

Zwei Paradigmen der psychotherapeutischen Selbstsorge: intuitive Selbsterfahrung und positionale Selbstreflexion

Two paradigms of psychotherapeutic self-care: intuitive self- awareness and positional self-reflection

Martin J. Jandl

Kurzzusammenfassung

Selbsterfahrung und Selbstreflexion scheinen auf dasselbe Phänomen zu referieren und werden synonym verwendet. Dem werde ich entgegenhalten, dass es sich um zwei Paradigmen der Selbstsorge handelt, die zu unterscheiden sind: die intuitive Selbsterfahrung und die positionale Selbstreflexion. Keine lässt sich vorschnell bestimmten Psychotherapieschulen zuordnen; außerdem ist anzunehmen, dass die beiden Paradigmen in zeitlicher Abfolge oder in diversen Mischformen zur Anwendung kommen. Das erste Paradigma, die intuitive Selbsterfahrung, resultiert aus Henri Bergsons Philosophie der Dauer. Das zweite Paradigma, die positionale Selbstreflexion, basiert auf George Herbert Meads symbolischem Interaktionismus.

Schlüsselwörter

psychotherapiewissenschaftliche Philosophie, Selbstsorge, Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Bergson, Mead, Intuition, symbolischer Interaktionismus

Abstract

Self-awareness and self-reflection seem to refer to the same phenomenon and are used synonymously. I will argue against this that there are two paradigms of self-care that need to be distinguished: intuitive self-awareness and positional self-reflection. Neither can be easily assigned to a particular psychotherapeutic modality; moreover, the two paradigms are likely to be applied in chronological succession or in various mixed forms. The first paradigm, intuitive self-awareness, results from Henri Bergson's philosophy of duration. The second paradigm, positional self-reflection, is based on George Herbert Mead's symbolic interactionism.

keywords

philosophy of psychotherapy science, self-care, self-awareness, self-reflection, Bergson, Mead, intuition, symbolic interactionism

1. Relevanz und Definition der psychotherapeutischen Selbstsorge

Die Ausbildung zur Psychotherapeutin bzw. zum Psychotherapeuten ruht auf drei Säulen, (i) theoretischen Kenntnissen, (ii) praktischen Fertigkeiten und Erfahrungen (i.e. Behandlungen unter Supervision) und (iii) Selbsterfahrung bzw. Selbstreflexion (z.B. Richter, 2015, S. 41). Selbsterfahrung und Selbstreflexion sind aus mehreren Gründen in der psychotherapeutischen Praxis von entscheidender Bedeutung. Schon in den 1950er Jahren betont ein Forscher:innenteam rund um den Psychotherapieforscher Jerome Frank, dass die Effektivität der psychotherapeutischen Behandlung mit der Qualität von »self-awareness« aufseiten der Psychotherapeut:innen zusammenhängt (Morris, Parloff, Kelman & Frank, 1954), was seither immer wieder bestätigt wurde (z.B. Edwards & Bess, 1998). Psychotherapeut:innen müssen, um effektiv therapieren und um die Verhaltenscodices erfüllen zu können, ihre emotionalen Reaktionen auf Patient:innen oder Ereignisse erkennen, ihre Kompetenzen richtig einschätzen, sich bemühen, implizite Vorurteile zu identifizieren, den möglichen Einfluss systematischer Denkfehler in Rechnung stellen und sich bewusst machen, wie ihre persönlichen Werte ihr berufliches Urteil beeinflussen (Knapp, Gottlieb & Handelsman, 2017, S. 2) – was nur möglich ist, wenn sie über ihre Gefühle und Gedanken, ihre Umwelt und politische Einstellung fundiert nachdenken in der Lage und willens sind. Neben der Tatsache, dass die Effektivität der psychotherapeutischen Behandlung durch eine gut entwickelte Selbsterfahrungs- bzw. Selbstreflexionskompetenz höher ist, kommt das hinzu, was Reddemann (2015, S. 565) »Selbstfürsorge« nennt – den liebevollen, achtsamen und mitfühlenden Umgang der Psychotherapeut:innen mit sich selbst und das Ernstnehmen ihrer Bedürfnisse. Es scheint geradezu selbstverständlich zu sein, dass Psychotherapeut:innen ihr Selbst instand halten und pflegen sollten (Reimer, 2015, S. 98). Es ist daher nicht erstaunlich, dass Selbsterfahrung bzw. Selbstreflexion in der Ausbildung zur/zum Psychotherapeut:in eine entscheidende Rolle spielt und diverse Modelle des Selbsterfahrungstrainings diskutiert werden (z.B. Pieterse, Lee, Ritmeester & Collins, 2013).

