

# ECHE PSYCHOTHERAPIE

Eine Psychotherapie für eine neue Zeit

EIN LEHRBUCH

Anleitung zur Selbsterkenntnis als therapeutischer Prozess

Herausgegeben von Avanti (Samuel Widmer Nicolet  
und Mitautoren)

H E D U / W I N O H E S L  
CAROUGE / GENEVE • BASEL / NEUALLSCHWIL

2013

## 2. Zu den speziellen Wirkfaktoren Echter Psychotherapie

### „Korrektive Neuerfahrung“ als spezieller Wirkfaktor in der Echten Psychotherapie (Martin Jochheim)

#### Von der psychoanalytischen Behandlungstechnik zum therapeutischen Wirkfaktor

1946 brachten der ungarisch stämmige Psychoanalytiker *Franz Alexander* (1891-1964) und sein Kollege *T.M. French* ein Buch über psychoanalytische Therapie heraus, das die Prinzipien und Anwendung der Psychoanalyse darstellen wollte, so wie sie die so genannte „Chicagoer Schule“ vertrat, der sie beide angehörten. In Kapitel 4 dieses Buches führte Alexander zum ersten Mal den Begriff der „korrektiven emotionalen Erfahrung“ („corrective emotional experience“) in die psychotherapeutische Debatte ein.<sup>100</sup> Alexander beschrieb damit eine Technik, in der das Verhalten des Psychoanalytikers innerhalb der therapeutischen Beziehung dem Klienten ein seine bisherigen Erfahrungen mit den Eltern korrigierendes emotionales Erleben ermöglicht. Die *emotionale Beziehung* zum Klienten bekam bei Alexander einen sehr viel gewichtigeren Stellenwert als dies in der klassischen Technik *S. Freuds* üblich war. Freud hatte in seiner Theorie des kathartischen Auflösens psychischer Traumata den Dreischritt von „Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten“<sup>101</sup> postuliert, und Alexander hatte diesen Dreischritt vor allem als *kognitive Bearbeitung* des Traumas verstanden – eine Einseitigkeit, die er mit seinem Ansatz korrigieren wollte.

Über das von Alexander und French herausgegebene Buch entspann sich in der Amerikanischen Psychoanalytischen Vereinigung eine Debatte, in welcher der Beitrag von *Kurt Eissler*<sup>102</sup> eine herausragende Stellung einnahm. Eissler, der die klassische Freudsche Position vertrat, kritisierte in polemischer Weise, dass Alexander und die anderen Psychoanalytiker des Chica-

<sup>100</sup> Franz Alexander/ T.M. French et al: *Psychoanalytic Therapy/ Principles and Application*; New York; 1946; Kapitel 4 „The principle of corrective emotional experience“, S. 66-70. Die von Alexander verfassten Kapitel 2, 4 und 17 dieses Buches wurden von *Paolo Migone* für die Internet-Zeitschrift „Psychomedia/ Telematic Review“ ins Internet eingestellt, ins Italienische übersetzt und mit einer lesenswerten Einleitung versehen und finden sich unter [www.psychomedia.it](http://www.psychomedia.it).

<sup>101</sup> Bei Freud ist es 1914 der Dreischritt von „Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten“; in: Ders.: *Gesammelte Werke*, Bd. 10; 5/ 1969, S. 126-136

<sup>102</sup> Kurt Eissler: *The Chicago Institute of Psychoanalysis and the sixth period of the development of psychoanalytic technique*; in: *The Journal of General Psychology* 42 (1950), S. 103-157. Der Beitrag findet sich versehen mit einer Einleitung von Paolo Migone unter [www.psychomedia.it](http://www.psychomedia.it).

goer Psychoanalytischen Instituts in ihrem Buch neue Einsichten und neue Behandlungstechniken postulieren würden, die letztlich nichts anderes als eine „Wiederentdeckung“ der bereits von Freud beschriebenen Grundlagen und Einsichten wären. Dadurch würde die bestehende Krise der Uneinigkeit über die *theoretischen Grundlagen* der Psychoanalyse auf das Gebiet der *psychoanalytischen Behandlungstechnik* ausgeweitet. Dem Begriff des „corrective emotional experience“ kam in dieser Debatte eine Schlüsselstellung zu. Eissler kritisierte Alexanders einseitige Freud-Interpretation. Weder habe Freud ein intellektuell einseitiges Verständnis von „Einsicht“ vertreten, sondern vielmehr immer einen psychologischen Akt gemeint, der sich auf alle Strukturen der Persönlichkeit, auch auf die emotionale Sphäre auswirke, noch wäre Alexanders Behauptung zutreffend, dass bei Freud die Bedeutung der unterstützenden und nährenden Haltung des Psychoanalytikers gegenüber dem Klienten unterschätzt worden wäre.

In seinen Ursprüngen bezieht sich der Begriff der korrektiven Erfahrung also auf die Möglichkeit, im Rahmen der psychotherapeutischen Beziehung neue, die bisherigen Lebenserfahrungen korrigierende Erfahrungen mit dem Therapeuten zu machen. Es geht um *emotional bedeutsame Beziehungserfahrungen*.

