

# Kritische Psychotherapie für eine menschliche und selbstbestimmte Gesellschaft

Dr. Martin Wendisch

Grob skizzierend werden einige Ergebnisse aus dem Band „Kritische Psychotherapie interdisziplinäre Analysen“ (2021, derzeit vergriffen) verknüpft, um ein paar unpopuläre Aussagen als Einstieg in notwendige Debatten zu verdeutlichen.

## Spaltende Krisen und Populismen

Warum unpopulär? Weil wir uns inzwischen in einer Dauerkrise befinden (Euro, Finanzen, Schulden, Migration, Pandemien, Ukrainekrieg, Versorgung? Blackout?), die sich unter anderem in einer Zuspitzung gesellschaftlicher Populismen äußern mit dem Ergebnis der Spaltung. Dem könnten wir versuchen mit Aufklärung zu begegnen. Hier stoßen wir aber schon auf den ersten unangenehmen Befund: Während Psychotherapie aus der Sicht ihrer Begründer (Freud, Perls, Rogers, Skinner) immer auch Gesellschaftskritik war, ist die Psychotherapie inzwischen reduziert auf das Niveau eines Bemühens um gesellschaftliche Anerkennung durch Unterwerfung unter den Zeitgeist und das Geld. Dies gilt sowohl für das Wissenschaftsverständnis als auch für die Anpassung an zeittypische Ideologien (z.B. Gender, Vielfalt, Race, One World). Diese legitimieren sich durch eine gute Absicht (z.B. Gleichwertigkeit, Toleranz), übertreiben aber mit dem Ziel einer Zersetzung der bürgerlichen (=präfaschistischen, kapitalistischen, rückständigen) Gesellschaft.

Grundlage für Spaltungsprozesse ist die Ersetzung von Rationalität und Realitätssinn durch moralischen Druck, in der Dauerkrise immer auf der einen "richtigen Seite" zu stehen und eine repressive Sanktionierung „falscher" oder auch nur differenzierterer Meinung. Psychoanalytisch ist dies verbunden mit einem zunehmenden Zwangscharakter öffentlicher Diskurse mit Ähnlichkeiten zur totalitären McCarthy-Ära der 1950er-Jahre, wie er sowohl im Journalismus als auch in der Wissenschaft - als den beiden Instanzen der Aufklärung - erkennbar ist (cancel culture, Kündigungen, Publikationsunterdrückung etc.) als auch in einer Angst nicht dazuzugehören in Verbindung mit Herdentrieb und Überheblichkeit gegenüber kritischem Denken (Querdenker, Verschwörungsschwurbler). Der Begriff „Verschwörungstheorie“ stammt von der CIA 1961 (Kennedy-Mord) und dient bis heute der medialen Verschleierung verdeckter staatlicher Aktivitäten. Er ist somit überwiegend antiaufklärerisch und hat nur da einen Sinn, wo pauschal und ohne Belege Sündenböcke identifiziert werden sollen. - Die stillere Form des neuen Hangs zur Eindimensionalität ist die schöngestige und harmonisierende Realitätsverweigerung, in die korruptiven Abgründe des Menschlichen zu blicken wie es eigentlich Aufgabe der Psychoanalyse aber auch des politischen Realismus wäre. Dies geschieht nicht zugunsten eines naiven Humanismus („aber sie meinen es doch gut“). Die Einsicht Heraklits „der Krieg ist der Vater aller Dinge“, die auch von Freud erkannt wurde (Libido-Destrudo), steht auf diesem Hintergrund wie ein Fremdkörper da, dessen expansive Urgewalt verleugnet wird.

