

RALF MATTI JÄGER

EMPATHIE & THERAPIE

ANREGUNGEN AUS DER PRAXIS

Leseprobe



verwandeln verlag

Umschlaggestaltung unter Verwendung der Malerei *Malen ist Empathie* vom
4.3.2016 von Ralf Matti Jäger.

Bibliographische Information Der Deutschen Bibliothek

Die deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Die grundlegenden Texte dieses Buches sind meinem unveröffentlichten ersten Hauptwerk *Erleben, Verwandeln, Verbundensein* (2016) entnommen, dann überarbeitet und ergänzt worden.

1. Auflage 100 Exemplare

© verwandeln verlag wendland 2020

Umschlag und Satz: Ralf Matti Jäger

Druck: Köhring GmbH & Co. KG, Lüchow

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-9819259-1-3

www.verwandeln-verlag.de

verwandeln@posteo.de

Mit dem allergrößten Dank

meinen

Patienten,

Kollegen,

Freunden,

Professoren,

Kindern

ℓ

Maja,

ohne die ich nichts von alledem hätte schreiben können.

Für freundschaftliches Lektorat und Feedback danke ich

Alexandra Gamer

Michael Lener

ℓ

Sabine Theysen.

Leitsätze

»Fragmente dieser Art sind litterairische Sämereyen. Es mag freylich manches taube Körnchen darunter seyn - Indeß, wenn nur einiges aufgeht!«¹ *Novalis*

»Meine beständige Tendenz ist, neben der Untersuchung selbst, das Ensemble der Gemütskräfte zu beschäftigen, und soviel als möglich auf alle zugleich zu wirken. Ich will also nicht bloß meine Gedanken dem andern deutlich machen, sondern ihm zugleich meine ganze Seele übergeben, und auf seine sinnlichen Kräfte wie auf seine geistigen wirken.«² *Schiller*

»Wir erkennen die Wahrheit nicht nur durch die Vernunft, sondern auch durch das Herz; in der Weise des letzteren kennen wir die Grundprinzipien, und vergeblich ist es, dass die Vernunft, die hieran nicht beteiligt ist, sie zu bekämpfen versucht. [...] Die Prinzipien erspüren wir, die Lehrsätze erschließen wir, und beides mit Sicherheit, obgleich auf verschiedene Weise.«³ *Pascal*

¹ Aus: Hans-Joachim Mähl (Hg.): *Novalis. Werke, Tagebücher, Briefe Friedrich von Hardenbergs. Band 2. Das philosophisch-theoretische Werk.* Darmstadt 1999, 274.

² Aus: Walter Hoyer (Hg.): *Schillers Leben dokumentarisch in Briefen und zeitgenössischen Berichten und Bildern.* Zusammengestellt von Walter Hoyer. Frankfurt am Main, Wien, Zürich 1967, 497.

³ Blaise Pascal: *Über die Religion und einige andere Gegenstände (Pensées).* Übertragen und herausgegeben von Ewald Wasmuth. Berlin 1937, 141.

Gebrauchsanweisung

In diesem Buch beschreibe ich Beobachtungen; Beobachtungen von Empathieprozessen, von Therapieprozessen, von Verwandlungsprozessen, allgemein gesagt: von Handlungen, Gefühlen, Gedanken, Lebensprozessen meiner Mitmenschen, d.h. meiner mir Nächststehenden, meiner Freunde, meiner Patienten und meiner selbst.

Ich schreibe es aber nicht einfach als individuell-subjektiv Beobachtetes auf, sondern ich schreibe es in poetisierend-verdichtender Weise auf. Mein Versuch ist, das Prinzipielle, das Wesentliche, also dasjenige, was als tiefere Kraft dahinter steckt, hervorzuarbeiten. Das mag manchmal gelingen, das mag auch mal allzu subjektiv sein. Aber das Ziel ist, dieses Prinzipielle fühlend, ahnend, intuitierend zu erspüren und schriftlich begrifflich zu greifen. Ich bezeichne diese Forschungsmethode als *Empathio-logische Prinzipienforschung*, weil das Fühlen nach meiner Erfahrung die ontologische Grundlage unseres Seins ist.

Das im Folgenden Dargelegte möge der Leser also als Schritte auf meinem Weg und hoffentlich – eben deshalb wird es als Buch veröffentlicht – als Anregung für sich aufnehmen.

Ich werde in dieser Schrift vorwiegend die männliche Form benutzen, – der Patient, der Therapeut, der Maler usw. – und doch immer auch sinngemäß die anderen Geschlechter mitmeinen.

THEMEN

VERTRAUEN, EMPATHIE, LIEBE.....8

LEIB, ENTWICKLUNG, LEBEN

GANZHEIT, INDIVIDUALITÄT, VERBUNDENSEIN

FRAU UND MANN

GESUNDHEIT, KRANKHEIT, VERWANDLUNG

HÜLLENBILDUNG, VERLETZUNG, TRAUMA

ANNEHMEN, LOSLASSEN, HEILUNG

VERTRAUEN, EMPATHIE, LIEBE

Ur-Gefühl

Wir sind alle aus unserer Mutter geboren. Das tiefste Urgefühl ist Verbundensein, ein Wir-Gefühl. Vor der Geburt des Körpers, vor allem abgesonderten Bewusstsein leben wir in dem Gefühl des *Wir*, des *Eins*, des *Verbunden*. All unser tiefstes Sehnen geht auf dieses Urgefühl aus. Und alles andere - der abgesonderte Körper, das sinnliche Wahrnehmen, das aus diesen beiden entstehende Körper-Ich, das Denken, die Reflexion, die Analyse, das Selbst-Bewusstsein - kommt danach. Wer von Gott, von Ganzheit, von Heilsein, von Harmonie, von Liebe spricht, sehnt sich im Grunde nach diesem Urgefühl.

Empathie zwischen Menschen

Empathie findet zwischen den Menschen statt. Einfühlung heißt, nicht bei sich zu sein, auch nicht beim Anderen zu sein, sondern *zwischen* uns beiden zu sein und also bei *uns beiden* zu sein.