Es lässt sich auch die Tendenz feststellen, die Begriffe Selbsterfahrung und Selbstreflexion zu vermeiden und stattdessen von »self-storying« zu sprechen (Hansen, 2011) – eine interessante Tendenz, der ich dennoch nicht folgen möchte. Ich werde die Unterscheidung der »self-awareness« in »self-insight« und »self-focus« (Pieterse, Lee, Ritmeester & Collins, 2013, S. 192) aufgreifen, wobei ich von positionaler Selbstreflexion und intuitiver Selbsterfahrung spreche, woraus die Notwendigkeit resultiert, einen geeigneten Überbegriff für diese beiden Techniken zu benennen, den ich in Foucaults »Sorge um sich« oder »Selbstsorge« finde. Selbstsorge als »epimeleia heautou« ist vom berühmten »gnothi seauton« abzugrenzen, die als Seinsweise bzw. Lebensweise sich selbst und anderen gegenüber, näherhin als eine Form von Subjektivitätspraktiken definiert ist (Foucault, 2019, S. 27). Die Selbstsorge ist eine nicht kognitive Technologie, eine auf das eigene Selbst gerichtete Praktik bzw. eine Technologie des Subjekts (Foucault, 2019, S. 149). Diese sich selbst gewidmete Tätigkeit ist eine »wahrhaft gesellschaftliche Praxis« (Foucault, 2015, S. 71).

Die Darstellung der beiden Paradigmen der Selbstsorge sind nicht getragen von der Absicht, eine Diskussion darüber zu eröffnen, welche Konzeption des Selbst – sei es diejenige von Bergson oder diejenige von Mead – die richtige ist. Meine Absicht liegt ausschließlich darin, zwei Paradigmen der Selbstsorge aus dem Œuvre von Bergson und von Mead zu destillieren.

2. Paradigma der intuitiven Selbsterfahrung

Will man das mentale Innenleben der Menschen erfassen, so bleibt der Weg über die Erkenntnis verschlossen. Erkenntnis – und das bedeutet zu Bergsons Lebenszeiten ebenso wie heute: wissenschaftliche Erkenntnis – beruht auf begrifflichem Denken, das Diskontinuität, Operationalisierung und Quantifizierung beinhaltet (und folglich funktional-begrifflich ist). Diese drei Momente können auf Entitäten und Ereignisse angewendet werden, die sich im Raum befinden. Wobei sogleich hinzugefügt werden muss, dass mit der begrifflichen Fassung eine Abstraktion vorgenommen wird: Die weltlich gegebenen Entitäten fallen mit den wissenschaftlichen Begriffen nicht zusammen, es bleibt ein Mehr bestehen – darauf hat u.a. Adorno (1990) eindringlich aufmerksam gemacht, aber auch Bergson (2013, S. 222) selbst. Die wissenschaftliche Erkenntnismethode bringt ihre erklärende und vorhersagende Kraft in der Welt zur Entfaltung, was in vielerlei Hinsicht von praktischem und intellektuellem Nutzen ist. Hellsichtig und in weiten Teilen die Analysen von Cassirer (1923) vorwegnehmend arbeitet Bergson diesen Gedanken in den Eröffnungspassagen von *Zeit und Freiheit* aus und wirft in Anbetracht der aufkeimenden wissenschaftlichen Psychologie die Frage auf, ob das Mentale ebenso in der abstrahierenden Erkenntnisweise erfasst werden kann. Die Verneinung dieser Frage läuft nicht auf eine Methodendiskussion hinaus, wie sie heute üblich ist, sondern auf eine ontologische Bestimmung des mentalen Innenlebens (Bergson, 2012, S. 57), deren originärer Charakter noch heute spürbar ist.

