

Vortrag für das Symposium 2014: **Geht die Psychotherapie online?**
veranstaltet von der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung
am 26. Juni 2014 in Berlin

Was kann psychotherapeutische Fernbehandlung leisten - und was nicht? – ein medienpsychologischer Beitrag

Meine Damen und Herren, am Vortragstil können Sie einen Generationsunterschied feststellen: im Gegensatz zu meiner Vorrednerin und meinem Vorredner werde ich kein Power-Point benutzen. Ich vertraue alleine auf das Wort. Mein Medium ist der verschriftete Gedanke und die gelesene Schrift. Denn nachdenken kann ich besser in Ruhe, die ich vor einem großen Publikum nicht habe. Meine Ausführungen können / sollten Sie später nachlesen, denn ich glaube nicht, dass es mir gelingen kann, Ihnen beim einmaligen Hören, das Ergebnis eines langen Nachdenkens im Detail nachvollziehbar zu machen. Dass ich zu einer vergehenden Generation gehöre, setzt mich aber nicht zwangsläufig ins Unrecht. Die jüngere Generation hat natürlich insofern immer Recht, weil sie die ältere im Regelfall überlebt. Ob es sich mit der aktuellen Wahrheit so verhält, wage ich zu bezweifeln.

I

Das ist heute für mich die achte Runde in der Auseinandersetzung um das Thema Internetpsychotherapie. Es läuft auf eine Entscheidung zu. Bisher endeten alle Runden gleich: unentschieden! Die Disziplin: Paralogie, auf Deutsch: Aneinander-Vorbei-Reden. Jeder stellt seinen Standpunkt dar, die Anderen hören mehr oder weniger interessiert zu und denken sich ihren Teil.

Eine Auseinandersetzung mit anderen Sichtweisen und Argumenten findet nicht statt. Wie sollte sie auch gelingen, reden wir doch anscheinend von ganz unterschiedlichen Gegenständen (Salber, 1968), auch wenn wir gleiche Worte verwenden. Wir reden systematisch aneinander vorbei. So kann nichts entschieden werden. Wir fuchteln mit Worten und niemand weiß schließlich, um was es geht.

Meines Erachtens geht es um viel, um Selbstverständnis und Wesen der Psychotherapie und den Erhalt ihrer Professionalität, die m.E. ein zwischenmenschliches Können ist (vgl. Hardt 2007, 2012, Hardt und Ochs 2011).

Ich habe in den letzten Jahren eine Fülle von Publikationen zur Internettherapie durchgesehen. Dabei habe ich einiges hinzugelernt, wie die Studienlage aussieht, wie viele unterschiedliche Formen, mit unterschiedlicher Begründung es gibt usw., aber meine grundlegenden, psychologischen Bedenken haben sich nicht erledigt, meine Skepsis ist eher bestätigt und grundsätzlicher worden.

Die mit den neuen Medien verbundenen psychologischen Probleme der Internettherapie, die ich für wichtig halte, werden nirgendwo in der psychologischen Literatur diskutiert und wo sie gestreift werden, haben sie ihre Schärfe und psychologischen Konturen verloren, sind trivial geworden. (Das bezieht sich auf: die Differenz von Beratung und Psychotherapie, Vertraulichkeit, Diskretion, Privatheit, therapeutische Beziehung, Alltagspsychotherapie versus professionelle Psychotherapie und die Gegenstände der Psychotherapie: Man oder Selbst.)

Die Psychologie des Internets als Medium wird in der Literatur zur Internettherapie kaum psychologisch bedacht. Ich habe dazu nirgendwo etwas Interessantes gefunden. Es geht höchstens um Verbreitung und Nutzung der neuen Kommunikationswege, die Leichtigkeit des Zugangs und die globale Verbindung, und immer wieder Vernetzung ... Dass diese Medien, basierend auf dem Computer, zusammen mit den impliziten ökonomischen Interessen wesentliche individual- und sozialpsychologische Auswirkungen haben, wird kaum erwähnt. Das überlässt das Fach den Feuilletons. Dabei sind die neuen Medien ein brisantes Thema, spätestens seit Ende der 70er Jahre; beginnend mit Jean Baudrillards (siehe: Baudrillard in Deutsch: 1972, 1976, 1978) Überlegungen zur Simulation – dass das Simulacrum die Wirklichkeit verdrängt - und mehr noch mit Jean Francois Lyotards „La Condition Postmoderne“ (Lyotard 1979). In diesen Publikationen wurden die grundlegenden Auswirkungen der neuen Medien auf unser Verständnis von Wirklichkeit, vom Wissen und vom Menschen und ihren Beziehungen untereinander thematisiert.

II

Wenn die Psychotherapie ans Netz geht, sollte sie wissen, was sie tut. Und daran kann man mit Recht und Sorge zweifeln, ob sie sich bewusst ist, welche kultur- und individualpsychologischen Implikationen dieser Schritt hat. Daran muss man sogar zweifeln. Denn in der Literatur zur Internetpsychotherapie findet man kaum etwas über die Psychologie der neuen Medien. Als wäre es nicht ein Thema, das zu großer Beunruhigung geführt hat, weil, möglicherweise z.T. übertrieben ungeheure Auswirkungen auf das Zusammenleben, das Denken und das Selbstverständnis der Menschen befürchtet, bzw. vorausgesagt wurde. Auch das Lehrbuch „Kommunikationspsychologie und Medienpsychologie“ (Six, Gleich, Gimmler 2007) sucht und findet keinen Anschluss an die medienwissenschaftliche und medienphilosophische Literatur, diese wird einfach nicht wahrgenommen, nicht berücksichtigt und nicht diskutiert. Nicht einmal Datenschutz, Datensicherheit und Privatheit sind relevanten Themen in diesem umfangreichen Buch.

