

Renate Daniel / Johanna Haberer / Christiane Neuen (Hg.)

Miteinander – Gegeneinander – Durcheinander

Gleichgewicht als Lebenskunst

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Mario Purisic / Unsplash

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1552-5

Inhalt

Vorwort	7
<i>LUISE REDDEMANN</i>	
Reflexionen über Miteinander – Gegeneinander – Durcheinander	9
Gleichgewicht als Lebenskunst	
<i>JUDITH NOSKE</i>	
Von der Fähigkeit zum Nebeneinander – oder vom Verpassen und Berühren	25
<i>GERHARD REESE</i>	
Umweltkrisen = Verhaltenskrisen?	46
Individuelle und systemische Katalysatoren und Barrieren nachhaltigen Handelns	
<i>LOUIS LEWITAN</i>	
Streit als Herausforderung	63
Eine jüdische und psychologische Perspektive	
<i>PAUL M. ZULEHNER</i>	
»The only thing we have to fear is fear itself« (Franklin D. Roosevelt, 1933)	75
Plädoyer für eine Kultur des Vertrauens	
<i>TIMO HEIMERDINGER</i>	
»Verzicht« – Reizwort, Schlüsselbegriff oder blinder Fleck? ...	89
<i>ULRIKE ACKERMANN</i>	
Die neue Schweigespirale: Wie Politisierung, Moralisierung und Emotionalisierung unser Denken und Lernen einschränken ...	III

WILHELM SCHMID

Woher die Wut? Und wohin jetzt mit uns? 136

Eine Besinnung auf das, was allen Menschen gemeinsam ist

Anhang 147

Kurzbiografien 147

Vorwort

Hatten sich die Tagung und der dazugehörige Tagungsband¹ des letzten Jahres mit dem »Überleben« beschäftigt, geht das aktuelle Thema »Miteinander – Gegeneinander – Durcheinander. Gleichgewicht als Lebenskunst« noch einen Schritt weiter. So meint »Lebenskunst« nicht nur das Überleben an sich, sondern die Frage: Wie kann das Leben gelingen? Wie sieht ein gutes Leben aus, das mehr ist als Überleben? Und: Wie ist das Miteinander möglich, persönlich, als Gruppe, als Gesellschaft?

Das ist eine wahre Kunst, und die Aussichten dafür scheinen derzeit nicht gerade günstig. Die alten politischen Bruchlinien zwischen Links und Rechts verschwimmen vor einem neuen, viel tieferen Abgrund, der sich auftut in der Wahl zwischen Demokratie und Autokratie. Weltweit wächst die Zahl derer, die sich eine Rückkehr autoritärer Strukturen wünschen und ein solches Leben in scheinbar sicheren Verhältnissen einem Leben in Freiheit und Verantwortung für sich und andere vorziehen. Diese Situation weist Parallelen zu der Zeit auf, in der die Fundamente der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie (igt) geformt und die Gründungsideen formuliert wurden, die bei der Geburt unserer Gesellschaft in den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg Pate standen.

Ist also einfach mehr Miteinander das Rezept? Ein Miteinander findet sich in jeder Blase, die sich in digitalen Chats, bei Anhänger:innen von Verschwörungstheorien oder in geschlossenen Gruppen entfaltet. Ein solches Miteinander beruht auf Ausgrenzung, auf Feindschaft, auf Diskriminierung: ein Wir-Gefühl auf Kosten der anderen. Verstehen lässt sich das als kollektiver Abwehrmechanismus, der zur Stabilisierung des Selbstwerts und der eigenen Integrität die Abwertung des Objekts benötigt. Es wird sich seiner bemächtigt, es wird ihm seine Freiheit abgesprochen und es wird entpersonalisiert, um den Mitmenschen am Ende als Objekt zu behandeln. Doch weist dieser kollektive Abwehrmechanismus darauf hin, wie sehr tiefgreifende existenzielle Ängste, Fragen der Identität und des Selbstwerts das gesellschaftliche Erleben derzeit

unbewusst prägen. Je mehr die Menschen in Angst geraten, desto anfälliger werden sie für ein spaltendes Gegeneinander, das vermeintliche Sicherheit verspricht.