Hingabe an das Verbundensein

Das Andere, der Andere, die Andere, das interessiert mich. Da will ich hin. Ich fühle mich ein, gebe mich hin. Ich vergesse mich, verlasse mich. Ich werde das Andere, so sehr, dass ich vergesse, was ich bin, wie ich bin. Ich fühle. Ich fühle nur noch. Ob mich oder etwas anderes, weiß ich nicht.

Urempfindungen

In den Urempfindungen sind alle Menschen gleich. Überall werden Menschen von ihren Müttern geboren, von diesen gestillt, versorgt, geliebt. Aber die äußerliche Kulturentwicklung bedingt oftmals vollkommen unterschiedliche Reflexionsweisen derselben Urerlebnisse. Und doch sind wir in den Urempfindungen alle gleich.

Urvertrauen

Urvertrauen ist angeboren. Urvertrauen ist der Grundgehalt der Welt. Man kann nicht aus der Welt fallen. Man fällt, wenn man denn fällt, zurück in den Schoß Gottes. Urvertrauen kann jedoch aberzogen werden durch Empathielosigkeit der Mutter, der Eltern, des Umfeldes. Urvertrauen kann verloren gehen durch die Konfrontation mit Schicksalsereignissen, die schwerer sind, als dass man sie ertragen könnte (Traumata). Aber das Urvertrauen ist da und kann wieder erweckt werden. Das ist mitunter schwierig. Aber in Wirklichkeit ist in aller Therapie die Wiedererweckung wenigstens eines Fünkchens von Urvertrauen der allererste und wichtigste Schritt. Urvertrauen ist Rückhalt.

Vertrauen

Grundprinzip der Therapie: Vertrauen.

Grundprinzip der Therapie

Vertrauen schenken. An Verwandlung glauben. Auf die eigene Verwandlungskraft vertrauen. Sich selbst vertrauen. Auf die Verwandlungspotentiale der Mitmenschen vertrauen. Sich selbst trauen. Dem tieferen Selbst trauen. Sich etwas trauen. Sich etwas zutrauen. Der Kraft der Überwindung trauen. Auf einen tieferen Sinn vertrauen, den es aber noch zu entdecken gilt. Auf Liebe vertrauen. Allen Kindern Vertrauen schenken. Den eigenen Gefühlen vertrauen. Auf die Zukunft vertrauen. Dem Leben vertrauen. Dem Urgrund vertrauen.

Vertrauen schenken

Das Wichtigste, was es braucht, um therapeutische Arbeit leisten zu können, ist Vertrauen. Man muss Vertrauen *schenken* können. Vertrauen in den Menschen, d.h. in das Menschsein, das Menschentum. Vertrauen in den Patienten und seine Sehnsucht nach Weiterentwicklung. Vertrauen in das Schicksal des Patienten. Vertrauen in die göttliche Weltordnung. Vertrauen auch in sich selbst als Therapeut. Vertrauen entwickelt sich aus Rückhalt. Wer Rückhalt erfahren hat, wer Rückhalt hat, kann Vertrauen schenken. Wenn ein Therapeut unsicher wird, hilft es immens, wenn seine Kollegen ihm Vertrauen schenken. Sie geben ihm damit Rückhalt. Man braucht nicht jemanden, der einem sagt, was man in der Therapie tun soll, sondern jemanden, der einem das Gefühl gibt, dass man es kann und dass es gut laufen wird. Leider ist nichts natürlicher, als dass einem Menschen, der sich selbst nicht mehr

vertraut, das Vertrauen entzogen wird. Rückhalt geben kann nur derjenige, der noch größeres Vertrauen hat.

Annehmen

Den Menschen anschauen, sehen, erleben, annehmen und bejahen.

Der empathische Erstkontakt

In der Begegnung von Mensch und Mensch stellt sich schon in den allerersten Momenten eine Beziehung ein. Da ist ein sinnlicher Raum, ein Fühlraum, eventuell ein Sprachraum, in dem beide zusammen sind.

Begegnung

Ich begegne einem Menschen, heißt, wir treten in ein gemeinsames, vordeterminiertes Energiefeld ein.

Würde und Hierarchie

Jedem Menschen als Mensch begegnen. Von Mensch zu Mensch. Sobald jemand (beispielsweise ein Therapeut) glaubt, auf einer höheren Stufe zu stehen, ist die Empathie gestört.

Sinnlich und empathisch wahrnehmen

Als Kunsttherapeut nehme ich nicht allein das Kunstschaffen und die Kunstwerke der Patienten wahr, sondern insbesondere auch den Patienten selbst. Um ihn geht es. Ich höre seine Stimme, sehe seinen Gesichtsausdruck, sehe die Körperhaltung, die Gestik, die Mimik, die leibliche Spannung (Verspannung, Steifheit, Laschheit, Lockerheit etc.). Ich höre seine Geschichte. Indem ich ihn sinnlich wahrnehme, fühle ich mich ein. Ich versuche zu spüren, wie dieser Mensch ist, wie er in die Beziehung zu mir tritt. Das Ziel dieses Vorganges der Empathie ist, Verbundensein herzustellen, ein Verbundensein wie es zwischen Therapeut und Patient möglich ist. Wenn dies gelingt, fühlt der Patient: Da interessiert sich jemand für mich, in meinem Leid. Da sieht mich jemand. Da versteht mich jemand. Da werde ich angenommen, obwohl ich mich selbst problematisch finde.

Der Therapeut als Resonanzorgan

Wenn ich als Therapeut mit einem Entwicklung suchenden oder hilfsbedürftigen Menschen zusammen bin, ist ein Teil der Frage: was bedeutet das alles? Aber zwischendurch lasse ich vom Denken ab. Ich *schwimme*, mache mich weich. Ich reagiere auf dasjenige, was mir der Mensch entgegen bringt, spontan, *aus dem Bauch* oder *aus dem Herzen*. Ich bin in Empathieprozessen. Dann aber achte ich auch bewusst (also vom Denken geführt) darauf, wo in meinem Leib-Seele-Empathie-Organismus etwas spürbar wird. Diesen Vorgang vollziehe ich im Umgang mit dem Patienten wie auch seiner Kunstwerke. Welche innere Bewegung kommt in mir auf?

Wo tut etwas weh? Wo wird etwas eng oder weit? Habe ich Phantasien? Muss ich nachdenken? Werde ich in den Gliedern zappelig? Usw.

