



Provisorisches Manuskript. Darf nicht gesamthaft verwendet werden!

## Klinische Psychotherapie in Theorie und Praxis

Von F. Labhardt

### 1. Allgemeine Problematik

Die klinische Psychotherapie - gemeint ist ärztliche Psychotherapie - wendet sich vor allem an Menschen mit körperlichen und seelischen Störungen, deren Erleben und deren mitmenschliche Beziehungen beeinträchtigt sind. Dieser Zustand bezieht sich ebenso sehr auf das eigene Ich und auf das Erleben seiner Existenz als auch auf andere Menschen, Menschengruppen und schliesslich die menschliche Gesellschaft. Wo dabei freilich die Grenzen zwischen gesund und krank zu ziehen sind, ist oft nur schwer feststellbar. Krankheit existiert zwar als etwas Absolutes andererseits aber auch als etwas durch den Menschen Normiertes. Ein pflichtbewusster, zwangshafter Mensch kann ebenso sehr als beispielhaft gesund, wie als schwerer "kranker" Neurotiker angesehen werden. Oft ist die tatsächliche Krankheit - da hintergründig - nur schwer zu erkennen, sichtbar sind aber die Reaktionen des Betroffenen und seiner Umwelt in Form von Aggression, Resignation, Depression und körperlicher Störung. Aufgabe jeglicher Therapeuten ist es diese komplizierten Verhältnisse aus der sich krankhafte Äusserung ergeben zu durchschauen und verstehen zu lernen. Während bis vor kurzem sich der Arzt weitgehend auf körperlich und biologisch erfassbare Vorgänge stützen konnte und auf Grund dieses Wissens und dieser Erfahrung dem Patienten die Therapie verordnete, müssen in der heutigen Medizin Arzt und Patient vielfach als kommunizierende Partner sich Bewusstsein über <sup>die</sup> beide Persönlichkeiten betreffenden emotionalen und sozialen Verhältnissen verschaffen. Die "verordnete" Behandlung des Kranken ist zu einer erhellenden und verstehenden geworden. An Therapeut und Patient werden dadurch neue Ansprüche gestellt, denen sich <sup>zunächst</sup> zahlreiche Widerstände entgegenstellen.

Einmal angenommene Haltungen werden nur ungern abgelegt. Der ausschliesslich biologisch geschulte Arzt beharrt auf einer Psychotherapie die auf der undiskutablen Annahme seiner Konzeption durch den Patienten beruht, was für den Fall rein somatischer Zustände als richtig erscheinen mag, bei menschlichen Problemen aber kaum mehr erfolgreich anwendbar ist. In ähnlicher Weise wird der <sup>seiner</sup> bestimmten Anschauung verpflichtete Psychotherapeut - psychoanalytische Schulen



- 2 -

zeigen dies in eindrücklicher Weise – eine festgefügte Vorstellung über seinen Kranken und dessen Behandlung vorbringen.

Zu ähnlichen Widerstandsreaktionen geben die Symptome eines Kranken Anlass. Sie stellen vieldeutige Kondensationen menschlicher Verhältnisse seelischer und körperlicher Art dar und sind je nach Situation als Reaktionen, Provokationen, Ausdrucksphänomene und Abwehrhaltungen zu qualifizieren und sollten entsprechend verstanden werden. Dem Therapeuten vermittelt das Symptom Zugang zu den <sup>inneren</sup> Verhältnissen des Kranken unter der Bedingung, dass er den richtigen Ansatz zur Aufschlüsselung findet. Voreingenommenheit, fixierte Vorstellungen, Einfühlungsmangel, Angst und belastende Aussenweltsituationen werden eine Lösung des durch das Symptom gestellten Problems verhindern, wie es der Fall des Konversionssymptoms bei Arzt und Patient deutlich veranschaulicht, <sup>wenn</sup> ~~indem~~ beide sich an der körperlichen Natur dieser Erscheinung festklammern. Zahlreiche weitere Situationen wirken hemmend auf Läuterungsprozess zwischen Arzt und Patient, im rationalen Bereich die mangelnde Erfahrung, das ungenügende Wissen, das Belastetsein durch reale Probleme, die Einwirkung des heute ubiquitären Stress, im Irrationalen das Nicht-Harmonisieren, das mangelnde Vertrauen sowie die Unmöglichkeit <sup>zahlreicher</sup> verschiedener Menschen unter sich Kontakt zu finden.