Zugegeben, der Startpunkt von Bergsons Überlegungen ist konventionell, basiert dieser doch auf einer die moderne Philosophie kennzeichnenden Trennung von Außen- und Innenwelt. Descartes' Unterscheidung von *res extensa* und *res cogitans* ebenso wie Kants äußere und innere Anschauung, Raum und Zeit, werden aufgegriffen. Selbst Kants berühmte Formulierung, dass es von den ausschließlich zeitlich gegebenen Sinneseindrücken keine wissenschaftliche Erkenntnis geben kann, nimmt Bergson ernst, heißt dies doch, dass sich das mentale Innenleben der Erkenntnis entzieht. Gerade dies, dass man das Psychische nicht verräumlichen kann, ist ein herausstechendes Mantra von Bergsons Philosophie – Verräumlichung bedeutet mithin das klare Erfassen von distinkten Einheiten, die in einem weiteren Schritt abstrahiert, mathematisiert und somit erklärt werden (z.B. Bergson, 2012, S. 14). Etwas, das per se keine distinkten Einheiten abzusondern erlaubt, etwas also, das sich nur als Einheit fassen lässt, bleibt dem wissenschaftlichen Zugriff verschlossen. Es lässt sich somit nicht sagen, dass in der Außen- und Innenwelt unterschiedliche Gesetze gelten, denn in der Innenwelt fehlt jegliche Grundlage, die zu einer Gesetzesformulierung voranschreiten ließe; hier gelten gar keine Gesetze und das Kausalitätsprinzip findet keine Anwendung.

Unbestritten ist, dass das mentale Seelenleben kein unterschiedsloser Brei ist. In mehreren Beispielen – die längere Betrachtung eines Ziffernblatts oder das Hören von Kirchenglocken – liefert Bergson eine phänomenologische Beschreibung dieser Erlebnisse. Eine Unzahl von Empfindungen macht sich bemerkbar, die ineinander verschwimmen, nie ganz alleine für sich greifbar werden und somit eine Vielheit in der Einheit darstellen. Diese Empfindungen sind gegenwärtige Eindrücke, gemütsmäßige Reaktionen darauf, aber auch Erinnerungen, die sich mit einmischen. Es ist Marcel Proust zu verdanken, dass er dem Reichtum der Empfindungen ein literarisches Denkmal gesetzt hat, und zwar in jener Passage aus *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit*, in der der Duft von frischen Madeleines mit Tee den Icherzähler in Erinnerungen schwelgen lässt. Gegenwärtige Eindrücke vermischen sich mit

Erinnerungsstücken und deuten teloshaft auf die Zukunft – ganz so, wie Bergson die Fülle des mentalen Lebens auffasst.

Man wird Deleuze (2007) zustimmen, dass dies ein schwieriger, vielleicht unmöglicher Gedanke ist: Wie soll eine Unzahl gedacht werden, wenn die Grundlage dafür, nämlich die einzelnen distinkten Einheiten, ontologisch nicht gegeben sind? Bergson verwendet eine Metapher, um seine Gedanken verständlich zu machen: Das mentale Innenleben ist wie eine Symphonie (Bergson, 2012, S. 33 ff.; Bergson, 2013, S. 12 ff.). In manchen Empfindungszuständen gibt es Disharmonie und Uneinheitlichkeit, weil die einzelnen Instrumente warm gespielt werden, bevor der Dirigent sein Werk beginnt; dann jedoch – und das gleicht den meisten mehr oder weniger wohlgeordneten Empfindungszuständen – spielen die verschiedenen Instrumente dieselbe Melodie, ohne allerdings dieselben Noten zu spielen. Es herrscht Vielheit in der Einheit. Das musikalische Werk lebt von dieser Vielstimmigkeit in der melodiosen Einheit, deren Elemente zwar irgendwie getrennt, aber nie völlig voneinander zu abstrahieren sind, will man das Werk nicht zerstören.

