

Erlebe dein Fühlen und fühle dein Erleben!

Der zentrale Fokus humanistischer Psychotherapie

Jürgen Kriz

Essentiell für die Humanistische Psychotherapie ist es, den Menschen als Beziehungswesen zu betrachten – ein Wesen, das seine Beziehungen zur Welt über evolutionär-organismische und soziogenetische Prästrukturierungen im Hier und Jetzt vor dem Hintergrund seiner Biographie und auf eine Zukunft hin ausgerichtet adaptiv gestaltet.

Damit wird nicht negiert, dass er auch einen konditionierbaren Organismus hat, der über operante und klassische Lernvorgänge bestimmte Funktionen verändert. Aber es ist vor allem ein Organismus, der seiner Umgebung und seinem wahrnehmbaren inneren Geschehen Bedeutung – im Sinne der Biosemiotik (was weiter unten noch ausgeführt wird) – zuweist. Die Berücksichtigung dieser Perspektive führte in der Verhaltenstherapie vom klassischen Lernansatz zur Kognitiven VT.

Es wird auch nicht negiert, dass „Triebe“, Bedürfnisse oder Grundmotivationen bei ihrer adaptiven Entfaltung in einer sozialen (und materiellen) Welt unter ungünstigen Bedingungen zu konflikthaften Strukturen der inneren wie interpersonellen Lebensprozesse führen können. Aber der Fokus der Humanistischen Psychotherapie liegt auf den Ressourcen und Fähigkeiten, ein sinnorientiertes, weitgehend autonomes und sozial verantwortliches Leben führen zu können. Die Aktivierung dieser Ressourcen, vor dem Hintergrund einer sinnhaft verstandenen Vergangenheit sich stets „hier und jetzt“ auf eine ebenfalls sinnvolle Zukunft hin entwerfen zu müssen und zu können, werden in Humanistischen Psychotherapie in der Begegnung zwischen Klienten und Therapeuten unterstützt. Die Berücksichtigung dieser Perspektive förderte auch in den psychodynamischen Ansätzen die Entwicklung von relationalen Konzepten und der Selbstpsychologie.

Letztlich wird auch nicht negiert, dass starke strukturelle Kräfte das soziale Interaktionsgeschehen in Familien, Paaren, Gruppen usw. Entwicklungen fördern oder behindern können. Dies trägt zur Stabilisierung sowie zur Destabilisierung von beobachtbaren Symptomen bei. Aber auch hier liegt der Fokus der Humanistischen Psychotherapie auf den Sinndeutungen der beteiligten Menschen. Die Berücksichtigung dieser Perspektive ist mit dem Wandel von rein strategischen zu narrativen Ansätzen der modernen Systemischen Therapie verbunden.

Humanistische Psychotherapie blickt somit besonders auf die Beziehungen des Menschen zur Welt, zu anderen Menschen und zu sich selbst. Indem diese, wie oben bereits betont wurde, immer schon notwendigerweise eine sinnvolle – d.h. Sinn suchende und Sinn gebende – ist, sind wir geneigt, den rational-kognitiven Strukturierungen dieses Sinns einen allzu großen Stellenwert einzuräumen. Wir schauen dabei auf die sprachlichen Beschreibungen dieser Beziehung zur Welt in Form von Beobachtungen und Erklärungen und auf die Fakten und Tatsachen, die mit diesen Beschreibungen thematisiert werden. Dies ergibt eine Welt der Sachverhalte, von denen wir im Rahmen der Alltagspsychologie meinen, dass wir diese zu einem großen Teil mit unseren Sinnen erfassen – und dass diese schon deshalb „sinn-voll“ ist.

In einer solchen Welt der Fakten und Sachverhalte spielen Gefühle eine vergleichsweise untergeordnete Rolle. Benutzen wir doch gerade in professionellen Kontexten die Feststellung, dass da jemand emotional reagiert habe, eher als einen Vorwurf: Der Betreffende hat sich offenbar mehr oder weniger „daneben“ benommen, nicht an die Regeln der Sachlichkeit gehalten sondern die Fakten emotional verzerrt. Nur für den privaten Bereich und für die Gestaltung persönlicher Beziehungen sind Gefühle zugelassen – wobei deren Äußerung ebenfalls Beschränkungen auferlegt sind: Weinende Männer werden als „Weicheier“, Frauen mit Wutausbrüchen als „Furien“ ins Abseits der Normalität gestellt.

In Wirklichkeit aber sind Prozesse des menschlichen Lebens auf allen Ebenen in hohem Maße mit dem emotionalen Geschehen verbunden. Psychische, interpersonelle und sogar kulturelle Prozesse sind stark von affektiven Prozessen beeinflusst – auch wenn sie, wie für systemisch betrachtete Aspekte typisch, vice versa von diesen ebenfalls beeinflusst werden. Diesem wechselseitigen Geschehen ist der aktuelle Beitrag gewidmet.

Die Bedeutsamkeit des Körpers und emotionaler Prozesse

Auch wenn uns der große Einfluss von Affekten, von Stimmungen und Motiven auf unsere inneren Bilder aufgrund typisch mangelhafter Achtsamkeit für diese Prozesse nur zu einem Bruchteil bewusst ist, wird unsere Beziehung zur Welt in hohem Ausmaß durch die Wirkung körperlicher Prozesse bestimmt

Schon Ciompi (1982) hat mit seiner „Affektlogik“ ausgeführt, dass in jedem Moment kognitiv-psychische und affektive Prozesse gleichzeitig in unserem Organismus ablaufen. Dabei bilden die affektiven die Rahmung für die kognitiven Prozesse. Er spricht daher von einer Logik der Wut, der Trauer, der Angst, der Freude etc., um deutlich zu machen, wie stark Affekte das kognitive, rationale und logische Geschehen (und ebenso das Verhalten) des Menschen mitbestimmen.

Aus phänomenologischer Perspektive hat Fuchs (2013) darauf hingewiesen, wie wir für diffuse affektive Stimmungen (auch) aufgrund des unklaren körperlichen Geschehens ganz überwiegend andere Personen oder Ereignisse aus der „Außenwelt“ verantwortlich machen. Andererseits kommen affektive Stimmungen meist nicht einfach aus dem Nichts, sondern werden oft, in zirkulärer Dynamik, von situativen Gegebenheiten der Umwelt beeinflusst. So findet man beispielsweise in gereizter Stimmung schnell jemanden, auf den man wütend sein kann.