Gemeinsam wir werden

Wunderbar beschreibt Martin Buber in seiner *Rede über das Erzieherische* von 1926 die Empathie:

»Einführung bedeutet, wenn irgend etwas, mit dem eigenen Gefühl in die dynamische Struktur eines Gegenstands, einer Säule, eines Kristalls, eines Baumasts, wohl auch einer animalischen oder menschlichen Kreatur, zu schlüpfen und sie gleichsam von innen abzulaufen, die Formung und Bewegtheit des Gegenstands mit den eigenen Muskelempfindungen verstehend; sich hinweg und hinein zu ›versetzen‹.«

Buber führt im Weiteren jedoch aus, dass sich der sich einfühlende Mensch dann vollständig in das Andere hineinbegeben könne, und dass er sich selbst dabei verliere. Ja, man verliert sich selbst als Ich-bewusstes Wesen. Aber, nein, man kann nicht *sich* in das Andere/ den Anderen hineinbegeben. Ich kann nicht einfach Du werden. Weil du Du bist und ich Ich bin. Aber wir können gemeinsam Wir werden. Wir können uns in einem gemeinsamen Fühlraum finden. Da begegne nicht *Ich* dem *Anderen*, vielmehr sind wir in diesem gemeinsamen Fühlraum *Wir*. Ich verliere nicht mich, indem ich der Andere werde. Ich kann nicht Du werden. Sondern ich verliere mich, indem wir im Fühlraum zum Wir werden.

Das Jahrhundert der Empathie

Der Intellektualismus des 20. Jahrhunderts (im Abendland) ist vorüber. Im 21. Jahrhundert geht es um Empathie. So schreibt Jeremy Rifkin in seinem Buch *Die empathische Zivilisation* von 2009:

»Obwohl das Leben um uns herum durchsetzt ist mit Leid, Sorgen, Ungerechtigkeiten und verbrecherischen Machenschaften, besteht es im Großen und Ganzen doch aus Hunderten von kleinen Zeichen der Aufmerksamkeit und Großzügigkeit. Liebe und Mitgefühl zwischen den Menschen schaffen Wohlwollen, prägen soziale Bande und bringen Freude in unser Leben. Unser Umgang miteinander ist, kurz gesagt, weitgehend getragen von wechselseitiger Empathie - und zwar aus dem einfachen Grund, weil dies unserem eigentlichen Wesen entspricht.«⁴

Bewusste Gefühle und das Fühlen

Safi Nidiaye schreibt treffend in ihrem Buch *Wieder fühlen lernen*:

»Mitgefühl bedeutet nicht, dass ich mir vorstelle, wie ich mich anstelle des anderen fühlen würde oder wie er sich fühlt.«⁵

Sie weist damit auf einen Unterschied hin, den viele Psychologen und Philosophen gar nicht kennen: Sich *vorzustellen* und darüber *nachzudenken*, wie ein anderer Mensch sich fühlen könnte, ist eben noch längst nicht, sich einzufühlen. Man muss unterscheiden zwischen dem, was sich ein Mensch durch Reflexion und Selbstbeobachtung von seinen Gefühlen bewusst gemacht hat, und dem Fühlen als solchem, das nur traumhaft-bewusst, halbbewusst

⁴ Rifkin 2012, 21

⁵ Nidiaye 2014, S. 28.

oder auch gänzlich unbewusst ist. Im nächsten Satz schreibt Nidiaye Folgendes:

»Mitgefühl bedeutet, dass ich fühle, was er [der Andere] fühlt.«⁶

So möchte man meinen. Aber hier gilt es, feiner zu beobachten und das fühlend Erlebte vorsichtiger zu beschreiben. Denn wir können nicht einfach fühlen, was der Andere fühlt. Dazu müsste ich der Andere sein, bzw. werden. Ich kann aber niemals ganz der Andere werden, da das subjektive, hellwache (Selbst-)Bewusstsein des Menschen unweigerlich mit dem bewusstmachenden Denken verknüpft ist. Sobald ich sage, dass Ich *Etwas* fühle, bin ich im Wesentlichen nicht in einem Fühlprozess, sondern in einem Bewusstseinsprozess. Dank meines denkenden Bewusstsein weiß ich, dass Ich *Etwas* fühle. Es ist ein Unterschied, ob ich mir ein Bewusstsein von *Etwas* verschafft habe, oder ob ich dieses *Etwas* selbst erlebe. Nur das, was bewusst wird, bezeichnen wir als das von uns Gefühlte. Aber das Fühlen selbst *geht dem Bewusstsein voraus*. Wir fühlen viel, viel mehr, als uns bewusst wird. Beim wirklichen Fühlen ist das Bewusstsein herabgedämpft. Deshalb heben sich im Fühlen die Grenzen von Mein und Dein auf. Im Fühlen ist das Erleben träumerisch, halbwach. Nur träumerisch kann das Fühlen erlebt werden. Dann kann, wenn man das Erlebnis sprachlich exakt beschreiben will, auch nicht mehr davon gesprochen werden, dass Ich *Etwas* fühle. Vielmehr wird gefühlt. Fühlen ist da, fühlendes Erleben. Ob es Mein Erleben ist, weiß ich nicht. Wo sich zwei Menschen begegnen, und einer von beiden oder beide momentweise in die Gelöstheit fühlenden Erlebens eintreten, vollzieht sich Empathie. Das kann auch mitten im

⁶ Ebd.

Gespräch sein und nur einen kurzen Moment dauern. Aber nicht fühle Ich das, was sich der Andere von seinem Fühlen bewusst gemacht hat, sondern fühlend treten wir ein in ein gemeinschaftliches Erleben des Fühlraumes.