Um ermessen zu können, was eine, durch die neuen Medien vermittelte, psychotherapeutische Fernbehandlung leisten kann, sind nicht nur Wirksamkeitsbeweise erforderlich, es ist auch notwendig, sich mit der psychologischen Dynamik von Medien auseinanderzusetzen. Die Eigendynamik der neuen Medien ist in den letzten Jahrzehnten oft untersucht und bedacht worden, einerseits, weil jeder Medienwechsel zu Beunruhigung geführt hat und führen wird, andererseits, weil die neuen Medien eine unübersehbare Auswirkung auf basale Konzepte unserer Kultur haben.

Aus der großen kulturellen Beunruhigung, die mit dem Aufkommen der neuen digitalen Medien verbunden war, sind neue Wissenschaftszweige entstanden – Medienwissenschaft

und Medienphilosophie¹ -, deren Befunde und Schlussfolgerungen psychologisch gewürdigt werden müssten, um einen Anhalt zu gewinnen, was es mit den neuen Medien auf sich hat.

Daran geht die Literatur zur Internettherapie vorbei. Auch die vielen, nur z.T. publikumswirksamen, weil gut geschriebenen und gut vermarkteten, Arbeiten von Sherry Turkle (u.a. Turkle 1984,1995, 2011, alle auch in deutscher Übersetzung), sucht man vergeblich in der Literatur zur Internetpsychotherapie. Gerade ihre Arbeiten aber sind von besonderem Interesse im Kontext der Internetpsychotherapie, weil sie sich mit der medialen „Beziehung“ beschäftigen. Sind nicht leichtin abzutun wie die reißerischen Mahnungen von Manfred Spitzer (Spitzer 2012) - es drohe eine digitale Demenz -, sondern sie sind sehr differenziert, seit vielen Jahren im Detail ausgearbeitet.

In der Folge gelesen weisen die Publikationen von Turkle auf eine höchst bedenkenswerte Entwicklung hin. Sherry Turkle hat als Soziologin die Auswirkung der neuen Medien auf das Selbstverständnis der Menschen und das menschliche Miteinander in vielen Studien untersucht und dabei ihre Haltung zu den neuen Medien geändert. Ihre anfängliche euphorische Begeisterung für die neuen Möglichkeiten hat sie relativiert und in kleinen Schritten und nachvollziehbar zurückgenommen, so dass sie mit ihrem letzten Buch „Alone together“ (Turkle 2011) die Frage beantwortet: „Why we expect more from technology and less from each other“?

Thema der neuen Medienwissenschaften ist die kulturelle Wirkung der Medienwechsel. Dabei wird immer wieder auf die Geschichte der Medienwechsel rekurriert. Ich gebe einen kurzen Überblick.

Immer waren Medienwechsel mit großer Beunruhigung verbunden. Heilserwartungen und Katastrophenbefürchtungen schaukelten sich gegenseitig hoch. Der weitere Verlauf der kulturellen Entwicklung hat aber gezeigt, dass neue Medien in den Kulturprozess aufgenommen worden sind, von sich aus zwar neue Anstöße zu Veränderungen gegeben haben, oft aber auch erst dann wirksam werden konnten, nachdem die kulturelle Situation sich geändert hatte². Es ist also unsinnig, zu behaupten, wie in manchen Publikationen zu lesen ist, dass neue Medien zerstörerische Wirkungen haben, sondern es kommt immer darauf an, in welchem kulturellen Umfeld sie auftreten und wie sie kulturell verwendet werden.³

¹ Es gibt eine unendliche Reihe differenzierter Literatur, die nicht nur Überlegungen sondern auch Studien über die Auswirkung der neuen Medien behandeln. Deutsche AutorInnen wie Sybille Krämer, Beate und Alexander Roesler, Stefan Münker als Medienwissenschaftler, Reinhard Margreiter, Martin Seel und Mike Sandbothe mit philosophisch / anthropologischem Ansatz haben seit den achtziger Jahren viele Publikationen vorgelegt. Die Literatur im amerikanischen Sprachraum seit den späten siebziger Jahren ist unübersehbar.

² Ich folge hier den sehr überzeugenden Ausführungen einer noch jungen, amerikanischen Medienwissenschaftlerin Nancy Baym (Baym 2010).

³ Hier kann man an Manfred Spitzer (2012) denken oder an das Original Nicholas Carr (2010) und ähnliche Autoren, die publikumswirksam den Untergang der Kultur, des Abendlandes, beschreiben. Andererseits gibt es aber auch Internetpropheten des Heils, die die Lösung aller Probleme auf Erden weissagen (Die skurrile technologische Ausprägung bei Hans Moravec: Geist ohne Körper – Visionen von der reinen Intelligenz 1993). Michel Serres (Serres 2013) preist die Däumlinge, als kopflose Wesen. Intellektuelle betonen die Entlastung durch die allgegenwärtige Verfügung über das Wissen. Offensichtlich bewirken Medienwechsel große Umbrüche, weil basale kulturelle Muster, z.B. die der

III

Die Untersuchungen von Walter Ong (Ong 2012) haben gezeigt, wie der Übergang von der Oralität – von der Sprache - zur Literarität – der Schrift - wesentliche kulturelle Änderungen bewirkte. Die Nähe und die direkte Gebundenheit an die geteilte Situation der sprachlichen Kommunikation wurden durch ein unlebendiges Produkt abgelöst, das außerhalb der gegenwärtigen Beziehung besteht und den Augenblick überdauert. Die Schrift hat Auswirkungen auf das Denken und das Selbstverständnis der Menschen; schon Platon hat Sokrates darauf hinweisen lassen.