Wie könnte eine Befreiung aus dieser Dialektik von Gegeneinander oder Miteinander gelingen? Als drittes Element erscheint eine Kultur des dosierten Durcheinanders hilfreich: mehr Bereitschaft, uns schwierigen Situationen auszusetzen, uns auseinanderzusetzen, uns mit konträren Positionen zu befassen. So gehört es zum Selbstverständnis der igt, mit ihrem interdisziplinären Ansatz die Plattform für eine solche Kultur des Austauschs zu bereitzustellen.

In gleich zwei Beiträgen wurde der Dreiklang des Tagungstitels »Miteinander – Gegeneinander – Durcheinander« erweitert um einen vierten Aspekt: das Nebeneinander. Zurecht weisen die beiden Autorinnen darauf hin, welch hohen Wert in schwierigen therapeutischen Phasen das gemeinsame Aushalten in einem Nebeneinander besitzt. Es ist oft die Voraussetzung dafür, dass ein Miteinander überhaupt entstehen kann. Dieses Prinzip des Nebeneinanders spiegelt sich sowohl in den kontroversen Diskussionen der Tagung als auch in den Beiträgen des Tagungsbands wider. Es beinhaltet die Herausforderung zuzuhören, auszuhalten und Streitbar zu diskutieren, ohne auszugrenzen. Es bedeutet, dass wir uns darin üben, einander zu ertragen, im Gespräch und in Beziehung zu bleiben, auch wenn die Positionen sehr weit auseinandergehen – damit die Spaltung nicht noch weiterwächst oder wir sie zumindest nicht noch bestärken. Das wäre wirklich eine Lebenskunst, die zu mehr Gleichgewicht beitragen kann.

Vor dem Hintergrund dieser Dynamik entstanden, möchte der vorliegende Band ein lebendiges Bild des interdisziplinären Austauschs auf der Jahrestagung der igt 2023 vermitteln.

Konstantin Rößler

Anmerkung

1 Daniel, R., Haberer, J. & Neuen, C.: ÜberLebensBilder. Quellen innerer Kraft. Patmos, Ostfildern 2023.

LUISE REDDEMANN

Reflexionen über Miteinander – Gegeneinander – Durcheinander

Gleichgewicht als Lebenskunst

Leider gibt es heute nicht wenige Menschen, die in Gewalt und Kriege verwickelt sind, und das darf wohl in erster Linie als schlimmstes Durcheinander bezeichnet werden. So stellt sich mir derzeit – wohl zum ersten Mal in meinem Leben – die Frage, ob es überhaupt sinnvoll ist, nach dem Gleichgewicht zu schauen. Könnte es sein, dass wir aufgefordert sind, viel Gegensätzliches zumindest anzuerkennen und zu ertragen? Und vorerst vom Leben aufgefordert sind, mit viel Geduld eine neue Art von Gleichgewicht zu finden, von dem wir derzeit sehr weit entfernt zu sein scheinen?

Die im Titel angekündigten Begriffe möchte ich ergänzen um das »Nebeneinander« als einen nach meiner Lesart weiteren existenziellen Begriff. Judith Noskes Beitrag über die Fähigkeit zum Nebeneinander in diesem Band behandelt das Thema aus einer anderen Perspektive.

Die genannten Themen Miteinander, Gegeneinander und Durcheinander sowie Nebeneinander möchte ich unter Berücksichtigung existenzieller Fragen betrachten. In England ist die existenzielle Perspektive weit verbreitet. Eine der wichtigsten Vertreterinnen ist Emmy van Deurzen, und durch sie habe ich erfahren, dass es dort keine Therapiemanuale gibt, weil man davon ausgeht, dass jeder Mensch einzigartig ist. Mich überzeugt dieses Argument. Das bedeutet in Bezug auf das Tagungsthema, dass es viele Wege geben kann, mit dem Miteinander, Gegeneinander, Durcheinander und Nebeneinander umzugehen.

Sutich, Gründer der Transpersonalen Psychologie und Vertreter der amerikanischen humanistischen Psychologie, meinte, es gehe

bei den existenziellen Themen vor allem um die »menschlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten, die kaum einen oder keinen systematischen Ort haben« (Sutich 1962, zit. n. Yalom 1980/2015, S. 32), zumindest nicht in unserer Art der Psychotherapie. In existenziellen psychotherapeutischen Richtungen, z. B. in England, aber auch in Österreich, haben die von ihm genannten Begriffe durchaus einen Ort. Dazu rechnet er unter anderem »Liebe, Kreativität, Selbst, Wachstum, [...] Befriedigung grundlegender Bedürfnisse, [...] höhere Werte, Natürlichkeit, Wärme, Ich-Transzendenz, Objektivität, Autonomie, Verantwortlichkeit, Bedeutung, Fairness, transzendente Erfahrung, psychologische Gesundheit und verwandte Konzepte« (ebd.).

