

Charakter bedeutet, eine starke Persönlichkeit dauerhaft zu bewahren

Vorwort von Ulrich Sollmann

Johnsons *Charakter-Transformation* ist ein psychotherapeutisches Fachbuch, ein psychologisches Lehrbuch und ein Selbst-Bekenntnis des Autors. Er habe sich schon seit langem der Suche nach den psychischen Quellen menschlichen Schmerzes und den Potenzialen menschlichen Ausdrucks zugewandt. Diese Suche ist auch zu einer persönlichen Notwendigkeit des Autors geworden. Sein besonderes Interesse gilt der Charakteranalyse: »Wenn wir sie verstehen, verstehen wir die Tragik, die Ironie und das Pathos unserer Existenz. Gleichzeitig werfen wir aber auch die Saat für die Würdigung aus, wie erfüllt, entspannt und schön dieses Leben sein kann.«

Psychotherapie heißt daher für ihn nicht primär Krankenbehandlung, sondern Entwicklungsförderung und Erkundung des Potenzials: »Was ist den Menschen möglich?« Wenn er die Charaktertypen, die Strukturen diskutiert, diskutiert er in Wirklichkeit über archetypische menschliche Themen. Gerade dieser Ansatz spiegelt einen Grundwert der humanistischen Psychologie, dass nämlich die Beschäftigung mit den Menschen, so auch die Psychotherapie, keine Behandlung nach Kochbuch darstellen kann und darf.

Die humanistische Psychologie mit den hierauf aufbauenden Psychotherapieschulen hat sich inzwischen zu einer akzeptierten, renommierten und qualifizierten eigenen Richtung im psychotherapeutischen Feld entwickelt. Einige dieser Psychotherapieschulen, wie z.B. die Bioenergetische Analyse, Gestaltpsychotherapie, Transaktionsanalyse, haben eine lange Tradition, die zum Teil auf die Anfänge der Psychoanalyse zurückgeht. Viele der Psychotherapieverfahren sind wissenschaftlich beforscht. Es liegen valide Ergebnisse über ihre Wirksamkeit vor.

Denkmodelle und Konzepte dieser Psychotherapieschulen sind inzwischen vielfach auch durch die Forschungen anderer Wissenschaftsdisziplinen erklärt und bestätigt worden. Andere Psychotherapieschulen wie Psychoanalyse und Verhaltenstherapie beziehen sich zunehmend auf Methoden und Konzepte, die ihren Ursprung in der humanistischen Psychologie haben.

Im psychotherapeutischen Feld gibt es grundsätzlich zwei Bereiche von Psychotherapie. Einerseits entwickeln sich die Psychotherapieschulen, indem sie ihre eigenen Erklärungsansätze und Praxismodelle/Erfahrungen

weiterentwickeln, modifizieren und spezifizieren. Andererseits ist es fast schon zur Mode geworden, unterschiedliche Formen einer integrativen Perspektive und Vorgehensweise zu praktizieren. Wege der Integration sind unter anderem:

- Kongresse (z.B. Lindauer Psychotherapiewoche), Tagungen und Weiterbildungsveranstaltungen, bei denen Vertreter unterschiedlicher Psychotherapieschulen am gleichen Ort, zur selben Zeit zu Wort kommen. Die TeilnehmerInnen dieser Veranstaltung profitieren deutlich von der vorgestellten Vielfalt der Zugänge zu den jeweiligen Themen und Problemen.
- Einzelne Psychotherapieschulen diskutieren öffentlich die Übernahme interessanter, d.h. relevanter Konzepte aus anderen Psychotherapieschulen, um ihren eigenen Ansatz zu bereichern. So geschehen beispielsweise durch die Integration des Bezugs zum Körper in der Psychoanalyse / in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie.
- Einzelne Veranstaltungen befassen sich mit jeweils einem allgemeinen, bedeutsamen Thema aus dem Bereich Psychotherapie. So wurde beispielsweise bei der interdisziplinären Tagung *Das Unbewusste in der Praxis verschiedener Professionen* im Oktober 2006 in Berlin die Rolle des Unbewussten an Problemstellungen der künstlerischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Praxis aufgegriffen.
- Um in der allgemein psychotherapeutischen Landschaft mehr Gehör zu finden, wird das Integrationspotenzial gemeinsam beforscht. So gibt es eine Evaluation verschiedener Körperpsychotherapie-Interventionsstrategien, die voraussichtlich 2008 publiziert wird. Durch diese Studie wurde durch die Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie ein wichtiger, aktueller wissenschaftlicher Dialog angestoßen, in dem die unterschiedliche Anwendung und Vorgehensweise in Bezug auf jeweils klar umschriebene psychische Störungen im Bereich der klinischen Versorgung zunächst schulenbezogen erörtert wurde. Anschließend wurden die unterschiedlichen Behandlungskonzepte auf Gemeinsamkeiten überprüft bzw. die Unterschiede diskutiert. Die mit dieser Evaluation befasste Arbeitsgruppe ist ein Beispiel von gelebter Integration. Diese bezieht sich beispielsweise auf die Diagnostik des Körpererlebens / die Körperpsychotherapie, die Klärung der Begriffsbildung, den Austausch über empirische Untersuchungen in Körperdiagnostik und Körpertherapie, die Diskussion empirischer Methoden zur Erfassung körperpsychotherapeutisch relevanter Veränderungen, die Diskussion von körperpsychotherapeutischen Konzepten verschiedener Richtungen und wissenschaftlicher Implikationen.