## 2. Spezielle Problematik der heutigen Verhältnisse

Das Leben des heutigen "zivilisierten" Menschen ist gekennzeichnet durch Streben nach scheinbarer Sicherheit und ausgeklügelter Perfektion, denen hintergründige Angst und Ungeborgenheit gegenüberstehen. Das menschliche Individuum in der modernen Massengesellschaft ist von Vereinsamung bedroht einer Gefahr, die durch eine Reihe äusserer Manifestationen – Medien und Veranstaltungen mit oberflächlicher Kontaktnahme – nur unvollkommen überbrückt wird. Insbesondere wird "Stress" des täglichen Lebens, sei es in Form von Hetze und Nervosität einerseits oder geisttödender Langeweile



- 3 -

wie sie in stereotyper Fließband- oder Büroarbeit erlebt wird andererseits, eine gegenseitige menschliche Kontaktnahme zur <sup>Phase</sup> ~~Phase~~ erstarren lassen und eine Selbstbetrachtung verunmöglichen. Der Mensch befindet sich dann in der Lage eines Gefangenen der sich nur schwerlich aus einer selbsterrichteten Zwangssituation befreien kann. Gelingt die Befreiung nicht, so droht ihm Untergang und Vernichtung. Dabei besteht diese Gefahr nicht nur äusserlich. Es drohen <sup>nicht</sup> nur Atomkrieg, Umweltverschmutzung, neue Krankheiten und biologische Katastrophen allein, sondern vor allem auch die Gefahr der Entmenschlichung durch den Verlust einer natürlichen Hingabefähigkeit, der freien Äusserung von Gefühlen <sup>und</sup> der Risikofreudigkeit <sup>gegenüber einem</sup> menschlichen Leben ~~und Reaktionsbereitschaft~~. Die Folgen bestehen in übermässiger Intellektualisierung und Technifizierung sowie einer damit verbundenen affektiven Verarmung, Apathie, Interesselosigkeit und der Unfähigkeit zu sinnerfüllender Lebensgestaltung. Im individuellen und kollektiven Bereich treten Störungen auf, die sich als moderne Zivilisationskrankheiten - Depressionen, Neurosen, psychosomatische Störungen - als Süchtigkeitserscheinungen - Drogensucht, süchtiges Verlangen nach Luxus, Habgier gegenüber den Gütern unserer Welt - und in Form zunehmender Zersetzung der menschlichen Persönlichkeiten und Gruppen zu Kriminalität und Terror äussern. Das Alarmsignal der Angst, wie es bei unseren menschlichen Vorfahren in elementarer Weise zum Ausdruck kam funktioniert heute nur noch in unvollkommener Weise, da es durch das Abwehrsystem eines vermeintlichen Perfektionismus darniedergehalten wird. Der Produktions- und Leistungsdrang wird dabei zu einer zwanghaften Fehlhaltung des Menschen, dem dadurch Spontaneität und elementares Erleben und Äusserung von Freude abhanden kommen. De-kompensationserscheinungen machen sich bemerkbar: Apathische Lebenseinstellung des modernen Massenmenschen, Absonderung gesellschaftlicher Gruppen, die den Leistungsansprüchen <sup>nicht mehr</sup> folgen in der Lage sind - Jugendliche, alte Menschen - Umweltverschmutzung als Folge einer grenzenlosen Herstellungs- und Verbrauchssucht. Nicht verschont dabei ist auch der medizinische Bereich. Einer aufs äusserste technisierten und scheinbar fehlerfrei funktionierenden Medizin, welche die uneingeschränkte Bekämpfung des Todes zum Leitsatz hat,

- 4 -

steht der an neuartigen "spezifisch menschlichen" Krankheiten (Jores) leidende Mensch gegenüber. Ueberforderung, gedankliche Zerrissenheit durch den "Stress" des heutigen Lebens, Unfähigkeit zu gefühlsmässigem Ausdruck und untergründige Aengste peinigen ihn und führen wie Fromm uns aufgezeigt hat zu einer morbiden Destruktivität, die ebenso in zerstörerischen Krankheiten in <sup>den Intrigen</sup> moderner Betrieben und Grosstadtwohnungen, wie in den Terrorakten, Folterungen und grauenhaften Entwürdigungen des menschlichen Individuums zum Ausdruck kommt. Nicht zuletzt wird auch der seelisch Kranke – häufig durch die geschilderten Verhältnisse zu einem solchen geschaffen – das Opfer einer noziven Entwicklung. So stehen zahllose Menschen in der Zeit von Konjunktur und Rezession in einem verhängnisvollen Konflikt zwischen der Annahme eines sinnentbehrenden Daseins und dem Streben nach einer selbstverwirklichenden Lebensgestaltung.

