

Nachrichten

Vom Leben berührt sein

Emotionen in Therapie und Beratung

Das Wesen(tliche) der Emotionen, die reiche Welt der Gefühle – damit beschäftigten sich 650 PsychotherapeutInnen und BeraterInnen in einem nahezu ausverkauften Internationalen Kongress mit dem Titel „Vom Leben berührt sein“ vom 30.4. bis 2.5.2010 im Kongresszentrum der Wiener Messe. Zu der Tagung mit zahlreichen Vorträgen, Workshops und Symposien eingeladen hatte die „Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse“, GLE, deren Ansatz auf vielen Ebenen Nähe und Überschneidungen zum Personzentrierten Ansatz aufweist. Viktor Frankl, Begründer der Existenzanalyse, lebte nahezu zeitgleich mit Carl Rogers. Beide Wissenschaftler tauschten zeitweise ihre Gedanken aus. Die Ergebnisse des Kongresses werden – s.u. – am Jahresende in einem Tagungsband dokumentiert.

Wo anfangen, wo aufhören mit einem Bericht über den Kongress? Wenn man selber noch berührt ist von den Vorträgen und Workshops. Darstellungen, die einem Blick in ein Kaleidoskop ähneln – eine kleine Bewegung (also ein neuer Vortrag) und die Wahrnehmung des Themas ergibt stets ein neues Bild? Von den zutiefst persönlichen Schilderungen über therapeutischer Prozesse? Von der Erkenntnis: Man kann nicht nicht fühlen? Von Erinnerungsfetzen aus Vorträgen wie: „Damit erreichen wir die tiefste Ebene des Daseins“ oder „Emotionen bestimmen die Dynamik allen Geschehens“ oder der Frage: „Wo spüren wir das Leben?“ Vielleicht mit jenem Satz Joseph von Eichendorffs über die verborgene Poesie der Welt, mit dem Alfred Längle, GLE-Präsident, die Gäste begrüßte. Und sie anregte, sich emotional auf die Thematik einzustimmen, anzukommen - bei sich selbst und bei der Tagung. Der Satz lautet: „Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.“ Unterstützt wurde diese Einladung passend

von dem Wiener Damenvokalensemble „Oh Musika“.

Worum ging es beim dem Kongress? Um Emotionsforschung und deren neuesten Ergebnisse, um Theorien zu Emotionen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Richtungen - aus den Blickwinkeln von Psychologie, Philosophie, Kultur, Pädagogik und Neurowissenschaften. Und um die komplexen Einflüsse von Gefühlen auf therapeutische und beraterische Prozesse in der Praxis. Die herausragende Bedeutung von Beziehung und Empathie zog sich durch den gesamten Kongress. Und verschiedentlich wurde explizit Bezug auf Carl Rogers genommen.

Emotionsforschung/Neurowissenschaften

Der Auftaktvortrag handelte von „Emotionen aus der Sicht der Psychologie“. Die Referentin, Astrid Görtz, Lehrbeauftragte an der Universität Wien, führte mit einem kurzen historischen Abriss in das Thema ein. Sie erinnerte u. a. an Platon, Descartes und Kant, an deren Gedanken zu Gefühlen und Verstand und schlug eine Brücke hin zu den Anfängen der Emotionsforschung. Diese siedelte sie an bei William James, Professor für Psychologie und Philosophie der Harvard University (1876 bis 1907). Mit einem Rückgriff auf den „reduktionistischen Zugang zu Emotionen“ der Behavioristen erläuterte Astrid Görtz hernach die „kognitive Wende“, die sie in Stanley Schachters und Jerome Singers „Zwei-Faktor-Theorie der Emotion“ (1962) sieht. Zunehmend seien nun Fragestellungen zu den Wechselwirkungen von körperlichen Symptomen und Gefühlen in den Blickpunkt geraten.

Als Vertreterin der „modernen Emotionsforschung“ stellte Ute Habel, Professorin für neurologische Geschlechterforschung in Aachen und leitende Psychologin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Aachen, ihre Forschungsergebnisse zum Thema „Emotionen im Fokus der Bildgebung –

von der Dysfunktion zur Therapie“ dar. Sie erläuterte den Zusammenhang von Emotionen, Reizen und Bewertungen aus neurowissenschaftlicher Sicht. Mit Hilfe der bildgebenden Verfahren werde immer deutlicher, dass sich die Emotionsregulierung durch Training verbessern lasse, eine Erkenntnis, die die Wichtigkeit von Beratung und Therapie auch naturwissenschaftlich verdeutlicht.

