wohl eine eher schwierige Verbindung. „Während wohl niemand behauptet, dass beraterische Interventionen technisch richtig und ohne Gefühle wirksam angewendet werden könnten, sucht man in der Literatur zum systemisch-familientherapeutischen Diskurs der letzten 15 Jahre mit spärlichem Erfolg nach den Begriffen Affekte und Emotionen.“ (Welter-Enderlin 2006, S. 127)

Affekt als Oberbegriff

Zu Beginn scheint es mir wichtig, den Begriff des Affekts als Oberbegriff emotionalen Erlebens einzubeziehen. Elementare Affekte sind angeboren, genetisch festgelegt und biologische Reaktionen auf stimulierende Reize. In der Literatur sind sie unterschiedlich beschrieben und eingeordnet. Diese fundamentalen Affekte werden von Izard¹ durch je zwei unterschiedlich intensive Ausprägungen bezeichnet: Interesse/Erregung, Vergnügen/Freude, Überraschung/Schreck, Kummer/Schmerz, Zorn/Wut, Ekel/Abscheu, Geringschätzung/Verachtung, Furcht/Entsetzen, Scham/Erniedrigung, Schuldgefühl/Reue. Diese Affekte sind biologisch festgelegte Reaktionsmuster, die weitestgehend kulturunabhängig sind.

1) Siehe in: Hilgers, M. (2006). Scham, Gesichter eines Affekts. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (3. Auflage), S. 295.

Affekte als Regulierung

Affekte werden darüber hinaus als Signalsysteme verstanden, die der Regulation von Beziehungen dienen. „... wobei es dabei sowohl um interaktionale ... als auch um intrapsychische Regulation ... geht ... Affekt wird auf allen Regulierungsstufen als eine Information verstanden, die Regulierungsprozesse auslöst, sie evaluiert und wieder beendet.“ (Levold 1998, S. 27). Levold beschreibt, dass diese Regulierungsprozesse vielfach schneller sind als die Zeitdauer, die das menschliche Gehirn benötigt, neuronale Impulse in das Bewusstsein zu transportieren. Dies zeigt, dass Verhaltensabläufe und ihre ständige Stabilisierung und Veränderung nicht allein kognitiv und über das menschliche Bewusstsein laufen.

Gefühl ist mehr als Affekt

Der Begriff des Gefühls erweitert den Affekt- und Emotionsbegriff um eine soziale Komponente und um die Erlebnisdimension. Ein Gefühl bezieht sich auf das Bewusstwerden eines Affekts, also auf den Bezug eines Affektes auf ein Subjekt. „... lässt sich sagen, dass wir Affekte empfinden, Gefühle dagegen erleben. Erleben als bewusstes Empfinden ist an eine kognitive und soziale Strukturierung gebunden, die mit der Entwicklung des Selbstsystems einhergeht und dieses zum Zentrum des affektiven Erlebens macht.“ (Levold 1998, S. 26). Grundlegende Affekte in der menschlichen Anlage sind kulturunabhängig gleich oder ähnlich, Gefühle sind ein Akt verbalisierter Empfindungen, die durch den Bezug von etwas auf einen selbst eine soziale Dimension innehaben.

Wichtig für mich ist die Schlussfolgerung, die Levold beschreibt. „Es dürfte deutlich geworden sein, dass unter affektiver Kommunikation nicht das Reden über Gefühle verstanden werden kann noch die Einladung, etwa in einer therapeutischen Sitzung seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen.“ Die interaktionale Perspektive der affektiven Kommunikation vollzieht sich ständig „... auf einer Ebene unterhalb des willkürlichen Handelns ...“ (Levold 1998, S. 28).

Daniel Stern beschreibt die physiologischen fundamentalen „Grundaffekte“ als diskrete Affektkategorien. Diese angeborenen Affektäußerungen stellen das gesamte emotionale Repertoire der mimischen Expressivität der Menschen dar. Er beschreibt weiter, dass sie in zumindest zwei Dimensionen erlebt werden: der Aktivierung, als der Grad an Intensität einer Gefühlqualität, und dem hedonischen Tonus als Ausmaß an Lust oder Unlust, mit dem sie verbunden sind.