### 3. Zielsetzung einer klinischen Psychotherapie

Neben ihrer speziellen Aufgabe der Behandlung eines spezifischen Leidens, wird die klinische Psychotherapie eine allgemein menschliche Funktion zu erfüllen haben. Sie soll dem durch die heutigen Lebensverhältnisse irritierten und gestörten Menschen, selbst wenn er medizinisch betrachtet weitgehend gesund ist, neue Impulse vermitteln und ihn zum Ueberdenken seiner Ansichten Leben und Tod gegenüber veranlassen. Jeder Psychotherapeut, vor allem der Allgemeinarzt in dieser Funktion, sollte sich an dieser ihm gestellten Aufgabe beteiligen. Er wird dadurch dem Patienten nicht nur zur Besserung seines Leidens verhelfen können, sondern zu neuen Gedankengängen und Betrachtungsweisen Anlass geben. Voraussetzung für solches Handeln ist allerdings eine entsprechende Erfahrung und Ausbildung des Therapeuten.

Die Ziele einer so verstandenen Psychotherapie kürzerer oder längerer Dauer und unterschiedlicher Methodik würden sich auf die verschiedensten Lebensbereiche beziehen und können wie folgt umschrieben werden:

- Innere Stellungnahme des Patienten zu seiner Lebenssituation, seiner Familie, seinen Mitmenschen und der menschlichen Gesellschaft.



- 5 -

- Konfrontation des Patienten mit seinem Erleben, seinen Gefühlen und Emotionen, Liebe, Hass, Aggression, Angst.
- Bezugnahme zum Erleben der heutigen Welt und ihrer Probleme. Insbesondere ist man von Grosstadtmenchen beeindruckt, die in der Hetze des täglichen Lebens nicht mehr in der Lage sind sich Musse und Entspannung hinzugeben und sich dadurch als menschliches Individuum zu fühlen. Sie erleben sich als gesteuerte Maschinen und entmenschlichte Roboter. Psychotherapeutische Hilfe könnte möglicherweise in Kombination mit seelsorgerlicher Betreuung solchen Menschen wieder zu einem lebenswerten Dasein und zu Vertrauen zu sich selbst und der Welt verhelfen. Besonders eindrücklich in dieser Hinsicht ist die Auswirkung einer Entspannungstherapie - etwa dem autogenen Training - die den Menschen wieder in Beziehung zu sich selbst bringt und ihm Gefühl und Regungen wieder empfinden lässt, die er längst als ausgelöscht betrachtet hatte.
- Die Beziehung des Menschen zu Leben und Tod, einem Tabu der heutigen Zeit dem der Mensch feindlich und hilflos gegenübersteht. Ansohn weist darauf hin, wie der Arzt seinen Patienten nicht nur in der unmittelbaren Sterbesituation, sondern sofern er selbst dazu in der Lage ist, jederzeit ~~den Patienten in direkter~~ <sup>diskreter</sup> Form auf das Todesproblem hinweisen könnte und dadurch einen Beitrag zur Bewältigung dieser für die meisten Menschen schwierigen Problematik leisten würde. Klinische Psychotherapie sollte den Patienten zumindest ansatzweise anregen eine Art "Lebenskonzeption" - etwa in seiner Ehe, seinen beruflichen Beziehungen, seinen Gewohnheiten - zu entwerfen und mit dem Therapeuten zu besprechen. Schwierigkeiten ergeben sich vor allem in jenen verhängnisvollen Situationen in der sich Menschen und Menschengruppen auf einer "Gratwanderung" in ihrem Leben befinden. Sie sind gezwungen einen schmalen und gefährlichen Weg zu begehen und laufen Gefahr in die Tiefe zu stürzen, wenn ihnen dieser abgeschnitten wird. Sie werden dann zu jenen Lebensweisen gezwungen, die Fromm in der bösartigen Destruktivität und im Verfallsyndrom festgestellt hat. Können

dagegen vielfältige Bahnen auf einer breiten Basis beschrritten werden und im Falle der Not neue Wege gefunden werden, solche der Freude, der Spontaneität und des Vertrauens, so entsteht

um wieder mit Fromm zu sprechen, die Liebe zum Leben.