Affekten, Kognitionen und Verhalten liegen aber noch basalere Prozesse zugrunde, welche der Evolution des Menschen entspringen. Dabei sind hier jene besonders relevant, die in den letzten Jahrzehnten zunehmend unter dem Begriff des sozialen Gehirns („social brain“) diskutiert werden (z. B. Dunbar, 1998). Diese biologisch-evolutionären Prästrukturierungen verkörpern Bedeutungszuweisungen des Organismus – im Sinne der Biosemiotik (Uexküll 1980, Mausfeld 2005, Kriz 2017) –, die jenseits bewusster kognitiver Prozesse liegen und die nur bedingt von diesen moderiert werden. Wir finden kleine Kinder, Teddys und Stofftiere (mit entsprechenden Merkmalen) „süß“. Wir beobachten „kausale Verursachung“ (Heider, 1944) und „soziale Beziehungen“ wie „Aggression“ oder „Fürsorge“ selbst bei Bewegungsmustern zwischen abstrakten Formen (Michotte 1954). Wir suchen die Lautwelt nach Phonemen ab, um daraus die Grammatik unserer Sprachkultur zu parametrisieren (Chomsky 1968). Wir ordnen Erfahrungen mit frühen Bezugspersonen in Stresssituationen nach Mustern verlässlicher Unterstützung, um daraus innere Arbeitsmodelle über „sinnvolles“ Bindungsverhalten zu generieren (Bowlby 1988). Und wir suchen die soziale „Welt“ sogar dahingehend ab, welche Erwartungen andere an uns richten. Wobei die so entstehenden

Strukturen von Erwartungs-Erwartungen (Mead 1924/1987) sowohl für die Herausbildung des „Selbst“ als auch für Sozialsysteme auf allen Komplexitätsebenen (Paare, Familien, Institutionen, Gesellschaft) relevant sind.

Schon vor rund 250 Jahren hat bekanntlich Immanuel Kant herausgearbeitet, dass „Raum“ und „Zeit“ a priori – also vor jeder individuellen Erfahrung – unsere Erkenntnis strukturieren, also als Bedeutungskategorien bereits biologisch mitgegeben sein müssen. Anfang des 20. Jahrhunderts hat dann die Gestaltpsychologie der Berliner Schule (Wertheimer, Koffka, Köhler, Goldstein, Lewin u. a.) mit den »Gestaltfaktoren« Strukturierungsprinzipien in kognitiven Prozessen – besonders in der Dynamik der Wahrnehmung – untersucht und beschrieben. In den letzten Jahrzehnten ist unser Wissen über solche a priori erworbenen Bedeutungskategorien rasant angewachsen. Wir können heute davon ausgehen, dass auch etliche abstrakte Bedeutungszuweisungen unserer Lebenswelt in der evolutionär entwickelten Architektur des Organismus, insbesondere unseres Gehirns, begründet liegen und wir diese Bedeutungskategorien daher a priori mit anderen Menschen (und etliches davon sicher auch z. B. mit Primaten) teilen. So zeigt sich die herausragend relevante Bedeutungszuweisung der Kategorie »Gesicht« sich u. a. daran, dass wir oft auch dort „Gesichter“ sehen, wo es sich nur um entsprechende Reizkonfigurationen handelt. So werden beispielsweise in Gesteinsformationen auf der Marsoberfläche sowie an Berghängen oder in den Stämmen alter Bäume nicht selten „Gesichter“ erblickt.

Besonders die Säuglingsforschung hat in jüngster Zeit erheblich zu diesem Wissen beigetragen (nach Mausfeld, 2005): Neben „Gesicht“ umfasst die evolutionäre Bedeutungszuweisung Kategorien wie „unbelebte Gegenstände“, „Belebtes“, „Meinesgleichen“, „Artefakte“ (also Gegenstände, die zu einem bestimmte Zweck hergestellt wurden, wie Stuhl, Hammer, Haus), „Körperteile“, „Früchte“, „Gemüse“, „Kausalität“ und „Intentionalität“ (Be-Deutung der raum-zeitlichen Veränderungen in der Konfiguration von belebten Objekten). All dies sind offenbar solche Bedeutungskategorien, die bereits in der Architektur des menschlichen Organismus angelegt sind. Diese bestimmen somit auch in hohem Maße die Strukturen bzw. „Gestalten“ unserer phänomenalen Welt, wie dies die Gestaltpsychologie schon vor über hundert Jahren untersucht und diskutiert hat (Kriz, 2015).

Auch anderen Gestalten weisen wir emotional gefärbte Bedeutungen zu: Anschauliche Beispiele findet man zuhauf, wenn man beispielsweise »Willow Tree« in Internetsuchmaschinen eingibt. Damit sind ausdrucks- (bzw. eindrucks-)starke Skulpturen von Susan Lordi gemeint, die auch in vielen Kunstgewerbeläden stehen: Diese stellen einzelne Menschen, meist aber Paare und Familien, in sehr markanten Posen dar. In der therapeutischen Skulpturarbeit würde man das wohl als Wunschskulpturen von »heilen« Familien bzw. Paaren »à la Hollywood« bezeichnen und als Klischees bzw. Kitsch bewerten. Doch gleichgültig, ob Kitsch oder Kunst: In unserem Kontext ist relevant, dass die große Verbreitung der Skulpturen und die offenkundig hohe Nachfrage danach darauf hindeuten, dass diese in ihrem Ausdruck etwas ansprechen, was für viele Menschen etwas von ihrem Inneren ausdrückt, sodass sie sich das hinstellen oder verschenken (ähnlich wie die »süßen« Teddybären oder Stofftiere mit den Merkmalen des o.a. »Kindchenschemas«).

Interessant ist die Tatsache, dass die Köpfe dieser Figuren gerade keine Gesichtsdetails zeigen. Dies weist darauf hin, dass diese als Figuren in ihren Konstellationen als allgemeine Projektionsobjekte fungieren, bei denen eben nicht differenziertes Wahrnehmen des Gegenübers bzw. eine differenzierte soziale Konstellation gefragt sind, sondern die Bedienung von evolutionär vorstrukturierten Prototypen und Bedürfnissen. Von der Bereitstellung solcher Projektionsflächen lebt auch die Werbeindustrie, die dabei Verknüpfungen mit dem Kaufobjekt herstellt: Wenn sich leicht bekleidete, junge und attraktive Frauen in sexuell aufreizender Kleidung und Posen auf teuren Luxusautos räkeln, handelt es sich eben nicht um logisch-kategoriale Verbindungen. Vielmehr soll

den evolutionären »Suchschemata« suggeriert werden, dass ein Kaufakt nicht nur die Verfügbarkeit über das beworbene Produkt herstellen würde, sondern dass man damit auch der Verfügbarkeit über diese sexuellen Wunschprojektionen ein Stück näher kommen könnte. Und diese inneren Prozesse laufen eben gerade nicht unter bewusster Kontrolle ab.