Yalom (1980/2015), bis heute einer der wichtigsten Vertreter der existenziellen Psychotherapie, der auch in Deutschland ein gewisses Ansehen genießt, lädt dazu ein, »einen Augenblick darüber nachzudenken, warum der existenzielle Ansatz durch das akademische Establishment so unter Quarantäne gehalten wird« (ebd., S. 36). Denn »ganz gleich, wie gründlich man die Bestandteile des Geistes versteht, [...] begreift man doch nicht die zentrale Lebensinstanz, die Person [...]. Außerdem hilft empirische Forschung der Person [...] niemals dabei, etwas über die *Bedeutung* dieser psychischen Struktur zu erfahren. Bedeutung kann niemals aus dem Studium von Komponenten gewonnen werden, weil Bedeutung niemals verursacht ist; sie wird durch eine Person, die all ihren Komponenten übergeordnet ist, gestaltet« (ebd., S. 37; Hervorh. i. Orig.). Und so darf man fragen, ob es überhaupt Manuale zum Umgang mit dem ganzen Menschen gibt. Natürlich nicht. Es geht also letztlich um unsere Bereitschaft zur Begegnung mit dem einzelnen Menschen und seiner Eigenart sowie um die Bedeutung seiner je einzigartigen Psyche. Das bedeutet für das Thema »Miteinander – Gegeneinander – Durcheinander«, dass es nicht um allgemeingültige Aussagen zu den hier zu betrachtenden Begriffen gehen kann, allenfalls um Anregungen, genauer hinzusehen.

Das führt zu Fragen wie: Was hat für den Einzelnen Bedeutung? Was ängstigt sie oder ihn? Und es geht um übergeordnete, sprich

existenzielle Themen wie Vergänglichkeit und Tod, Freiheit, Einsamkeit, Sinn und Verbundenheit und jetzt leider auch Krieg. Es geht um die Frage, wie wir diesen Themen bewusster sowie ggf. auch freundlicher begegnen und wie wir unseren Patient:innen bzw. Klient:innen bei diesen Themen beistehen können. Die erste Frage an uns selbst sollte wohl sein, ob man Patient:innen bei diesen Themen begleiten kann und möchte, denn in den in Deutschland anerkannten Verfahren spielen sie kaum eine Rolle, handelt es sich doch um Themen, auf die es niemals endgültige Antworten geben kann.

Emmy van Deurzen, die Grande Dame der englischen Richtung der existenziellen Psychotherapie, schreibt, es gebe viel zu lernen von existenziellen Autoren wie Jaspers, Tillich und Gadamer in der deutschen Tradition sowie Camus, Marcel, Ricoeur, Merleau-Ponty und Levinas in der französischen. Die Psychotherapie habe sich traditionell eher in einem medizinischen als in einem philosophischen Milieu entwickelt und beginne gerade erst, die Möglichkeit eines radikalen philosophischen Ansatzes zu entdecken (Deurzen 2007, S. 197). Als ich ihre Aufzählung der Autoren las, habe ich durchatmen können, weil sie sie immerhin nennt. Leider kommen viele der genannten Autoren im deutschsprachigen Diskurs zur Psychotherapie nicht oder nicht mehr vor, obwohl sie uns viel Wichtiges sagen können. Mir sagt Jaspers viel sowie jeder der genannten französischen Autoren, vor allem Camus und mehr noch Lévinas.

Dennoch haben sich einige Psychotherapeut:innen von der Phänomenologie und ihren Möglichkeiten für die Arbeit mit Menschen inspirieren lassen. Binswanger (z. B. 1960) in der Schweiz war der erste, der versuchte, existenzielle Einsichten in seine Arbeit mit Patient:innen einzubringen.

Frankl (v. a. 1956/2023) als Überlebender des Holocaust entwickelte in Österreich eine existenzielle Therapie, die sich besonders auf die Sinnfindung konzentriert, aber in Deutschland leider nicht anerkannt ist.

