

Wie die Offenheit der Therapeutin Beziehung ermöglicht

Voraussetzungen einer phänomenologischen Haltung

Karin Steinert

Die phänomenologische Haltung ist dann notwendig, wenn es darum gehen soll, den anderen Menschen in der Tiefe seiner Person anzutreffen. Erst das ermöglicht eine echte zwischenmenschliche Begegnung. In diesem Beitrag sollen anhand eines Fallbeispiels die Voraussetzungen beschrieben werden, die eine phänomenologische Haltung ermöglichen.

1. Fallbeispiel – Frau P

Ich möchte diese Ausführungen mit einem kurzen Ausschnitt aus einer Therapiestunde beginnen, um an Hand eines konkreten Beispiels den phänomenologischen Prozess und die phänomenologische Haltung zu illustrieren.

Frau P (so nenne ich die Patientin) ist 26 Jahre alt, und die Sequenz, die ich herausgreife, findet in der dritten Therapiestunde statt. Auf meine Frage zu Beginn der Stunde, wie es ihr geht, antwortet Frau P: „Ich weiß nicht.“ Danach sagt sie nichts weiter, spielt verlegen mit ihrem Armband und meidet meinen Blickkontakt. Ich frage Frau P: „Was haben Sie letzte Woche gemacht?“ Ihre Antwort: „Nichts.“ Ich denke mir, dass diese Frage vielleicht zu weit formuliert gewesen ist und dass es Frau P helfen könnte, wenn ich die Frage konkreter fasse: „Was haben Sie gestern gemacht?“ Die gleiche Antwort: „Nichts.“ Es entsteht ein längeres Schweigen.

Was nehme ich in diesem Moment wahr? Was liegt vor?

Ich sehe Frau P, die sehr unsicher und verlegen wirkt, die nicht weiß, wie es ihr geht oder was sie erzählen soll. Ich nehme außerdem wahr, dass die Nervosität von Frau P zunimmt, je länger das Schweigen anhält – sie richtet ihren Blick völlig auf ihr Armband, das sie nun schneller zwischen ihren Fingern hin- und herdreht; sie lehnt sich immer weiter zurück in ihren Sessel, sodass der Abstand zwischen uns möglichst vergrößert wird.

Wie wirkt diese Situation auf mich? Wie geht es mir damit?

Ich spüre die Unsicherheit, die von Frau P kommt und die sich auch ein Stück auf mich überträgt. Was sollen wir mit dieser Stunde machen, wenn es scheinbar gar nichts zu sagen gibt, wenn die letzte Woche nichts passiert ist? Ich weiß aus den vorigen Gesprächen, dass Frau P alleine lebt, Studentin ist, aber keine Vorlesungen besucht, überhaupt die meiste Zeit ihre Wohnung nicht verlässt. Sie hat kaum Freunde und keine Hobbies, denen sie nachgeht. Wenn Frau P also meint, dass sie letzte Woche „nichts“ gemacht hat, dann glaube ich ihr das. Da war wohl nichts, von dem sie meint, dass es sich zu erzählen lohnt. Ich spüre eine Resignation, die in mir hoch kommt, und ganz spontan entsteht in mir der Impuls zu sagen: „Gut, es gibt also scheinbar wirklich nichts zu erzählen. Dann lassen wir es einfach und beenden die Stunde.“ Das ist mein ganz persönlicher erster Impuls. Er kommt dadurch zustande, dass ich auf der einen Seite eine große Schwere spüre, die sich in mir breit macht, weil diese Stunde so zäh beginnt, und ich befürchte, dass es für mich eine große Anstrengung bedeuten würde, mit Frau P in Beziehung und ihrem „nichts“ auf die Spur zu kommen. Und ich frage mich, ob ich in diesem Moment wirklich bereit bin, so eine Anstrengung auf mich zu nehmen. Auf der anderen Seite spüre ich auch eine vage Angst in mir, dass hinter diesem „nichts“ vielleicht wirklich „nichts“ zu finden ist, dass sich ein Abgrund auftut, dessen Ausmaß für Frau P

nicht tragbar sein könnte.

Es ist wichtig, diesen ersten Impuls in einem selbst als Therapeut wahrzunehmen und sein zu lassen, aber es ist genauso wichtig, ihm nicht einfach nachzugeben, sondern die ersten spontanen Gefühle, Gedanken und Impulse auf die Seite zu stellen und noch einmal auf die Situation zu schauen.

Was nehme ich jetzt wahr? Was sagt es mir?