Meines Wissens gibt es ähnliche Diskurse in anderen psychotherapeutischen Feldern.

- Das Buch von Johnson ist ein weiteres Beispiel von gelungener Integration.

Johnsons Integration der Theorien von Charakteranalyse, Objektbeziehungstheorie und Ich-Psychologie war zur Zeit der Drucklegung der ersten amerikanischen Ausgabe im Jahr 1985 nicht nur hochaktuell, sondern auch Wegbereiter eines schulenübergreifenden Ansatzes in der Psychotherapie.

Johnsons Buch ist aber auch zur Zeit der Neuauflage hochaktuell und erneut Wegbereiter. Beleuchtet es doch zwei grundsätzlich bedeutsame Themen von Psychotherapie:

- Eine Psychotherapieschule bietet in der Regel nur einen begrenzten Blickwinkel auf den Lebensprozess, auf die angenommene Komplexität und die entsprechende Vorgehensweise im Therapieprozess. Keine der Therapieschulen kann eine ganzheitliche Sicht für sich in Anspruch nehmen. Jede Schule, jede Theorie bleibt notgedrungen unvollständig und unbefriedigend. Die Arbeitsergebnisse sind oft begrenzt, einseitig und sogar von kurzer Dauer. Johnson versucht daher nicht eine neue Psychotherapieschule zu begründen, um dem Anspruch von Integration gerecht zu werden. Stattdessen befasst er sich mit drei wesentlichen Wirkungszusammenhängen, die Psychotherapie und ihren Erfolg ausmachen. Auf der Basis der Körperpsychotherapie führt er die im Therapieprozess gleichwertigen Komponenten als Basiselemente ein: Durcharbeiten, Verzeihen/Versöhnen und Verändern. Er zeigt auf, dass jeder dieser Wirkungsbereiche eine eigenständige Bedeutung hat. Ferner, dass es nicht zu einer notwendigen ›Reihenfolge‹ der Berücksichtigung dieser drei Elemente im Therapieprozess kommen muss. Mal wird durchgearbeitet, dann verzeihen, dann verändert. Mal wird das Verhalten geändert, um dann den Prozess des Durcharbeitens und Verzeihens zu ermöglichen usw. Johnson ist dabei der Auffassung, dass der psychische Prozess sich nur bedingt beeinflussen lässt. Insoweit ist sein Ansatz ein originär systemischer Ansatz. Entsprechend einer Grundüberzeugung der humanistischen Psychologie, dass das Leben ein fließender Prozess ist, beleuchtet Johnson Psychotherapieprozesse unter der Perspektive als Person.
- Johnson wendet sich aber auch der Wechselwirkung von Struktur und Prozess in der Psychotherapie zu. Dies ist ein zentrales Thema in der

Psychotherapie. Psychotherapie befasst sich immer mit dem Erleben, dem Prozess der Beziehungsgestaltung, aber auch mit Strukturen, Erlebens- und Verhaltensmustern. Der Psychotherapeut ist daher grundsätzlich immer in zweierlei Hinsicht speziell gefordert. Einerseits stellt er sich genauso wie der Patient der Offenheit des Geschehens, um andererseits genügend systematische Orientierung zu entwickeln. In Analogie zu der altbekannten Metapher ›Don't push the river, it flows by itself‹ meint dies das Zusammenspiel der beiden Faktoren: Strömung des Wassers als Prozesseigenschaft und Uferbegrenzung als Struktur. Systematik meint dann die strömungsspezifische und strukturell relevante vorbedachte Vorgehensweise, um aktiv Teil des Lebensprozesses zu sein.