Neben den affektlogischen Aspekten und den Wahrnehmungen des „Social brains“ verweist beispielsweise ein Konzept wie der „felt sense“ (Gendlin 1998) auf die große Relevanz impliziten Wissens in unserem Organismus. Dabei haben wir lange Zeit die Wirkung evolutionärer Präformierungen unterschätzt. Der Mensch ist keineswegs die „Tabula Rasa“ im Sinne eines Organismus, der für sämtliche Lernerfahrungen offen wäre, wie sie z.B. behavioraler Lerntheorien im Fokus haben. Vielmehr ist gerade in den letzten Jahren zunehmend entdeckt worden, wie groß das Ausmaß auch solcher evolutionärer Programme ist, mit denen das menschliche Neugeborene aktiv die soziale Welt nach Mustern für die Befriedigung grundlegender Entwicklungsbedürfnisse absucht. Es geht um Bedürfnisse wie „Platz“, „Nahrung“, „Unterstützung“, „Schutz“, „gute Begrenzung“ (Schrenker, 2008) oder auch, darüber hinausreichend, um „Beziehung“, „Beachtung“, „Wertschätzung“ und letztlich „existenzieller Sinn“ (Längle, 2013). Wichtig sind auch die zahlreichen Befunde des Teams um Tomasello (2011, 2016) darüber, wie intersubjektiv geteiltes Wissen bereits bei Kleinstkindern hergestellt wird, sowie über die angeborene Fähigkeit zur kooperativen Hilfestellung, was eine komplexe integrative Abstimmung von Wahrnehmungen, (intuitivem) Verstehen und Handeln voraussetzt.

Die Prozessebenen der Personzentrierten Systemtheorie

Um die Art und Weise näher zu betrachten, wie diese körperlich-affektive Prozesse die Beziehung des Menschen zur Welt beeinflussen, schlägt die „Personzentrierte Systemtheorie“ (Kriz 2017) vor, zumindest vier Ebenen von Prozessen (analytisch) zu unterscheiden, welche stets im Hier und Jetzt gemeinsam wirken. Neben der Ebene körperlich-affektiver Prozesse sind dies psychische, interpersonelle und kulturelle Prozesse.

Wenn jemand beispielsweise sagt: „Ich fühle mich seit vielen Wochen leer und müde, habe gar keine Lust mehr, mich mit Freuden zu treffen. Auch am Arbeitsplatz schaffe ich fast nichts mehr“, so fokussiert er im Strom der unzähligen Momente in den letzten Wochen auf jene, welche er den Kategorien „leer“ und „müde“ zuordnet. Diese Sicht und Beschreibung rückt anderes in den Hintergrund – etwa Situationen, in denen er sich besser gefühlt haben mag und Lösungsaspekte, wie er selbst dazu beigetragen hat. Seine Selbstbeschreibung wird zudem gefördert durch körperliche Empfindungen wie „Abgeschlagenheit“ – wobei aber seine verminderte Mobilität wiederum dazu beiträgt. Je nachdem, wie seine Mitmenschen reagieren, wird er eher geneigt sein, sein „Klagen“ verstärkt vorzutragen – was wiederum seinen eigenen Fokus mitbestimmt. Dies steht im Zusammenhang damit, welche Anforderungen die Freunde an Treffen stellen – und wie er dies subjektiv selbst wahrnimmt. Was bedeutet überhaupt „fast nichts schaffen“? Sagen das andere, sagt er sich das selbst? Welche Leitbilder hat er aus seiner Familie und Subkultur über „notwendige Leistungsfähigkeit“ mitbekommen? Welche Bilder von „Versagen“ und „Schonen“ leiten ihn?

Diese nur wenigen angesprochenen Teilprozesse, die „hier und jetzt“ wirksam sind und zur Äußerung des o.a. Satzes führen, verweisen insgesamt auf ein recht komplexes und miteinander verwobenes Gesamtgeschehen. Dabei sind Prozesse auf unterschiedlichen Analyseebenen, die von der „Personzentrierte Systemtheorie“ ins Auge gefasst werden, derart miteinander verflochten, dass die jeweils drei anderen als „Umgebung“ gesehen werden können, welche auf die Prozessdynamik einer Ebene einwirkt. Dies scheint kompliziert zu sein. Es sei allerdings bemerkt, dass *nicht die Theorie kompliziert* ist. Sondern *komplex sind die Geschehnisse* in jedem Augenblick der menschlichen

Lebenswelten. Ein Verzicht auf einzelne Analyseebenen menschlicher Lebens- und Erlebensprozesse würde in unzulässiger Weise Essentielles ausblenden. Daher macht es Sinn, zumindest die folgenden vier Prozessebenen zu unterscheiden (Kriz 2017):

a) **Psychische Prozesse:** Dies ist die zentrale Ebene, auf der Sinn und Bedeutung von den beteiligten Menschen generiert wird. Durch Wahrnehmungen und Handlungen sind wir mit der Welt verbunden; durch Denk- und Fühlvorgänge bewerten wir selbst diese Prozesse und können uns dabei selbst beobachten. Durch vielfältige Rückkopplungen entstehen dabei dynamisch stabile Schemata.

b) **Interpersonelle Prozesse:** Begriffe wie „Interaktionsmuster“ oder „kommunikative Regeln“ verweisen darauf, dass die Bedeutungen von Äußerungen und deren Beitrag zum Miteinander in gemeinsamer Interaktion entsteht und verfestigt werden. Jeder glaubt um die Erwartungen der anderen zu wissen und lässt sich davon beeinflussen oder gar leiten. Es ist ein Geflecht von gegenseitigen Unterstellungen. Diese erzeugt und stabilisiert „Realität“ sogar dann, wenn vieles daran nicht zutreffend ist. Da selten über diese stillschweigenden Annahmen geredet wird, sind die Chancen auf Korrektur eher gering. Paar- und familientherapeutische Betrachtungen machen deutlich, wie sich oft Menschen als Opfer von anderen oder der Umstände erleben, obwohl sie selbst (unbewusst) zur Aufrechterhaltung dieses Musters beitragen.

c) **Kulturelle Prozesse:** Natürlich haben Menschen die Bedeutungen der Worte und Sätze, die Erwartungen an die Mitmenschen, die inneren Bilder „wie Zusammenleben funktioniert“ usw. zu einem sehr großen Teil nicht individuell erfunden. Unterschiedliche Herkunftsfamilien und Subkulturen vermittelten vielmehr unterschiedliche Bedeutungen. Auch aus Medien, Gesprächen mit Kollegen am Arbeitsplatz oder aus anderen außerfamiliären Quellen fließen Hinweise über die Bedeutung des Geschehens im „Hier und Jetzt“ mit ein. Vieles davon wirkt auch hier unbewusst.