Frau P spielt nach wie vor mit ihrem Armband, sie rutscht nervös auf dem Sessel hin- und her. Sie hat nichts zu sagen. Aber ich sehe auch, dass sie – genauso wie die vorigen Therapiestunden – pünktlich in die Stunde gekommen ist. Es gibt also etwas in ihr, das sie bewegt hat, diesen Termin einzuhalten. Und ich sehe außerdem, dass ich überhaupt nicht verstehe, was Frau P mit diesem „nichts“ meint. Spontan lässt sich dieses „nichts“ so erklären, wie ich es mir vorher zusammengereimt habe – nicht aus der Wohnung gegangen, keine Vorlesungen besucht, keine Freunde getroffen, nichts Interessantes unternommen. Aber was meint dieses „nichts“ wirklich? An diesem Punkt spüre ich bei mir ein echtes Interesse aufkeimen, das größer ist als die Resignation, die ich kurz zuvor in mir wahrgenommen habe. Und an diesem Punkt ist auch meine Unsicherheit weg, und ich spüre genau, wie ich jetzt weiter vorgehen möchte.

Frau P braucht auf jeden Fall meine Unterstützung, damit ein Gespräch in Gang kommen kann. Und ich möchte ganz ehrlich wissen, was Frau P genau meint, wenn sie sagt, dass sie letzte Woche oder auch gestern „nichts“ gemacht hat. Also frage ich sie einfach danach: „Was heißt das, wenn Sie sagen, dass Sie gestern ‚nichts‘ gemacht

haben? Heißt das, dass Sie den ganzen Tag im Bett gelegen sind?“

„Nein.“

„Sie sind also aus dem Bett aufgestanden. Wann?“

„So ungefähr um zehn Uhr.“

„Was haben Sie dann gemacht?“

„Ich habe mich vor den Computer gesetzt.“

„Wie lange sind Sie vor dem Computer gesessen?“

„Ich weiß nicht.“

„Was haben Sie am Computer gemacht?“

„Ich habe in Wikipedia gelesen.“

„Was haben Sie bei Wikipedia gelesen?“

„Über Netzwerkadministration.“

Und so weiter.

Als wir zu den Themen Computer, Wikipedia und Netzwerkadministration kommen, merke ich, dass Frau P lebendiger wird. Sie antwortet nicht mehr ausschließlich in kurzen Sätzen, sondern beginnt ein bisschen zu erzählen, z.B. darüber, dass sie auch selbst bei Wikipedia immer wieder Artikel zu speziellen Computerfragen hineinstellt bzw. Artikel von anderen Usern korrigiert und ergänzt. Es stellt sich heraus, dass Frau P einige Stunden am Tag vor dem Computer verbringt und dass sie diese Zeit auch als anregend und lebendig erlebt. Allerdings hat sie gleichzeitig die Vorstellung, dass sich nur „Langweiler“ für Computer interessieren und dass sie daher eigentlich weniger Zeit vor dem Computer verbringen und stattdessen z.B. in eine Ausstellung gehen oder ihre Wohnung putzen sollte.

An diesem Punkt beginne ich zu verstehen, warum Frau P meint, dass sie „nichts“ gemacht hat. Das, womit sie gerne ihre Zeit verbringt – nämlich vor dem Computer zu sitzen und sich mit Computern zu beschäftigen –, wertet Frau P ganz massiv ab. „Das ist nur etwas für Langweiler“, und da Frau P natürlich keine Langweilerin sein möchte, zählt dieses Interesse „nichts“. Wert hat in ihren Augen etwas anderes – die Beschäftigung mit Kultur oder zumindest mit dem Haushalt. Damit hat Frau P keine Zeit verbracht, also hat sie ihrem Erleben nach „nichts“ gemacht. Nun wird also die Differenz deutlich zwischen ihren fixen Vorstellungen von dem, was einen Wert hat und ihrem ei-

genen Erleben, das sie ständig zu etwas „Wertlosem“ hinzieht. Diese Differenz kann jetzt im weiteren Verlauf der Therapiestunde zum Thema werden, und Frau P äußert ganz spontan, wie überrascht sie darüber ist, dass sich ihre Tage eigentlich viel voller und interessanter anfühlen, als sie das vorher gedacht hätte. Da war Lebendiges in ihrer Woche und nicht bloß „nichts“, so wie sie es ursprünglich gesehen hatte.