Vitalitätsaffekte

Darüber hinaus beschreibt Stern eine dritte Art des Erlebens, die unmittelbar aus der Begegnung mit Menschen hervorgehen kann und sich nicht mit dem herkömmlichen Wortschatz der Affekte erfassen lässt. „Diese schwerbestimmbaren Qualitäten lassen sich besser mit dynamischen, kinetischen Begriffen charakterisieren, Begriffen wie ‚aufwallend‘, ‚verblasend‘, ‚flüchtig‘, ‚explosionsartig‘, ‚anschwellend‘, ‚abklingend‘, ‚berstend‘, ‚sich hinziehend‘ usw.“ (Stern 1992, S. 83). Stern beschreibt diese als Vitalitätsaffekte, die in jedem Augenblick von großer Bedeutung sind. Bei diesen Vitalitätsaffekten geht es nicht um einen spezifischen Gefühlsinhalt, sondern um eine Art des Fühlens.

Affektive Qualität

Vitalitätsaffekte sind sozusagen korrespondierende Affektkonturen zu verschiedenen Affekten. Sie sind nicht an einen spezifischen Affekt gebunden, sondern bieten für unterschiedliche Sinneseindrücke ähnliche Aktivierungskonturen. Einzelne, deutlich abgrenzbare Affekte tauchen im Fluss einer Kommunikation eher selten auf. Stattdessen entsteht eine affektive Qualität der Interaktion, „... die wie ein Hintergrund für die ‚Figur‘ des Affektes fungieren kann. Dabei handelt es sich nicht um eine eigenständige Klasse von Affekten, sondern vielmehr um dynamische Eigenschaften von Affekten, Wahrnehmungen und Handlungen ... In ihnen entwickelt sich eine ‚vitale Tönung‘ von diskreten Affekten und Episoden“. (Levold 1998, S. 26)

Affektabstimmung

Stern hat weiterhin das gemeinsame Erleben affektiver Zustände als ein fruchtbares Merkmal intersubjektiver Bezogenheit bezeichnet (Stern 1992, S. 198). Er hat in Hinblick auf die Säuglingsforschung Bedingungen erarbeitet, die Voraussetzungen für einen intersubjektiven, affektbezogenen Austausch sind. In der Abgrenzung zum einfachen Nachahmungsverhalten z. B. der Mutter beim Säugling, wo der Säugling ausschließlich feststellen würde, dass seine affektive Äußerung verstanden worden ist, muss die Mutter ein Verhalten zeigen, das dieser affektiven Äußerung entspricht, aber es nicht kopiert. Darüber hinaus muss der Säugling in der Lage sein, diese mütterliche Reaktion so einzuordnen, dass die Reaktion etwas mit seinem eigenen Gefühlszustand zu tun hat. Affektabstimmung ist eine emotionale Reaktion auf einen Gefühlszustand und Gefühlsäußerung eines Gegenübers, ohne die Verhaltensäußerung dabei exakt zu imitieren. Imitation würde es unmöglich machen, auf den inneren Zustand eines Partners Bezug zu nehmen. „Die Nachahmung bleibt ganz auf die Formen des äußerlich sichtbaren Verhaltens konzentriert. Das Abstimmungsverhalten aber gestaltet das Geschehen um und lenkt die Aufmerksamkeit auf das, was ‚hinter‘ dem

Verhalten liegt, auf die Qualität des Gefühls, das gemeinsam empfunden wird ... Die Nachahmung spiegelt die Form wider, die Abstimmung das Gefühl.“ (Stern 1992, S. 204)

Affekt Abstimmung kann sowohl den spezifischen (kategorialen) Affekten wie auch den Vitalitätsaffekten gelten. Stern beschreibt, dass durch eine wechselseitige Abstimmung, die nur auf die kategorialen Affekte Bezug nähme, sich kein kontinuierlicher Prozess entwickeln könnte. „Die Abstimmung macht eher den Eindruck eines ununterbrochenen Prozesses. Sie kann nicht darauf warten, bis diskrete Affekte zum Ausbruch gelangen; sie muss im Grunde bei jedem Verhalten funktionieren.“ (Stern 1992, S. 224). Die Vitalität ist für eine affektive Abstimmung ideal, da sie jeder Verhaltensäußerung innewohnt und ohne Unterbrechung zugegen ist. „Indem wir uns mit Hilfe der Vitalitätsaffekte aufeinander ... abstimmen, können wir mit einem anderen Menschen ‚zusammen sein‘ ... Auf diese Weise entsteht das Gefühl der Verbundenheit, das Gefühl, aufeinander abgestimmt zu sein ... um den Faden des gemeinschaftlichen Erlebens nicht abreißen zu lassen.“ (Stern 1992, S. 224)