Interessanter Weise wird von Sokrates aber schriftlich berichtet, er selbst hat sich nie schriftlich geäußert. Platon, der Schüler von Sokrates, schreibt darüber. Platons Werk (Platon o.J.) ist aber ohne Verschriftlichung nicht denkbar, es lebt in und von der Schrift. Im Dialog Phaidros finden sich die Reflektionen des Sokrates über den Übergang von der Sprache zur Schrift. Sokrates weist darauf hin, dass durch die Schrift das Gedächtnis entäußert wird und dass so das Erinnerungsvermögen geschwächt wird. Es ist nicht mehr notwendig, in der sprachlichen Wiederholung weiter zu sagen, um zu erinnern, sondern das Geschriebene überdauert und übernimmt als beziehungsneutrales Produkt die Funktion der geteilten Erinnerung. So muss nicht mehr geordnet und wiederholt werden, was behalten werden soll: Reim, Rhythmus und Metaphorik verlieren ihre mnestische Funktion.

Schon Sokrates bemerkt, dass der Wert des Aufgeschriebenen unbestimmt ist, alles kann aufgeschrieben werden. Was dagegen erinnernd wiederholt wird, hat Wert, sonst würde es nicht weiter gesagt, die Schrift bleibt bestehen.

In der Lehre bringt die Schriftlichkeit eine weitere Veränderung mit sich. Sprechende und Hörende sind an eine geteilte Situation gebunden, der Schreiber kann sich dem Leser in der Abwesenheit mitteilen. Das ist einerseits ein Gewinn an Verbreitung. Der Verlust besteht darin, dass der schriftliche Text zu einem toten Text wird, der auf Nachfragen nicht reagieren kann. Der Schreiber kann sich nicht unmittelbar überzeugen, ob sein Wort angekommen oder aufgenommen worden ist. Missverstehen kann nicht augenblicklich behandelt werden. So entsteht die einsame Lesesituation als Vermittlung anstelle des lebendigen Zwiegesprächs.

- In der Vorgeschichte des heutigen Medienwechsels zur Digitalisierung wird als nächster Schritt die Erfindung des Buchdruckes angeführt. Damit wurde das einmalige kostbare Manuskript, das keine große Verbreitung hatte und nur in Abschriften am Leben erhalten wurde - und damit ständiger Veränderung unterlag -, zum Typoskript. Durch den Buchdruck konnten unendlich viele identische Exemplare hergestellt werden, die globale Verbreitung erreichten. Allerdings erst auf einem Markt der Bücher, im Zusammenspiel mit neuen Institutionen, wie Verlegerschaft, Buchhandel und Druckereien. Erst dann konnte das Typoskript zur neuen Form der Kommunikation werden, die einige hundert Jahre dominant blieb und große kulturelle Wirkung entfaltete: ohne das gedruckte Buch wäre die Reformation nicht in Gang gekommen und der Beginn von Moderne und Aufklärung ist ohne

Aneignung von Welt, der Begegnung zwischen den Menschen usw. gestört werden und neue Formen gefunden werden müssen.

das neue Medium nicht denkbar. In der katholischen Kirche sah man die Gefahr: die Bibel als das Buch der Bücher trete in eine unendliche Reihe von Büchern. Die beginnende Alphabetisierung brach schließlich die Macht des lesenden Klerus; man befürchtete das Schlimmste und wollte den Buchhandel unterbinden. Trotzdem setzte sich das neue Medium durch. Mc Luhan sprach von der Gutenberg Galaxis.

Das Typoskript setzte sich aber nicht einfach durch, sondern es bedurfte einer bestimmten kulturellen Situation, die gleichzeitig von ihm mit bewirkt wurde: die Renaissance und schließlich der Beginn der Moderne.

- An diesem Medienwechsel könnte man noch sehr viel mehr verstehen. Ich komme kurz auf einen weiteren Medienwechsel Mitte des 19. Jahrhunderts. John Stuart Mill (Mill 1977) hat seine Auswirkungen beschrieben. In dieser Zeit setzte sich der Massendruck durch. Nicht mehr einzelne sorgsam verlegte Bücher, sondern die Massenpresse brachte eine unübersehbare Fülle von Publikationen. Es entstand eine allgemeine Welt des Lesens. Das beunruhigte John Stuart Mill, den belesenen und gebildeten Mann. Er stellte fest, dass durch die Massenproduktion von Publikationen und der Logik des Vermarktens das Verschriftete entwertet wird; weil jeder alles schreiben kann und jeder alles zu lesen vermag, verliert das geschriebene und gedruckte Wort seinen besonderen Wert. Von Mill stammt die Bemerkung, dass in Zeiten der Massenproduktion von Druckware niemand ein erlesenes, kostbares Buch mehrfach liest und damit dem, der das Buch geschrieben hat, die notwendige Referenz erweist. Denn ein Buch schreibt sich nicht einfach hin, sondern es bedarf langer Überlegung und vielfacher Überarbeitung und es ist von daher wert, mehrfach gelesen zu werden, will man sich nicht anmaßen, im Überfliegen die Gedanken des Autors schon erfasst zu haben.