Seit dieser Debatte vor über sechzig Jahren hat sich die Frage nach dem Stellenwert der „korrektiven emotionalen Erfahrung“ aus dem Rahmen einer inneranalytischen Diskussion über die richtige *Behandlungstechnik* zum Forschungsgegenstand eines bedeutungsvollen *Wirkfaktors* in der Psychotherapie entwickelt. Der Gegenstand des Interesses hat sich dabei von der *emotionalen* Neuerfahrung zur sehr viel weiter gefassten *integrierbaren Neuerfahrung und Neubewertung* gewandelt, die nicht nur die therapeutische Beziehung und auch nicht nur die emotionale Seite dieser Beziehung betrifft. Es gehört heute zur *opinio communis* der Psychotherapie-Forschung, dass *integrierbare Neuerfahrungen und Neubewertungen die Basis für Erlebens- und Verhaltensänderungen auf Seiten des Klienten sind* und dass die Effektivität therapeutischer Interventionen daran gemessen werden muss, ob sie beim Klienten solche integrierbaren Neuerfahrungen und Neubewertungen anstossen oder vertiefen.<sup>103</sup>

Der Begriff der therapeutisch wirksamen „Neuerfahrung“ ist aber auch jenseits der Therapieforschung zu einem Schlüsselbegriff geworden, der die Wirkweise von Psychotherapie erklären soll.<sup>104</sup> Dies soll für alle Ebenen des

<sup>103</sup> D. Czogalik: Wirkfaktoren der Einzelpsychotherapie; in: *V.Tschuschke/ D.Czogalik* (Hg.): Psychotherapie – Welche Effekte verändern? Zur Frage der Wirkmechanismen psychotherapeutischer Prozesse; Berlin; 1990, S. 15

<sup>104</sup> Vgl. dazu: *David Hartman/ Diane Zimmeroff*: Corrective Emotional Experience in the Therapeutic Process; in: *Journal of Heart-Centered Therapies*, 7 (2004), No. 2, S. 3-84; im Internet veröffentlicht unter: [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com)

menschlichen Seins gelten, also nicht nur für die Ebene der Beziehungserfahrungen, sondern auch für Erfahrungen des „Selbst“ oder der „Seele“, für die Bereiche des „Transpersonalen“, des „kollektiven Unbewussten“, der „subtilen Energie“ und der „spirituellen Welt“. Hartman und Zimberoff führen in ihrem Beitrag über „korrektive emotionale Erfahrung im therapeutischen Prozess“ mehr als zwanzig verschiedene Arten solcher therapeutisch wirksamen Neuerfahrungen an.<sup>105</sup> Daran wird deutlich, dass die Antwort auf die Frage, welche Art von Neuerfahrungen als therapeutisch bedeutsam angesehen werden, unmittelbar mit dem zugrunde liegenden Menschenbild verknüpft ist. Eine psychotherapeutische Anthropologie, die zahlreiche Ebenen des menschlichen Seins für bedeutsam hält, wird dementsprechend für alle diese Ebenen die Möglichkeit und Notwendigkeit korrekativer Neuerfahrungen postulieren. Als gesichert kann gelten, dass integrierbare Neuerfahrungen und Neubewertungen ein wesentliches Element für die Fortentwicklung des Klienten innerhalb des psychotherapeutischen Prozesses sind.

### **Emotionale Neuerfahrung oder: Neuerfahrung, die von bedeutsamen Emotionen begleitet wird?**

Franz Alexanders zentrale Einsicht war es, dass für die Heilung eines psychischen Traumas die Löschung der alten verletzenden Erfahrungen mit den Eltern durch die korrektive emotionale Erfahrung mit dem Psychoanalytiker nötig sei. Den Erfahrungen des Klienten mit dem Analytiker innerhalb der therapeutischen Beziehung kam deshalb eine überragende Stellung zu.

Die Echte Psychotherapie<sup>106</sup> verweist demgegenüber darauf, dass die (Über-

<sup>105</sup> “We extend the concept beyond the level of ego experience (emotion, memory, and cognition) to that of Self or Soul experience (the transpersonal realms of collective unconscious, subtle energy, and the spirit world). We identify more than twenty types of corrective experiences, and suggest that they all fit into one of three categories: (1) building ego strength through release of shame and reclaiming worthiness; (2) building agency through release of helplessness and reclaiming personal power; and (3) building authenticity through release of dissociation and identification and reclaiming self-reflective identity” AaO., S. 3

<sup>106</sup> Mit Echter Psychotherapie (EP) bezeichnen wir kein spezifisches psychotherapeutisches Verfahren. Vielmehr grenzen wir die EP gegen die konventionelle Psychotherapie derart ab, dass die EP a) nicht nur den Bereich der psychischen Störungen behandelt, sondern auch die Frage der Entwicklung des Menschen als ganzem zu ihrem Thema hat (selbstentwickelnde, spirituelle, sexuelle und soziale Dimension); b) nicht nur den Bereich des Personalen, sondern auch den des Transpersonalen zu ihrem Forschungsgegenstand macht; c) sich keinen grundsätzlichen Einschränkungen durch die Konventionen der Gesellschaft unterwirft, sondern sich allein an den Wachstumsbewegungen des Klienten, der Fachkompetenz des Therapeuten und der Gestaltung der therapeutischen Beziehung orientiert; und d) von Therapeuten ausgeübt wird, die sich selbst einer intensiven Erforschung und Schulung ihres Bewusstseins in allen Bereichen unterzogen haben.

