

Psychoboom – eine humanere Zukunft?

Zu den verheißungsvollsten und verwirrendsten Erscheinungen der Gegenwart gehört ein Psychoboom, der offensichtlich einem Höhepunkt zustrebt. Angeboten werden in Zeitschriften, Büchern und Kursen Eigentests zur Erforschung der Persönlichkeit, Anleitungen zur Traumdeutung, zu astrologischer Psychodiagnostik, zum autogenen Training, ferner: Meditationsmethoden, Hilfen zur Einübung von Selbstvertrauen und verbesserten Partnerbeziehungen, verhaltenstherapeutische Strategien zur Befreiung von Alkohol- und Nikotinabhängigkeit, von Aggressivität und Arbeitshemmung, schließlich Kurse zur Entwicklung von Kommunikation, Kooperation, Selbsterfahrung und Kreativität.

Obwohl diese „eupsychische“ Bewegung (A. Maslow) in schillernder Synthese Wissenschaft, Scharlatanerie und Geschäft verbindet und obwohl sie so unterschiedliche Ansätze wie östliche Meditation, empirische Sozial- und Persönlichkeitspsychologie, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und die „humanistischen“ Richtungen Encounter, Gestalttherapie, Themazentrierte Interaktion und Transaktions-Analyse vereint, verfolgt sie ein gemeinsames Ziel: Unser überrationalisiertes Industriezeitalter, das die Gemütskräfte und die mitmenschlichen Beziehungen verkümmern läßt, soll durch das Programm eines „emotionalen Wachstums“ geheilt werden. Die Selbstentfremdung, wie diese psychologischen Richtungen sie abweichend vom Marxismus diagnostizieren, soll durch „Selbstverwirklichung“ im Sinn der Aktivierung verschütteter Erlebnisfähigkeiten aufgehoben werden. Dem marxistischen Kampfziel Emanzipation entspricht hier das Lernziel „Spontaneität“, „Kreativität“.

In seinem Kern bietet der Psychoboom trotz aller verspielten und kommerzialisierten Nebenerscheinungen dem heutigen Menschen eine umfassende Zeitanalyse und ein grundlegendes Selbstverständnis, eine Sinndeutung und eine Strategie an. Seine Grundwerte und Ideale werden weitgehend unausgesprochen, aber wirksam durch praktische Lebenshilfe und durch den Appell zu einem neuen, „experientellen“ Lebensstil (R. Cohn) vermittelt. Die Vertreter der „humanistischen“ Psychologie in den USA sahen ihre psychotherapeutischen Ansätze immer auch als Weg zu einem glücklicheren Leben als einzelner, in Ehe, Schule, Betrieb, Gesellschaft und Völkergemeinschaft. Die philosophische und theologische Ethik sollte diesen Elan genauso ernst nehmen wie den Marxismus und die Existenzphilosophie und sich offen und kritisch mit seinem wenig reflektierten Selbstverwirklichungsverständnis und seinem Totalitätsanspruch auseinandersetzen.

Herausgefordert sind aber auch die Psychologen und Pädagogen. Angesichts der vielfältigen Störungen, unter denen heute Kinder, Jugendliche und Erwachsene leiden, muß der Psychoboom als Therapie für fast alle Probleme des heutigen Menschen er-

scheinen. Hier wäre, was bisher zuwenig geschah, zu prüfen, in welchem Maß und unter welchen Bedingungen die angebotenen Verfahren bestimmte Erwartungen erfüllen. Dieser „Warentest“ könnte die Erzeuger wie auch die Verbraucher anspruchsvoller und realistischer machen.

Von psychologischer Seite wäre auch auf die offenkundige Gefahr eines reflexionsfeindlichen Emotionalismus hinzuweisen. Manche Kurse und Publikationen erwecken den Eindruck, man könne nur durch die Absage an die „Hure Vernunft“ der Gefühlsverdrängung unserer verzweckten und verwalteten Zeit entkommen. Stillschweigend wird vorausgesetzt, daß praktisch alle Teilnehmer oder Leser wie Zwangsneurotiker ständig ihre Gefühle und Antriebe unterdrücken mußten. Dabei verschweigt man, daß manche Störungen ganz im Gegenteil auf einen allzu permissiven und verwöhnenden Erziehungs- und Lebensstil zurückzuführen sind und eine andere Therapie erfordern. Selbstkontrolle und ethische Selbstbeurteilung werden von diesem Trend mit Angst vor dem eigenen Gefühl erklärt. Der Übende solle sich von dieser spontaneitätstötenden Abwehr und Zensur befreien. Er solle so wenig wie möglich denken. Wichtig sei nur, wie er sich fühlt. Seine Selbstwahrnehmung sei um so echter und tiefer, je stärker sie in Körpergefühlen wurzelt. Sprechen und Sehen verleiteten zur Distanzierung und Intellektualisierung. Den Vorrang verdienten darum nonverbale und imaginative Übungen, die die leibseelische Betroffenheit unmittelbarer erleben lassen – bis hin zur „Massage-Meditation“.

In der Sicht der Gestalttherapie bedeutet das: Das erste Ziel, sich seiner selbst bewußter zu werden (Identifiziere dich ganz mit deinem Gefühl hier und jetzt), wird oft so einseitig betont, daß das zweite Ziel, selbstverantwortlicher zu werden, verschwindet. Man drängt den Übenden mit allen Mitteln zur Selbstwahrnehmung und unterläßt den zweiten Schritt, die Klärung der bewußt gewordenen Gefühle. Man fragt nicht mehr, was im einzelnen mein Unbehagen oder mein Wohlbefinden ausgelöst hat, ob meine Verstimmung oder meine Freude angemessen ist und welche Impulse ich weniger beachten bzw. verstärken soll. Wo diese zweite stellungnehmende Phase vernachlässigt wird, interessiert man sich konsequenterweise auch nicht für die von V. Frankl, Ch. Bühler und R. Assagioli erprobten Verfahren, die zu einer neuen Zielorientierung und Grundstimmung befähigen sollen. Daß diese Tendenz die höheren Gefühle zuwenig in die Persönlichkeitsbildung einbezieht und der falschen Alternative Fühlen oder Denken, Spontaneität oder Zwang verhaftet bleibt, wäre gerade von einer modernen Gefühlstheorie her zu zeigen.

Der Psychoboom stellt schließlich auch die Erziehungsinstitutionen, Schulbehörden, Kirchen und Betriebe vor die Frage, was für die Ausbildung ihrer Mitarbeiter taugt und was ungeeignet ist. Eine globale Ablehnung wäre hier genauso falsch wie eine undifferenzierte Übernahme. Die Verantwortlichen sollten jene Trainer und Berater fördern, die sich um alltagsrelevante Ziele und um wirksame Verfahren bemühen und so die Spreu vom Weizen trennen. Diese Unterscheidung ist nicht leicht, aber sie lohnt sich.

Bernhard Grom SJ