Die ständig auf uns wirkenden Einflüsse von der kulturellen Ebene sind somit keineswegs darauf beschränkt, dass die interpersonellen Prozesse in weitere soziale Prozesse eingebettet sind – etwa in die Strukturen von Familien, Gruppen, Organisationen, ferner Gesetzgebung, Massenmedien usw. Vielmehr betreffen die gesellschaftlich-kulturellen Aspekte zentral die Art und Weise, wie ein Mensch sich selbst, seine Mitmenschen und die „Welt“ sieht und versteht: Will er sich in seinem Fühlen, Denken, Handeln selbst verstehen, muss er die „Kulturwerkzeuge“ seiner sozialen Umwelt anwenden – selbst und besonders dann, wenn es um seine ureigensten, innersten, „subjektiven“ Vorgänge (Affekte, Wahrnehmungen etc.) geht. Hier sind vor allem die Werkzeuge der Sprache gemeint. Diese sind allerdings weit umfassender als das, was gewöhnlich mit „Symbolisieren“ (z.B. Rogers, 1973) oder „Mentalisieren“ (Asen & Fonagy, 2014) thematisiert wird. Denn mit der Sprache werden quasi automatisch auch narrative Strukturen, Deutungs- und Erklärungsprinzipien, Geschichten und Geschichtlichkeit etc. vermittelt. Und diese wiederum generieren Vorstellungen über „richtig versus falsch“, über „gerecht versus ungerecht“, über „wichtig versus unwichtig“, über „normal versus krank/verrückt“ etc.

Auch diese Wirkungen der kulturellen Prozessebene sind dem Alltagsbewusstsein weitgehend verborgen – etwa die Wirkung der verdinglichenden Struktur unseres indoeuropäischen Sprachsystems. Dessen Grammatik beruht auf Substantiven sowie Attributen und Verben, womit wir Prozesse aus sehr vielen kleinen Einzelmomenten zu „Dingen“ werden lassen. Diese verdinglichte Art und Weise, uns sprachlich auf die Welt zu beziehen, ist wesentlich mit den Strukturen in unseren Erwartungen an die Welt verflochten – sowie mit den unseren Erwartungen darüber, was andere von uns erwarten.

d) **Körperliche Prozesse:** Diese wurden im vorangegangenen Abschnitt ausführlich diskutiert. Hier sei nochmals betont, dass diese von den Prozessen auf den anderen Ebenen einerseits beeinflusst werden, andererseits diese aber auch selbst erheblich beeinflussen (die bereits vielfach

angesprochene Kreisdynamik von „Ursachen“ und „Wirkungen“). Zwar ist der Einfluss des Einzelnen auf die Kultur seiner Gesellschaft zwar nur gering, aber hinsichtlich dessen, was er von dieser Kultur wahrnimmt, wie er sie beurteilt, was sie für ihn bedeutet usw. ist der Einfluss z.B. des emotionalen Geschehens ganz erheblich.

Das Zusammenspiel der vier Prozessebenen

Das Zusammenwirken dieser vier (analytisch) unterschiedenen Prozessebenen in jedem Moment menschlichen Lebens sollte man sich nun nicht wie Teile eine Puzzles oder die Steine eines Mosaiks vorstellen, sondern in Form von Wirkungs-Feldern, die Sinn- und Bedeutung erzeugen (sog. „Bedeutungsfelder“ Kriz 2017), die sich in dynamischer Weise überlagern. In Bezug auf jede der Prozessebenen kann der Frage nachgegangen werden, welche Aspekte zur (Über)-Stabilität der problematischen und leidhaften Ordnung (=Symptome) beitragen und welche eher eine Veränderung (= Destabilisierung dieser malignen Strukturen) fördern könnten. Andererseits wurde oben schon betont, dass für die Dynamik auf jeder Ebene die anderen Ebenen jeweils als Umgebungsbedingungen anzusehen sind, welche ebenfalls einerseits zur (Über)-Stabilisierung beitragen andererseits aber auch deren Veränderung fördern können. Ein einfaches aber typisches Beispiel ist die Klage eines Partners, der eigentlich längst eingesehen hat, dass er zur Veränderung dessen, worunter er in der Partnerschaft leidet, erheblich beitragen könnte und sollte: „Aber selbst wenn ich da was ändere, mein Partner würde das nicht einmal bemerken“, ist eine häufig geäußerte Erfahrung bzw. Befürchtung. Es geht darum, dass eine Änderung des eigenen Verhaltens durch die Überstabilität der Wahrnehmungen und Deutungen des Partners und damit auch der einbettenden Interaktionsstruktur zunichte gemacht wird bzw. werden könnte.

Dieses Zusammenspiel der vier Prozessebenen soll hier am Beispiel von „Burnout“ erläutert werden: Auf der *psychischen* Ebene sind Lustlosigkeit, Freudlosigkeit, und psychische Erschöpfung typisch für das Erleben von „Burnout“. Hier würden wir aus personenzentrierter Sicht die Struktur des „Conditional Regard“ – d.h. die Bedingungen, die aufgrund biographischer Erfahrung scheinbar erfüllt werden müssen, damit der Patient Zuwendung erfährt – näher betrachten. Aus existenzanalytischer Sicht würden wir Fragen an die spezifische Entfaltung des Patienten hinsichtlich der 2. Grundmotivation, das „Wertsein-Mögen“ und der 3. Grundmotivation, das „Sosein-Dürfen“ stellen.

Solche Betrachtungen führen sofort zur *interpersonellen* Ebene. Nicht selten finden wir in solchen Konstellationen des „Burnout“ die „Leid-Idee“, möglichst ohne Einschränkung und unter Hintanstellung der eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten für andere da sein zu wollen bzw. müssen, als malignes Muster, mit welchem die Anerkennung von anderen erreicht werden soll. Dies kann beispielsweise mit der Struktur im Team oder auch mit einer sog. „narzißtischen Kollusion“ (Willi, 1975) in der Partnerschaft zusammenhängen.