- Das sind die Medienwechsel, die üblicherweise in der Medientheorie besprochen werden. Der Übergang zu unserer heutigen Mediensituation ist von Jean Francois Lyotard Ende der 70er Jahre in seiner berühmten Arbeit „la condition postmodern“ (Lyotard 1979), „das postmoderne Wissen“ beschrieben worden. Diese Schrift, die zur Diskussion der philosophischen Postmoderne wesentliche Anstöße gegeben hat, ist es wert, erneut gelesen zu werden.

Lyotard wurde von der Universität Quebec gefragt, welche Auswirkungen die computerisierte Datenverarbeitung auf das Wissen, auf Bildung sowie Institutionen, deren Gegenstand sie sind, haben wird, damit zugleich, wie Universitäten und Intelligentsia sich unter dem Einfluss der globalen Informatisierung ändern werden.

Er beschreibt, dass die Informatisierung (Telekratie, Baudrillard 1993) zwar zu einer Demokratisierung und Enthierarchisierung des Wissens führen kann, andererseits wird sie aber auch das Ende von Bildung mit sich bringen, weil speicherungsfähiges Wissen ganz im Vordergrund stehen wird und Wissen in Form von bloß verwertbarer Information auftritt. Bildung, die mit der Emanzipation des Menschen und der Aufklärung verbunden war, wird von effizientem Verwertungswissen abgelöst. Darüber hinaus kommt es zu einer Kommerzialisierung des Wissens und einer Ökonomisierung des Wissenserwerbs und der Wissensverbreitung sowie der Institutionen des Wissen und selbst der Wissenschaft. Außerdem kann man bei ihm lesen, wie sich die Beziehung zwischen den Menschen, besonders zwischen Lehrern und Schülern, verändern wird, und, dass in der Flut von Informationen Sinnfragen und Wertfragen untergehen werden.

Die Gesamtheit des Wissens ist dann das global Gespeicherte, Verfügbare und Erreichbare, nur die Connection und Konnektivität liegt beim Einzelnen. Gedächtnis und Bildung sind überflüssig, leicht durch qualitätsgesicherte und ständig aktualisierte, d.h. überschreibbare Programme ersetzbar. Die Befürchtung des Sokrates hat sich erfüllt. Was geschieht dann mit der Psychotherapie, wenn sie sich der Informatisierung unterwirft?

Dieser Entwicklung schließt sich die Psychotherapie an, wenn sie ins Netz geht. Sie unterwirft sich dieser Logik und weiß selbst nicht davon, weil sie in einem Umfeld einer Universität entwickelt worden ist, die die Erzählungen von der Wahrheit an sich und der Emanzipation des Menschen längst aufgegeben hat. So kommt es bei der ersten verbreiteten Internettherapie (Deprexis), begleitet von universitären Forschern zu einem Joint Venture mit wirtschaftlichen Playern der Gesundheitswirtschaft, wie Krankenkassen und einer Pharmafirma (Merz).

In den Medientheorien sind die Medienwechsel von der Sprache zur Schrift, von der Monographie zur Typographie und zur Massenproduktion von Lesestoff, sowie der Übergang zur Informatik oder Informatisierung und schließlich zur Digitalisierung oft beschrieben worden.

- Was bisher nicht beschrieben wird, was aber unter psychotherapeutischen Gesichtspunkten eine große Rolle spielt, ist der erste Medienwechsel, den jeder Mensch durchlaufen muss. Es handelt sich um den Medienwechsel von der Privatsprache zwischen Mutter und Kind zu einer Sprache, die auch Dritte verstehen können. Die erste Sprache ist eine Verlautlichung im engen leibseelischen Kontakt, die nur von den beiden Partnern „verstanden“⁴ wird und ihre Bedeutung in dieser Beziehung hat.

Mit diesem Übergang bekommt Sprache eine ganz andere Struktur. Wir nennen die zweite Sprache eine Sprache der Gemeinschaft im Gegensatz zur Sprache der Dualunion zwischen Mutter und Säugling oder Kind und Pflegeperson. In dieser, nur im vertrauten Umgang, verständlichen Sprache ist die Psychotherapie des Selbst lokalisiert, denn Patienten lernen zuallererst über sich selbst zu sprechen, finden im Angehört-werden Worte für unbestimmte Gefühlszustände leibseelischer Wirklichkeit. Das kann nur in einer zwischenleiblichen Situation geschehen, in der Sprache und Selbstverstehen erst entstehen. Das aber ist die oft unaussprechliche Voraussetzung des alltäglichen Man.

IV

Meine These lautet: Wenn die Psychotherapie ans Netz geht, dann kann sie verantwortlicher Weise nur eine Psychotherapie des „Man“ sein und sie sollte den Anspruch aufgeben, eine Psychotherapie des Selbst sein zu wollen.

Diesen Gedanken habe ich schon öfter ausgeführt und werde ihn nur kurz rekapitulieren. Dabei steht die Frage im Zentrum, um was für eine Psychotherapie handelt es sich, wenn sie ohne Qualitätsverlust ins Netz gehen kann? Was kann sie als Fernbehandlung leisten? Kann sie dem entsprechen, was professionelle Psychotherapie erreichen soll?