Empathie

Eine wichtige Abgrenzung trifft Stern in diesem Zusammenhang zur Empathie. Auch hier kommt es zu einer Resonanz des Gefühlszustandes, sozusagen als Auslösevorgang. Im weiteren Prozess empathischer Reaktion beschreibt er das Abstrahieren des empathischen Wissens aus dem Erleben der emotionalen Resonanz und die Integration dieses Wissens in eine empathische Reaktion bei einer vorübergehenden Rollenidentifizierung. Die Affekt Abstimmung reagiert auf die Resonanz anders. Sie gibt ihr eine andere Ausdrucksform. Sie muss nicht den Weg über das empathische Wissen und die empathische Reaktion nehmen.

Wesentlich daran ist für mich die Unterscheidung oder Ergänzung der unbewussten Abstimmungsprozesse, die ein Gefühl der Verbundenheit möglich machen. Empathie ist selbstverständlich Voraussetzung pädagogischen oder therapeutischen Handelns. Es gibt darüber hinaus eine emotionale Abstimmung im Miteinander, die jenseits von Bewusstheit und sprachlichem Erleben vorhanden ist und für mich Voraussetzung tiefen Empfindens ist. Der Prozess affektiver Abstimmung bietet die Grundlage für empfundenes Mitgefühl. Mitgefühl ist jedoch mehr als gemeinschaftliches Erleben mit dem Gefühl emotionaler Verbundenheit.

Zumindest gehört Einfühlungsvermögen, welches mit affektiver Abstimmung einhergeht, zur Voraussetzung emotionaler Verbundenheit zum Gegenüber und dient von daher als Basis kommunikativer Begegnung.

Logik und Affekt

Der Schweizer Psychiater Ciompi beschreibt, dass es keinen affektfreien Zustand gibt und dass affektive und kognitive Prozesse in ständiger funktionaler Interaktion sind. Der kognitive Prozess der Informationsverarbeitung durch in Beziehung gesetzte sensorische Differenzen wird affektiv konnotiert und anschließend „... auch zusammen mit dieser spezifischen affektiven ‚Einfärbung‘ im Gedächtnis abgespeichert“ (Ciompi 1998, S. 86).

Als Logik bezeichnet Ciompi schließlich die Art und Weise, wie kognitive „Ergebnisse“ verknüpft werden. Er beschreibt, dass es nicht nur eine Logik, sondern viele mögliche Logiken geben kann. Bei der Verknüpfung der kognitiven Elemente sind immer die damit verbundenen Affekte maßgeblich und ursächlich beteiligt. Ciompi nennt sie Operatorwirkungen der Affekte auf das Denken. Diese Operatorwirkungen sind fraktal, d. h. unabhängig vom jeweiligen Bedeutungszusammenhang. Der Einfluss der Affekte auf Denkstrukturen ist elementar: „Affekte bewirken eine selektive Speicherung und Aktivierung von affektkonformen Kognitionen im Gedächtnis, d. h., sie wirken wie Schleusen oder Pforten, die bestimmte Denkwege selbstorganisatorisch öffnen oder schließen“ (Ciompi 2006, S. 88). Die wichtigsten affekt spezifischen Operatorwirkungen auf das Denken sind nach Ciompi: das Interesse, die Angst, Wut und Aggression, Freude, Lust und Trauer. Er beschreibt, dass Affekte als Komplexitätsreduktion fungieren. Sie bilden im Verlauf des Denkens die Richtung und die jeweilige Dimension.

Auf der Grundlage der Tatsache, dass Affekte Denken und in der Folge Verhalten bestimmen, wird deutlich, dass Kommunikation immer auch affektive Kommunikation bedeutet.