tragungs-)Beziehung zum Therapeuten zwar ein wichtiger Ort für bedeutsame emotionale Neuerfahrungen ist, aber eben nur *ein Ort* neben anderen, und dass korrektive Neuerfahrungen nicht nur in einer geschützten therapeutischen Beziehung, sondern in allen bedeutsamen Lebensbereichen geschehen können – in der Spiritualität, in der Sexualität, in der Sozialgemeinschaft oder in der Selbstentwicklung. Um der Vielfalt der Erfahrungen willen gibt die Echte Psychotherapie der Therapiegruppe den Vorrang vor dem Einzelsetting<sup>107</sup> und plädiert für das Angebot geschützter Orte für neue spirituelle, sexuelle oder gemeinschaftliche Erfahrungen zum Beispiel in der Meditation, im Naturerleben, im Tantra oder bei der Gemeinschaftsbildung. Die Therapie ist oftmals der Ort, an dem solche Neuerfahrungen eingeleitet oder nachbesprochen werden – ein wichtiger Aspekt für die gelungene Integration der neuen Erfahrungen ins Selbstkonzept des Klienten. „*Signifikante Selbsterfahrungen bedürfen des sozialen Bezugs, da das Verstehen von Erfahrungen bei Entwicklung oder Korrektur des Selbstkonzepts eines Gegenübers bedarf, das der akkuraten Empathie und ihrer Kommunikation fähig ist.*“<sup>108</sup> Das therapeutische Gespräch ist also nicht nur für die Gewinnung neuer Erfahrungen bedeutsam, sondern auch für deren Integration ins Selbstkonzept des Klienten.

Gerald Hüther hat darauf hingewiesen, dass *Betroffenheit* eine sehr bedeutungsvolle Empfindung für die Integration neuer Einsichten und Erfahrungen ist: „*Wirklich wichtig wird einem Menschen etwas nur dann, wenn es ihn selbst betrifft und ihn deshalb auch betroffen macht.*“<sup>109</sup> Es gibt diese Empfindung der Betroffenheit in sehr vielen Nuancen und Schattierungen, von der schmerzlichen Erschütterung bis zur intensiven Verliebtheit. Was diese unterschiedlichen Gefühle miteinander verbindet, ist ein Körpererleben, eine Intensität, die den Menschen fühlen lässt, dass er gerade mit seiner ganzen Person gemeint ist, dass etwas für seine eigene Existenz zutiefst Bedeutsames geschieht. *Emotionale Neuerfahrungen (Beziehungserfahrungen im eng*

<sup>107</sup> Ganz anders zum Beispiel *Christian Scharfetter*: „Geflieben ist die Wichtigkeit der interpersonellen Geschehnisse (im weiten Sinn Übertragung und Gegenübertragung – Vertrauen, Geborgenheit, Sicherheit). Damit ist die Priorität des Dual-Settings vor dem Gruppensetting klar.“ Chr. Scharfetter: Geleitwort: Nachdenken über Psychotherapien und Psychotherapeuten; in: H.Jungaberle/ P.Gasser/ J.Weinhold/ R.Verres (Hg.): Therapie mit psychoaktiven Substanzen/ Praxis und Kritik der Psychotherapie mit LSD, Psilocybin und MDMA; Bern; 2008, S. 18

<sup>108</sup> *Klaus Heinerth*: Art. Erfahrung; in: G.Stumm/ J.Wiltschko/ W.W.Keil (Hg.): Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung; Stuttgart; 2003, S. 91; in gleicher Weise hebt auch *H.Kächele* auf dem Hintergrund von *J.Piagets* Modell des kognitiven Schemas die Bedeutung der Rückmeldungen des Therapeuten an den Klienten für die Integration innerseelischer Vorgänge hervor, vgl. unten S. 292

<sup>109</sup> Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn; Göttingen; 8/2009, S. 128

gefassten Sinn) machen deshalb nur einen Teil bedeutsamer Neuerfahrungen aus, aber alle *korrigierenden* Neuerfahrungen werden von *bedeutsamen Gefühlen der Betroffenheit* begleitet. Hüther pointiert zu Recht: „*Deshalb ist die Unterdrückung und Abwehr von Betroffenheit der einzige wirkliche Bedienungsfehler, den man bei der Benutzung seines Gehirns machen kann*“<sup>110</sup>, denn diese Abwehr verhindert, dass neue Erfahrungen sich korrigierend auswirken können.

Das zeigt, dass nicht nur *emotionale* Neuerfahrungen für die Korrektur des Selbstkonzeptes bedeutsam sind, sondern dass der Klient Neuerfahrungen (egal welcher Natur diese sind) als bedeutsam erleben muss, damit diese korrigierend wirken können. Ausserdem benötigt der Klient ein empathisches Gegenüber, das ihn dabei unterstützt, die korrektive Neuerfahrung in sein Selbstkonzept zu integrieren.