Drei Schritte zur Empathie

Welche Bedeutung hat das vom Kunsttherapeuten am Werk Erlebte, also dasjenige, was er sinnlich wahrnimmt, was er fühlt, was er begrifflich fasst, was er inspirativ erfasst, für den Patienten? Dies ist eine gewichtige Frage, da jeder Therapeut von seinem ihm eigenen Erleben ausgehen muss, also auch seine Subjektivität mit einbringt. Diese Subjektivität kann bei aller Professionalität auch eine Einseitigkeit sein, sei es an einem schlechten Tag, oder sei es, dass im Patienten eine Problematik vorliegt, die der Therapeut selbst nicht überwunden hat. Hier liegt eine Gefahr der Kunsttherapie, da sich der Therapeut als Resonanzhilfe, als Artikulationshilfe, sogar als Inspirationshilfe einbringen muss. Diese Gefahr besteht in einem Übersehen des Patienten, welches zu einer Überformung seiner Person führen kann. Gebannt werden kann diese Gefahr durch Empathie, aber auch durch die Zusammenarbeit mit den Kollegen. Mit dem Patienten ist so umzugehen, wie auch mit den künstlerischen Werken der Patienten umgegangen wird. Es gilt, auch den Patienten in seiner persönlichen Erscheinung in aller Offenheit und Hingabe zu erleben, alle Sinne zu öffnen, sich fühlend einzuspüren, begrifflich zu erfassen, was am Patienten erlebt wird. Sinnlich wahrnehmend erlebe ich die äußere Erscheinung, die Körperhaltung, die Gestik,

die Mimik, höre die Stimme, mit ihrem Klang, ihrer Artikulation etc. Mich fühlend einspürend kann ich die Körperspannung, auch die seelische Spannung (Anspannung, Überspannung, Laschheit etc.) erfassen. Diese fühlende Einspürung in den Patienten ist für den Vorgang der Empathie grundlegend. Um den Vorgang der Empathie erfassen zu können, muss phänomenologisch untersucht werden, was zwischen zwei Menschen geschieht⁷. Hier können drei Schritte erlebt werden.

Sich Eindenden

In der Begegnung mit einem Menschen ist es möglich, ihn als den mir Gegenüberstehenden zu betrachten, ihn sinnlich wahrzunehmen in seiner Erscheinung, zu Hören, was er sagt, über all dies klug, differenziert, vielfältig nachzudenken. Auf diese Weise kann es zu einem *Verstehen* des Anderen kommen. Dies ist noch nicht wirkliche Empathie im genauen Sinne der Sache. Dennoch kann man es als Vorstufe der Empathie, als ersten Schritt zur Empathie ansehen. Ich bezeichne es als *Sich Eindenden*. Dieser erste Schritt schließt insbesondere auf, wie der Andere sich präsentieren will, wie er sich selbst sieht, was er von sich selbst denkt.

⁷ Vorreiter waren hier Theodor Lessing mit seiner *Psychologie der Abmung* (1908), Franz Rosenzweig mit seiner Entdeckung *Mein Ich entsteht im Du* (1917), Max Scheler mit seinen *Wesen und Formen der Sympathie* (2. Aufl. 1922), Martin Buber mit seinem *Ich und Du* (1923), Gabriel Marcel mit seinem Eintrag zum 23.8.1923 in seinem *Metaphysischen Tagebuch* (s.u.), Ludwig Binswanger mit seinen *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins* (1942), Carl Rogers mit seinem *Der neue Mensch* (1976), Hilarion Petzold mit seinem Konzept der *Ko-respondenz* (Petzold 2003, 93ff.) und heute besonders Marshall Rosenberg mit seiner *Gewaltfreien Kommunikation* (Rosenberg, Seils 2012).

Mitgefühl

So unerlässlich das *Sich Eindringen* ist, gilt doch, dass sich damit nur jene Seelenhülle des Anderen erschließen kann, die diesem selbst voll bewusst ist. Eine Vertiefung der Beziehung ergibt sich erst, wenn das Fühlen einbezogen wird. Die Körperhaltung, die Gestik, die Mimik, dasjenige, was der Andere mitteilt ist Ausdruck seiner inneren Haltung, seiner inneren Gespanntheit, seiner Leibgefühle, seiner Emotionen, seiner Vorstellungen, seines Denkens usw. Indem ich dies wahrnehme, kann auch in mir ein ähnliches Gefühl auftreten. Der traurig blickende Mensch kann in mir Trauer auslösen. Der schlaffe, weiche Mensch kann in mir Gelöstheit auslösen usw. Dieses Nachfühlen der inneren Situation eines Anderen bezeichne ich als *Mitgefühl*. Damit ist eine tiefere Schicht der Empathie erreicht. Und doch kann man sich auch hier schwer täuschen, wenn man glaubt, dass das Gefühl, welches in mir selbst auftritt, mit demjenigen, das der Andere hat, identisch sei. Man muss nachfragen: »Wenn sie so traurig dreinblicken, entsteht in mir das Gefühl von Bedrückung, von einer Last, die nach unten drückt. Fühlen Sie das ebenso?« Auf diese Weise korrelieren sich die Ebenen des *Mitgefühls* und des *Sich Eindringens*.

Allerdings kommt es häufig vor, dass man nicht das mitfühlt, was der andere erlebt, sondern dessen Gegenteil. Die Schläffheit eines Patienten kann den Therapeuten anspannen. Die Aufregung des Patienten kann zum Gefühl des Beruhigen-Wollens führen. Ich verstehe dies zwar als eine Form von Empathie, aber als eine unvollständige. Der Therapeut ist nicht wirklich beim Mitgefühl für den Patienten angekommen, sondern in der Gegenreaktion stecken geblieben.

Verbundensein

Es gibt jedoch eine noch tiefere Ebene der Empathie. Diese Ebene ist schwer zu beschreiben. Martin Buber, Max Scheler und Ludwig Binswanger haben hier die ersten Versuche unternommen. Das Erleben zwischen zwei Menschen ist nicht erfasst im Nachdenken des Einen über den Anderen, im Nachfühlen der Gefühle des Einen durch den Anderen. Vielmehr gibt es darüber hinaus einen *Raum* der Begegnung zweier Menschen, der erst dann in dieser besonderen Art und Weise spürbar wird, wenn diese zwei Menschen zusammenkommen, miteinander Umgang haben, einander sinnlich wahrnehmen, miteinander sprechen, übereinander nachdenken, nachfühlen. Dies ist der *Fühlraum* oder *Empathieraum*. Max Scheler nennt hier das Beispiel der Mutter und eines Säuglings, die in manchen Momenten (nicht allen!) so miteinander verbunden zu sein scheinen, dass die Mutter fühlt, was der Säugling braucht. Ähnliches lässt sich manchmal bei Mädchen im Schulalter beobachten, die eng befreundet sind. Noch bevor die eine es ausspricht, weiß die andere, was ihre Freundin sagen will. Beide fühlen dasselbe. Wo diese Ebene zwischen zwei Menschen ahnend, spürend, fühlend erlebt wird, spreche ich von *Verbundensein*. Was in der Ebene des *Verbundenseins* erlebt wird, sind nicht die Gefühle des Anderen, sondern es ist dasjenige, worin die beiden leben, in dem beide Menschen sich in die Beziehung einbringen. Martin Buber zitiert am Ende seines Buches *Das dialogische Prinzip* zwei Stellen aus den *Briefen eines Unbekannten* von Alexander von Villers, die ahnen lassen, worum es sich hier handelt:

»Ich habe einen Aberglauben an den Zwischenmenschen. Ich bin es nicht, auch du nicht, aber zwischen uns entsteht einer, der mir Du

heißt, dem Andern ich bin. So hat jeder seinen Zwischenmenschen mit einem gegenseitigen Doppelnamen, und von all den hundert Zwischenmenschen, an denen jeder von uns mit fünfzig Prozent beteiligt ist, gleicht keiner dem andern.«

»Der Zwischenmensch ist eine nur zwei bestimmten Menschen eigene und zugehörige Vorstellung vom Anderen. Das B zwischen A und C in ihrer Mitte. In dem Verhältnisse des A zu dem D E F kommt dieser Zwischenmensch, obgleich immer dasselbe A, nie wieder vor, er gehört nur dem Verhältnis A bis C.«⁸

Das Erleben des Verbundenseins lässt nicht etwa den Anderen als Anderen erfahren. Es lässt erfahren, dass Ich und der Andere verbunden sind, dass wir uns wirklich berühren, gegenseitig beeinflussen, prägen, verändern. Das Verbundensein ist ein Erleben des *Wir*. Man erlebt, wie Villers treffend sagt, gemeinsam mit jedem Menschen ein anderes *Wir*. Gabriel Marcel hat es 1918 wie folgt zu beschreiben versucht:

»Ich begegne einem Unbekannten in der Eisenbahn; wir sprechen vom Wetter, vom Kriegsbericht usw., indes selbst insofern ich mich an ihn wende, bleibt er für mich ›jemand‹, ›dieser Mann da‹; er ist in erster Linie ein XY. [...] Ein anderer tritt mit mir vermittels Zeichen in Verbindung, die sich mit Zeichen von mir kreuzen; das ist alles. Es mag aber geschehen, dass mir allmählich bewusst werde, Zwiesprache mit mir selbst zu führen (was keineswegs besagen will, dass der andere und ich identisch sind oder mir so erscheinen), das heißt, dass er mehr und mehr teil hat am Absoluten, eben der ›unrelatedness‹; wir hören mehr und mehr auf, ein XY und ein anderer zu sein. Wir sind einfach ›wir‹.«⁹

Im Verbundensein sind wir nicht Ich und Du, wir sind Wir, das Gemeinsame.

⁸ Buber 1979, 298.

⁹ Marcel 1992, Bd. 2, 27.

Im *Sich Eindenken* kann der Andere verstanden werden. Im *Mitgefühl* können seine Gefühle nachgefühlt werden. Im *Verbundensein* aber erfolgt eine wirkliche Berührung, ja mehr noch, ein Zusammengehen der zwei verschiedenen Menschen. Dies ist die tiefste Schicht der Empathie und dem entsprechend auch die tiefste Schicht in der therapeutischen Beziehung. Wenn der Patient die Berührung des Verbundenseins fühlt, spürt oder ahnt, kann er sich wirklich gesehen, gehört, gefühlt, verstanden, angenommen fühlen. Dann ist das *Sich Eindenken* nicht mehr nur ein Nachdenken über den Anderen als Objekt, das *Mitgefühl* ist nicht nur ein Nachfühlen der Gefühle des Anderen, sondern im *Wir* haben sich der Andere und ich wirklich berührt. Dies vollzieht sich in einem vorbewussten Erlebensbereich.

Empathie und Abstinenz

Im therapeutischen Kontext kann die Öffnung für die Schicht des Verbundenseins selbstverständlich nicht die Aufnahme einer Freundschaft bedeuten. Sondern es geht darum, dass der Patient sich bis in die tiefsten Schichten seines Menschseins hinein angenommen fühlen kann, weil er empathisch angenommen ist. Nur zu leicht kann es im *Sich Eindenken* zu einer objektivierenden und damit distanzierenden Beziehung zwischen Therapeut und Patient kommen. Für Sigmund Freud ist gerade diese Distanziertheit eine Grundforderung an den Psychoanalytiker: er muss - wie Freud es nennt - *abstinent* sein, darf sich von seinem Mitgefühl nicht mitreißen lassen. Gabriel Marcel schreibt, dass diese objektivierende Haltung zu einer »unrelatedness«¹⁰, einer

¹⁰ Marcel 1992, Bd. 2, 27.

Unverbundenheit führt. Der Andere wird dann kaum als ein *Du*, vielmehr als ein *Es*, d.h. als ein Objekt, ein Ding angesehen¹¹. Martin Buber hat diese abstinente, unverbundene Haltung mit Schärfe kritisiert:

»Wenn er [der Psychoanalytiker] sich damit begnügt, diesen [seinen Patienten] zu analysieren, d.h. aus seinem Mikrokosmos unbewusste Faktoren ans Licht zu holen und die durch ein solches Hervortreten verwandelten Energien an eine bewusste Lebensarbeit zu setzen, mag ihm manche Reparatur gelingen. Er mag bestenfalls einer diffusen, strukturarmen Seele helfen, sich einigermaßen zu sammeln und zu ordnen. Aber das, was ihm hier eigentlich aufgetragen ist, die Regeneration eines verkümmerten Person-Zentrums wird er nicht zu Werke bringen. Das vermag nur, wer mit dem großen Blick des Arztes die verschüttete latente Einheit der leidenden Seele erfasst, und das ist eben nur in der partnerischen Haltung von Person zu Person, nicht durch Betrachtung und Untersuchung eines Objektes zu erlangen.«¹²

Was Buber als »partnerische Haltung« zwischen Therapeut und Patient einfordert, stellt sich im Zusammenwirken von *Sich Eindenken*, *Mitgefühl* und *Verbundensein* - und nur im Zusammenwirken aller drei Stufen - ein, wobei es Aufgabe des Therapeuten ist, dies zu ermöglichen.