Fundamentalbotschaft

Ciompi nennt in diesem Zusammenhang noch den Begriff der Fundamentalbotschaft, der mich in seinem Wortzusammenhang schon beeindruckt hat. Gemeint ist, dass hinter jeder vorgegebenen Kommunikation sozusagen eine Matrix existiert, auf der der tatsächliche affektive-kognitive Inhalt kommuniziert. Diese Fundamentalbotschaften können grundsätzlich von jedem Menschen sensorisch erfasst werden. „Für das, was – vor allem langfristig – geschieht zwischen Menschen auf jeder Ebene, sind diese Fundamentalbotschaften entscheidend. Zweifellos sind sie auch in jeder Psychotherapie letztlich viel wichtiger als jede Technik.“ (Welter-Enderlin 2006, S. 127-138)

Therapie als Begegnung

In diesem Zusammenhang möchte ich das Meilener Modell „Systemischer Therapie als Begegnung“ der Arbeitsgemeinschaft Meilen/Zürich um die Therapeutin Welter-Enderlin erwähnen und beschreiben. Eine Grundlage der Vorgehensweise der „Therapie als Begegnung“ ist das Konzept der affektiven Rahmung. In einem gerahmten instabilen System wird eine Metastabilität erzeugt, welche „... gute Voraussetzungen für die Erfahrung emotionaler Sicherheit als Grundlage von Autonomieentwicklung schafft“ (Welter-Enderlin 2006, S. 127-138). Ein instabiles System (wie in einem therapeutischen Prozess) wird stabil gerahmt. Merkmal einer stabilen Rahmung ist u. a. eine „hierarchische“ Position, die gekennzeichnet ist durch: „... die Verantwortung für konstante, vorhersehbare sozial-affektive Kommunikationsangebote, die ‚langatmiger‘ sind, als jene des gerahmten Systems, die also zuverlässig rahmen, eine temporär leitende Funktion“. Als weiteres Merkmal nennt Welter-Enderlin die Wahrung einer systemischen Ganzheit. Das gerahmte System muss in der Lage bleiben, „... sich laufend und sensibel auf die kommunikativen Angebote des gerahmten Systems einzustimmen, also den Blick auf dessen Ganzheit offen zu halten“ (Welter-Enderlin 2006, S. 127-138).

Grundlage im Meilener Modell ist das Vorhaben, sich sowohl affektiv als auch kognitiv unmittelbar auf einen gemeinsamen Prozess einzulassen. Es soll ein Rahmen entstehen, der die Menschen das Risiko eingehen lässt, einander mitzuteilen, was sie bedrückt. Es soll ein Rahmen sein, der Konstanz und Vorhersehbarkeit anbietet. Gleichzeitig heißt die Aufgabe, sich aufmerksam und sensibel auf die Signale einzulassen, die von den Klienten gesendet werden. Diesen Prozess nennt Welter-Enderlin „affektive Kommunikation“. Welter-Enderlin betont dabei die beiden Aspekte der *Stabilität (Verantwortung)* und *Sensibilität*. Der therapeutische Rahmungsprozess ist geprägt von den Aspekten des „Einbettens“ des gerahmten Systems durch das rahmende, d. h. der Übernahme der Verantwortung für den stabilen Rahmen und der Sensibilität für Informationen und Fluktuationen des gerahmten Systems, um sich neuen Sicht- und Handlungsmöglichkeiten öffnen zu können.

Die klare Verbindung von kognitivem Verhalten und affektbegleitender Prozesse finde ich wichtig und für meine Arbeit grundlegend. Vor allem der Begriff der „Fundamentalbotschaft“ scheint mir passend für eine emotionale Interaktion in einem therapeutischen Prozess, der sehr häufig nicht wahrnehmbar und allzu oft auch nicht beschreibbar ist. Gleichzeitig habe ich die Erfahrung gemacht, dass der Vorgang der affektiven Abstimmung für meine Arbeit von wesentlicher Bedeutung ist. Gerade in der aufsuchenden Arbeit ist es häufig erlebbar, dass eine affektive Rahmung, die das „gerahmte“ Klientensystem überdauert und wie auf einer Metaebene stabilisiert, wichtig ist. Mit solch einer stabilen Rahmung ist möglicherweise auch die Grundlage geschaffen, sogenannten Fundamentalbotschaften Raum zu geben, um Denk- und Handlungsräume zu erweitern.