2. Voraussetzungen der phänomenologischen Haltung

Nach dieser kurzen Darstellung einer Therapiestunde mit Frau P möchte ich nun reflektieren, was eigentlich die Voraussetzungen sind, die es mir ermöglicht haben, in einer offenen, d.h. in einer phänomenologischen Haltung auf die Situation zu schauen (vgl. Längle 2007).

a) Entscheidung

Eine erste wesentliche Voraussetzung für die phänomenologische Haltung ist das Treffen einer Entscheidung. Es braucht immer eine Entscheidung, um eine phänomenologische Haltung einzunehmen. Wie vorher beschrieben, habe ich in mir den Impuls gespürt, die Therapiestunde einfach zu beenden, weil es nichts weiter zu sagen gibt, aber ich habe diesem Impuls nicht nachgegeben, sondern ich habe mich ganz bewusst dafür entschieden, die Therapiestunde fortzuführen und noch einmal auf die Situation zu schauen. Es geht also um die Zurückstellung des ersten Impulses bzw. einer ersten spontanen Meinung. Erst diese Entscheidung macht es möglich, mich neu einzufinden und so auch Neues zu sehen zu bekommen.

b) Hinwendung

Nachdem ich mich zu einer phänomenologischen Haltung entschieden habe, bleibe ich nicht einfach bequem zurückgelehnt und schaue, was da irgendwie und zufällig auf mich zukommen könnte, sondern ich wende mich ganz bewusst der Situation und Frau P zu. Es braucht die Hinwendung von mir zum anderen hin, also eine entschiedene und klare Bewegung, durch die ich von der bloßen Beobachterin zu einer Teilnehmerin an der Situation werde.

c) Verweilen

Nun bin ich der Situation zugewandt und schaue, was sich zeigt. Ich lasse diese Situation und den anderen auf mich wirken, ich verweile dabei. Ich mache dem anderen und mir keinen Druck, sondern gebe uns beiden Raum und Zeit. Durch dieses Öffnen des Raumes wird Beziehung möglich, und es kann sich Wesentliches zeigen.

d) Offenheit

Außerdem versuche ich nicht, etwas Bestimmtes zu machen oder zu erreichen, sondern ich möchte vielmehr sich etwas ereignen lassen. Dazu braucht es neben dem Verweilen eine Offenheit. Die Offenheit ist eine ganz zentrale Voraussetzung für die phänomenologische Haltung. Und es handelt sich dabei um eine zweifache Offenheit, nämlich eine Offenheit der Situation und eine Offenheit mir selbst gegenüber. Die Offenheit nach außen bedeutet, dass ich, wie vorher beschrieben, nicht mehr nur die Unsicherheit von Frau P in den Blick bekomme, sondern auch ihr Bemühen darum, in Beziehung zu kommen. Durch die Offenheit nach innen erlebe ich nicht nur meine Resignation gegenüber diesem Wort „nichts“, sondern ich spüre auch ein Interesse in mir aufkeimen. Dieses Interesse kann ich nicht machen, ich kann es nur in Empfang nehmen, wenn es durch meine Haltung der Offenheit aus mir heraus kommt.

e) Mut

Eine weitere wichtige Voraussetzung für die phänomenologische Haltung ist Mut. Es braucht Mut, das Bekannte zurückzulassen und sich Neuem zu öffnen. In mir ist durch die Haltung der Offenheit Interesse gekeimt, aber das habe ich nicht gemacht. Es hätte sich auch etwas anderes zeigen können, z.B. hätte sich die Resignation in mir auch verstärken können („Wenn das Leben so leer ist, dann hat es wirklich keinen Sinn.“). Oder es hätten Aggressionen statt Interesse in mir hochkommen können („Warum soll ich mich überhaupt mit so einem langweiligen Menschen abgeben?“).

f) Vertrauen

Zum Mut gehört immer auch das Vertrauen. Das Vertrauen nämlich, das,

was sich zeigt, auch aushalten zu können. Wenn sich z.B. die Resignation in mir verstärkt, und ich immer tiefer in einen Strudel des Sinnlosigkeitsgefühls hineinkomme, wie soll ich das aushalten? Und was soll ich dann tun? Und kann ich es aushalten, dass sich Interesse in mir regt? Vielleicht fühle ich mich durch mein Interesse ja stark zu dieser Patientin hingezogen und entdecke dadurch neue Seiten an mir, die ich lieber nicht sehen würde (z.B. dass ich auch vieles in meinem Leben tue und als „nichts“ abwerte).

g) Geduld

Ich habe vorher schon das Verweilen-Können als eine Voraussetzung für die phänomenologische Haltung erwähnt. Ein ähnlicher Aspekt ist die Geduld. Es braucht Geduld, um das Wesentliche in den Blick zu bekommen, und es lässt sich nicht mit Zeitvorgaben regeln. Ich schaue in Offenheit auf Frau P, und es ist offen, wann ich was von ihr sehe und wann welche Regung in mir entsteht.

