REZENSION

Reinhard Plassmann (2021): Das gefühlte Selbst. Emotionen
und seelisches Wachstum in der Psychotherapie. Gießen:
Psychosozial-Verlag. 286 S., €33,90 (A)

Susanne Rabenstein¹

¹ Sigmund Freud PrivatUniversität

Reinhard Plassmann behandelt in „Das gefühlte Selbst“ – in dreizehn Kapitel und drei Teile gegliedert – eine spezifische Kategorie von Emotionen, die er als *Selbstemotionen* bezeichnet. Er definiert sie als Emotionen, „mit denen Vorgänge im Selbst und im Kontakt zum Selbst empfunden werden“ (S. 16).

Den ersten Teil des Buches widmet der Autor der Forschung, wobei er von der klassischen und modernen Emotionsforschung und deren Einflüssen ausgeht. Zudem lässt er Ergebnisse der Neurowissenschaften genauso wie der Säuglingsforschung einfließen. Auf dieser Grundlage arbeitet er heraus, dass die Entstehung des Selbst auf einem primären emotionalen Prozess zurückzuführen ist. In diesem Sinn sieht er Selbstemotionen maßgeblich an der Entwicklung des Selbst beteiligt wie auch für das Erkennen, ob innere oder äußere Vorgänge mit dem eigenen Selbst als stimmig erlebt werden. Selbstemotionen gehen somit mit der Bildung von Repräsentanzen einher und wirken sich auf die Handlungsentwürfe des Menschen aus.

Plassmann fasst die neurobiologischen Befunde über die Entstehung des Selbst bzw. den Selbstprozess zusammen, wenngleich er sich fast ausschließlich auf Damasio bezieht, um in der Folge einige psychoanalytische Konzepte der Selbstentwicklung zu betrachten. Darauf aufbauend analysiert er die Selbstemotionen, ihre Phänomenologie und welche Bedeutung sie in der psychotherapeutischen Behandlung haben.

Im zweiten Teil legt der Autor ein *Transformationsmodell* dar. Er geht davon aus, dass psychische Vorgänge von Emotionen organisiert werden und dass seelische Elemente, wozu auch Emotionales zählt, in einem Wachstumsprozess reorganisiert werden. Diesen Umwandlungsprozess nennt der Autor *Transformationsprozess*. Er unterstreicht, dass die Regulierbarkeit der Emotionen für die Bildung und Veränderung mentaler Muster entscheidend ist. In seinem Modell folgert er, dass unregulierbare emotionale Komplexe zunächst nicht integrierbar sind.

Als die wichtigsten Regulationsprozesse identifiziert Plassmann die *Regulation der Emotionsstärke*, die *bipolare Regulation* (zwischen negativen und positiven Emotionen) der Emotionsqualität, die Mentalisierung, darüber hinaus die *kommunikative Regulation* von Dialog, Affektabstimmung und Aufmerksamkeit, und schließlich die *Regulation des Selbstkontaktes*. Schlüssig leitet der Autor sodann zu der Erläuterung über, welche Konsequenzen seine bisherigen Überlegungen für die Therapiearbeit haben. In dieser Hinsicht verweist er auf die Affektresonanz zwischen Patient*in und Therapeut*in und auf die Wiederherstellung gestörter (Emotions-)Regulationsprozesse, welche die Transformation ermöglicht, indem eine Integration und neue Selbstorganisation in Gang gesetzt werden.

Im dritten und letzten Teil des Buches vertieft Plassmann die Bezüge zur psychotherapeutischen Praxis. Er bietet zahlreiche detaillierte Fallgeschichten, anhand derer greifbar wird, wie Selbstemotionen in der Therapiestunde präsent werden, Vorgänge im Selbst abbilden, fühlbar und dadurch mitteilbar machen. Der Autor beleuchtet, wie ein reduzierter bzw. unterbrochener Selbstkontakt zu psychischen Störungen wie auch psychosomatischen Erkrankungen führt. Dem folgend demonstriert er am Beispiel unterschiedlicher Krankheitsbilder, wie diese emotionalen Vorgänge in der Therapie zugänglich gemacht und konstruktiv im Sinn der transformativen Prozesse genutzt werden können.

Plassmann ist in „Das gefühlte Selbst“ gelungen, einen guten Überblick über moderne Forschungserkenntnisse zu geben und daraus ein zeitgemäßes therapeutisches Verständnis von Emotionen und ihrer Relevanz für die Selbstentwicklung und -veränderung abzuleiten. Allerdings lohnt es sich, einzelne Konzepte, auf die er Bezug nimmt – wie beispielsweise das des Gegenwartsmoments (Daniel Stern) oder jenes der Mentalisierung (Fonagy) – bei den Autor*innen nachzulesen, welche diese Konzepte entwickelt haben. Denn Plassmanns Auffassung weicht teilweise von jener der Originalautor*innen ab. Insgesamt liegt ein lesenswertes Fachbuch vor, das für Psychotherapeut*innen hilfreich ist, indem es den Blick für Selbstemotionen und ihre Bedeutsamkeit für Veränderungsprozesse in Theorie und Praxis schärft.

Autorin

Mag.^a phil. Dr.ⁱⁿ pth. Susanne Rabenstein

Schlösselgasse 20/202

1080 Wien

Tel: +43 (0) 699 19 44 37 50

E-Mail: susanne.rabenstein@gmx.at

Susanne Rabenstein ist 1971 in Wien geboren, Studium der Germanistik, Publizistik und Kommunikationswissenschaft, Studium der Psychotherapiewissenschaft, Ausbildung zur Psychotherapeutin – Fachrichtung Individualpsychologie, Psychotherapeutin in freier Praxis, Lehranalytikerin, Supervisorin.