Doch, ebenso wie hervorzuheben ist, dass das *Sich Eindenken* in den Patienten noch nicht als eigentliche Empathie angesehen werden kann, muss bedacht werden, dass die Öffnung für das *Verbundensein* die Gefahr birgt, das therapeutische Momentum zu verlieren. In dieser Hinsicht ist das Freudsche Gebot der Abstinenz doch nicht ganz abzulehnen. Der Therapeut

¹¹ Ebd.

¹² Buber 1979, 131f.

muss aus dem Wir-Erleben auch wieder heraus in die Distanzierung treten können, um etwas *für* den Patienten – jetzt als einem von ihm Abgesonderten - tun zu können.

Es - Du - Wir - Ich

Zunächst wird der Andere als der mir Gegenüberstehende, als *Es* (wie Gabriel Marcel schreibt) gesehen. Im Verlauf der sich entwickelnden Beziehung wird er als *Du* erfahren. Schließlich kommt es auf der Stufe des Verbundenseins zum Erleben des *Wir*. Doch muss der Therapeut auch aus dem *Wir* heraustreten und wieder ganz wach, selbstbewusst und damit distanziert *Ich* werden können. Empathie ist in jeder sich vertiefenden menschlichen Begegnung ein Prozess, der sich naturgemäß zwischen den Polen von *Ich* (Isolation) und *Wir* (Kommunion) lebendig vollzieht. Für den Therapeuten ist es notwendig, diesen Prozess zu kennen und sein Zustandekommen im bestmöglichen Sinn für den Patienten zu ermöglichen.

Therapeutische Empathie

Der therapeutisch wirksame Einsatz der Empathie muss vom Therapeuten ausgehen. Das durch den Kunsttherapeuten angeleitete Kunstschaffen des Patienten und der gemeinsame Umgang mit den Werken des Patienten erleichtern die Empathie.

[...]

verwandeln verlag

Einführung & Verwandlung

Der *verwandeln verlag* ist ein Indie-Verlag aus dem wunderschönen, widerständigen Wendland. Er wurde am 4.10.2017 durch Ralf Matti Jäger begründet.

Die zentralen Themen des *verwandeln verlag*s sind Mensch & Menschsein, Einführung & Verwandlung, Kunsttherapie & Empathie, Kunstschaffen & Phänomenologie.

Leider werden inzwischen auch die Bereiche von Kunst (Literatur, Musik, Malerei etc.) und Wissenschaft vielfach marktwirtschaftlich angegangen und damit oftmals qualitativ entwertet. Doch wo heute in der Wirtschaft durch perfide, kostenaufwändige Marketingstrategien in Menschen Konsumgüter für Dinge erzeugt werden, die niemand wirklich braucht und die bisweilen sogar schädlich sind, setzt der *verwandeln verlag* darauf, dass sich zuletzt – zumindest in kleinen Kreisen – durchsetzen wird, was eigenständig, authentisch, transparent und qualitativ hochwertig ist.

Der *verwandeln verlag* finanziert sich bislang im aller-kleinsten Maße aus (durch kunsttherapeutische Arbeit erworbenem) Privatkapital, durch Crowdfunding und durch die Förderung nahestehender Menschen.

Auf der Homepage des *verwandeln verlag*s können kosten-frei Malereien in hochwertiger Qualität angeschaut, Musik angehört, wissenschaftliche Aufsätze und umfangreiche Lese-proben zu jedem Buch heruntergeladen werden.

Wer ein Buch kaufen möchte, kann dies über den alter-nativen kleinen Buchhandel oder direkt beim *verwandeln verlag* unter folgender Emailadresse tun:

verwandeln@posteo.de

VERWANDLUNG

von

Ralf Matti Jäger

Das menschliche Leben ist ein Prozess stetiger Verwandlung: Wir verwandeln die Welt und die Welt verwandelt uns.

Der Kernprozess aller Verwandlung ist das Kunstschaffen. Der malende Mensch, sei es ein Kind, ein Patient, ein Künstler, verwandelt die Welt der Farben, aber die Farbenwelt verwandelt auch ihn. Der tanzende Mensch verwandelt die Welt der Bewegung, des Rhythmus, des Raumes und diese verwandeln auch ihn. Der musizierende Mensch verwandelt die Klänge, Rhythmen, Töne, Geräusche, diese verwandeln auch ihn. Das Kunstschaffen ist ein Prozess der Anverwandlung von Mensch und Welt. Da ist ein Zusammenfließen, eins werden, und auch wieder ein Auseinanderfließen und zwei werden.

In Aphorismen, Fragmenten und Essays wird das Kunstschaffen als Prozess des Spielens zwischen Individualisierung und Kommunion, als Prozess der Welt- und Selbstverwandlung beschrieben.

Es handelt sich um Anregungen zur Erforschung der Verwandlungs-, Veränderungs- und Entwicklungsprozesse im (kunstschaffenden) Menschen.

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 140 Seiten

ISBN 978-3-9819259-1-3

19,80€ + Verpackung und Versand

Bestellung im kleinen alternativen Buchladen oder unter
verwandeln@posteo.de

DAS SPIELEN ZWISCHEN INTENTIONALITÄT UND PATHISCHEM IM ERLEBEN & KUNSTSCHAFFEN

EIN BEITRAG ZUR PHÄNOMENOLOGISCHEN
ANTHROPOLOGIE

von Ralf Matti Jäger

Welche Prozesse vollziehen sich zwischen Mensch und Welt, wenn wir die Welt und uns selbst darin erleben? Welche Prozesse vollziehen sich im Handlungs- und Wahrnehmungsfeld des Kunstschaffens? Diese beiden Fragen bilden den gemeinsamen Ausgangspunkt dieser philosophisch-phänomenologischen Studie.

In dem Buch wird das Spielen zwischen Intentionalität und Pathischem als apriorischer Grundprozess des menschlichen Erlebens und des Kunstschaffens in einem Dreischritt von Husserls Intentionalitätsbegriff über Straus' Begriff des Pathischen zum Spielbegriff Schillers begrifflich entwickelt.