Körperlich lassen sich vermutlich Schwäche, funktionelle Störungen und weitere somatische Symptome feststellen. Bei sorgfältiger Betrachtung von Therapeut und Patient dürften allerdings spezifische Muster in den Stimmungen und Affekten – kurz: im ganzen „Embodiment“ der biographischen Erfahrung – deutlich werden, die ebenfalls Ansatzpunkte für die Veränderungsarbeit bieten.

Letztlich ist aber auch zu bedenken, dass die o.a. „Leid-Ideen“ ja nicht von diesem Patienten allein erdacht wurden. Vielmehr sind diese Bilder typischerweise allgemein in unserer *Kultur* – und in der Familiengeschichte vielleicht in besonderer Weise – zu finden. Es geht um Leid-Sätze wie: „Man bekommt nichts geschenkt“ oder „Streng Dich an!“. Dies verweist auf die oben bereits betonte Bedeutsamkeit von Sprache, Begriffen, Metaphern, Prinzipien, Wertorientierungen usw. Diese können wiederum mit dem weiten Blick auf unsere Kultur insgesamt, aber auch mit dem engen,

analytischen Blick auf die spezifischen Ausgestaltungen dieser Wirkaspekte in der jeweiligen Familie, der Partnerschaft, der Gruppe, dem Arbeitsteam usw. zum besseren Verstehen dienen. Auch hieraus lassen sich dann Ansatzpunkte für Anregungen zur Veränderung ableiten.

Die Komplementarität subjektiver und intersubjektiver Perspektiven

Die Humanistische Psychotherapie hat den Anspruch, die Einmaligkeit und Individualität des Subjekts zu berücksichtigen. Doch oft, wenn wir über das subjektive Erleben eines Menschen sprechen, sitzen wir der Illusion auf, ein solcher Fokus in unseren Beschreibungen sei bereits die Perspektive des Subjekts. Die Diskrepanz zwischen unserer Beschreibung des Erlebens und dem Erleben selbst fällt bisweilen erst dann ins Auge, wenn wir uns bei einem bestimmten Patienten wundern, dass er eine gewisse Änderung (noch) nicht vollzieht. Wir meinen, dass er doch „eigentlich“ alle wichtigen Bedingungen und Aspekte für diese Veränderung verstanden habe und über hinreichende Kompetenzen und Ressourcen verfüge, den anliegenden Wachstumsschritt nun endlich zu machen. Diese Diskrepanz zeigt aber eigentlich nur, dass wir den inneren Bezugsrahmen – die Lebenswelt, aus der heraus er sich und seine Welt und damit auch die Bedingungen seines Handelns und möglicher Veränderungen sieht – noch nicht hinreichend verstanden haben.

Gerade die Personzentrierte Systemtheorie, die zunächst in ihrer oben skizzierten Betonung von Prozessebenen zwischen „System“ und „Umgebung“ (bzw. „Umgebungsbedingungen“) unterscheidet, lässt in Bezug auf den Menschen die Frage deutlich aufkommen: Von welcher Umgebung reden wir eigentlich – ist es die, welche wir als Beobachter, Therapeuten etc. wahrnehmen und beschreiben, oder ist es die, die das „System“ – hier also zunächst das Subjekt selbst – wahrnimmt und beschreibt? Diese Frage führt zu der von Uexküll (1980) eingeführten und für die Biosemiotik so wichtigen Unterscheidung zwischen (intersubjektiver) „Umgebung“ und (subjektiver) „Umwelt“ – bzw. für den Menschen: „Lebenswelt“.

Diese Unterscheidung wird deutlich, wenn wir uns eine kleine Gruppe von Menschen vorstellen, welche über einer Sommerwiese laufen: Der Vater, Biologe, hält Ausschau nach seltenen Insekten, die es in dieser Gegend gibt. Die Mutter lasst ihren suchenden Blick mit der Intention schweifen, den Kräutervorrat für ihre Küche zu ergänzen. Die kleine Tochter ergötzt sich an den schönen Blumen, der warmen Sonne und dem weichen Wiesenboden, auf dem sie herumspringt. Der diese Familie begleitende Wiesenbesitzer prüft das Grundstück mit den Überlegungen, ob er demnächst etwas pflanzen könne. Sein Geschäftspartner hingegen versucht eher die Wiese dahingehend zu erfassen, ob sie sich für einen Verkauf an einen Bauinvestor eignet. Alle Wanderer auf der Wiese sind in derselben *Umgebung* die wir mit „Wiese“ bezeichnen. Um diese zu beschreiben, könnte man deren Größe und Lage, die Beschaffenheit des Bodens, die einzelnen Pflanzen und die vielen kleinen Lebewesen, sowie vieles andere „objektiv“ aufzählen. Alles das macht die „Wiese“ aus. Doch für keinen dieser Menschen spielt eine solche „Wiese“ eine Rolle – sondern höchstens einzelne Aspekte davon, die er wahrnimmt und die für ihn bedeutend sind. Und für das kleine Mädchen sind beispielsweise sogar Wahrnehmungen und Erfahrungen auf der Wiese bedeutsam, die gar nicht bei einer „objektiven“ – besser: intersubjektiven – Beschreibung aufgezählt werden würden. Für jeden dieser Menschen bedeutet die Wiese etwas anderes. Jeder macht aus der gemeinsamen Umgebung seine spezifische, subjektive *Lebenswelt*.

Beide Perspektiven, die subjektive und die intersubjektive, können nicht gegeneinander ausgespielt werden. Denn in den subjektiven („inneren“) Lebenswelten der Beteiligten sind in der Regel andere Aspekte von Bedeutung als in den fachlichen, objektiven („äußeren“) Beschreibungen. Die „Welt“, wie wir sie beschreiben, und die „Welt“, wie wir sie erleben, sind zwei komplementäre Perspektiven.

Beide müssen berücksichtigt werden. In Therapie und Medizin finden wir diese Komplementarität beispielsweise in der Unterscheidung von intersubjektiven („objektiven“) „Befunden“ und subjektiven „Befindlichkeiten“ wieder: Wie wir aus der medizinischen Forschung wissen, sind Befunde und Befindlichkeiten z.B. eines Asthmatikers zu einem bestimmten Zeitpunkt keineswegs deckungsgleich und korrelieren recht gering miteinander. Eine Beschreibung des Kranken allein aufgrund seiner medizinischen Parameter wäre genau so einseitig wie allein aufgrund seiner Befindlichkeit.