Ich und Du

Im Zuge der Auseinandersetzung mit dem Begriff des Mitgefühls bin ich auf den Religionsphilosophen Martin Buber gestoßen – bzw. gestoßen worden. Ich war Teilnehmer an einem Seminar zum Thema „Mitgefühl als systemische Übungsform“ mit Varga von Kibéd. Bei diesem Seminar, wo unter anderem anhand von systemischen Strukturaufstellungen Kibéd's Verständnis von Mitgefühl verdeutlicht wurde, war Martin Buber eigentlich kein „Thema“, jedoch sozusagen ein Querverweis, der mich nicht losließ und mich motivierte, die grundlegende Schrift und Haltung Bubers besser kennenzulernen und wenn möglich zu verstehen.

Das Hauptwerk Bubers „Ich und Du“ war und ist für mich als Systemischen Familientherapeuten schwere Kost, da es einige Kunst erfordert, seine Aussagen zum dialogischen Prinzip auf Situationen meiner praktischen Arbeit zu übertragen oder Vorstellungen einer echten Beziehung im Sinne Bubers auf Haltungen und Vorgehensweisen meiner Arbeit hinterfragend zu reflektieren. Gleichzeitig bin ich fasziniert von der Gedankenwelt dieses Philosophen, da in seinen Aussagen eine Kraft steckt, die ich hin und wieder in Begegnungen spüre und gleichzeitig nicht in Worte fassen kann.

Bubers Hauptwerk wurde 1916 entworfen und ist im Jahr 1923 erschienen. Er entwickelte darin das „dialogische Prinzip“ als Grundlage menschlichen Zusammenlebens. Buber unterscheidet zwei Arten von Beziehungen: die Ich – Du Beziehung und die Ich – Es Beziehung. In der Gegenüberstellung der Ich – Es Beziehung führt die Begegnung des Ich mit dem Du zu einer wahren Begegnung. „Die Gestalt, die mir entgegentritt, kann ich nicht erfahren und nicht beschreiben; nur verwirklichen kann ich sie.“ (Buber 1995, S. 14). Buber beschreibt das „wirkliche“ Leben als Begegnung.

Umfassungsakt

Die Beziehung des Ich zum Du ist nicht erfahrbar, nicht einzuordnen in beschreibbare Zusammenhänge und hat keine zeitliche Dimension. Mit dem Eintritt in die Beziehung zum Du erfüllt sich nach Buber erst mein Ich. „Ich und Du entdecken sich und treten miteinander in eine Verbindung. Ich und Du entstehen also aus dem ‚Zwischen‘, der Begegnung, und treten im Dialog in einen Raum ... Dieses Verhältnis ist konstituiert aus der gegenseitigen Hinwendung.“ (Schmidt 2003, S. 7). Voraussetzung dafür ist die Annahme des Gegenübers dort, wo er nicht so ist wie ich. Für Buber spielt dabei das Innwerden eine große Rolle. Nur wenn ich meinen Gegenüber in seiner Einzigartigkeit erfasse und mich in seine Perspektive hineinversetze, oder besser seine Perspektive zu meiner mache, bin ich in der Lage, das Du in seiner Gesamtheit zu erfahren. Buber benennt dies mit dem Begriff „Umfassungsakt“.

Buber beschreibt diesen Vorgang am Beispiel eines Baumes. „Ich betrachte einen Baum. Ich kann ihn als Bild aufnehmen ... ich kann ihn als Bewegung verspüren ... Ich kann ihn einer Gattung einreihen und als Exemplar beobachten ...“ (Buber 1995, S. 11). Buber beschreibt verschiedene Möglichkeiten, einen Baum wahrzunehmen. Er beschreibt darüber hinaus noch eine andere Form, diesen Baum in seiner Gesamtheit zu erfassen. „Es kann aber auch geschehen, aus Wille und Gnade in einem, dass ich, den Baum betrachtend, in die Beziehung zu ihm eingefasst werde, und nun ist er kein Es mehr. Die Macht der Ausschließlichkeit hat mich ergriffen.“ (Buber 1995, S. 11). Der Baum bleibt als „Erregungsbild“ im Gedächtnis.