Das mentale Innenleben zeichnet sich dadurch aus, dass die vielstimmige Einheit ständig fließt, niemals einhält oder gleich bleibt. Der Bewusstseinsstrom – obwohl, wie gleich zu sehen ist, Bewusstsein ein nicht ganz adäquater Begriff zu sein scheint – erstreckt sich in der Zeit, und diese Zeitlichkeit ist eine andere als diejenige der weltlichen Entitäten. Bergson verwendet hierfür den Begriff »Dauer«. Während die zeitlichen Entitäten in dem Sinne dauern, dass sie die Einflüsse, die an ihnen nagen, überdauern und bestehen bleiben, meint Dauer der Empfindungen einen ständigen Wechsel. Die Zeitlichkeit als Dauer ist für Bergson ein derart markantes Kennzeichen des mentalen Innenlebens, dass Dauer ihr Synonym ist (Bergson, 2013, S. 13 f.). Das Mentale ist Dauer, ständiger Wechsel der Konstellationen von Empfindungen, Gedanken, Erinnerungen. Die Trennung von Außen- und Innenwelt lässt Bergson allerdings zusammenbrechen, wenn es um einen bevorzugten Gegenstand geht, um den Körper nämlich. Dieser ist nicht einfach Teil der Außenwelt, in dem sich das mentale Innenleben abspielt – diese Gedankenfigur von Descartes weist Bergson zurück. Gefühle nämlich, man denke an Schmerz, Wut und Liebe, sind körperlich – und die sinnliche Welteinbettung, die sich körperlich ereignet, ist immer auch mental. In Bergsons Werk lässt sich kein Geist in der Maschine finden, sondern der Mensch als sinnlich-empfindendes Wesen, das sich in der Welt orientiert und frei sein Tun ausrichtet.

Die Freiheit, die Bergson vorschwebt, ist nicht das Ergebnis rationaler Entscheidungen. Vielmehr ist das freie Handeln der Dauer unterstellt, die Bergson auch das Tiefen-Ich nennt (Bergson, 2012, S.94 ff.). Dieses Tiefen-Ich ist Zentrum unserer Aktivität, stets gerichtet und personal; aber es ist nicht ein rationales, stets die Vor- und Nachteile abwägendes, dem körperlich-empfindenden Teil enthobener Homunkulus. Bergsons dauernder Bewusstseinsstrom, der tiefenhafte Vielheit in der Einheit ist, entzieht sich dem begrifflichen Zugriff. Obwohl höchst individuelle Realität – unsere je eigene Individualität nämlich –, lässt sie sich nicht erkennen, sondern nur intuitiv erfassen. Das dem Tiefen-Ich entgegengesetzte Oberflächen-Ich hingegen lässt sich sprachlich ausdrücken: Im alltäglichen Umgang miteinander reden Menschen über Gefühle, Erinnerungen und Gedanken. Die Alltagssprache ist für Bergson bereits der erste Schritt zur Verfälschung des Tiefen-Ich; die Alltagssprache beginnt, es zu zerstören, indem sie es verräumlicht. Bleiben wir ganz in den Bahnen der Alltagssprache oder, schlimmer noch, werden wissenschaftliche Begriffe an die Dauer herangetragen, wird das sich

eigentlich Ereignende verstümmelt oder gar zerstört. Die Intuition hingegen als besonderer Modus der Selbsterfahrung erlaubt ein In-sich-Versenken, das sprachfreies Mitschwingen mit den eigenen Empfindungen, Erinnerungen und Gedanken ist (Bergson, 2012; Altamirano, 2021) – und dabei nicht im Mentalen hängen bleibt, sondern körperliche Empfindung ebenso miterfasst (z.B. Bergson, 2012, S. 36). In der Intuition ist das Spüren der leiblich-seelischen Einheit möglich. Intuitiv gibt es die Möglichkeit, ganz authentisch bei sich selbst zu sein (Foley, 2015).