Genauso wäre es einseitig, das psychische- Geschehen allein aufgrund der „objektiv“ beobachtbaren bzw. erhebaren „Faktoren“ verstehen oder modellieren zu wollen (von denen zudem viele dem Subjekt gar nicht bewusst sind). Aber auch die vom Subjekt erlebte Lebenswelt wäre allein zu einseitig. Selbst in dieser hier skizzenhaften Kürze ist einsichtig, dass beide Perspektiven sowohl unterschiedliche Realitäten erfassen als auch notwendig zusammen gehören. Üblicherweise aber werden als Einflüsse für das Erleben und Verhalten weitgehend nur jene Aspekte berücksichtigt und thematisiert, welche intersubjektive Beobachter feststellen würden. Die komplementäre Perspektive – die des Subjekts in seiner Lebenswelt – wäre zwar für Therapie, Beratung und Coaching mindestens ebenso relevant, aber oft wird sie weit weniger berücksichtigt.

Die Bedeutsamkeit dieser Komplementarität von subjektiver und intersubjektiver Perspektive ist kürzlich unter dem Titel „Subjekt und Lebenswelt“ (Kriz 2017) ausführlich entfaltet worden – darauf kann hier nur verwiesen werden. Eine Berücksichtigung dieser Frage wird allerdings dadurch kompliziert, dass – wie oben betont wurde – der Mensch sich selbst nur durch die Anwendung der Kulturwerkzeuge auf seine eigenes Erleben versteht. Das bedeutet konkret, dass wir die intersubjektiven Abstraktionen vorrangig auch auf uns selbst anwenden. Noch schärfer formuliert kann man sagen, dass allzu oft subjektive Achtsamkeit *ersetzt* durch intersubjektive Begrifflichkeit wird, statt *beides* komplementär zu entfalten. Gerade Kategorien, Definition und „Landkarten“ mit scheinbar großer Erlebnishöhe – um welche sich die Humanistische Psychotherapie bemüht – sind besonders gefährdet, die Komplementarität zu verdecken. Kategorien und Beschreibungen, die uns „erlebnishoch“ erscheinen mögen, sind oft nur Abstraktionen, die uns besonders vertraut erscheinen.

Wieder ist es der Bereich körperlicher Prozesse, der dieses Problem besonders deutlich aufzeigt. Denn in den gegenwärtigen Moden einer medikalisierten Sicht der Psychotherapie droht der Mensch, der *Leib ist* und einen *Körper hat* (Plessner 1970), den Bezug zu sich selbst als Leib zugunsten eines verdinglichten, mit äußeren medizinischen oder testpsychologischen Parametern kontrollierbaren Körpers zu verlieren. Auch die aktuellen Diskurse, welche mit dem Begriff des „Embodiment“ (Storch 2010) in erfreulichem Ausmaß endlich die große Bedeutung des Organismus für psychische und interpersonelle Prozesse würdigen, widmen sich eher dem somatischen Körper mit seiner Funktionalität für Lebensprozesse und vernachlässigen die komplementäre Perspektive, nämlich das „mit diesem Leib in-der-Welt-Sein“.

Für die Humanistische Psychotherapie sind beide komplementäre Perspektiven von Bedeutung. Denn einerseits sind die von außen wahrnehmbaren und beschreibbaren Strukturen des Körpers – etwa die „Körperpanzer“ der bioenergetischen biographischen Analyse (Reich 1933/1970; Lowen, 1979) – für das Verständnis der Lebensprozesse relevant. Unter dieser Perspektive ist es angesagt, auch in der Humanistischen Psychotherapie an den somatischen Strukturen, welche das leidvolle Erleben in Form von Symptomen aufrecht erhalten, zu arbeiten und hierüber eine Intensivierung und Veränderung des Erlebens und seiner somatischen Strukturen zu fördern. Zu dieser Perspektive gehört auch das empathische Verstehen, wie der Patient seinen Körper, den er hat, selbstreflexiv (also aus der „Außenperspektive“) betrachtet. Es geht hier darum, wie und in welchem Ausmaß er der medikalisierten, verdinglichenden Sicht unserer Kultur folgt. So hat beispielsweise Fuchs (2015)

am Beispiel von Hypochondrie und Anorexie sehr eindrucksvoll gezeigt, wie gerade das Bemühen, möglichst absolute Kontrolle über das Objekt „Körper“ zu erhalten, leidvolle Lebensvollzüge generieren und aufrecht erhalten kann. Aus diesem Grunde gilt es andererseits aber auch, die eher spontane Leiblichkeit des In-der-Welt-Seins zu fördern. Dabei geht es darum, solche Lebensprozesse in größerem Umfang zu ermöglichen, welche nicht primär im Kontrollieren körperlicher Funktionen und der damit einhergehenden Objektivierung und Entfremdung bestehen. Sondern es gilt, eine erlebende und lebendige Teilhabe am Geschehen der Welt (einschließlich des eigenen Organismus) zu fördern.

Resümee: Erleben fühlen und Fühlen erleben

Wenn man die Analyse menschlicher Lebens- und Erlebensprozesse hinsichtlich der vier Prozessebenen und der Komplementarität von subjektiver und intersubjektiver Perspektiven resümiert, so könnte man etwas pathetisch (und etymologisch) formulieren, dass das Unheil – und damit z.B. Probleme und Symptome – des Menschen mit der doppelten Weise zusammenhängt, wie er „in der Welt“ ist und seine Beziehungen gestaltet: Zum einen ist er *leibhaftig* in der Welt, mit den evolutionär organismischen Ausstattungen seines „social brains“. Diese ermöglichen ihm, jenseits aller sprachlich-rationalen Funktionen die „Welt“ in angeborenen Kategorien erkennen und entsprechend handeln zu können. Dem intuitiv Erfassbaren wird dabei Bedeutungen zugeteilt und dementsprechend die Beziehungen zur „Welt“ gestaltet. Dies hat inzwischen längst auch die Neurobiologie thematisiert, indem sie in den stammesgeschichtlich früheren Hirnbereichen aus Hirnstamm und Zwischenhirn die Basis der angeborenen Instinkte ausmacht und das „Limbische System“, in dem Informationen aus dem Körperinneren zusammenkommen, als wesentlich für die affektiven und emotionalen Färbungen unseres Erlebens ansieht.