Eine Beziehung in der Ausschließlichkeit des Moments erlebe ich manchmal beim Laufen durch die (schöne) Eifellandschaft. Wie oft habe ich das Umfeld auf meiner „Hauslaufstrecke“ schon gesehen. Es gibt jedoch Momente, die mich spontan zum Stehenbleiben bewegen, dann kann es geschehen, dass das Bild der Natur, welches vor mir liegt, mir entgegenkommt, völlig fokussiert ohne unscharfe Ränder. In diesen Momenten durchströmt oder durchzuckt mich ein wunderschönes Gefühl der Wärme, welches sich mit einer Traurigkeit vermischt, die mich auch sehr spontan und ohne „gedankliche Vorbereitung“ mit meiner Endlichkeit konfrontiert. Dann könnte ich lachen und weinen zugleich.

Ich und Es

Die Beziehung vom Ich zum Du lässt sich nur erfahren und beschreiben durch die andere Beziehungsform des Ich zum Es. „Ich nehme etwas wahr. Ich empfinde etwas. Ich stelle etwas vor. Ich will etwas. Ich denke etwas. ... All dies und seinesgleichen zusammen gründet das Reich des Es.“ (Buber 1995, S. 8). Die Welt, in der wir leben und abhängig sind von Strukturen und Orientierungen, kann es nur geben mit beiden Formen der Beziehung. Die Dinge müssen nach Buber in einen räumlich-zeitlich-ursächlichen Zusammenhang gestellt werden. „Nun erst bekommt jedes seinen Platz, seinen Ablauf, seine Messbarkeit, seine Bedingtheit.“ (Buber 1995, S. 34). Die alltägliche Beziehung des Menschen zu seiner Umwelt, der Natur und den Dingen ist eine Ich – Es Beziehung.

Das dialogische Prinzip

Das dialogische Prinzip Bubers ist die Verbindung von Ich – Du und Ich – Es Momenten. „Das einzelne Du muss, nach Ablauf des Beziehungsvorgangs, zu einem Es werden. Das einzelne Es kann, durch Eintritt in den Beziehungsvorgang, zu einem Du werden.“ (Buber 1995, S. 37). Die Scheidung von Innen und Außen ist in der ursprünglichen Beziehung auf ein Du noch gar nicht vollzogen, während im Verhältnis Ich – Es das „Wort der Trennung“ ausgesprochen ist.

In den Ich – Du Momenten zeigt sich für Buber die Verbindung zwischen Gott und den Menschen. Die Menschen müssen nach Buber für „echte“ Begegnungen offen sein. Mein Gegenüber muss die Bereitschaft mitbringen für eine Begegnung. Der dialogische Ansatz nach Buber verlangt nach einem Wechselspiel von Ich – Du und Ich – Es Momenten. Ein Verharren in der reinen Beziehung und damit ein Leben in der völligen Gegenwärtigkeit ist dem Menschen unmöglich.

Nur durch meine eigene innere Bereitschaft zu Begegnungen mit dem Gegenüber können diese stattfinden. Die Person gegenüber hat dann die Wahl. Es liegt an der eigenen Bereitschaft, mein Gegenüber in seiner „Gesamtheit“ zu erfahren und zu erleben. Dialog hängt nicht von den Umständen oder den anderen ab, sondern nur von mir. Das Andere erzeugt gerade mal den Grad des Dialogs, aber nicht „Sein oder Nichtsein“ des Dialogs.

Mitgefühl ist keine Einstellung

Für mich wichtig ist die Erkenntnis, dass Mitgefühl nicht den Charakter einer Handlung hat. Es kann daher keine äußere oder innere Aufforderung dazu geben. Es gibt nichts, was ich in einer konkreten Situation tun kann. Es liegt an mir, Wissen und technisches Können in der Systemischen Therapie mit einer inneren Haltung zusammenzubringen, um meinem Gegenüber mit aller Wertschätzung zu begegnen. So kann ich, als Formen des Mitgefühls, die transgenerationalen Zusammenhänge würdigen oder z. B. Handlungen und Verhaltensweisen als sinnvoll aus den jeweiligen Kontexten begreifen.