In Frankreich waren die Ideen von Sartre (v. a. 1943/2024) und Merleau-Ponty (v. a. 1945/2010) sowie einer Reihe von Praktikern

wichtig und einflussreich. In Deutschland haben sich in Psychotherapie und Psychiatrie – in der Zeit, in der ich psychiatrisch und psychotherapeutisch tätig bin, seit 1970 – all diese Ansätze wenig gezeigt und werden aus meiner heutigen Sicht zu wenig beachtet. Ich weiß, dass eine Begegnung mit den existenziellen Ansätzen eine Bereicherung unserer Arbeit sein kann und dass es an der Zeit ist, sie mehr zu berücksichtigen. Das Tagungsthema betrachte ich als eine Möglichkeit, uns mehr mit dem Existenziellen zu befassen, denn die drei Hauptthemen Miteinander, Gegeneinander, Durcheinander – und mein Vorschlag des Nebeneinanders – spiegeln Begegnungsqualitäten von existenzieller Bedeutung.

Da ich die aktuelle Situation in der Welt und in der Politik als entsetzliches Durcheinander wahrnehme, möchte ich mit dem Stichwort *Durcheinander* beginnen. Die lexikalischen Erläuterungen zu diesem Wort haben es geschafft, ein Gefühl von Durcheinander im Sinn von »fassunglos« und »entgeistert« bei mir auszulösen. Es ist ein Adjektiv wie auch Substantiv. Synonyme des Substantivs sind u. a. Gewirr, Mischmasch, Tohuwabohu, Unordnung. Tohuwabohu und Unordnung sind mir recht vertraut. Synonyme für das Adjektiv sind u. a. fassunglos, unorganisiert, unstrukturiert, verstört, verwickelt, verwirrt, verworren, wirr. Und all diese Worte scheinen mir nun besonders bedeutungsvoll angesichts der zahlreichen kriegerischen Erfahrungen in unserer Welt.

Bei der Frage nach mehr Einsicht und Verstehen fiel mir einmal mehr der Briefwechsel Freuds mit Einstein ein zum Thema »Warum Krieg?« (Einstein & Freud 1933). Dieser Briefwechsel begleitet mich seit Jahrzehnten, weil er mich in seiner Nüchternheit und Klarheit beeindruckt. In Wien gab es jüngst ein Symposium, mit dem an diesen Briefwechsel erinnert wurde. Freud schrieb darin eher pessimistisch, dass man gegen die Aggressivität wohl niemals ankomme (ebd., S. 51). Allerdings hoffe er, dass jemand, der psychoanalytisch denken könne, vielleicht doch zu mehr Friedfertigkeit imstande sei (ebd., S. 53). Derzeit, so mein Eindruck, werden Menschen, die für Frieden eintreten, abgelehnt, so dass ich mich frage, wo all das Engagement für Frieden geblieben ist. Und

was ist geschehen mit uns, dass Menschen, die sich gegen Krieg aussprechen, angegriffen und diskriminiert werden? Müssen wir uns damit abfinden, dass wir gegen Kriegslust und Kriegswillen niemals ankommen?

»Durcheinander« kann jedoch auch so verstanden werden, dass wir durch eine sehr enge Beziehung und ein Sich-aufeinander-Einlassen sehr betroffen sein können. Es kann ein tiefes Verstehen entstehen in einer Bewegung durch einander hindurch, durch intensive Begegnung, genaueres Mitfühlen. So könnte man sogar vermuten, dass durch dieses »Durch-Einander« (in zwei Worten) deutlich werden kann, wie sehr uns Begegnungen bereichern können und nicht nur destruktiv sein müssen. Im Moment scheinen viele allerdings ganz anders unterwegs zu sein.

In unseren deutschen Lehrbüchern der Psychotherapie werden bis heute existenzielle Themen selten thematisiert, sie kommen also in deutschen Mainstream-Überlegungen zur Psychotherapie kaum vor. Jedem:r von uns steht es frei, das zu ändern und zu beginnen, die existenziellen Themen im eigenen Leben aufzuspüren, wie z. B. Tod, Freiheit, Einsamkeit, Sinn und Sinnlosigkeit, Verbundenheit und vielleicht noch einiges mehr, wofür es kaum Manuale gibt und womöglich auch nicht geben kann. Und es steht uns als Psychotherapeut:innen frei, in dem, was Patient:innen uns zeigen, mehr auf die existenzielle Seite der Themen zu achten.