Der Vortrag von Michael Pauen, Professor für Philosophie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Sprecher der „Berliner School of Mind and Brain“, bezog in sein Thema „Emotion und Entscheidung“ ebenfalls zahlreiche neurowissenschaftliche Forschungsergebnisse mit ein. Er zeigte auf, dass „Handeln immer auch Fairnessaspekte“ beinhalte und der Mensch eben nicht, wie oft behauptet, nach rein rationalen Überlegungen entscheide. Bei Entscheidungen spielten Aspekte von Freiheit vs. Determinismus eine wichtige Rolle. An dem gut dokumentierten Fall des durch einen Unfall schwer hirngeschädigten Eisenbahnarbeiter Phineas P. Gage erläuterte er, wie Gehirnfunktionen und (Körper-) Gefühl miteinander in Wechselwirkung stehen. Emotionen, so Pauen, „bilden ein Erfahrungsgedächtnis.“ In diesem Zusammenhang verwies er auf die von dem Neurowissenschaftler Antonio Damasio als „somatische Marker“ bezeichneten nützlichen Informationssysteme. Fazit Pauen: „Emotionen sind Möglichkeiten, auf eigene Urteile zurückzugreifen. Rationale Entscheidungen werden besser, wenn wir unsere Emotionen nutzen.“ In diesem Kontext sprach Pauen von „emotionsgeneriertem Verhalten.“

Auch Georg Northoff, Psychiater, Neurophilosoph und Neurowissenschaftler, Professor am Institut Mental Health Research an der Universität in Ottawa (Kanada), beschäftigte sich mit aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. Sein Thema lautete „Das Selbst und seine Emotionen in der Psychotherapie – eine neurowissenschaftliche Betrachtung“. Er befasste sich mit der Re-

lation zwischen Emotionen und dem Selbst. In seinen phänomenologischen Betrachtungen bezeichnete er das „gefühlte Selbst“ als „basales Gefühl“. „Wie hängen Emotionen und Selbst zusammen?“, war eine seiner Fragestellungen. Er erläuterte, dass das Selbst nicht statisch, sondern ein kontinuierlicher Prozess zwischen „Ich und Nicht-Ich“ sei. Das Selbst sei nur in Zusammenhang mit Organismus und Umwelt verstehbar. Je nach Zustand des Selbst sei es möglich, entweder „mit Emotionen zu arbeiten“ oder „sich vor Emotionen zu schützen.“ Am Beispiel der Depression, erklärte er anhand bildgebender Verfahren sei das Gehirn stets in einem erhöhten Erregungszustand; die Konzentration auf das Selbst sei hier zu hoch. Für Professionelle im beraterischen und therapeutischen Kontext sei es wichtig zu wissen, dass Forschungen eindeutig bewiesen, dass professioneller Umgang mit Emotionen tatsächlich „das Gehirn verändert“. Geschulte BeraterInnen und PsychotherapeutInnen, so ergab eine Forschungsarbeit, seien im Vergleich zu nicht geschulten Personen faktisch in der Lage, in der Arbeit mit KlientInnen mit ihren Emotionen professionell umzugehen, weniger identifiziert mit den Gefühlen und doch empathisch.

Kulturelle Emotionskonzepte

Die kulturelle Betrachtung von Emotionen durch Brigitt Röttger-Rössler, Professorin für Ethnologie im Exzellenzcluster „Languages of Emotion“, warf noch einmal ein ganz neues Licht auf die Landkarte der Gefühle. In Ihrem Vortrag „Zur Kulturalität der Emotionen“ erfuhren die Anwesenden, wie sehr Gefühle kulturell geprägt und von Bewertungen abhängig sind. Dazu zeigte sie einige ihrer langjährigen Forschungsergebnisse aus der ethnologischen Forschung auf. Das Gefühl von Liebe ist beispielsweise eines jener Gefühle, an dem sich die kulturelle Prägung von Emotionen gut verdeutlichen ließe: Während in westlichen Kulturen Gefühlsmischungen aus „Herzklopfen“, „ständigem Denken“ an die Liebste/den Liebsten, „Schmetterlinge im Bauch“ und „weiche Knie“ als positive Zeichen romantischer Liebe gelten, würden eben diese Gefühle bspw. in In-

donesien als „krank“ angesehen. Westliche Idealisierungen würden hier pathologisiert und seien Zeichen sozialer Inkompetenz. Der Grund sei ein zur westlichen Anschauung konträres Verliebtheitsmodell. Ehen würden hier auf der Basis familiärer Entscheidungen geschlossen – nicht aufgrund persönlicher Gefühle. Ähnlich eindrucksvolle Beispiele brachte Birgitt Röttger-Rössler zu Emotionen wie Trauer oder Scham. Sie zeigte vielfältige „Emotionscodes“ auf, die kultur- und bewertungsabhängig sind: „Kulturelle Emotionskonzepte, kulturelle Überzeugungssysteme und entsprechende Bewertungen nehmen Einfluss auf Emotionen“, resümierte sie.