⁴ Verstehen heißt hier empfindende und handelnde Abstimmung, ein eher emotionales Verstehen, im Sinne eines Mitschwingens.

Dazu einige Anmerkungen:

Psychotherapie ist auf absolute Vertraulichkeit gegründet, das war sie schon in ihren kulturellen Vorformen, wie der christlichen Beichte und den analogen religiösen Formen. Vertraulichkeit wird übrigens auch in allen Berufsordnungen festgeschrieben. Die völlige Diskretion ist aber bei jeder Ferntherapie, weil sie immer Medien benutzen muss, die die flüchtige Sprache transzendieren, ein Problem. Das ist nicht nur so, wenn wir uns mit der Datenunsicherheit im Netz beschäftigen, es betrifft auch die schriftlichen Aufzeichnungen oder unsere Stundenprotokolle, die wir über unsere PatientInnen anfertigen. Wir sind als PsychotherapeutInnen dazu verpflichtet, unsere Behandlungen zu dokumentieren und diese zugleich sicher zu verwahren. Das gilt über unseren Tod hinaus, so dass wir Sorge dafür leisten müssen, dass unsere Aufzeichnungen im Falle unseres Todes sicher verwahrt bleiben und schließlich vernichtet werden.

Das Diskretionsproblem stellte sich schon in der ersten mir bekannten Ferntherapie in der Mitte des 17. Jahrhunderts.

Es handelt sich um den Briefwechsel zwischen dem französischen Philosophen René Descartes und der jungen Elisabeth von der Pfalz, einer damals 25jährigen Frau, die aus dem europäischen Hochadel stammte und an vielfältigen depressiven und psychosomatischen Symptomen litt, wie wir heute diagnostizieren würden (Descartes 1949, vgl. auch Hagengruber (Hg.) 2011) .

Ich kann Ihnen diesen Briefwechsel, der demnächst zum ersten Mal in Deutsch erscheinen wird, nur empfehlen. Es ist ein psychologisch-psychotherapeutisches Lehrbuch ersten Ranges. Ich komme später noch einmal darauf zurück.

Wichtig ist in unserem Zusammenhang, dass Elisabeth schon im ersten Brief Descartes, ein eifrigen Briefeschreiber und –Sammler, ihren Docteur de l'ame, dazu auffordert, ihre Briefe nicht zu veröffentlichen und in sicheres Gewahrsam zu nehmen. Sie verweist Descartes auf den Eid des Hippokrates, der verpflichtet, auch über den Tod hinaus das Geheimnis der Patienten sicher zu bewahren. Descartes verspricht das in eher ausweichender Art und hält sich daran. Nach Descartes Tod, einige Jahre nach Beginn des Briefwechsels, wandten sich die Herausgeber von Descartes Werk an Elisabeth, um die Erlaubnis zu bekommen, ihre Briefe zu publizieren. Elisabeth verweigerte das, aber sie konnte nicht verhindern, dass wenig später, nach ihrem Tod, die Briefe dennoch publiziert wurden.

Befremdlich ist demgegenüber, dass Birgit Wagner und Andreas Maercker 2011 (Wagner & Maercker 2011) und auch Frau Knaevelsrud heute „Transparenz“ und „Archivierbarkeit“ der Therapieprozesse unkritisch als einen der hervorragenden Vorteile der Internettherapie preisen, weil die Therapieverläufe wiederholbar und für andere nachvollziehbar sind. Den Erfordernissen der absoluten Diskretion wird mit dem Hinweis auf die technischen (Un-) Sicherheiten Genüge getan. Außerdem ermögliche die „zeitversetzte Kommunikation“ die „Antwort genau zu reflektieren“ und weil damit sowohl Patient als auch Therapeut nicht gezwungen sind, spontan und sofort zu antworten.

Die ungesicherte Diskretion ist aber deswegen kein Problem, weil die mir bekannten Formen der kognitiven Internettherapie keinen Wert auf Spontaneität und unkontrollierten Austausch legen. Immer wieder wird betont, dass der Patient genau überlegen solle, bevor er antwortet und es wird ihm Zeit dazu gelassen. Das widerspricht völlig der psychodynamischen Technik, die ja gerade von der rationalen Kontrolle des Man, d.h. dem herrschenden Alltagsverstehen absieht, um „darunter“ liegende Prozesse aufzudecken.

V

Als Psychodynamiker sichern wir den PatientInnen absolute Diskretion zu. Das müssen wir tun, weil wir die PatientInnen im Gegenzug zu völliger Offenheit uns gegenüber auffordern; das ist der Sinn der sogenannten Grundregel. Dem Patienten wird damit, was oft wie ein autoritäres Gebot missverstanden wird, die Möglichkeit eröffnet, sich in rückhaltloser Weise zu äußern. Das wiederum zwingt aber zur absoluten Vertraulichkeit, denn, wenn die PatientInnen sich darum bemühen, wirklich alles zu sagen, was ihnen in den Sinn kommt, dann wird der permanente innere Dialog verlautbart, d.h. ein innerer Prozess wird zu einem zwischenmenschlichen Ereignis. Dieser innere Dialog wird von Nietzsche treffend so beschrieben: „Meine Erinnerung sagt, das habe ich getan. Mein Stolz sagt, das kann ich nicht getan haben; schließlich gibt die Erinnerung nach!“ So siegt im Normalfall das, was sich gehört. Und das nenne ich das Man. Das Überschreiten des Man bedarf der Sicherheit. Aus diesem Grunde habe ich zusammen mit Anderen Verfassungsbeschwerde gegen das BKA-Gesetz eingelegt, das, wenn auch nur in begründeten Ausnahmefällen, die Diskretion der psychotherapeutischen Situation aufhebt.