Das Lebensgefühl der Ratlosigkeit und Angst kennen derzeit wohl die meisten Menschen, nicht zuletzt durch viel Angstmachelei der Politik sowie die derzeitigen Kriege und kriegerischen Handlungen in Israel und Palästina. So stehen wir als Gesellschaft und eben auch in der Psychotherapie vor erheblichen Herausforderungen, um Klarheit zu ringen, indem wir genauer hinsehen, und Menschen beizustehen, wo es erforderlich ist. Früher habe ich meine Arbeit nicht als so herausfordernd und intensiv empfunden wie heute.

Neben dem, was die Psychotherapieforschung uns über »common factors« sagt – also über Faktoren, die sich als wirksam erwiesen haben und auch in anderen zwischenmenschlichen Begegnun-

gen eine Rolle spielen – gibt es eine Reihe uns alle betreffender Herausforderungen und Belastungen, die sich als belastende Gegenspieler in unserem Leben ausbreiten. So möchte ich vermuten, dass es neben der Kunst der Begegnung in psychotherapeutischen Kontexten, die über Methoden hinausgehen, auch ein zunehmendes Bündel an Belastungen gibt, die heutige Menschen Hilfe suchen lässt, und dass wir dafür oft keine Diagnosen finden. Es handelt sich häufig um Herausforderungen, die als existenziell betrachtet werden, auf die es keine allgemeinen, insbesondere keine manualisierten Antworten geben kann. Alle existenziellen Themen könnten wir auch im Kontext von Menschenwürde betrachten und eben nicht nur als Ausdruck von allgemeinen Konflikten. Das führt mich wieder zum Titel der Tagung, den ich u. a. als eine Aufforderung verstehe, dass wir durch die Themen Miteinander, Gegeneinander und Durcheinander zu mehr Klarheit finden, wie wir gemeinsam leben wollen. Und Nebeneinander scheint mir als Ergänzung sinnvoll.

Durch das *Miteinander*, also Verbundenheit, sind wir uns nahe. Verbundenheitsbedürfnisse sind durch neoliberale Gedanken wie selbstverständlich aus dem Blick geraten, und es ergibt sich die Frage, ob wir es uns immer noch leisten wollen, uns in allen Bereichen unseres Menschseins vom Neoliberalismus weitestgehend bestimmen zu lassen. Wir können auch bewusster unser aller Verbundenheit ins Bewusstsein lassen und dies aktiv in Psychotherapien einbringen.

Denn für viele, wenn nicht für alle Menschen, wirkt es sich als besonders belastend aus, wenn Verbundenheitsbedürfnisse nicht berücksichtigt werden, auch und gerade dann, wenn diese Menschen immer um ihre nötige Distanz ringen. Dann dennoch präsent und zugewandt zu sein, ohne zu bedrängen, erscheint mir für unsere psychotherapeutische Arbeit essenziell. Heute meine ich, ein ungutes Schwarz-Weiß-Denken zu beobachten, nachlesbar z. B. in einem Interview mit Serap Güler, Jahrgang 1980, und ihrem Gegenpart Gregor Gysi, Jahrgang 1948. Hier erlebe ich eine mich entsetzende Aggressivität einer Bundestagsabgeordneten und

einen alten Mann, der noch aktiver Politiker ist und zur Mäßigung einlädt (Güler & Gysi 2023).

Ich möchte empfehlen, dem Philosophen Edmund Husserl zuzuhören, der riet, in zwischenmenschlichen Begegnungen zunächst von allen Vorannahmen, Theorien und Selbstverständlichkeiten abzusehen, damit die »Sachen selbst« (Husserl 1901/1984, S. 10) zum Vorschein kommen können, so wie sie sind (vgl. auch Eberwein 2015). Wenn in Psychotherapien existenzielle Themen anklingen, stünde es uns frei, uns an diese Themen selbst zu halten statt an Manualvorgaben, so wie es jedem Menschen hierzulande immerhin freisteht, sich trotz allem gegen Krieg und für friedliche Lösungen auszusprechen. Yalom (v.a. 1980/2015) führte schon 1980 aus, dass dem Forscher, der versuche, bedeutende Faktoren wie die Fähigkeit zu lieben oder die Sorge für jemand anderen zu messen, nur bleibe, phänomenologisch zu arbeiten und dem anderen Menschen *ohne Vorannahmen* zu begegnen, damit also »die Sachen selbst« gewürdigt werden können. Dies wiederum will uns vermutlich dazu veranlassen, nicht nur mit Fachwissen da sein zu wollen, sondern auch auf einer zwischenmenschlichen Ebene, also mit einer Begegnungsbereitschaft (ebd., S. 39), die über ausschließliche Beschwerdeorientierung hinausgeht.