Sodann wird der Prozess des Spielens zwischen Intentionalität und Pathischem anhand der taktilen Berührung, der Sinneswahrnehmung und des Fühlens, sowie des Plastizierens und Malens anschaulich gemacht.

Auf dieser Grundlage wird abschließend anhand von Ausführungen Albert Einsteins auf die großen Ähnlichkeiten und die kleinen, aber gewichtigen Unterschiede zwischen dem Kunstschaffensprozess und dem kreativen Denkprozess des Wissenschaftlers hingewiesen.

Das Buch ist auch ein Beitrag zur phänomenologisch-anthropologischen Grundlegung der Kunsttherapie.

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 139 Seiten.

ISBN 978-3-9819259-0-6

19,80€ + Verpackung und Versand

Bestellung im kleinen alternativen Buchladen oder unter

verwandeln@posteo.de

SEELENSCHWÄRZE SEELENWÄRME

GEGENWARTSPOESIE & HERZENSMALEREI

von
Ralf Matti Jäger

Naturzerstörung und Selbstzerstörung, Egoismus und Empathiemangel, Lügen und Manipulation, Konkurrenzdruck und Pseudo-Verantwortungsübernahme, Krieg in der Welt und Gewalt in unseren Schlaf- und Kinderzimmern, Climate Change und Ausgrenzung... das sind einige der drängendsten Probleme unserer Zeit, die mich als Dichter, Maler und (Trauma-) Kunsttherapeut seit langem beschäftigen.

Kinder kommen ursprünglich nicht mit der SEELENSCHWÄRZE auf die Welt. Sie kommen als reine, offene, empfängliche, liebevolle und liebebedürftige Seelen zu uns und werden dann – viel zu früh – mit der SEELENSCHWÄRZE unserer Welt konfrontiert. Die Folgen davon erlebe ich alltäglich im Kontakt mit meinen Mitmenschen, mit der Natur, mit mir selbst, in verdichteter Weise bei meiner Arbeit als (Trauma-)Kunsttherapeut in der Psychosomatik, Akut-Psychiatrie und in ambulanter Praxis. In der trauma-kunst-therapeutischen Arbeit ist der Umgang mit der SEELENSCHWÄRZE ein unerlässlicher therapeutischer Prozess, der für die Patienten (und für mich) schmerzlich, aber befreiend ist. Vielleicht ist es notwendig geworden, die SEELENSCHWÄRZE der gesamten Menschheit in einem schmerzlichen Prozess durchzuarbeiten? Der SEELENSCHWÄRZE ins Gesicht zu sehen und damit Wege zur SEELENWÄRME zu eröffnen, dazu soll dieses Buch einen Beitrag leisten.

Taschenbuch, broschiert, 12x21cm, 212 Seiten.

ISBN 978-3-9819259-2-0

20€ + Verpackung und Versand im kleinen alternativen

Buchladen oder unter verwandeln@posteo.de

EMPATHISCHE WISSENSCHAFT

ZWÖLF THESEN ZU EINER NEUEN METHODOLOGIE

von Ralf Matti Jäger

Im Wissenschaftsbetrieb, an den Universitäten, bei den Professoren, in den Fachverlagen, bei den Fachzeitschriften und sonstigen Publikationsorganen, in Forschungslabors, in Denkwerkstätten, bei vielen, vielen Wissenschaftlern fehlt es an Empathie. Das ist nicht nur ein menschlich-ethisches Problem für die Forschung und die Forschungsergebnisse, die auf diese Weise zustande kommen, sondern es ist auch ein methodisches Problem der Forschung selbst. Von Letzterem handelt mein Beitrag.

Dass die Empathie in der wissenschaftlichen Forschung methodisch unterbewertet oder ausgeblendet wird, ist mir als Künstler und Therapeut mit Erschütterung aufgefallen, seit ich im Jahr 2008 damit begonnen hatte, mich in die Wissenschaft einzuarbeiten. So entstanden in mir nach und nach die Ideen, die in diesem skizzenhaften Beitrag erstmals in kürzester Form dargelegt sind.

Das Anliegen, die Empathie als bislang übersehenes, vergessenes oder verdrängtes Grundelement des wissenschaftlichen Forschens bewusst zu machen, muss man noch heute als gewagt betrachten. Dennoch glaube ich, dass es im 21. Jahrhundert Wissenschaftler gibt, die mein Anliegen begrüßen werden.

Demnächst zweisprachig Englisch/Deutsch.

Noch als kostenloser Download unter

www.verwandeln-verlag.de/wissenschaft-philosophie

GESTALTUNGSTHERAPIE
KREATIVE THERAPIE
KÜNSTLERISCHE THERAPIE
KUNSTTHERAPIE

EIN BEITRAG ZUR BEGRIFFSGESCHICHTE,
GEMEINSCHAFTSBILDUNG & IDENTITÄTSKLÄRUNG

Dissertation von Ralf Matti Jäger an der Fakultät für Gesundheit der Universität Witten/Herdecke bei Prof. Dr. med. David Martin und Prof. Dr. med. Peter F. Matthiessen †.

Die Ursprünge der Oberbegriffe *Gestaltungstherapie*, *Kreative Therapie*, *Künstlerische Therapie(n)* und *Kunsttherapie* sind heute selbst in Fachkreisen kaum bekannt. Schulenstreitigkeiten haben seit den 1980er Jahren zu einem Gebrauch der verschiedenen Oberbegriffe geführt, der wohl den Abgrenzungsbedürfnissen und subjektiven Intentionen tonangebender Persönlichkeiten diene, nicht aber einer inhaltlichen Klärung der Begriffe. Der verschwommene Begriffsgebrauch ist jedoch Symptom einer unklaren beruflichen Identität und zugleich ein Hindernis in der Gemeinschaftsbildung.

Gezeigt wird, dass auch dort, wo von *Gestaltung*, von *Kreativität* oder vom *Künstlerischen* gesprochen wird, die *Kunst* der innere Fokus ist, um den sich alles dreht. In der Kunst findet sich das ureigene therapeutische Potential dieses Therapieverfahrens.