Alfried Längle, Luc Ciompi

Es gibt kein reines Denken, kein reines Fühlen

In einem besonders eindrucksvollen Vortrag sprach der Schweizer Arzt Luc Ciompi, Univ.-Prof. em., über das Thema: „Der homo sapiens emotionalis – kollektive Affektlogik und was wir daraus für die Psychotherapie lernen können.“ Affektlogik ist die Lehre von den Wechselwirkungen zwischen Fühlen und Denken. Ciompis Erkenntnisse hierzu lassen sich vereinfacht – so zusammenfassen: Bei jedem kognitiven Sachverhalt entsteht automatisch ein emotionaler Sachverhalt. Affekt und Intellekt wirkten stets zusammen – in sämtlichen psychischen Leistungen. Demzufolge gibt es, so Ciompi, weder reines Denken noch reines Fühlen. Und „Denken ist immer auch Körpergeschehen.“ Emotionen – wie beispiels-

weise Wut – seien machtvolle Energien, die nach Handlungen drängten. Auch unser Gedächtnis funktioniere „affektabhängig“ – was sich beispielsweise dann zeige, wenn wir bei Familienfesten plötzlich längst vergessene Erinnerungen und Gefühle wiederentdecken. Diese individuelle Affektlogik habe auch eine kollektive Seite, die wir täglich in den Nachrichten präsentiert bekämen. Als Beispiele dokumentierte Ciompi das Entstehen gemeinsamer Feindbilder und entsprechendes Verhalten: Im Dritten Reich wurde, so erläuterte er, Hass etabliert, Liebe ausgeblendet. Im Nahen Osten würden ebenfalls Feindbilder aufgebaut; ein weiteres Beispiel für kollektive Affektlogik seien die Taliban. Gefühle verunmöglichten in derart kollektivem Empfinden rationale Entscheidungen zum Nutzen aller Beteiligten. Wie rationale Entscheidungen möglich wären – das zeigte Ciompi in einem komplexen Sieben-Punkte-System auf, in dem es u. a. um das Ver-Stimmen, Zu-Stimmen, Um-Stimmen und letztlich Be-Stimmen geht.

In den explizit existenzanalytischen und logotherapeutischen Vorträgen ging es um Themen wie z. B.: „Gefühle – erwachtes Leben. Zur Begründung der existenzanalytischen Emotionstheorie“ (Alfried Längle) oder „Welche Bedeutung hat Psychodynamik in der existenzanalytischen Arbeit?“ (Christoph Kolbe) oder „Emotionen im psychotherapeutischen Prozess – aktivieren oder managen? (Lilo Tutsch). In den Workshops und Symposien arbeiteten die Teilnehmenden an der Praxis und Theorie. Es gab themenspezifische Fall- und Alltagsbeispiele. Dabei ging es, um nur einige Schlaglichter zu erwähnen, um Aspekte wie „zu viel oder zu wenig spüren“, um „Mobilisierung der Gefühle durch Zuwendung“, „Entfremdung vom Leben“, „Ressourcenorientierung“, „das Spüren des Lebens in den Gefühlen“, „Achtsamkeit“, „Stimmigkeit und Freiheit“, „Lebenssinn und Verbundenheit“. Es ging aber auch um Methoden wie Mediation, Beratung, Therapie, um Lebens- und Sozialberatung, Kinder- und Jugendlichen-

psychotherapie, Pädagogik, Organisationsentwicklung und Coaching.

Besonders zu erwähnen ist noch ein interessantes Spezialsymposium zur „Emotionsforschung in Moskau“, in dem vier Wissenschaftler der Lomonossov-Universität in Moskau ihre Forschungsergebnisse präsentierten. Sie stellten aus ihrer Sicht Themen dar wie: „Affekt als Befindlichkeit des Menschen im Sein“, „Die ‚common sense Psychologie‘ als Grundlage der phänomenologischen Theorie der Intersubjektivität“, „Neid und Dankbarkeit“ sowie „Leitgefühle aus der Entfremdung hin zu authentischem Leben“. Besonders beim letzten Thema zeigte sich berührend eine wenig „russische Seele“, als ein junger Wissenschaftler seine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Weltliteratur und entsprechend poetischer Sprache verknüpfte. Große Schriftsteller wie Marcel Proust u.a.m. tauchten in dem Diskurs auf – ein Genuss für Geist und Herz.

Planungen

Ein Tagungsband wird im November/Dezember dieses Jahres veröffentlicht.

Im Jahr 2011 plant die GLE einen internationalen Kongress zum Thema „Spiritualität und Individualität“ in Lindau.

2012 lautet das Thema: „Der Wille“. Diese Tagung wird in Wien statt finden.

Nähere Informationen:

GLE, Ed. Sueß-Gasse 10, A-1150
Wien, Tel: 00431 9859566, Internet:
www.existenzanalyse.org

ur