Lassen Sie es mich auf den Punkt bringen:

Charakter bedeutet eine starke Persönlichkeit dauerhaft zu bewahren.

Theoriebildung und Praxis in der Psychotherapie sind daher auch eng mit der Entwicklung der Persönlichkeit des Psychotherapeuten verknüpft. Man könnte die Entwicklung Wechselbeziehung von Person und Psychotherapeutenrolle grob gesehen folgendermaßen nachzeichnen:

- Das Erkenntnisinteresse, sich für eine psychotherapeutische Ausbildung zu entscheiden, dabei eine bestimmte Psychotherapieschule auszuwählen, ist eng mit der Person, seiner Lebensgeschichte und seinem Ethos verknüpft. Das implizierte Erkenntnisinteresse entscheidet darüber, warum jemand zu welchem Zeitpunkt, mit welchem Berufsinteresse verknüpft, eine bestimmte Therapieschule wählt, um eine Ausbildung zu beginnen. Um auf eine bestimmte Art und Weise mit Menschen zu arbeiten. Auf eine Art und Weise, zu der eine deutliche persönliche Passung besteht.
- Der Beginn der eigenen psychotherapeutischen Tätigkeit zum Ende der Ausbildung hin und zum Beginn der ersten Berufsjahre, wird in der Regel getragen durch eine starke Identifikation mit der philosophischen und theoretischen Grundhaltung der jeweiligen Therapieschule. Man lebt gewissermaßen die Grundwerte der Therapieschule, und die Elemente der eigenen Erfahrung wecken eine ganz wichtige Antriebsenergie. Nach einer Weile kommt es zur Differenzierung. Man beginnt möglicherweise eine zweite Therapieausbildung, um besser für die komplexe psychotherapeutische Praxis gerüstet zu sein und versteht seine eigene Praxis als wachsende, integrierte Praxis. Oder aber man distanziert sich von der Ursprungsausbildung. Die Übernahme der ›neuen Schulenidentität‹ geht einher mit der Selbstdistanzierung von

der ursprünglichen ersten Ausbildung. Auch wenn man verschiedene solcher Prozesse durchläuft, hat man eine Grundorientierung. Die Wurzeln der beruflichen Identität liegen dann eher im Psychoanalytischen oder im Verhaltenstherapeutischen oder Körpertherapeutischen oder einer anderen Schulenrichtung.

- Jeder Psychotherapeut durchläuft dann den Prozess der ›Verberuflichung‹. Dieser ist durch ein erweitertes Praxisverständnis gekennzeichnet. Das, was man gelernt hat, wird verknüpft mit dem, was man in dem gelebten Therapieprozess erfahren hat. Viele definieren sich dann eher als schulenübergreifender Therapeut, integriert arbeitender Therapeut, eklektizistisch oder kreativ arbeitender Therapeut. Meines Erachtens gibt es zunehmend weniger psychotherapeutische KollegInnen, die sich wirklich im klassischen Sinne auf eine Schulenrichtung beziehen und dieser in Theorie und Praxis treu bleiben.

Man begreift sein Handeln als Psychotherapeut zunehmend auch als Rollenhandeln und man fühlt sich zunehmend stimmig in sich als Person in der Ausgestaltung der beruflichen Rolle und als sich selbst reflektierender ›beruflicher Mensch‹.

- Hierauf aufbauend kommt es in den letzten Phasen der beruflichen Tätigkeit als Psychotherapeut entweder zur Konsolidierung der eigenen Praxis als Dienstleistungsbetrieb oder aber man lebt das Prinzip der Seniorität. Seniorität meint in diesem Zusammenhang die ›Kompetenz der grauen Haare‹. Man ist älter geworden, erfahrener, wacher, ruhiger und oftmals ›großzügiger‹. Dies bezieht sich einerseits auf die eigene therapeutische Praxis, wirkt als Fähigkeit, den Klienten mehr eigenen Raum ›zu erlauben‹. Die Großzügigkeit bezieht sich aber auch auf die Kollegen und die Theoriebildung. Großzügiger meint dann gewährender im Bezug auf Komplexität, Integration und Individualität/Einzigartigkeit.