Zum anderen gestaltet der Mensch als *reflexives, sprachlich, rational und logisch operierendes Wesen* seine Beziehung zur äußeren Lebenswelt und zu sich selbst. Diese Funktionen werden, aus neurobiologischer Sicht, vor allem von den evolutionär jüngeren Hirnarealen des Neocortex erbracht. Mit diesen Funktionen ist der Mensch vor allem das „animal symbolicum“ (Cassirer, 1923–1929/2010), das seine Beziehung eben nicht nur auf den biologisch verankerten Zeichen gestaltet sondern durch einen unbegrenzten Raum an künstlich geschaffenen und sozial abgestimmten Symbolen erweitert hat. Sprache und weitere Kulturwerkzeuge sind die interpersonellen und intergenerationellen Errungenschaften dieser menschlichen Aktivitäten.

Diese doppelte Weise in der Welt zu sein begründet deshalb das eben benannte Unheil des Menschen, weil er durch seine Fähigkeit zur Reflexion eben quasi in zwei Teil-Existenzen zerfallen ist, welche den Geschehnissen der Welt keineswegs immer die gleiche Bedeutung zuweisen und die damit inkongruent zueinander sein können. Das bezieht sich ganz besonders auch auf jenen Bereich, der durch seine Bewertungsfunktion essentiell an den Prozessen der Bedeutungsgebung beteiligt ist: der Bereich der Affekte, Stimmungen, Emotionen und Gefühle. Diese sind damit zugleich einerseits bewertende und (mit)steuernde *Operatoren* sowie andererseits *Gegenstand* der reflexiven Betrachtung. Denn – wie bereits mehrfach als zentrale Erkenntnis hervorgehoben wurde – um sich (und damit auch: seine Gefühle) selbst verstehen zu können, muss der Mensch die Kulturwerkzeuge auch sich selbst anwenden.

Dabei können zwei Problembereiche auftauchen: Zum einen kann es sein, dass ein Mensch für bestimmte Teile seines organismischen Erlebens über gar keine Kulturwerkzeuge verfügt, weil seine Bindungspersonen dieses Erleben nicht empathisch und symbolisierend begleitet sondern ignoriert oder selbst permanent nicht verstanden und empathisch beantwortet haben. Zum anderen finden

wir oft, dass Menschen Kontakt zu ihrem inneren Erleben nicht als Subjekt sondern nur als Objekt und in einer entsprechenden objektivierten „Sprache“ aufnehmen. Das kann sich schon oberflächlich in Sprachwendungen ausdrücken – wie: „man“ fühlt sich, macht, sieht, meint, etc., statt: „ich“ fühle mich, mache, sehe, meine etc. Oder es zeigt sich an Selbst-Diagnosen und –Befunden statt Befindlichkeiten – wie: „ich bin da deprimiert/ depressiv“ statt „ich fühle mich total erschöpft, überfordert und lustlos“; oder: „das ist ein toller Job...“ statt „ich wünsche mir mehr Geld, damit ich ...(??).../ mehr Anerkennung (??)“ (oder was auch immer „ein toller Job“ in Bezug zu den persönlichen Bedürfnissen meinen könnte und nicht nur abstrakter Selbstzweck ist).

Solche Inkongruenzen zwischen unmittelbarem organismischem Erleben und dessen reflexiver, symbolisierender Bedeutungsgebung durch die Funktionen des „Selbst“ sind zwar im Personzentrierten Ansatz von Carl Rogers (1973, 1981) am elaboriertesten ausgeführt (vgl. Biermann-Ratjen und Eckert, 1982, Biermann-Ratjen, Eckert und Schwartz, 2003). Sie sind aber in der ganzen Humanistischen Psychologie (und teilweise auch den weiteren psychotherapeutischen Grundorientierungen, vgl. Kriz, 2014) essentiell für die Frage nach psychischer „Gesundheit“ und „Krankheit“. Wenn der Mensch seine Lebens- und Erlebensprozesse selbst nicht hinreichend versteht, sich über Teile seines Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Handelns wundert, so ist dies eine Quelle für leidvolle Entwicklungen.

Um eine bessere Stimmigkeit zwischen Erleben und dessen Konzeptualisierung zu erreichen – um sein Erleben also zu fühlen und seine Schilderungen von Gefühlen auch wirklich zu erleben – ist eine Förderung der Achtsamkeit auf die eigenen inneren Prozesse wichtig. Denn selbst wenn Gefühle gut benannt werden können – bzw. oft gerade dann – besteht die Gefahr, dass diese Benennungen sich auf bereits Bekanntes und Kategorielles beziehen, das dem differenzierten inneren Geschehen nicht gerecht wird. Das komplexe, aber nicht-sprachliche Wissen des Körpers wird dann nicht für einen lebendigen Dialog mit sich selbst und seinen Befindlichkeiten genutzt, sondern „weg-kategorisiert“. Ähnlich wie in der Beziehung zum Partner, den man zu kennen meint und bei dem man daher nicht mehr genauinhört und hinschaut, meint man die Gefühle zu kennen – und schaut damit auch von der Differenziertheit des Erlebens weg. Doch wie bei rein rationalen Entscheidungen, die hundertprozentig durchdacht und überzeugend logisch begründet sein können, bleibt dann etwas, das nicht „stimmig“ ist – eine bestimmte Stimmung, die zunächst gar nicht weiter benannt werden kann, da sie auch nicht intentional mit etwas „Innerem“ oder „Äußerem“ verbunden werden kann. Man sagt dann: „Ich habe mich hundertprozentig für A entschieden“ oder »Mir geht es eigentlich so ganz gut“ – und doch spürt man (wenn man etwas innehält und entschleunigt), dass da etwas nicht „stimmt“.

Eugene Gendlin (1998, 2015) hat mit seinem Ansatz des „Focusing“ eine umfassende Konzeption entwickelt, aus der heraus eine Arbeitsweise zur Förderung und Begleitung solcher achtsamen Kontaktaufnahme mit den sprachlich zunächst nicht erreichbaren inneren Prozessen möglich wird. Dabei wird Aufmerksamkeit auf den Körper, besonders den Brust- und Bauchraum gerichtet. Oft ergibt sich dann ein (zunächst nur) gefühlter Sinn über Zusammenhänge des inneren Erlebens mit einer bestimmten Gefühlslage oder einem Problem in Form einer diffusen, unklaren Empfindung, den Gendlin als „felt sense“ bezeichnet. Eine Auseinandersetzung damit kann zunächst in einer ebenfalls noch rein gefühlsmäßigen Veränderung bestehen („felt shift“), die eine größere Stimmigkeit der einzelnen Aspekte aufweist. Da es aber letztlich auch um die kognitiv-selbstreflexive Aneignung des Erlebten geht, muss das gefühlsmäßige Ergebnis des Focusing aus der Un- oder Vorsprachlichkeit in das Licht der sprachlichen Bedeutungszuweisungen gehoben werden, die nun aber insgesamt als stimmig(er) erlebt werden. Falls man sich dann weiter mit der Frage beschäftigt, was eigentlich zur Unstimmigkeit geführt hat, wird oft deutlich, welche formativen Kräfte des Körpers – besonders die affektiv-emotionalen Prozesse – die im ursprünglichen Fokus der