## Interdisziplinäre Analysen statt Populismus

Philosophische Zeitgeistanalysen markieren eine Technokratie des Humanen (Transhumanismus) und eine Vereinsamung in bindungsarmen Parallelwelten (Digitalismus). Das Liberalitätsprinzip moderner Staatlichkeit droht durch quasireligiösen Fortschrittsglauben (Positivismus) und ökonomische „Wachstumsspirale“ (Binswanger) in einen autoritären Globalismus von oben. Kernmerkmal ist die zunehmende Machtkonzentration des digital-finanziellen Komplexes und transnationaler staatlicher Macht, die -wieder mal- die Welt retten muss. Die Monopolbildung hat expansive, zentralistische und solidarische Aspekte (z.B. EU, WEF, NATO, UN/WHO). Sie ist zunehmend politisch-ökonomisch vernetzt zulasten bürgerlicher Einflüsse von unten. Soziologische Analysen erkennen einen exponentiellen Steigerungszwang mit permanenter Beschleunigung der Lebensverhältnisse in Arbeit, Bildung, Familie, Freizeit; mit kollektivem Resonanzverlust und sinnlicher, ökologischer, sozialer und religiöser Verarmung und Fragmentierung. Das Freiheitsversprechen kippt durch den Steigerungszwang in wachsende Bindungslosigkeit (Flexibilität, Mobilität, Migration) mit der neoliberalen Vision einer Verschmelzung der Zivilisationen (one world, global governance) und eines globalen Menschen ohne Wurzeln und Grenzen (homo oeconomicus). Dies ist zunehmend resonanzfeindlich (autoritär/ dominant) und mit Einschränkungen der Freiheit und Selbstverantwortung verbunden (illiberal, neo-liberal). Dies führt in den Krieg „Alle gegen Alle“ (Michea). Nicht Macht an sich erscheint hier als Problem, sondern die Zentralisierung der ökonomischen und politischen Macht mit negativem Einfluss auf Gesundheit, Ökologie, Bindungen und Aushöhlung demokratischer Kontrolle. Macht ist nach Hartmut Rosa dann resonanzfeindlich (autoritär/ dominant), wenn sie mit Einschränkungen der Freiheit und Selbstverantwortung verbunden ist. Die ökonomische Analyse führt

in das Fundament des Finanzsystems: das staatliche Geldsystem (Zentralbanken), das ausschließlich der Vermehrung des staatlichen Einflusses der Finanzierung politischer Projekte dient und zur Kriegsfinanzierung 1913 gegründet wurde. Der Wert dieses Geldes erodiert schneller als man erarbeiten kann (Enteignungsfunktion). Durch soft-power Psychotechniken und Propaganda wird die Verantwortung auf den Bürger abgeladen und internalisiert („ich bin schuld, gierig, schädlich“). Psychotherapeuten haben sich hier in allen Systemen des 20. Jahrhunderts wie auch heute meist als dienstbare gesellschaftsblinde Profession erwiesen, die die Verhältnisse ausschließlich als individuell herbeigeführt betrachten und als Angst-, Schuld- und Kompetenzproblematik behandeln (Optimierungszwang). - Wichtig an echter Analyse ist in Abgrenzung zum Populismus das Unterlassen einseitiger Bewertungen anstelle nüchternen Erkennens von Zusammenhängen mit sowohl positiven als auch negativen Auswirkungen, um jenseits des Kippmomentes Perspektiven kollektiver Heilung vom Steigerungszwang entwickeln zu können. *Ziel echter Analysen ist nicht die Identifikation von Sündenböcken, sondern die Analyse prozessualer Machtanmaßung und Mandatsüberschreitung mit dem Ziel der Korrektur.*