Zunächst als junge Psychiaterin und in den letzten Jahren erneut vermehrt habe ich phänomenologisches Arbeiten sehr schätzen gelernt. Vor allem, weil eine Orientierung an den Phänomenen in besonderer Weise die Würde im Blick behalten kann. In England nimmt diese Form der Psychotherapie breiten Raum ein. Sie ist dort stark philosophisch geprägt.

In der Behandlung von interpersonell schwer beschädigten Menschen geht es häufig um *existenzielle Themen* als *Sinnfragen, um Befreiung, gnadenlose Einsamkeit und Tod* sowie um *Fragen nach Verbundenheit*. Ein Gegeneinander, aber auch die Sehnsucht nach einem Miteinander begegnen uns nun allenthalben. Ich wünsche mir ergänzend mehr Bereitschaft zum Nebeneinander und zur Vermeidung von Besserwisseri.

Eine offene, an den Phänomenen orientierte Grundhaltung

kann es nach meiner Erfahrung in unserer Arbeit erleichtern, anderen Menschen mit Offenheit zu begegnen, um erst später Krankheitstheorien und Behandlungsmethoden zurate zu ziehen. Ich wünsche mir mehr Respekt vor Gegensätzen und mehr Bescheidenheit. Die Orientierung an Evidenzbasierung ist ein Weg, aber sicher nicht *der* Weg.

Selbstverständlich ist es wichtig, dass wir uns mit Krankheitsbildern, der Epidemiologie und allen Aspekten der Bewältigung befassen; deren Ausschließlichkeit während der Corona-Pandemie führte mich allerdings zu der Frage, inwieweit Corona-Themen die existenziellen Fragen so stark überdeckten, dass diese, obwohl offensichtlich drängend, nicht einmal mehr bewusst wurden. Außerdem hat mich die Einseitigkeit des Diskurses erschüttert. Vielleicht spielt das auch jetzt wieder eine Rolle, wenn wir uns die Frage stellen, »warum Krieg?« (Einstein & Freud 1933), also in den Worten des Tagungsthemas: »Warum gegeneinander?« Freuds Ansichten hierzu sind sehr differenziert, und er machte damit Ambivalenzen deutlich. Er schrieb an Einstein einen Satz, der mich immer wieder und jetzt insbesondere nachdenklich macht: »Nun lassen Sie uns nicht zu rasch mit den Wertungen von Gut und Böse einsetzen. Der eine dieser Triebe ist ebenso unerlässlich wie der andere, aus dem Zusammen- und Gegeneinanderwirken der Beiden gehen die Erscheinungen des Lebens hervor« (ebd., S. 45).

Die Erfahrung der Corona-Pandemie wurde und wird von vielen interpersonell traumatisierten Menschen als Wiederholung tödlichen Schreckens erlebt, was natürlich auch für andere Erkrankungen gelten kann. Dabei wird das Schicksal quasi zum Täter und wird ähnlich beantwortet: So, als widerfahre jemandem etwas Böses von einer Macht, die stärker ist als man selbst. Dies entspricht in vielem den Erfahrungen, die gemacht werden, wenn andere Menschen massiv schädigend auf uns einwirken, und auch dort, wo wir womöglich selbst schädigend auf andere einwirken, also z. B. in den aktuellen kriegerischen Auseinandersetzungen, wo aus Miteinander ein Gegeneinander wird und ein Nebeneinander

gar nicht mehr in Betracht gezogen wird. Wo wir fassungslos auch der Geschwindigkeit gegenüberstehen, dass sogar aus freundschaftlichen Beziehungen blitzartig Hass wird. Ein Geschehen, das uns zeigen kann, wie wenig wir »Herr im eigenen Haus« sind.