Nicht nur Augustinus' reiche Innenwelt, die sich in der modernen Philosophie immer mehr auf ein punktförmiges Selbst zurückzieht (Taylor, 1996, S. 289), feiert eine atheistische Wiederauferstehung, sondern auch ein Motiv, das sich bei La Rochefoucauld und bei Rousseau finden lässt: Basierend auf der Unterscheidung der »amour propre«, der Selbstdarstellung im sozialen Raum, und der »amour de soi«, der Selbstkenntnis in einem zutiefst individuellen Setting, wird die Notwendigkeit der sozialen Interaktion als Verlust der eigenen Authentizität gefasst (Honneth, 2018, S. 29 ff.). Intuition ist eine monologische, wenngleich sprachfreie Selbsterfahrung, ja der individuelle, vom Sozialen abgeschnittene Weg einer in sich versenkten Authentizität, in die sich jedes Individuum einüben kann (z.B. Bergson, 2013, S. 301). Mit sich vertraut zu sein, ist ein Auftrag, nämlich mit der eigenen Dauer im besonderen Zustand der Intuition mitzuschwingen, sprachlos und ohne Einbezug der anderen ganz in sich einzukehren und die eigene innere Symphonie zu spüren, deren Fülle und Reichhaltigkeit einem sirenenhaften Klang gleicht, der zur Einkehr auffordert. Greift man dekontextualisierend einen Satz aus Wittgensteins Traktat heraus, nämlich dass die Grenzen meiner Sprache die Grenzen meiner Welt bedeuten (Wittgenstein, 1963, S. 89), dann lässt sich aus der Perspektive der intuitiven Selbsterfahrung erwidern: An den Grenzen meiner Sprache fängt allererst »meine Welt« an.

3. Paradigma der positionalen Selbstreflexion

Die Annahme, dass es zumindest zwei Instanzen benötigt, um das Selbst adäquat zu fassen, findet sich auch im symbolischen Interaktionismus, dessen Begründer, Mead, über James mit Bergson tatsächlich freundschaftlich verbunden war (Canales, 2015). Doch es ist kein romantisch konzipiertes Tiefen-Ich, das des Oberflächen-Ich wahrer Kern ist, sondern das »I«, das dem »me« zur Seite gestellt wird. Obgleich die Tiefenmetapher getilgt wird, sind die Funktionen dieser beiden Ich-Instanzen einigermaßen dieselben wie in Bergsons Philosophie der Dauer: Das »I« ist das Intentionalitätszentrum, das die freien, teloshaften und spontanen Handlungen als Antwort auf die soziale oder lebensweltliche Aufgabe formt und umsetzt. Ist die Handlung einmal gesetzt, wird sie zu einem Bestandteil der sozialen Realität der Person, des »me«. Mit zunehmendem Alter orientieren sich die Handlungsantworten nicht nur an den sozialen oder lebensweltlichen Anforderungen, sondern auch am sich immer klarer herauskristallisierten »me« (Mead, 2015, S. 175–210).

Es wäre verfehlt anzunehmen, dass sich die Selbstreflexion zwischen diesen beiden Ich-Instanzen abspielt. Es darf als wegweisender Schachzug angesehen werden, die Sprache in ihrer sozialen Dimension für das Verständnis des Selbst heranzuziehen, wobei, und das sei gleich zu Beginn festgehalten, das Selbst mitnichten in Sprache aufgelöst wird. Ein Kennzeichen von Sprache besteht darin, dass der Sprecher bzw. die Sprecherin das, was er bzw. sie mit einer Aussage meint, selbst in

einer Weise versteht, wie andere diese Aussage verstehen. Das Bellen eines Hundes wird vom bellenden Hund anders »verstanden« als vom angebellten Hund – für jenen ist es Drohung, für diesen Bedroht-werden. In der Sprache haben Worte für alle Teilnehmer:innen dieselbe Bedeutung, unabhängig davon, ob man sie äußert oder hört (Mead, 2015, S. 43 ff.). Diese besondere Eigenschaft menschlicher Sprache führt Mead zur Frage, wie es möglich ist, dass sich Personen in andere Personen hineinversetzen können, damit sie das mit ihren Worten Geäußerte in gleicher Weise verstehen wie andere (Mead, 2015, S. 75).