Die Disputation erfolgt am 4.11.2020. Die Dissertation soll noch im November 2020 online erscheinen. Eine Kurzzusammenfassung der Dissertation ist im August 2020 im Deutschen Ärzteblatt PP erschienen. Link unter:

www.verwandeln-verlag.de/wissenschaft-philosophie

C. G. JUNG UND DIE MODERNE KUNST

EIN BEITRAG ZUR
GESCHICHTE DER MALTHERAPIE

von Ralf Matti Jäger

C. G. Jung (1875-1961) gehört neben Sigmund Freud und Alfred Adler zu den maßgeblichen Begründern einer verbalen Psychotherapie. Er gehört aber auch zu den Begründern der Kunsttherapie, namentlich der Malthherapie. Das Malen war Jung ein Mittel zur Ergründung des Unbewussten und zur Arbeit mit inneren Bildern (Träumen, Phantasien, Gesichtern, Visionen). Dabei war er von den akademischen Kunstidealen des 19. Jahrhunderts und einer symbolistischen Bildauffassung geprägt. Der modernen Kunst begegnete er zu Anfang des Jahrhunderts mit Neugier, doch sprach sie ihn nicht positiv an. Ende der 20er Jahre grenzte er sich deutlich ab. Jungs Theorien zu Symbolen, zum kollektiven Unbewussten und dessen Archetypen waren prägend für die Weiterentwicklung der Psychotherapie und auch für manche Ansätze der Kunsttherapie. Doch ist das Überholtwerden seines akademischen und symbolistischen Kunstverständnisses durch die fortschreitende Kunstentwicklung bis dato kaum kritisch reflektiert worden. Die Symboltheorien Jungs (und ebenso Freuds) sind weiter tradiert worden, ohne dass je ein Bewusstsein davon entstanden wäre, dass sie auf die moderne Kunst und damit auch auf die Kunstwerke von Patienten heute nur in manchen Fällen oder nur in einem speziellen Sinne angewendet werden können. Hier möchte die vorliegende Studie zur Klärung beitragen.

Erscheint, sobald eine Finanzierung gefunden ist.

Leseprobe unter

www.verwandeln-verlag.de/wissenschaft-philosophie

BEFREIUNG DES DENKENS

VORSPIEL ZU EINER
PHILOSOPHIE VOM HERZENSGRUND

von
Ralf Matti Jäger

Das Denken ist das grundlegende Werkzeug zur begrifflichen Klärung menschlichen Erlebens. Dies ist die wesentliche Aufgabe des Denkens.

Die BEFREIUNG DES DENKENS, die durch dieses Buch angeregt werden soll, ist die Befreiung von Ansprüchen, die vom Denken strukturell gar nicht erfüllt werden können. Dies ist allen voran der Anspruch, dass das Denken die erlebbare Wirklichkeit zu ergründen vermöge. Das ist im tiefsten Sinne nicht der Fall. Wir Philosophen sollten uns deshalb bescheiden. Wenn wir uns weithin einig wären, dass spielende Kinder, sorgende Mütter und Väter, Liebe und Empathie fühlende, die Welt verwandelnde, malende, musizierende, tanzende, dichtende, singende Menschen mit der Wirklichkeit eins sein können, während sich der denkende Mensch notgedrungen von der Wirklichkeit immer entzweit, dann wäre die Anregungen in diesem Buch überflüssig. Der Werkzeug-Charakter des Denkens muss begriffen werden. Dazu ist dieses Buch geschrieben

Erscheint, sobald eine Finanzierung gefunden ist.

Leseprobe unter
www.verwandeln-verlag.de/wissenschaft-philosophie

GEGENWARTSGESTALTUNG ZWISCHEN EMPATHIE & EXISTENZANGST

INDIVIDUALISTISCH-GEMEINSCHAFTLICHE
HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

von
Ralf Matti Jäger

Die Existenzangst ist in Zeiten des Raubbaus an der Erde, der Überbevölkerung, des Klimawandels, von Flüchtlingsbewegungen, Pandemien usw. bei uns allen explodiert. Zugleich wird die Sehnsucht nach Empathie immer größer.

Denn die Empathie verbindet uns mit unseren Mitmenschen und der Natur. Sie macht uns weich, anpassungsfähig und hingebungsvoll. Sie lässt uns Teil des Ganzen werden. Demgegenüber weckt die Existenzangst in uns den Überlebenstrieb. Sie macht uns wach und aktiv. Doch wenn sie uns vollständig in ihren Bann schlägt, können wir gnadenlos werden, auch gegenüber unseren Nächsten. Die Existenzangst lässt uns auf unser Eigendasein zurück-schrumpfen, sie macht uns dafür aber auch für unser Eigen-dasein wach.

Unter den zwei Leitbegriffen Empathie und Existenzangst versuche ich in diesem Buch zwei der tiefsten Urkräfte des menschlichen Daseinsvollzuges zu umreißen; zwei Urkräfte, die einander polarisch gegenüberstehen.

Beide Urkräfte müssen zusammenwirken, damit sinnvolles Handeln, d.h. positive Verwandlung möglich wird. In der Mitte zwischen den polarischen Kräften liegt die Möglichkeit zu einer positiven Gegenwartsgestaltung aus innerer Freiheit und in Verbundensein mit den Mitmenschen und der Natur.

In Arbeit.

Unser erstes Buch für Kinder, Jugendliche und die ganze Familie,
geschrieben und illustriert von der ganzen Familie:

MO, MIKKO, MARIA UND DAS TOTE SCHAF

EIN ADVENTS-KINDER-KRIMI AUS DEM WENDLAND

in 24 Kapiteln

von

Sophia, Jalmari, Malve, Maja und Ralf Matti Jäger



Am 1. Dezember liegt ein totes Schaf im Stall des kleinen wendländischen Dorfes Pröhlitz. Violetta Pröhl ist schockiert. Bauer Gerd aus dem Nachbardorf Kiekritz ist sich sicher: Das war der Wolf. Aber so leicht lassen sich die drei Dorfkinder Mo, Mikko und Maria nicht ins Bockshorn jagen. An der Sache ist doch was faul. Wie ist das Schaf Piet gestorben? Die drei Detektive wollen es herausfinden. Sie suchen nach Spuren und lauschen die Dorfbewohner aus. Nach und nach decken sie eine Fülle von Ungereimtheiten auf. Doch das gefällt nicht allen...

Leseprobe unter www.verwandeln-verlag.de/kinderbuch

Erscheint Mitte November 2020.

WEITERE BÜCHER



www.verwandeln-verlag.de