### **Was ist eine korrektive Neuerfahrung?**

Unter *Erfahrung* eines Menschen verstehen wir ein äusseres Widerfahrnis, das durch Rezeption, Verarbeitung und Integration Zugang zum inneren Erleben eines Menschen gefunden hat und dort sowohl physiologisch als auch psychologisch Teil seiner Selbstrepräsentanz geworden ist. „*Der Einfluss der Erinnerung beziehungsweise vergangener Erfahrungen ist dabei immer mit eingeschlossen, sofern diese für die Bedeutung der gegenwärtigen Stimuli relevant sind.*“<sup>111</sup>

Daraus ergeben sich drei verschiedene Möglichkeiten einer korrektiven Neuerfahrung:

Zum Einen bezeichnet der Begriff ein äusseres Widerfahrnis, das anders geartet ist als die bisherigen Widerfahrnisse, das nämlich nicht traumatisierend oder neurotisierend, sondern heilsam und „nährend“ wirkt, und deshalb korrigierend auf das Selbstkonzept des Menschen Einfluss nimmt. Dies ist mit physiologischen Reaktionen (zum Beispiel felt shift) verbunden. Die Heilung vergangener, im Selbstkonzept und in der Physiologie verankerter Verletzungen geschieht hier durch *heilsame, neue, äussere Widerfahrnisse* (a). In diese Kategorie gehören sowohl F. Alexanders „corrective emotional experience“ im Rahmen einer heilsamen therapeutischen Beziehung in der Psychotherapie als auch die zahlreichen Neuerfahrungen, die Klienten in ihrem Alltag, in Selbsterfahrungsgruppen, im Tantra oder bei der Gemeinschaftsbildung machen.

<sup>110</sup> AaO., S. 130

<sup>111</sup> Heinerth (Anm. 9), S. 90

Zum Zweiten sehen wir die Möglichkeit einer korrektiven Neuerfahrung dort, wo nicht das äussere Widerfahrnis ein anderes ist, sondern der Modus der *Rezeption, Verarbeitung und Integration* der äusseren Widerfahrnis neu und deshalb das Einwirken auf das Selbstkonzept ein anderes ist. In diesem Fall gehen wir davon aus, dass eine veränderte Bewusstseinsmatrix das Einwirken der Widerfahrnis auf das Selbstkonzept heilsam verändert (b).

Drittens kann unserer Meinung nach eine korrektive Neuerfahrung als ein *völlig neues, bisher nicht bekanntes Erleben und Empfinden* neben die bisherigen, bekannten Erfahrungen treten und so korrigierend auf das Selbstkonzept einwirken (zum Beispiel in Form veränderter, bisher nicht erlebter Bewusstseinszustände) (c).

a) Korrektive Neuerfahrung 1: Heilung der Vergangenheit durch heilsame äussere Widerfahrnisse:

Aus Sicht der Echten Psychotherapie (und sie bezieht sich dabei auf die Einsichten der Humanistischen Psychologie) benötigen Menschen, um gesund aufwachsen und leben zu können, liebevolle Nähe und Wertschätzung; Empathie; gelingende und verbindliche Beziehungen (wichtige Andere); kongruente Kontakte; Recht auf Selbststeuerung und Selbstbestimmung; Schutz der körperlichen und emotionalen Integrität; körperliche Nähe/ erfüllende Sexualität; ausreichendes und gesundes Essen; ein sicheres und geschütztes Zuhause; angemessene Kleidung; Räume für Kreativität; körperliche Bewegung; Erfahrungen von Sinnlichkeit; Freiräume ohne Kontrolle; klare Absprachen und Strukturen; Erfahrungen eigener Kompetenz und befriedigende Aufgaben, in die diese Kompetenzen eingebracht werden können; schliesslich Orte, in denen Erfahrungen mit Selbst-Überschreitung gemacht, thematisiert und integriert werden können, also jenen Bereich, den man Spiritualität beziehungsweise Religion nennt. Die Nicht-Befriedigung oder Verletzung dieser wichtigen Grundbedürfnisse hat traumatisierende und/ oder neurotisierende Wirkung auf Menschen. Je früher dies in der Lebensgeschichte geschieht und je weit reichender der Mangel oder die Verletzung ist, umso nachhaltiger ist die schädigende Wirkung.

Auf dieser Ebene haben korrigierende Neuerfahrungen die Funktion, alte Traumata und Neurotizismen zu löschen oder zumindest die Integration dieser Erfahrungen ins Selbstkonzept des Klienten zu ermöglichen, so dass sie zu Selbsterfahrungen werden. Die verletzenden Erfahrungen müssen dann nicht mehr abgespalten, sondern können als Erfahrungen der eigenen Person und der eigenen Lebensgeschichte angenommen werden. Das Abschreiten dieses Weges ist die klassische Funktionsbeschreibung von Psychotherapie.

Die konventionelle Psychotherapie ist der Meinung, dass nach Abschreiten dieses Weges mit der Herstellung einer angemessenen Arbeits-, Liebes- und Genussfähigkeit ihre Aufgabe an ihr Ende gekommen sei.

Die Einsicht der Echten Psychotherapie ist es demgegenüber, dass der Weg der Heilung psychischer Deformationen prinzipiell unendlich lang ist, weil die Zahl der Verletzungen, die Menschen in ihrem Leben erlitten haben, ihnen unendlich gross erscheint. Der Klient selbst merkt in einer aufmerksam geführten Psychotherapie, wann für ihn das Ende dieses Weges der Aufarbeitung der Vergangenheit erreicht ist und sich die Wahrnehmung der eigenen Person fundamental zu verändern beginnt. Dann wird der Blick frei „von den neurotischen (oder infantilen, phantasierten, unnötigen oder ‚unwirklichen‘) Lebensproblemen“ hin zu den „intrinsischen und letzten menschlichen Problemen, für die es keine perfekten Lösungen gibt“<sup>112</sup>. Der Weg der Psychotherapie wandelt sich von der Heilung der Vergangenheit hin zur Entwicklung eines bewussten Lebens im Hier und Jetzt (Erwachen) und der Entdeckung einer individuellen Lebensaufgabe (Vision).

b) Korrektive Neuerfahrung 2: Änderung der Bewusstseinsmatrix:

*Roberto Assagioli* hat drei Ebenen des Bewusstseins unterschieden, die *Harald Piron* aufgegriffen und zu drei „Bewusstseinsmatrizen“ (Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft) weiterentwickelt hat. „*Unter Matrix ist ein wirklichkeitsstrukturierendes beziehungsweise -erzeugendes Raster zu verstehen. Je nachdem, mit welcher Bewusstseinskonfiguration wir identifiziert sind, erschaffen wir eine entsprechende Wirklichkeit. Es gibt, so gesehen, keine absolute Wirklichkeit, sondern immer nur die Wirklichkeit, in der wir leben, die wir erfahren, die unserer Bewusstseinskonfiguration entspricht.*“<sup>113</sup> Für die Wahrnehmung eines Menschen seiner selbst, für sein Krankheits- oder Gesundheitserleben ist deshalb von grosser Bedeutung, in welcher Matrix sein Bewusstsein sich bewegt.

Die *erste Matrix* ist das uns allen bekannte, gängige Verständnis unseres Daseins, das unsere Existenz und unser Erleben als Produkt unserer Vergangenheit beschreibt: „Ich bin, was ich geworden bin.“ Die psychotherapeutische Arbeit auf dieser Matrix entspricht den oben beschriebenen korrektiven Erfahrungen, die auf die Heilung von Traumata und neurotisierenden Ereignissen der Vergangenheit abzielen.

Eine korrigierende Neuerfahrung ganz anderer Art macht dagegen der Mensch, dessen Bewusstsein zur Ebene der psychologischen Gegenwart, der

<sup>112</sup> A.Maslow zitiert nach: R. Assagioli: Psychosynthese/ Prinzipien, Methoden und Techniken; Adliswil/ Zürich; 2/1988, S. 317, Anm. 3

<sup>113</sup> *H.Piron*: Transpersonale Verhaltenstherapie/ Von der Stagnation zur Transformation; Petersberg; 2007, S. 46

zweiten Matrix, erwacht<sup>114</sup>: „Ich bin, was ich bin.“ „Von dieser Warte aus betrachtet, ist die Vergangenheit wirklich das, was sie ist: vergangen.“<sup>115</sup> Mit dem Wechsel zur zweiten Matrix gewinnt der Mensch ein geändertes Selbstverständnis und Selbstverhältnis. „In dieser Matrix können wirkliche Veränderungen stattfinden beziehungsweise neue Erfahrungen gemacht werden. Sie mit Erinnerungen zu vergleichen oder an bekannten Kategorien und Regeln zu messen, würde eine Vergewaltigung der gegenwärtigen Wirklichkeit bedeuten und einem Sturz in die erste Matrix gleichkommen. In der zweiten Matrix gibt es keine Vergangenheit und keine Zukunft.“<sup>116</sup> Der Mensch, der für die zweite Matrix erwacht ist, identifiziert sich nicht mehr mit seiner Vergangenheit. Die Traumata und Negativerlebnisse seiner Lebensgeschichte sind nicht mehr die alles bestimmenden Referenzpunkte seiner Identität. Bei der *dritten Matrix* handelt es sich um die Dimension der psychologischen Zukunft, die Assagioli als das „Überbewusste“ bezeichnet: „Ich bin, was ich werde.“ Aus der Sicht der dritten Matrix ist die Gegenwart „das Potenzial, die Ursache und der Beginn der Zukunft“. *„Wenn der Vergangenheitsstruktur, die aus den konditionierten Geschichten besteht, ihre aufrechterhaltende und gestalterische Kraft genommen wird, taucht die Frage auf: ‚Wofür lebe ich, und was soll ich tun?‘ ... Die Arbeit an Visionen ist daher eine sehr wertvolle und inspirierende Massnahme und ersetzt oft unzählige Sitzungen, in denen immer wieder aufs Neue die Vergangenheit ausgebreitet und durchgekaut wird.“*<sup>117</sup> Korrektive Neuerfahrungen finden also auch durch einen Paradigmenwechsel im Bewusstsein statt. Der Wechsel von der vergangenheitsbezogenen Matrix zur Ebene der psychologischen Gegenwart geht mit einem stark veränderten Erleben einher: *„Das Leben ist einfach, unbeschwert, sorgen- und angstfrei. Glück kann nur erfahren werden, wenn der Mensch in seinem Bewusstsein mit der Gegenwart eins ist.“*<sup>118</sup> Die Ebene der psychologischen Zukunft reichert die Selbstwahrnehmung des Klienten um das Bewusstwerden der offenen Möglichkeiten seiner Existenz an und verschiebt damit den Fokus von der Defizitperspektive zur kreativen Lebensgestaltung.

<sup>114</sup> Wir benützen den Begriff des „Erwachens“ für die Wiederentdeckung der Verbindung mit dem Grund des Seins. *„Wenn unser Selbstgefühl sich abgrenzt, verlieren wir das Bewusstsein von der Einheit des Seins, das alle Formen durchdringt. ... Der Grund des Seins, den wir nicht mehr wahrnehmen, ist in Wirklichkeit nicht verschwunden, sondern lediglich immer weiter in den Hintergrund unseres Bewusstseins gerückt, bis wir ihm keine Aufmerksamkeit mehr geschenkt haben. ... Die Realität zu erkennen, wie sie ist, bedeutet aufzuwachen und zu tun, was erforderlich ist, um zu unserem wahren Zustand zu erwachen.“* *S.Maitri: Der Weg zurück zum Selbst/ Das Enneagramm der Leidenschaften und Tugenden; Hamburg; 2009, S. 70/ 75*

<sup>115</sup> Piron (Anm. 14), S. 47

<sup>116</sup> AaO., S. 48f.