Wenn wir einen Austausch der unkontrollierten Einfälle eröffnen, gelingt es das alltägliche Sprechens und das alltäglich selbstverständliche Man zu überschreiten.

Nach Johann Gottlieb Herder (1772) gibt es vor dem Erwerb der Erwachsenensprache mit ihrer Grammatik und Struktur eine sympathetische Gefühlssprache, die nur im empathischen Mitvollzug des anderen zu verstehen ist, aber eine zwingende Verständigung des Handelns und Empfindens bewirkt.

Diese Sprache ist für den Menschen als Gattung eigentümlich, weil sie aufeinander angewiesen sind, aufeinander reagieren und sich in ihrem Gefühlsausdruck unmissverständlich verstehen müssen. Herder meint, das Gefühl sei von dem Ausdruck nicht zu trennen und der Ausdruck des Gefühls lasse beim Gegenüber einen ähnlichen Gefühlszustand wie in einem Spiegelbild entstehen, dem sich niemand entziehen kann, höchstens durch nachfolgende Reflektion, d.h. in dem man auf eine andere Ebene geht.

Diese Überlegungen haben eine große Bedeutung für die psychodynamische Therapeutik und für die Auffassung der therapeutischen Beziehung im Sinne einer primären Partnerschaft (Loch 1972), die die Grundlage der Struktur des Selbst in Blick nimmt.

Loch verweist darauf, dass in einer primären Partnerschaft die Strukturbildung eines Individuums erfolgt. „Grundlagen des seelischen Funktionierens entstehen nicht von selbst, sondern im sozialen Kontext“. In einem Kontext, der „Gefühlsbeziehungen“.

Dort gibt es zuerst eine „Spiegelerfahrung, in der ein Ur-/Selbst ... gebildet wird, in dem das Selbst als Keim angelegt ist, aber noch nicht von dem Anderen unterschieden“. Das ist der Bereich, in dem die sympathetische Sprache (Herder) als Medium benutzt wird, die aber nicht aufhört zu wirken, sondern bis ins Erwachsensein erhalten bleibt⁵.

Die duale Partnerschaft lebt in dem organischen Verbunden-sein. Erst in kleinen Schritten wird über die Abbildung im Angesicht des Anderen (Levinas 1974, 1980), einem „angemessenen Gegenüber“, eine Struktur, die von sich selbst weiß (das Ich), gebildet. Damit wird deutlich, dass das Bewusstsein nicht aus sich entsteht, sondern eine transimmanente Struktur hat. Das selbstbewusste Ich entsteht zwischenmenschlich, besser nach Merleau-Ponty (Merleau-Ponty 1966): zwischenleiblich. Darauf ruht das selbstbewusste Man.

VI

Man sucht Therapie, wenn man nicht mehr mit sich zurechtkommt und sich nicht mehr zu helfen weiß. Weil man nicht mehr so ist, wie man üblicher Weise zu sein hat. Früher, sagen Patienten, war alles gut, man kam gut zurecht. Und überhaupt war alles in Ordnung, solange Man war, wie man gewohnt war zu sein.

Im alltäglichen Reden, das wir als Therapeuten oft ungeduldig unterbrechen, zeigt sich, dass das Selbstsein als Man, das Man-Selbst, ein mächtiges Regulativ des Alltags ist. Man weiß, was sich gehört und was man zu tun hat. Wir wissen, wie man sich helfen kann, wenn man nicht gut drauf ist. Und wir wissen, was man vom Leben zu erwarten hat und wo man besser Verzicht leistet. Wenn nicht mehr gelingt, was man alltäglich tut, ist das alltägliche Wissen und Können am Ende. Dann wenn Alltagspsychologie und Alltagspsychotherapie des Man mit ihren Rezepten für das Lebens nicht mehr ausreichen, wird Fachlichkeit nachgefragt.

Im Scheitern des Man setzt die fachliche Psychotherapie ein; sie nimmt die alltägliche Sicht zur Kenntnis und löst sich von dem, was man zu wissen und zu können glaubt oder sie bietet als Beratung bruchlos eine Wieder-Aufrüstung des Man. Die aufklärende Psychotherapie des Selbst stellt die Alltagspsychotherapie des Man radikal in Frage und transformiert sie, um sie verändert wieder zu errichten. Die beratende Psychotherapie setzt das Man unbefragt wieder in Gang (vgl. Hardt 2014).

Das Konzept des Man ist im deutschen Verständnis durch Martin Heidegger (Heidegger 1963) geprägt. Es ist damit als uneigentliches Selbst-Sein desavouiert. Diese Lesart verdeckt aber, dass das Man ein wesentliches Regulativ unseres Selbstverständnisses ist. Das Man ist, wenn man Maurice Merleau-Ponty (1966) folgt, die Gesellschaft, die Anderen in uns, ohne die wir nicht sein können. Das Man ist ein Man-Selbst, ein gemeinschaftlich vermitteltes Selbst, das wir in Beziehungen erwerben, aus Beziehungen übernehmen und das uns organisiert. Es bildet sich als Schicht in uns aus, die manchmal alles überdecken

⁵ Das ist etwas, was jeder aus der Lebenspraxis, aber auch aus der psychotherapeutischen Situation kennt, wenn ein Gegenüber mit den Tränen kämpft oder sogar herzerweichend weint. Es ist dann oft schwer, nicht mit zu weinen oder ein Zeichen von besonderer Gefühlsstörung, wenn beim Anwesenden keine Tränen aufsteigen. Wie verhält es sich mit der zwischenmenschlichen Sympathie in der therapeutischen Fernbeziehung; entspricht dies der überzogenen, den Psychoanalytikern oft vorgeworfenen „Neutralität“?

will. Deswegen ist das Man nichts Geringes! Es steht nicht im Gegensatz zur Eigentlichkeit des Menschen. Jeder Mensch ist Selbst und Man-Selbst zugleich.