Im Heute kann so Schicksalhaftes erlebt werden wie bei frühen Verletzungen durch Bezugspersonen, und es wird darauf oft mit Ohnmacht, tiefer Verzweiflung und/oder Wut und Verleugnung reagiert. Die Corona-Pandemie – und inzwischen auch die Kriege in der Ukraine und in Palästina – wurden auf diese Weise auch zu Aufhängern für mannigfaltige existenzielle Fragen, ohne dass sie als solche jeweils benannt wurden bzw. ausreichend benannt werden. Auch wenn uns existenzielle Fragen von Patient:innen nicht gestellt werden, sollten wir daran denken, dass sie im Hintergrund darauf warten (könnten) und daher zum Fragen einladen. Wenn unsere Erkundungsversuche zurückgewiesen werden, gilt es selbstverständlich, dies zu respektieren.

Ich gehe davon aus, dass inzwischen in Psychotherapien mehr existenzielle Fragen mitschwingen könnten, als bisher berücksichtigt wurden. Und m.E. sollten wir daher mehr auf existenzielle Themen gefasst sein und uns darauf einlassen. In unseren Nachbarländern, also in der Schweiz und in Österreich, haben existenzielle Themen durchaus Platz. Daher betrachte ich die genannten an uns gestellten Fragen und Aufgaben als Weckrufe, uns darüber klarer zu werden, was wir in Psychotherapien wollen können und sollten, und vor allem, was uns in Krisen trägt oder tragen könnte.

Durch die Pandemie und die Kriege ist massives Bedrohungsleben näher gerückt, so dass sich ein immer stärker werdendes Empfinden von Ohnmacht aufdrängt, mit Fragen wie: Was, wenn ich selbst erkrankte? Was, wenn mir nahe Menschen erkranken und sterben? Was, wenn der Krieg bis zu uns vordringt? Als tödlich erlebte Bedrohungserfahrungen können bei zuvor traumatisierten Menschen, insbesondere interpersonell traumatisierten Menschen, als Trigger wirken. Und es werden auch alle anderen existenziellen Grundbedingungen bewusster: Wo beginnt, wo endet meine Freiheit, hat mein Leben Sinn, wie viel Alleinsein ist mir wichtig? Wie

verbunden erlebe ich mich? Wie viel Mitgefühl wünsche ich mir und wie viel bin ich bereit zu geben?

Wichtig scheint mir zu erkennen, dass im Kontext von Bedrohungen auch Gewissheiten wie »Ich bin verbunden« verloren gehen und Ängste – manchmal beinahe exponentiell – zunehmen können. Man kann sagen, dass das Empfinden von Mitsein verloren geht. Dies fordert uns möglicherweise umso mehr zu einer Bewusstheit des Mitseins und zum Mitgefühl heraus.

Die existenziellen Themen, denen wir kaum mehr ausweichen können, waren und sind vor allem unsere Verletzlichkeit und unsere Sterblichkeit. Wir erleben viel Gegeneinander und einen sich mehr und mehr ausbreitenden Verlust der Fähigkeit, offen zu sein für das Anderssein von Mitmenschen. Es herrscht ein großes Durcheinander im vertrauten Sinn des Wortes und zu viel Gegeneinander, um noch bekömmlich miteinander sein zu können. Die Lösung, die ich mir gerne vorstelle, ist ein respektvolles Nebeneinander.

Wir sind frei, uns mitfühlend genau mit all diesen Themen der Unvollkommenheit zu befassen, uns mit unserer Ratlosigkeit zu zeigen und, soweit möglich, gemeinsam nach Antworten zu schauen, die auch mit mehr Bewusstheit für Verbundensein zu tun haben können. Die derzeitigen Krisen könnte man insoweit mehr und mehr als nachdrückliche Lernerfahrung für das Thema »Gleichgewicht als Lebenskunst« für uns alle deuten. Denn wir sind frei, uns mit Verbundenheitserleben, wo auch immer möglich, zu befassen und es zu pflegen. Mit Menschen, mit Tieren, mit der gesamten Natur, mit dem Kosmos.

Ich möchte an Hans-Peter Dürr erinnern, der in einer seiner letzten Arbeiten vom »Teilhaben an einer unteilbaren Welt« (Dürr 2018) im Sinne des ganzheitlichen Weltbilds der Quantenphysik erinnert. Er meint, »die Illusion der Trennung führte dazu, dass wir einerseits das Machbare heillos überschätzen und andererseits unterschätzen, was für Möglichkeiten der Teilhabe wir tatsächlich haben« (ebd., S. 20). Ich denke, dass die Erfahrung des Abstandhalten-Sollens während der Pandemie uns möglicherweise aufforderte, uns unseres Verbundenseins bewusster zu werden.