Aufmerksamkeit gestandenen Wahrnehmungen und Handlungen sowie deren Bewertungen beeinflusst haben und beeinflussen. So ist die Erkenntnis typisch, welche leeren, alten Sprüche, Erklärungen und Benennungen sowohl von „äußeren Sachverhalten“ als auch von „innerem gefühlsmäßigen Geschehen“ immer wieder abgespult werden und einer freien Ausgestaltung der Verhaltens- Handlungs- und Rollenmöglichkeiten sowie einem situationsgerechten Umgang mit den Anforderungen im Wege stehen.

Egal, welche konkrete Vorgehensweise man letztlich wählt, es geht um eine Rückbindung der Lebenswelt an die unmittelbare sinnliche Erfahrung, die oft verloren gegangen ist. Wenn beispielsweise in Shakespeares „Hamlet“ von Polonius die Frage gestellt wird: „What do you read, my lord?“, und Hamlet antwortet: „Words, words, words“, so drückt dies genau die Sinnleere aus, die Worte in einer Welt der Verzweiflung haben können – Worte, die nicht mehr berühren. Worte, die zu den eigentlichen Empfindungen nicht stimmig sind. Wichtig ist auch hier aus Sicht der Personzentrierten Systemtheorie, die alten, malignen Muster in ihrer überstabilen Aufrechterhaltung zu verstören: Es geht immer darum, eine sprachlich-logische oder archaisch-affektive kategorielle Erfassung der Welt zu destabilisieren. Denn die viel zu reduzierten, viel zu stabilen Muster in der Bedeutungszuweisung (sog. „Sinnattraktoren“, vgl. Kriz, 2017) behindern sowohl die Aktualisierung im Sinne von Neuadaptation an Entwicklungsaufgaben als auch eine größere Stimmigkeit zwischen Erleben und Fühlen. Es geht also um die Förderung von Achtsamkeit für die Lebensprozesse, bei denen Erleben besser gefühlt und Gefühle wieder real erlebt werden können.

Literatur

- Asen, E. & Fonagy, P. (2014). Mentalisierungsbasierte therapeutische Intervention für Familien. *Familiendynamik*, 39, 3, S. 234 – 249
- Biermann-Ratjen, E.-M. & Eckert, J. (1982). Du sollst merken – wie willst du sonst verstehen. Plädoyer für das tiefenpsychologische Modell der Entwicklung der Person in der Gesprächspsychotherapie. In E. Biehl, E. Jaeggi, W. R. Minsel, R. van Quekelberghe & D. Tscheulin (Hrsg.), *Neue Konzepte der klinischen Psychologie und Psychotherapie* München: Steinbauer & Rau. (S. 36-39).
- Biermann-Ratjen, E.-M., Eckert, J. & Schwartz, H.-J. (2003). *Gesprächspsychotherapie – Verändern durch Verstehen*. 9. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer
- Bowlby, J. (1988). *A secure base. Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge
- Cassirer, E. (1923–1929/2010). *Philosophie der symbolischen Formen*. 3 Bde. Hamburg: Meiner.
- Chomsky, N. (1968). *Language and Mind*. New York: Harcourt
- Ciampi, L. (1982). *Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Ein Beitrag zur Schizophrenieforschung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dunbar, R. (1998). The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology*, 23, 178–190.
- Fuchs, T. (2013). Zur Phänomenologie der Stimmungen. In F. Reents, B. Meyer-Sickendiek (Hrsg.), *Stimmung und Methode* (S. 17–31) Tübingen: Mohr Siebeck.
- Fuchs, T. (2015). Körper haben oder Leib sein. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung* 3/15, 147-153
- Gendlin, E.T. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gendlin, E.T. (2015). *Ein Prozess-Modell: Körper – Sprache – Erleben*. Freiburg: Alber
- Heider, F. (1944). Social Perception and Phenomenal Causality. *Psychol. Rev.* 51, 358–410.
- Kriz, J. (2014). *Grundkonzepte der Psychotherapie. Eine Einführung*. Weinheim: Beltz/PVU, 7. überarbeitete und erweiterte Auflage

- Kriz, J. (2015). Die evolutionäre Perspektive in der Verbindung von Körper, Geist und Ausdruck. *Gestalt Theory*, 37, 3, S. 305 – 336
- Kriz, J. (2017). *Subjekt und Lebenswelt. Personenzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Lowen, A. (1979). *Bioenergetik*. Reinbek: Rowohlt
- Mausfeld, R. (2005). Vom Sinn in den Sinnen. Wie kann ein biologisches System Bedeutung generieren? In N. Elsner & G. Lürer (Hrsg.), "... sind eben alles Menschen." Verhalten zwischen Zwang, Freiheit und Verantwortung (S. 47–79) Göttingen: Wallstein
- Mead, G.H. (1924/1987). Die Genesis der Identität und die soziale Kontrolle. In: ders., *Gesammelte Aufsätze* Bd. I (299–328) Frankfurt/M.: Suhrkamp
- Michotte, A. (1954) La perception de la causalité. *Studia Psychologica*. Louvain: Publications Universitaires
- Plessner, H. (1970). *Philosophische Anthropologie*. Frankfurt: Fischer
- Reich, W. (1933/1970). *Charakteranalyse*. Frankfurt a. M.: Fischer
- Rogers, C.R. (1973). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett
- Rogers, C.R. (1981) *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Schrenker, L. (2008). *Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Storch, M. (2010) *Embodiment: die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber
- Tomasello, M. (2011). *Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Tomasello, M. (2016). *Warum wir kooperieren*. Berlin: Suhrkamp (3. Aufl.).
- Uexküll T v (1980) Die Umweltlehre als Theorie der Zeichenprozesse. In T. v. Uexküll (Hrsg.), *Jakob von Uexküll. Kompositionslehre der Natur*. Frankfurt a. M. u. a.: Ullstein
- Willi, J. (1975). *Die Zweierbeziehung*. Reinbek: Rowohlt