Deswegen verfehlt eine Psychotherapie des Man nicht die Aufgabe einer Psychotherapie, wenn sie sich ihrer Grenze bewusst ist, die darin besteht, dass sie das Selbst nicht erreichen kann. Ich gehe allerdings davon aus, dass Psychotherapie die Funktion hat, den Menschen zu seiner selbst-bestimmten Mündigkeit⁶ zu führen und aus den Verstrickungen eines fremdbestimmten Man herauszulösen. Nicht dass das Selbst das Man ablegt, ist ihr Ziel, sondern es als einen notwendigen Bestand von sich anerkennt und damit umgehen lernt, ohne sich von ihm völlig bestimmen zu lassen. So ist Psychotherapie die Hilfe zu sich selbst zu kommen und gegebenenfalls die Ansprüche des Man zurückzuweisen. Dann wird sich Psychotherapie gegen das wenden, was man für richtig und angebracht hält

Das Man ist ein wichtiges Regulativ für das alltägliche Leben. Wir sagen dem Kind: „Das macht man nicht.“ Und damit ist Wesentliches gesagt, denn wir sagen nicht: „Ich will nicht, dass du das machst“, sondern wir beziehen uns auf eine Instanz, das Man, das außerhalb der Beziehung, also überall und immerfort Geltung beansprucht. Im Namen der Gemeinschaft sprechen wir mit dem „das macht man nicht“ eine Norm aus, die für jeden und alle gilt, insofern ist das Man normgebend und gemeinschaftsbildend.

Demgegenüber entwickelt das Kind schon sehr früh „ein eigenes Selbst“. Es entsteht mit der Sprache und der Möglichkeit „Ich“ zu sagen. So wird das Ich zum verantwortlichen Akteur von Handlung und kann die Verantwortung nicht ablegen.

Die cognitiv-behaviourale Internettherapie des Man hat eine große Nähe zur gebildeten Alltagspsychologie und Alltagspsychotherapie, die wir in Kenntnis der Tradition besser eine „rationalistische Psychotherapie“ des Man nennen sollten⁷. Ihre Techniken sind, wie sie schon bei Descartes zu finden sind:

1. Appelle an Vernünftigkeit und Einsicht sowie ständiger Übung darin,
2. Versuche, die Gedanken auf Erfreuliches und Glücklicheres zu lenken. Wenn Dinge nicht zu verändern sind, sollen und müssen sie hingenommen werden,
3. Besinnung auf die eigenen Stärken und Gewinne,
4. Mahnung das Schöne nicht zu missachten
5. und darauf zu vertrauen, dass alles sich zum Besseren fügen werde.
6. Letztlich eine Verrechnung, die Descartes aus der philosophischen Tradition nimmt, dass es nichts geben kann, das nur Nachteile hat und man bei allem auch noch irgendwie etwas Positives erkennen kann, auf das man seine Aufmerksamkeit richten solle.

Ich komme jetzt auf die Brieftherapie des Descartes kurz zurück. Descartes appelliert immer wieder an die Vernunft seiner Patientin, die nach ihm - so im Discours de la Methode - die am besten verteilte Sache der Welt sei, denn man fühlt sich meist vernünftig und gehorcht normaler Weise der Vernunft. Das Man ist die appellative Stimme der alltäglichen Vernunft. Es weiß, was man zu tun hat und es weiß sich normaler Weise zu helfen. Erst wenn das

⁶ Ganz im Sinne von Immanuel Kant im Jahr 1788 (Kant 1974).

⁷ Das trifft auch für die „Urform“ bei Aaron Beck zu (Beck et al. 1981).

Man mit seinem Alltagswissen und Alltagskönnen am Ende ist, setzt die professionelle Psychotherapie an, dann, wenn das Man mit seinem Latein am Ende ist.

Literatur:

Baudrillard, Jean (1972): Requiem für die Medien.

Baudrillard, Jean (1976): Der symbolische Tausch und der Tod. München

Baudrillard, Jean (1978) Agonie des Realen. Berlin

Baudrillard, Jean (1993) : Telekratie. In Kaiser, Gert et al. (Hg.): Kultur und Technik im 21. Jahrhundert. Frankfurt: Campus

Baym, Nancy, K. (2010): Personal Connections in the Digital Age. Malden, MA & Cambridge UK: Polity Press

Beck, Aaron T. et al. (1981): Kognitive Therapie der Depressionen. Hg. Martin Hautzinger, übersetzt von Gisela Bronder und Brigitte Stein. München-Wien-Baltimore: Urban & Schwarzenberg

Carr, Nicholas (2010). The Shallows – What the Internet is Doing to Our Brains. New York: Norton Paperback

Descartes, René (1949): Briefe. Herausgegeben von Max Bense, übersetzt von Fritz Baumgart, Köln u. Krefeld: Staufener-Verlag