### **Perspektive: Humanwissenschaft**

Indem unter Wissenschaft heute fast ausschließlich empirisch-positivistische Wissenschaft verstanden wird, wird der Mensch immer mehr auf seine vermeintlich berechenbaren und messbaren Aspekte reduziert und damit analog zu unbelebten Objekten zum Gegenstand (Objekt) von Interventionen. Zudem wurde die Wissenschaft als Institution immer stärker in die Abhängigkeit von Geldmitteln getrieben; z.B. Bindungsforscher haben immense Finanzierungsprobleme, während die Forscher zu Online-Psychotherapie sich vor Geldmitteln kaum noch retten können. Das Paradigma der evidenzbasierten Psychotherapie und die Reduktion des Menschen auf seine Symptome in Verbindung mit additiven Therapieplänen und Vorgaben für die Kliniken zur Umsetzung standardisierter Angebote ist die logische Konsequenz dieser Art von Wissenschaft. Die akademische Welt wird seit geraumer Zeit korrumpiert durch die an sie herangetragenem Interessen/Geldmittel. Lehrstuhlinhaber müssen inzwischen ähnlich denken wie Klinikbetreiber in ständiger Sorge um die Aufrechterhaltung eines Personalschlüssels. – Man kommt im Rückgriff auf Wissenschaftstheorie zu dem Schluss, dass sowohl der Positivismus als auch der Sozialkonstruktivismus unwissenschaftlich sind. Diese Wissenschaft wird der biopsychosozialen menschlichen Realität, seinem unverfügbaren und unberechenbaren Bewusstsein (Seele), seiner ökobiologischen Vernetzung (Körper) und seinem höheren Denkvermögen (Geist) nicht gerecht und behandelt ihn unter seinen Möglichkeiten. Auch die Verlagerung des Fokus von gemeinsamer Interaktion mit Übertragung und Gegenübertragung auf die technische Intervention ist diesem Ansatz geschuldet. Die Humanmedizin wird seit langem umworben vom Pharma- und medizintechnischen Sektor und hat mit der Einführung der sogenannten Qualitätssicherung eine radikale Ökonomisierung ärztlichen Handelns über sich ergehen lassen zulasten der Verpflichtung auf das Wohl des Patienten. Die Entwicklung von Perspektiven für Gesellschaft und Heilkunde sollte von einem humaneren Wissenschaftskonzept ausgehen (Methodologie). Wissenschaftstheoretisch ist dies mit einer komplexeren Methodologie aus kausal-, bewusstseins- und handlungswissenschaftlichem Zugang zur menschlichen Wirklichkeit verbunden mit einem einheitlichen Rationalitätsbegriff (Mittelstrass) und komplexeren Realitätsbegriff (Neuer Realismus, Gabriel und Rometsch). Daraus ergeben sich zentrale hermeneutische Begriffe für die Entwicklung humaner Perspektiven: Resonanz, Liberalität, Integration! Der soziologische „Resonanzbegriff“ ist die humane Antwort auf Prozesse der Technisierung oder schleichenden Entfremdung in Bildung, Gesundheit, Ökonomie, Politik, und in den persönlichen Lebensbereichen Verein, Schule, Kirche, Arbeit, Familie, Partnerschaft. Er spiegelt die Sehnsucht nach Verbundenheit und Antwort eines Gegenübers wider und ist eng mit Entschleunigung, Achtsamkeit, natürlichen Wachstumsprozessen und der Akzeptanz von Leiden und Heilung verknüpft. „Liberalität“ ist verbunden mit der Unantastbarkeit der Grundrechte, der freien Meinungsäußerung, der freien Entfaltung des eigenen Leistungsvermögens und der Herausbildung einer selbstreflexiven Persönlichkeit. „Integration“ spiegelt im Gegensatz zur posttraumatischen Fragmentierung den umgekehrten Prozess eines posttraumatischen Wachstums und einer Wiederherstellung der Erlebens-, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit wider. Gelingende Kommunikation ist der Kern einer wissenschaftlichen Betrachtung von Humanmedizin und Psychotherapie.

### **Perspektive: Bindung**

Die Wurzeln des Menschlichen hängen pränatal wie postnatal am familiären Bindungsschicksal mit einer Einbettung der lebenslangen Verarbeitung von Stressbelastungen (Belastungskaskade) im evolutionsbiologischen, kulturellen und sozial-familiären Kontext. Das Gelingen dieser Verarbeitung in Bindungen führt zu Prozessen des Wachsens oder der Regression. Die leibliche und emotionale Verbundenheit mit den Eltern spielt eine zentrale Rolle für Bindungsqualität und Gesundheit. Die