Mitgefühl ist keine Haltung oder Einstellung, die ich in verschiedenen Situationen „einsetzen“ kann oder nicht, sondern eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit, die meine grundsätzliche Haltung den Menschen gegenüber ausmacht.

Es gibt immer wieder viele Widerstände, die mich daran hindern, mich in dieser Form auf ein Gespräch einzulassen. Gerade im therapeutischen Setting lasse ich es häufig zu, mich auf die Technik der systemischen Methoden zu begrenzen, und freue mich hier und da über geschickte Fragen und Wendungen in Gesprächsverläufen. Es geht natürlich nicht darum, in einem Gespräch die Verantwortung für die damit verbundene Rahmung außer Acht zu lassen, um sich dann in einem (möglicherweise esoterischen) gemeinsamen Gefühlstaumel hinzugeben, sondern um den immer wieder neuen Versuch, mich zu lösen von vordergründigen Gefühlen, Einstellungen und der Sucht, „Wahrheiten“ verkünden zu wollen.

Dieses Loslösen öffnet den Zugang zu mir selbst und ist meines Erachtens die Voraussetzung dafür, mein Gegenüber ganz wahrzunehmen.

Mitgefühl und Weinheim

Mitgefühl, wie ich es weiter vorne beschrieben habe, verlangt das Bemühen um eine affektive Rahmung, die Ich – Du Begegnungen ermöglicht. Dies ist mir in wunderschöner Weise in allen Seminaren des IF Weinheim geschehen. Die Haltung der Lehrtherapeuten z. B. in Bezug auf die „wahrhaftige“ Annahme der Lernenden war (und ist) immer ein Erlebnis und beinhaltete für mich die Möglichkeit, mich zu trauen und Standpunkte zu suchen. Mit „Annahme“ meine ich Ernsthaftigkeit, Individualität und Sensibilität. In „Weinheim“ darf man sich ausprobieren, auch ohne die Gewissheit, dass es sowieso nur den einen Weg gibt, den die Lehrtherapeuten vorgeben. „Das ist auch eine Möglichkeit“ und „... und es könnte auch ganz anders sein“ sind zwar nicht immer einfache Herausforderungssätze für mich gewesen, die verbunden waren mit der Möglichkeit, meine Sichtweisen und Einstellungen immer wieder neu zu „erfinden“, waren aber letzten Endes für mich der Zugang zur „Systemischen Therapie“.

Vieles von dem, was ich hier beschrieben habe, konnte ich in den „Weinheimer Begegnungen“ erleben. Dafür vielen Dank. In diesem Zusammenhang würde ich mich sehr über ein Seminar zum Thema Mitgefühl freuen.

Literatur

- Buber, M. (1923). Ich und Du. Neuauflage 1995: Stuttgart: Reclam.
- Ciampi, L. (1998). Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Ein Beitrag zur Schizophrenieforschung. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Levold, T. (1998). Affektive Kommunikation und systemische Therapie. In: Welter-Enderlin, R., Hildenbrand, B. [Hg.] Gefühle und Systeme. Die emotionale Rahmung beraterischer und therapeutischer Prozesse. Heidelberg: Carl-Auer, S. 18-51.
- Schmidt, K. (2003). Studienarbeit zu „Ich und Du“, päd. Hochschule Karlsruhe (Internet).
- Stern, D. (1992). Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Welter-Enderlin, R. (2006). Wirksamkeit von Gefühlen in Beratung und Therapie. In: Reuser, B., Nitsch, R., Hundsalz, A. [Hg.] Die Macht der Gefühle: Affekte und Emotionen im Prozess von Erziehungsberatung und Therapie. München: Juventa, S. 127-138.

Thomas Klütsch

Thomas Klütsch: Sozialpädagoge, Systemischer Familientherapeut. Langjährige Erfahrung in der Jugendhilfe im stationären Bereich. Zurzeit in leitender Funktion in der stationären Jugendhilfe des Landschaftsverbandes Rheinland tätig.