Die Antwort – auch hier erweisen sich Meads Gedanken als bahnbrechend – liegt in der kindlichen Entwicklung, genauer gesagt im Spielverhalten der Kinder. Spielend üben sich Kinder ein, die Handlungen einer anderen Person nachzuvollziehen. So spielen sie beispielsweise den Postboten oder den Bäcker, den Feuerwehrmann oder die Krankenschwester etc. – es geht darum, die Perspektive dieser besonderen Person einzunehmen, so beschränkt sie auch aus dem kindlichen Verständnis heraus aufgefasst wird (Mead, 2015, S. 150 f.). Die Freude an dieser Art des Spielens (»playing at something«) wird bald von einer zweiten Spielart (»playing a game«) abgelöst, die darin besteht, dass Kinder Mannschaftsspiele in ihr Repertoire aufnehmen. Bei dieser Spielform geht es um die gemeinsame Leistung, womit jedes am Spiel beteiligte Kind nicht nur die eigene Position, sondern auch die Position aller anderen Mitspieler:innen bedenken muss. Kurz und gut: Spielend üben sich Kinder ein, Perspektivenwechsel zu vollziehen und sich somit nicht nur in die Position anderer hineinzudenken, sondern sich selbst auch von der Position der anderen aus zu betrachten (Mead, 2015, S. 142). Die Sozialisation besteht nicht einfach nur darin, überbrachte Normen zu verinnerlichen oder eigene Impulse am sozial Nützlichen auszurichten. Das mag schon auch passieren – wichtiger ist allerdings, dass in der Sozialisation der soziale Perspektivenwechsel eingeübt wird, der schließlich ohne Spiele in der sozialen Interaktion angewendet wird. Mehr noch, dieser Perspektivenwechsel muss angewendet werden, wenn man Sprache benutzt – und natürlich, wenn man über sich selbst nachdenkt. Wenn man die Sprach- und Reflexionsfähigkeit als humane Grundeigenschaften ansieht, ließe sich sagen, dass Mead Schillers berühmte Sentenz psychologisch fruchtbar macht, dass nämlich der Mensch nur da ganz Mensch ist, wenn er spielt (Schiller, 2013, S. 62 f.).

Damit wird eine neue Möglichkeit des Selbstverständnisses fundiert. Um sich zu verstehen, muss man natürlich das »me« reflektieren. Dieses lässt sich allerdings nicht einfach anblicken – die Sichtmetapher greift zu kurz. Trotzdem erfordert Reflexion Distanzierung, was im Falle der Selbstreflexion Distanzierung von sich bedeutet, d.h. ein In-Distanz-Rücken dessen, der oder die wir sind. Diese Operation kann nicht als »Verkriechen in sich« verstanden werden, sondern als aktives Hineinversetzen in andere und als Betrachtung meiner selbst von deren Standpunkt (Mead, 2015, S. 136 ff.). Damit leistet Sozialisation zweierlei: Sie übt die Heranwachsenden darin, die anderen aus deren je eigenen Perspektive zu verstehen, um sich dabei zugleich zu verstehen, indem sie sich von den Perspektiven der anderen aus betrachten. Sichzueinanderverhalten und Sichzusichverhalten sind ein und dasselbe (Tugendhat, 1989, S. 250). Der Blick, der »zurückgeworfen« (reflektiert) wird, ist mein Blick aus den Augen der anderen. Sartres phänomenologische Ontologie folgt dieser Idee und hält fest, dass ich für mich nur als reine Verweisung auf Andere bin (Sartre, 1994a, S. 470). Wobei Mead (2015, S. 154) die Vielzahl der anderen zu einem Agenten, dem »generalisierten Anderen«, zusammenfasst.

Das oben verwendete Wort der Verinnerlichung, die während der Sozialisation stattfindet, ist unpassend, nimmt man den symbolischen Interaktionismus ernst. Grundsätzlich hat das Modell, demgemäß Lernen von Verhaltensweisen und Normen eine Form der mentalen Aufnahme – Verinnerlichung eben – ist, sicherlich etwas Spannendes und findet sich nicht nur in vielen psychologischen, sondern auch psychotherapeutischen Theorien wieder. Sartre (1994b, S. 33) nennt diesen Ansatz verächtlich »Ernährungsphilosophie«. Für Mead, obgleich kein phänomenologischer Philosoph, steht fest, dass der Geist nicht im Individuum zu verorten ist, sondern in der Interaktion: Subjektivität ist Positionseffekt, der individuelle Fokus der sozialen Interaktion (Mead, 2015, S. 140). Mead vermeidet Bergsons Tiefenmetapher nicht einfach nur, sondern setzt ihr ein diametrales Denkmodell entgegen, das Intersubjektivität als konstitutiv setzt und positiv bewertet. Dabei bleibt er der prozessualen Auffassung des Selbst treu – dieses ist ein Strudel im sozialen Fluss, dem es nicht entsteigen kann (Mead, 2015, S. 182).