Insoweit ist Psychotherapie immer auch systemisch, als sie nämlich an der Grenze und mit der Grenze arbeitet. Mit der Grenze zwischen Therapeut und Patient, mit den Grenzen zwischen den verschiedenen Therapieschulen und mit der sich entwicklungs- und erfahrungsbedingten Erweiterung der Grenze des eigenen beruflichen Selbstverständnisses. Psychotherapie ermöglicht gerade hierdurch Unterscheidungen zu treffen. Unterscheidungen, die zu einem wichtigen inneren Prinzip des Therapieprozesses werden. Während man anfangs als Therapeut eher ›nach Lehrbuchmanier arbeitet‹, differenziert man zunehmend die Therapiebeziehung. Diese ist dann situativ eher eine Übertragungsbeziehung, eine nachnährende Beziehung, eine Real-Beziehung usw.

Dies bezieht sich auch auf die von Johnson eingeführten Basiselemente von Therapie.

Durcharbeiten, Verzeihen und Verändern stellen die drei Koordinaten für die Auseinandersetzung im Therapieprozess, in der Therapiebeziehung und bei der Grundhaltung in der Therapie dar. Man könnte fast sagen, dass im späteren Verlauf der beruflichen Entwicklung des Therapeuten Therapie eher, und hier beziehe ich mich auf die Begrifflichkeit von Johnson, zur Kunst wird. Zur Kunst der situativen personenbezogenen und lebensnahen Gewichtung von Durcharbeiten oder Verzeihen oder Verändern.

Die Aufmerksamkeit für die wahrgenommenen Unterschiede ist ein ständiger Begleiter im Therapieprozess. Man nähert sich an, man entfernt sich voneinander, man versteht sich oder man grenzt sich ab voneinander. Respekt für die Unterschiedlichkeit zu leben und Mut Grenzen bewusst zu ziehen, d.h. sich zu zeigen, sich zu behaupten und sich zu reiben, prägt letztendlich Identität und Selbstgefühl. Gerade durch die Unterscheidbarkeit wird man erkennbar. Selbst wird man aufmerksam für den anderen. Beides schafft Bedeutung. Insoweit, wenn dies auf den Psychotherapieprozess bezogen wird, plädiert Johnson für die Mensch-zu-Mensch-Begegnung.

Johnsons Verdienst ist es, Elemente aus der Charakteranalyse der Objektbeziehungstheorie und der Ich-Psychologie so zu nutzen, dass eine solche Mensch-zu-Mensch-Begegnung möglich wird.

In der Rolle als Psychotherapeut wirkt ein Dreiklang von Person-Sein, Rollen-Handeln und Berufsausübung/Lebenserwerb. Als Person begegnet der Therapeut dem Patienten auf der Realebene, in der Rolle als Psychotherapeut begegnet er ihm auf der Übertragungsebene und als Vertreter seiner Berufsgruppe auf der Geschäftsebene. Psychotherapie heißt für den Therapeuten daher, stets bemüht zu sein, Stimmigkeit und Passung zugleich zu leben, zwischen sich und dem Patienten. Genügend Ambiguitätstoleranz im kollegialen Wettbewerb zu wahren und den Erwerb des eigenen Lebensunterhalts zu sichern.

Ich verstehe Johnsons Buch als Disputation zur Körperpsychotherapie *und* als diskursives Bekenntnis im psychotherapeutischen Feld. Es eröffnet eine neue Dimension zur Frage ›Was ist Psychotherapie-Wissenschaft?‹. Kann doch gerade nicht eine Einzelwissenschaft oder eine einzelne Psychotherapieschule hierauf zufriedenstellende Antworten geben. Sind doch vielmehr die Philosophie, die Ethik und der Respekt vor dem Menschen die treibende Kraft und die Richtschnur, Krankenbehandlung und Salutogenese zu leben. Johnsons Buch ist ein Kind seiner Zeit, nämlich das Ergebnis einer jahre-

langen Beschäftigung in der Auseinandersetzung mit der humanistischen Psychologie, aber auch in der Prägung derselben. Insoweit spiegelt Johnsons Buch einen wichtigen Teil der Kultur des psychotherapeutischen Felds der vergangenen 30 Jahre. Sich wissenschaftlich-menschlichen Fragen zu widmen heißt für ihn daher, in der wissenschaftlichen Kultur zu partizipieren und diese aktiv zu gestalten.

Insoweit ist Johnsons Buch ein Plädoyer für den Menschen.