<sup>117</sup> AaO., S. 51

<sup>118</sup> AaO., S. 48f

c) Korrektive Neuerfahrung 3: Veränderte Bewusstseinszustände (am Beispiel der Substanz-unterstützten Psychotherapie)<sup>119</sup>:

Seit mehreren Jahrtausenden werden psychoaktive Substanzen in verschiedenen Heilkulturen der Welt als äusserst potente Hilfsmittel verwendet.<sup>120</sup> Mit der Entdeckung der psychoaktiven Wirkung des LSD durch *Albert Hofmann* gab es in den fünfziger und sechziger Jahren einen Aufschwung in der Erforschung veränderter Bewusstseinszustände als Hilfsmittel in der Psychotherapie. Stanislav Grof gehörte zu den ersten Wissenschaftlern, die holotrope Bewusstseinszustände unter der Wirkung von LSD<sup>121</sup> im psychotherapeutischen Kontext beforcht haben. „*In holotropen Bewusstseinszuständen können wir die engen Grenzen unseres Körper-Ichs transzendieren und unsere vollständige Identität zurückgewinnen. Wir machen die Erfahrung, dass wir uns mit allem, was Teil der Schöpfung ist, identifizieren können, sogar mit dem schöpferischen Prinzip selbst.*“<sup>122</sup> Erfahrungen dieser Art sprengen den bisher bekannten Erfahrungsrahmen eines Menschen. Sprachlich korrekt müsste man deshalb von korrektivem *Neuerleben* sprechen. Solche Bewusstseinszustände können durch verschiedene Methoden induziert werden (Musik, Tanz, Trommeln, holotropes Atmen, psychoaktive Substanzen etc.).

Seit den siebziger Jahren ist die Forschung im Bereich der Substanz-unterstützten Psychotherapie in den deutschsprachigen Ländern stark eingeschränkt. Den neuesten Stand der Forschung dokumentiert der Sammelband „*Therapie mit psychoaktiven Substanzen*“<sup>123</sup> Die Herausgeber resümieren dort: „*im therapeutischen Rahmen, unter der Aufsicht von hierzu ausgebildeten Fachleuten und mit geklärten Motivationen auf allen Seiten sind diese Substanzen sicher genug, um sie hilfeschuchenden Menschen im Kontext einer professionellen Diagnostik und eines informed consent zu verabreichen.*“<sup>124</sup>

Ganz allgemein kann von Substanz-unterstützter Psychotherapie gesagt werden, dass es ihre Aufgabe ist, „*therapeutisch produktive Episoden im Erleben des Klienten zu erzeugen. ... Die substanzinduzierten Erlebnisse helfen dabei, einen Unterschied in der Wahrnehmung und Bewertung des Selbst und der*

<sup>119</sup> Interessanterweise bringt auch Franz Alexander – unbefangen wie man 1946 zu dieser Frage stand – die korrektive emotionale Erfahrung in Zusammenhang mit dem Einsatz psychoaktiver Substanzen („narcosynthesis“) bei der Therapie von traumatisierten Soldaten; vgl. Alexander (Anm. 1)

<sup>120</sup> *T.Passie*: Drogen und Transzendenz; in: Jung-Journal/ Forum für analytische Psychologie und Lebenskultur, Heft 22; 12 (2009), S. 71-79

<sup>121</sup> *St.Grof*: LSD-Psychotherapie; Stuttgart, 2/2000

<sup>122</sup> *St.Grof*: Impossible. Wenn Unglaubliches passiert/ Das Abenteuer aussergewöhnlicher Bewusstseinsereignisse; München, 2006, S. 12

<sup>123</sup> *H.Jungaberle/ P.Gasser/ J.Weinhold/ R.Verres* (Hg.): Therapie mit psychoaktiven Substanzen/ Praxis und Kritik der Psychotherapie mit LSD, Psilocybin und MDMA; Bern; 2008

<sup>124</sup> *H.Jungaberle/ P.Gasser/ J.Weinhold/ R.Verres*: Die Professionalisierung Substanz-unterstützter Psychotherapie; in: AaO., S. 22

*Lebenswelt zu bilden.* “<sup>125</sup> Dies geschieht dadurch, dass die Substanzen als unspezifische Verstärker wirken. „*Sie verstärken die ‚Kathexis‘, die energetische Aufladung, die mit den tief unbewussten Inhalten der Psyche verknüpft ist, und machen sie damit der bewussten Verarbeitung zugänglich.*“<sup>126</sup> Während in der psychedelischen Therapie mit hoher Substanzdosierung besondere Gipfelerfahrungen die Wahrnehmung der Alltagswirklichkeit in Frage stellen und verändern (hierher gehören transpersonale Erlebnisse, ausserkörperliche Wahrnehmung, Informationen über die Mythologie aus dem kollektiven Unbewussten oder karmische Erinnerungen), hilft die psycholytische Therapie (in niedriger Dosierung) dabei, die unbewussten Inhalte der Psyche einer bewussten Verarbeitung zugänglich zu machen. In beiden Fällen erlebt der Klient eine neue, bisher nicht bekannte Qualität von Erleben, eine wirkliche *Neu-Erfahrung*, die korrigierend auf sein Selbstkonzept, aber auch auf die physiologischen Prozesse wirken kann. Während der Klient die eigentliche psycholytische Sitzung weit gehend mit sich alleine verbringt, kommt dem Nachgespräch in der Therapiegruppe oder mit dem Therapeuten alleine eine wichtige Bedeutung zu als Unterstützung für die Klärung und Integration der Erfahrungen.