So wie Bergson in der französischen Tradition der Anerkennung das Soziale als Negativum denkt, steht Mead in der angloamerikanischen Denktradition, in der soziale Anerkennungsprozesse als vorteilhaft für das Individuum konzipiert werden (Honneth, 2018, S. 81 ff.). Die Grenzen meiner Sprache bedeuten auch hier nicht die Grenzen meiner Welt, denn meine Welt ist die Welt aller anderen bzw. des generalisierten Anderen.

4. Folgerungen und Ausblick

Die beiden Paradigmen der psychotherapeutischen Selbstsorge könnten vorschnell mit bestimmten Psychotherapieschulen identifiziert werden. Zwar ließe sich vermuten, dass die intuitive Selbsterfahrung den psychodynamischen Therapierichtungen und die positionale Selbstreflexion der systemischen Therapie wie auf den Leib geschneidert sind. Diese Vermutung ist zu verwerfen. Einerseits ist in der systemischen Therapie die Notwendigkeit der Selbsterfahrung schon den Schriften von Satir zu entnehmen – es gilt, sich mit dem eigenen inneren Theater und den dort auftretenden Emotionen bekannt zu machen (Satir, 2009), andererseits sind in allen psychodynamischen Therapieschulen intersubjektive Ansätze vertreten, die der Selbstreflexion näher stehen. Es ist vielmehr zu vermuten, dass beide Paradigmen von Psychotherapeut:innen angewendet werden, wenngleich dies gleichzeitig nicht möglich ist. Postuliert man Gleichzeitigkeit – man könnte die These vertreten, dass Selbsterfahrung nur für eine Person möglich ist, die zuvor intersubjektiv konstituiert ist –, läuft die Diskussion auf eine philosophische Debatte hinaus. Eine Debatte, die nicht länger psychotherapiewissenschaftlich ist, weil Philosophie dann bestimmte Psychotherapieschulen in das Eck der falschen Konzeption stellen wird.

Für die psychotherapiewissenschaftliche Philosophie ist die Position relevant, die einzunehmen Foucaults Selbstkonzeption des Subjekts durch Subjektivitätspraktiken erlaubt. Aus dieser Position heraus lässt sich die phänomenologische Fragestellung anregen, wie Psychotherapeut:innen die Selbstsorge erleben und beschreiben. Und wenn sich herausstellen sollte, dass Selbstsorge für Psychotherapeut:innen sowohl Selbsterfahrung auch als Selbstreflexion, wenngleich zu

Zwei Paradigmen der psychotherapeutischen Selbstsorge:
intuitive Selbsterfahrung und positionale Selbstreflexion 25

unterschiedlichen Zeitpunkten, meint, sind zwei Selbstsorgeparadigmen gefunden, entlang derer sich die konkreten Psychotherapeut:innensprachen beforschen lassen.