Hagengruber, Ruth (Hg.) (2011): Von Diana zu Minerva – Philosophierende Aristokratinnen des 17. Und 18, Jahrhunderts. Berlin: Akademie Verlag

Hardt, Jürgen (2007): Alltagsverstehen und die Kunst des Verstehens. In: Hein, Jörg und Hentze, Karl-Otto (Hrsg.): Das Unbehagen in der (Psychotherapie-) Kultur. Sinnverstehende Traditionen – Grundlagen und Perspektiven. Berlin: Deutscher Psychologen Verlag

Hardt, Jürgen (2012): Psychoanalyse in der virtuellen Welt. In Springer, Anne et al. (Hg.): Nutzt Psychoanalyse?! Gießen: Psychosozial-Verlag

Hardt, Jürgen (2014, i. Dr.). Psychotherapie unter Herrschaft des Man – Subjekt und Beziehung in der Internettherapie. In P. Wahl, U. Lehmkuhl (Hrsg.), Seelische Wirklichkeiten in virtuellen Welten. Beiträge zur Individualpsychologie, Band 40. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hardt, Jürgen und Hebebrand, Mathias (2006): Psychotherapie als „Lebensform“. In Psychotherapeutenjournal 1/2006, S.4-10

Hardt, Jürgen und Ochs, Matthias (2011): „Internettherapie“ – Chancen und Gefahren – eine erste Annäherung. In Psychotherapeutenjournal 1/2011, S.28-32

Heidegger, Martin (1926): Sein und Zeit. Ausgabe 1963, Tübingen: Max Niemeyer

Herder, Johann Gottfried (1772): Abhandlung über den Ursprung der Sprache, (Digitalisat und Volltext im Deutschen Textarchiv)

Kaiser, Gert, Matejovski, Dirk, Fedrowitz, Jutta (1993): Kultur und Technik im 21. Jahrhundert. Frankfurt, New York: Campus Verlag

Kant, Immanuel (1788): Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? In Bahr, Ehrhard (1974): Was ist Aufklärung? – Thesen und Definitionen. S. 8-17. Stuttgart: Reclam

Levinas, Emmanuel (1980): Totalité et Infini – Essai sur l'Exteriorité, Martinus Nijhoff Publishers. Deutsch (1987): Totalität und Unendlichkeit – Versuche über die Exteriorität. Übersetzt von Nikolaus Krewani, Freiburg, München: Alber Studienausgabe

Levinas, Emmanuel (1974): Autrement qu'etre ou au-delà de l'essence. Niederlande : Martinus Nijhoff Publishers. Deutsch (1992): Jenseits des Seine oder anders als Sein geschieht. Übersetzt von Thomas Wiemer. Freiburg / München: Verlag Karl Alber

Loch, Wolfgang (1972): Zur Theorie, Technik und Therapie der Psychoanalyse, Frankfurt: S. Fischer

Lyotard, Jean-Francois (1979): La condition postmoderne. Rapport sur le savoir. Paris: Les Éditions de Minuit. Deutsch (1982): Das postmoderne Wissen – ein Bericht. Übersetzt von Otto Pfersmann, Wien: Passagen Verlag

Mill, John Stuart (1977): Civilization, in The Collected Works of John Stuart Mill, Volume XVIII - Essays on Politics and Society, Part I (on Liberty) 1977, S. 119-147, ed. by J. M. Robson, Introduction by Alexander Brady. The University of Toronto Press, online Edition, 2006

Merleau-Ponty, Maurice (1966): Phänomenologie der Wahrnehmung. Übersetzt von Rudolf Boehm. Berlin: De Gruyter Studienbuch

Moravec, Hans (1993): Geist ohne Körper – Visionen von der reinen Intelligenz. In Kaiser, Gert et al. (Hg.): Kultur und Technik im 21. Jahrhundert. Frankfurt: Campus

Ong, Walter (2012): Orality and Literacy. 30th Anniversary Edition. London & New York: Routledge

Platon (o.J.): Sämtliche Werke in zwei Bänden. Essen: Phaidon

Salber, Wilhelm (1968): Der psychische Gegenstand - Untersuchungen zur Frage des psychologischen Erfassens und Klassifizierens. 3. Auflage. Bonn: H. Bouvier u. Co. Verlag

Serres, Michel (2013): Erfindet Euch neu! Eine Liebeserklärung an die vernetzte Generation. Übersetzt von Stefan Lorenzer. Berlin: Suhrkamp Verlag

Six, Ulrike, Gleich, Uli, Gimmler, Roland (Hrsg.) (2007): Kommunikationspsychologie – Medienpsychologie. Weinheim, Basel: Beltz Verlag

Spitzer, Manfred (2012): Digitale Demenz – Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München: Droemer Verlag

Turkle, Sherry (1984): The Second Self – Identity in the Age of the Internet. New York: Simon & Schuster

Turkle, Sherry (1995): Life on the Screen – Computers and the Human Spirit. New York: Simon & Schuster

Turkle, Sherry (2011). Alone Together – Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books

Wagner, Birgit und Maercker, Andreas (2011): Psychotherapie im Internet – Wirksamkeit und Anwendungsbereiche. In Psychotherapeutenjournal 1/2011, S.33-42

Wahl, P., Lehmkuhl U. (Hrsg.) (2014, i.Dr.): Seelische Wirklichkeiten in virtuellen Welten. Beiträge zur Individualpsychologie, Band 40. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.