3. Auswirkungen der phänomenologischen Haltung

Nach dieser Klärung der Voraussetzungen der phänomenologischen Haltung, stellt sich als nächstes die Frage, was meine phänomenologische Haltung bei Frau P eigentlich bewirkt hat.

Erst dadurch, dass ich mich Frau P und ihrer Situation gegenüber geöffnet habe, wurde es auch Frau P möglich, sich selbst zu öffnen. In mir entsteht Interesse, und so sehe ich Lebendiges in ihr, z.B. wenn sie vom Computer spricht. Und Frau P äußert ganz spontan, wie überrascht sie selbst darüber ist, dass sich ihre Tage eigentlich viel voller und interessanter anfühlen, als sie das vorher gedacht hätte. Da ist Lebendiges in ihrer Woche und in ihr und nicht bloß „nichts“. Ich bekomme durch meine phänomenologische Haltung Lebendiges von Frau P zu sehen, und dadurch bekommt auch sie selbst dieses Lebendige von sich zu sehen.

Diese Wahrnehmung und das Erleben von Lebendigem halten sich nicht lange bei Frau P, und in den nächsten Stunden kommt sie immer wieder und

hat „nichts“ zu sagen, weil „nichts“ passiert ist, was von Interesse sein könnte. Wir schauen dann immer wieder auf dieses „nichts“ – und wir finden immer wieder Dinge, die Frau P gemacht und auch als lebendig erlebt hat, die sie aber regelmäßig abwertet, weil sie in ihren Vorstellungen nicht gut genug sind. (Z.B. hat Frau P begonnen, bei ihrer Schwester in der Firma zu arbeiten und dort Akten zu sortieren. Das macht Frau P eigentlich gerne, aber sie lässt es nur schwer gelten, weil das eine „dumme“ Arbeit ist.) Mittlerweile, nach über einem Jahr Therapie, beginnt Frau P nur noch selten die Stunde damit, dass sie „nichts“ gemacht hat. Und wenn sie doch „nichts“ sagt, dann merkt sie sofort selbst, dass das so wahrscheinlich nicht stimmt. Sie lacht dann ein bisschen verlegen und beginnt, noch bevor ich etwas sage, von sich aus zu überlegen, was sie in den letzten Tagen eigentlich wirklich gemacht hat. So kann Frau P die regelmäßig erlebte offene Haltung von mir als Therapeutin immer mehr für sich übernehmen und sich selbst und ihren strengen Vorstellungen gegenüber auch eine offenere Haltung einnehmen. Durch den Dialog mit mir als Therapeutin wird es ihr möglich, diesen Dia-

log für sich zu übernehmen, und in einen inneren Dialog zu verwandeln. Sie lernt langsam, so achtsam mit sich selbst umzugehen, wie sie es von mir in der Therapie erlebt.

4. Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine phänomenologische Haltung nicht einfach nur zufällig passiert, sondern dass sie Voraussetzungen braucht, wie ich sie in diesem Beitrag beschrieben habe. Und es ist diese phänomenologische Haltung des Therapeuten, seine Offenheit, die es dem Patienten ermöglicht, sich zu öffnen und dadurch seiner Welt, seinem Leben und sich selbst mit Offenheit begegnen zu können.

Literatur

Längle A (2007) Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der existenzanalytischen Praxis. Existenzanalyse 24, 2, 17-29

*Anschrift der Verfasserin:
Mag. Karin Steinert
Eduard Sueß-Gasse 10/22
A-1150 Wien
karin.steinert@existenzanalyse.org*

Zum Glück braucht der Mensch Sinn

26.-28. September 2008

Herbstsymposium der GLE-Ö

Freitag 26.09. um 19.30

Öffentlicher Vortrag im Kulturzentrum „Am Bach“ in Götzis

Samstag 27.09. von 10.00 bis Sonntag 28.09. um 13.00

Symposium im Hotel Mercure in Bregenz mit Beiträgen von A. Längle, Ch. Kolbe, A. Görtz, D. Klaasen, E.M. Waibel u.a.