Literatur

- Adorno, T. W. (1990). *Negative Dialektik* (6. Aufl.). Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Altamirano, A. A. (2021). *The belief in intuition. Individuality and authority in Henri Bergson and Max Scheler*. Philadelphia: Penn University of Pennsylvania Press.
- Bergson, H. (1991). *Materie und Gedächtnis. Eine Abhandlung über die Beziehung zwischen Körper und Geist*. Hamburg: Meiner.
- Bergson, H. (2012). *Zeit und Freiheit*. (5. Auflage) Hamburg: CEP Europäische Verlagsanstalt.
- Bergson, H. (2013). *Schöpferische Evolution*. Hamburg: Meiner.
- Canales, J. (2015). *The Physicist & the Philosopher. Einstein, Bergson, and the Debate that Changed Our Understanding of Time*. Princeton and Oxford: Princeton University Press.
- Cassirer, E. (1923). *Substanzbegriff und Funktionsbegriff. Untersuchungen über die Grundfragen der Erkenntniskritik*. Berlin: Verlag Bruno Cassirer.
- Deleuze, G. (2007). *Henri Bergson zur Einführung*. (4. Aufl.) Hamburg: Junius.
- Edwards, J. K., & Bess, J. A. (1998). Developing effectiveness in the therapeutic use of self. *Clinical Social Work Journal*, 26, 89–105. doi:10.1300/J001v15n01_05
- Foley, M. (2015). *Bergson. Great Thinkers on Modern Life*. New York: Pegasus Books.
- Foucault, Michel (2015). *Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit 3*. (12. Auflage) Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Foucault, Michel (2019). *Hermeneutik des Subjekts. Vorlesungen am Collège de France (1981/82)*. (4. Auflage) Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Hansen, J. T. (2009). Self-awareness revisited: Reconsidering a core value of the counselling profession. *Journal of Counseling and Development*, 87, 186–193.
- Honneth, A. (2018). *Anerkennung. Eine europäische Ideengeschichte*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Knapp, S., Gottlieb, M. C., & Handelsman, M. M. (2017). Self-Awareness Questions for Effective Psychotherapists: Helping Good Psychotherapists Become Even Better. *Practice Innovations. Advance online publication*. <http://dx.doi.org/10.1037/pri0000051>
- Mead, G. H. (2015). *Mind, Self & Society. The Definitive Edition* (ed. by Charles Morris). Chicago & London: The University of Chicago Press. [First issue 1934]
- Morris, B., Parloff, H., Kelman, C., & Frank, J. (1954). Comfort, effectiveness, and self-awareness as criteria of improvement in psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry*, 111(5), 343–352.
- Pieterse, A. L., Lee, M., Ritmeester, A., & Collins, N. M. (2013). Towards a model of self-awareness development for counselling and psychotherapy training. *Counselling Psychology Quarterly*, 26(2), 190–207, DOI: 10.1080/09515070.2013.793451
- Reimer, C. (2015). Probleme der Lebensqualität von Psychotherapeuten. In O. F. Kernberg, B. Dulz & J. Eckert (Hrsg.), *Wir: Psychotherapeuten über sich und ihren unmöglichen Beruf* (S. 92–101). (3. Nachdruck der Sonderausgabe von 2013) Stuttgart: Schattauer.
- Richter, R. (2015). Über Kandidaten und Alumni – Fakten und Ansichten zur psychotherapeutischen Ausbildung. In O. F. Kernberg, B. Dulz & J. Eckert (Hrsg.), *Wir: Psychotherapeuten über sich und ihren unmöglichen Beruf* (S. 39–53). (3. Nachdruck der Sonderausgabe von 2013) Stuttgart: Schattauer.
- Reddemann, L. (2015). Selbstfürsorge. In O. F. Kernberg, B. Dulz & J. Eckert (Hrsg.), *Wir: Psychotherapeuten über sich und ihren unmöglichen Beruf* (S. 563–568). (3. Nachdruck der Sonderausgabe von 2013) Stuttgart: Schattauer.

- Satir, V. (2009). *Your many faces. The first step to being loved*. New York: Celestial Arts.
- Sartre, J.-P. (1994a). Das Sein und das Nichts. *Gesammelte Werke, Philosophische Schriften I, Band 3*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Sartre, J.-P. (1994b). Die Transzendenz des Ego. Skizze einer phänomenologischen Beschreibung. *Gesammelte Werke. Philosophische Schriften I. Die Transzendenz des Ego. Philosophische Essays 1931–1939* (S. 39–96). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Schiller, F. (2013). *Über die ästhetische Erziehung des Menschen*. Stuttgart: Reclam.
- Taylor, C. (1996). *Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität* [übersetzt von J. Schulte]. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Tugendhat, E. (1989). *Selbstbewußtsein und Selbstbestimmung. Sprachanalytische Interpretationen*. (4. Auflage) Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Wittgenstein, L. (1963). *Tractatus logico-philosophicus*. Frankfurt a.M.: edition suhrkamp.

Angaben zum Autor

Ass.- Prof. MMag. Dr. Martin J. Jandl
Adresse: Freudplatz 1, 1020 Wien
Fakultät Psychotherapiewissenschaft
Galerie-Office 4003
Tel.: +43 (1) 798 40 98
E-Mail: martin.jandl@sfu.ac.at

Martin J. Jandl ist Philosoph und Psychologe, lehrt und forscht seit 2007 an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien (SFU). Gemeinsam mit Kurt Greiner leitet er das „Institut für Experimentelle Psychotherapiewissenschaft (Psychotextologie) und psychotherapiewissenschaftliche Philosophie“ an der SFU Wien. Derzeitiger Forschungsschwerpunkt ist die Entwicklung und Ausarbeitung einer psychotherapiewissenschaftlichen Philosophie.