Anerkennung einer geschlechtlichen Komplementarität auf der Basis der Evolutionsbiologie und einer produktiven Gendertheorie ermöglicht uns den Zugang sowohl zu einer Wertschätzung für unterschiedliche Werte als auch unterschiedlicher Beziehungsmöglichkeiten mit Kindern. Mütterliche und väterliche Aufmerksamkeit -in Konfliktsituationen auch mit Beharrlichkeit- sind der Schlüssel für einen „neuen“ Autoritätsbegriff für die Bewältigung phasenspezifischer Krisen als Macht durch resonanzfreundliche Zuwendung, die nicht beherrschen -sondern in Anerkennung sowohl eigener Verantwortung als auch alterstypischer Freiheiten- gemeinsam Herausforderungen bewältigen will. Frau und Mann können ein Stück hinter ihre eigenen Bedürfnisse zurücktreten, um das Kind in beidseitiger Teilhabe in den Mittelpunkt zu stellen. Dies unterscheidet sich auch angesichts der gewachsenen beruflichen Flexibilität von älteren Modellen einer klaren Aufteilung aber auch neueren Modellen einer Egalisierung der Geschlechter- oder Substituierbarkeit der Elternbeziehung. Vielmehr wird eine vertiefte Wertschätzung weiblicher und männlicher Beziehungsmodi ohne ideologische oder individuelle Fixierung deutlich. Resonanzsehnsucht wird nicht nur in Familien gelebt, sondern auch in Vereinen, Schulen, Kirchen. Sie ist auch mit einer Anerkennung spiritueller und religiöser Bedürfnisse verbunden in Teilhabe an tiefer Weltverbundenheit über das Sichtbare hinaus auch im Erleben einer unverfügbaren göttlichen Quelle und eigener unverfügbarer Teilhabe und Würde ohne Zweckdenken oder Machtmissbrauch oder Anfälligkeit für ideologischen Religionsersatz. Hierzu gehört auch ein Tugendkonzept mit freiwilliger Selbstverantwortung und -begrenzung. Staatlich geförderte Frühsexualisierung und Frühdigitalisierung oder die Wendung der Kinderrechte gegen die Elternrechte durch Teile expansiver UN-EU-Politik gehören nicht zu den bindungsfreundlichen Perspektiven.

### **Perspektive: Politik-Staat-Ökonomie**

Liberalität, Subsidiaritätsprinzip, basisdemokratische Teilhabe, Gewaltenteilung und Trennung von Recht und Politik, Geltung elementarer Rechte, Meinungsfreiheit ohne Verpflichtung auf die derzeit populäre Staatsmeinung, und Korruptionsfreiheit mit einem auf das Notwendige beschränkten Staatswesen sind wichtige Grundlagen für das Resonanz erleben des Bürgers.

Die Sicht von Schweizern auf sich selbst ist manchmal belastet mit der Vorstellung einer Rückständigkeit: Tatsächlich jedoch steht die Schweiz weltweit unter 178 Ländern in Sachen Freiheit (Economic Freedom Index) auf Platz vier (Deutschland nur auf Platz 16). Dies ist direkt verbunden mit der Produktivität und dem Umweltschutz. Ein maximaler Staat, planwirtschaftliche staatliche Kontrolle (demokratischer Sozialismus) und der unbegrenzte Zugriff eines expansiven Staates mit ständig wachsenden Steuern und einer unbegrenzten Geldvermehrung in einem staatlichen Geldsystem sind die Voraussetzungen für immer weitere Krisen. Auch die Bezahlung sogenannter einfacher Berufe ist z.B. in der Schweiz wesentlich besser als in Deutschland. Die Kombination von ökonomischem Druck (Einkommen-Steuern-Preisniveau= Kaufkraft) und erlebter Resonanz/Selbstwirksamkeit wirkt sich direkt auf die Beziehungsökonomie in den Familien aus. Ein nicht-expansives Geldsystem ist insofern von zentraler Bedeutung für die Beseitigung eines expansiven Steigerungszwanges zur Erhaltung von Lebensqualität und Gesundheit. Der Einfluss dieser kollektiven Bedingungen und ihrer Bedeutung sowohl für das alltägliche Leben als auch für Krisen bis in die aktuelle Dauerkrise ist den meisten Menschen nicht bewusst und somit unsichtbar.