## **Wie wirken korrektive Neuerfahrungen?**

### Modell 1: Kognitives Schema

*Horst Kächele* hat in seinem im Jahr 2005 bei den Lindauer Psychotherapiewochen gehaltenen Vortrag über „Korrigierende emotionale Erfahrungen – ein Lehr- und Lernprozess“<sup>127</sup> auf die Relevanz des *Lernens am Modell, am Vorbild*, für die therapeutische Praxis verwiesen und bewegt sich damit in der von F. Alexander gezogenen Spur. Dementsprechend geht Kächele ausführlich auf die Person und die Verhaltensweisen des Therapeuten als Lernmodell für den Klienten ein. In dieser Perspektive ist Psychotherapie vor allem Pädagogik, und die Aufgabe des Therapeuten ist es, das soziale Lernen des Klienten durch modellhaftes Verhalten zu befördern. Dabei hilft die „*Art und Weise, wie der Therapeut in Deutungen Zusammenhänge und Gemeinsamkeiten stiftet und Unterschiedlichkeiten herausarbeitet, welche Strategien zur affektiv-kognitiven Lösung von Konflikten er vorschlägt, wie er Fragen stellt,*

<sup>125</sup> AaO., S. 24

<sup>126</sup> St.Grof: Psychedelische Therapie und Forschung: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; in: AaO., S. 384

<sup>127</sup> H.Kächele: Korrigierende emotionale Erfahrungen – ein Lehr- und Lernprozess; Plenarvortrag am 13. April 2005, im Rahmen der 55. Lindauer Psychotherapiewochen 2005; Manuskript; veröffentlicht unter: [www.lptw.de](http://www.lptw.de)

sein Umgang mit Affekten und mit der therapeutischen Beziehung. <sup>128</sup> Affekt und Kognition gehören im „Durcharbeiten“ – nach Kächele ein zutiefst pädagogischer Akt – zusammen: „weder das eine allein, noch das andere allein [scil. kann] das Ziel der therapeutisch gesuchten Veränderung vollbringen“ <sup>129</sup>. Jean Piagets Konzept des „kognitiven Schemas“ bildet für Kächele die lerntheoretisch begründete Deutungsfolie für sein Verständnis des „Durcharbeitens“. Das *kognitive Schema* fungiert bei Piaget als ein Raster, „das Wahrnehmungs- und Denkerfahrungen strukturiert und dessen Struktur und Komplexität nach den von Piaget beschriebenen Entwicklungsstadien organisiert sind.“ <sup>130</sup> Können neue Erfahrungen in das bestehende Schema integriert werden, redet Piaget von *Assimilation*. Lässt sich die neue Erfahrung nicht einfach in das Schema einfügen, sondern verändert sie das Schema, so nennt Piaget dies *Akkommodation*. Die Aufgabe des Analytikers ist es, durch seine Deutungen und Rückmeldungen dem Klienten dabei zu helfen, seine kognitiv-affektiven Einsichten in konflikt-dynamische Zusammenhänge an das kognitive Schema zu assimilieren (also diese zu integrieren) oder das kognitive Schema zu akkomodieren (zu verändern) – beides sind Vorgänge, die im Klienten erhebliche Spannungen, Labilisierungen, Beunruhigungen und Ängste auslösen können. In diesem Modell kommt den Deutungsaktivitäten des Analytikers, mit dem der Klient seine korrektiven emotionalen Erfahrungen macht und die konfrontativ oder auch ermutigend und anerkennend sein können, ein hoher Stellenwert zu.

## Modell 2: Selbst/ Selbstkonzept

*Carl Rogers* hat in seiner „Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen“ <sup>131</sup> das Selbst/ Selbstkonzept als „ein Ganzes aus der Summe und der Vernetzung aller signifikanten Erfahrungen, die das Individuum symbolisiert hat“ <sup>132</sup>, definiert. Das Selbst entwickelt sich in der Auseinandersetzung und Interaktion mit der Umwelt, insbesondere den wichtigen Bezugspersonen, und mit den inneren Konstrukten, die über diese Personen und die Beziehung zu ihnen vorhanden sind. Bedeutsam ist auch die Identifikation des Selbst mit sich selbst durch die Spiegelung im anderen und durch die Wahrnehmung des eigenen Erlebens. Den Bewertungen, die mit diesen inneren Bildern von sich selbst, den anderen und der Beziehung zu den anderen verbundenen sind, kommt eine besondere Wichtigkeit zu.

<sup>128</sup> AaO., S. 3

<sup>129</sup> AaO., S. 8

<sup>130</sup> Ebd.