### **Perspektive: Heilkunde und Gesundheitswesen**

Der Resonanzraum der Arzt-Patienten-Beziehung als wechselseitiger Austausch, das salutogenetisch geprägte Vertrauen in die Selbstheilungskräfte des Patienten, Zeit und Aufmerksamkeit spielen eine zentrale Rolle; alles das, was in einem technisch geprägten Gesundheitswesen am schlechtesten bezahlt wird. Das humanmedizinische und psychotherapeutische Verständnis richtet sich in dieser Perspektive ganz auf die Interaktion aus: Arzt und Therapeut reflektieren sich und den Patienten und wenden nicht nur Standardinterventionen an. Dies ist mit einem komplexen Verständnis von Gesundheit und Krankheit verbunden, in dem Lebensführung, aktuelle/biographische/transgenerationale Stressbelastungen, Persönlichkeit und Sozialkontext als prinzipiell verbunden betrachtet werden (Belastungskaskade). Für die Psychotherapie führt dies zu einem Fallkonzept mit einem Fokus auf ätiologisch und aktuell wirksame Stressbedingungen und zu einem Interaktionsverständnis mit vier parallel wirksamen Leveln: Auf Level 1 geht es um die Entwicklung eines gemeinsamen Verständnisses der Erkrankung, der eigenen Persönlichkeit oder der Konflikte durch schrittweise Aufmerksamkeitslenkung auf alle relevanten Aspekte der Belastungskaskade mit dem Ziel eines vertieften Selbstverständnisses. Auf Level 2 geht es um nachträglich-biografische und aktuelle Emotionsverarbeitung zentraler emotionaler Erfahrungen mit dem Ziel emotionalen Wachstums und der Resilienz. Auf Level 3 geht es um die interaktionelle Bewährung des Therapeuten in der Vermittlung einer hilfreichen Erfahrung im Umgang mit Konflikten oder Kränkungen. Auf Level 4 geht es um die direkte Bewältigung emotionaler, interpersoneller oder symptomatischer Belastungen außerhalb

der therapeutischen Beziehung. Diese Interaktion erfordert wesentlich mehr Aufmerksamkeit als eine Alltagsinteraktion und führt zu höherer Arbeitszufriedenheit bei Ärzten und Psychotherapeuten. Wenn ein Gesundheitssystem hierfür die geeigneten Voraussetzungen schafft, steht diese Medizin der Verbundenheit des Patienten mit sich selbst nicht mehr im Wege. Dies erfordert eine Aufwertung der sprechenden Medizin und Psychotherapie und eine Bezahlung nach Zeitaufwand. Die einheitliche Bezahlung des Zeitaufwands quer durch alle Leistungsgruppen würde eine Bevorzugung weniger zeitintensiver pharmakologischer oder apparativer Intervention begrenzen und könnte auch eine Lösung für die Kostenexplosion im Gesundheitswesen sein. Es zeigt sich, dass eine zuwendungsintensivere biopsychosoziale Medizin sowohl mit wachsender Patientenzufriedenheit verbunden ist als auch mit einem Absinken des ökonomischen Drucks auf Seiten der Ärzte. Die Bereitschaft zur Identifikation mit dem Patienten und zu einem ernstzunehmenden Verständnis seiner Situation sind neben dem grundsätzlichen Resonanzbedürfnis nach sinnvoller Arbeit und Beziehung die tragenden Kräfte unserer Arbeit. Die Psychotherapie der Zukunft wird nicht mehr durch künstliche Abgrenzung der Verfahren/Schulen geprägt sein, sondern durch eine psychodynamisch fundierte Arbeit mit verhaltenstherapeutischen, humanistischen und systemischen Aspekten mit Spezialisierung auf unterschiedliche Settings (Klinik, Praxis, Einzel, Gruppe, hochfrequent, aufsuchend, Schule etc.). Die sprechende Medizin und Psychotherapie wird eine Schlüsselfunktion in einem zukünftigen Gesundheitswesen haben und auch wieder ihre Stimme erheben gegen Fehlentwicklungen des Zeitgeistes. Gesundheit selbst ist der Schlüssel des gerade beginnenden neuen Marktzyklus und die anstehende Zukunftsaufgabe.