<sup>131</sup> Köln; 3/1991; Nachdruck 1998, S. 26

<sup>132</sup> K.Heinerth: Art. Selbst/ Selbstkonzept; in: Stumm u.a. (Hg.): Grundbegriffe (Anm. 8), S. 278

Die negativen Bewertungen von Erfahrungen durch die wichtigen Anderen verhindern, dass alle Erfahrungen in das Selbst integriert und damit zu Kernen des Selbstkonzeptes werden können. Bestimmte (negativ bewertete) Erfahrungen bleiben ausgeschlossen aus dem Selbstkonzept – „das Selbstkonzept verliert seine Integrität; Inkongruenz zwischen Selbst und Erfahrung ist die Folge und zeigt sich in einer Differenz zwischen Selbstbild und Selbstideal.“<sup>133</sup> Klienten leiden an den Auswirkungen dieser Inkongruenz, die sich als neurotische Störungen zeigen.

Erfahrungen wirken dann korrektiv im positiven Sinne, wenn sie Eingang ins Selbstkonzept des Klienten finden und dort eine Veränderung dahingehend bewirken, dass mehr Erfahrungen angemessen im Selbstkonzept symbolisiert werden können. Der Klient muss dann weniger Erfahrungen abwehren. Dadurch nimmt auch die Inkongruenz zwischen Selbst und Erfahrung ab. Das Leiden des Klienten wird weniger.

Das Zustandekommen einer das Selbstkonzept korrigierenden Neuerfahrung ist also davon abhängig, dass entweder a) der Klient realiter eine positive Erfahrung macht, welche die alte negative Erfahrung löscht, in Frage stellt oder relativiert, und er diese neue Erfahrung zulassen und ihr Bedeutung für sein Selbsterleben geben kann (inneres Werten); oder b) der Klient sich mit seiner Neuerfahrung in einem wichtigen Anderen spiegeln kann (Empathie) und von dort eine neue positive Bewertung der Erfahrung erhält (unbedingte Wertschätzung).

### **Korrektive Neuerfahrung – therapeutische Aufgabe, Schicksal, Wahl?!**

Als Konsens in der Psychotherapie kann gelten, dass im Raum der therapeutischen Beziehung der Klient wichtige, heilsame, korrektive emotionale Erfahrungen mit dem Therapeuten machen kann – im Blick auf Übertragung und Gegenübertragung, aber auch im Sinne eines Lernens am Modell. Konsens ist auch, dass dem Therapeuten mit Blick auf korrektive Neuerfahrungen, die der Klient ausserhalb der Psychotherapie macht, eine wichtige Funktion bei der anschliessenden Integration dieser Erfahrungen zukommt. Darüber hinaus vertritt die Echte Psychotherapie die Auffassung, dass Klienten in der therapeutischen Beziehung auch reales Angenommen- und Geliebtseins durch den Therapeuten erleben können (Nachbeelterung durch Agape) – vielleicht die tief greifendste korrektive emotionale Erfahrung, die man in einer Therapie

<sup>133</sup> AaO., S. 279

machen kann. Schliesslich können Therapeuten hilfreich dafür sein, geeignete Orte für erwünschte und gesuchte Neuerfahrungen zu finden (Selbsterfahrungsgruppe, Tantra, spirituelle Gruppe, Gemeinschaftsbildung etc). Die Aufgabe des Therapeuten für die Ermöglichung korrekativer Neuerfahrungen ist somit klar umrissen.

Ein anderes Blatt beschreibt das Schicksal mit den Neuerfahrungen, die dem Klienten zustossen. All die unvorhersehbaren Widerfahrnisse, die zufälligen Begegnungen, die unerwarteten und auch nicht planbaren Ereignisse, die dem Klienten die Möglichkeit einer korrektiven Erfahrung zuspiesen, all dies hat einen beträchtlichen Stellenwert im Veränderungsprozess der Persönlichkeit eines Klienten.

Schliesslich bestimmt die Wahl des Klienten aus Sicht der Echten Psychotherapie die Möglichkeit von korrigierenden Neuerfahrungen. Die Echte Psychotherapie ist darin existenzielle Therapie, dass sie im Letzten dem Klienten selbst die Aufgabe zuweist, seine (Neu-) Erfahrungen zu wählen, zu bewerten und zu integrieren. Der Therapeut hat darin eine wichtige ermöglichende und unterstützende Funktion. Aber die Frage, ob und wohin ein Klient im Rahmen seiner Therapie aufbricht, um sein Leben zu verändern, muss der Klient letztgültig für sich alleine beantworten. Ob ein Mensch seinem inneren Ruf, seiner Sehnsucht nach einem anderen Lebensgefühl und eben auch seinem Impuls, sich für neue Erfahrungen auf den Weg zu machen, folgt oder nicht, bestimmt er selbst.

Schicksal und Wahl gehen miteinander Hand in Hand. „*Der freie Mensch ... glaubt an das Schicksal, und er glaubt, dass es ihn nötig hat.*“ (M. Buber) *Er geht freiwillig, unabhängig und verantwortlich hinaus, um seine bedeutungsvolle Rolle in einer Welt zu spielen, deren vorbestimmte Ereignisse durch ihn und durch seine spontane Wahl und seinen Willen hindurchfliessen. Um noch einmal Buber zu zitieren: ‚Wer alles vergisst, was verursacht ist, und Entscheidungen aus der Tiefe heraus trifft, ... ist ein freier Mensch, und er begegnet dem Schicksal als dem Gegenstück zu seiner Freiheit. Es ist nicht seine Grenze, sondern seine Erfüllung.‘*<sup>134</sup>

<sup>134</sup> C.Rogers: Lernen, frei zu sein; in: Ders./ B.Stevens: Von Mensch zu Mensch. Möglichkeiten, sich und anderen zu begegnen; Paderborn; 1986; S. 88