

e-Journal Philosophie der Psychologie	VERHALTENSTHERAPIE UND TIEFENPSYCHOLOGIE: DIE NOTWENDIGE VERSÖHNUNG VON VITA ACTIVA UND VITA CONTEMPLATIVA von Edgar W. Harnack
--	--

Zusammenfassung:

Die beiden großen Zweige der Psychotherapie, die tiefenpsychologischen und die verhaltenstheoretischen Verfahren, lassen sich als zeitgemäße Ausprägungen jener beiden Richtungen geistigen und geistlichen Lebens begreifen, die einst mit den Begriffen "vita contemplativa" und "vita activa" bezeichnet wurden. Beide wurden in der abendländischen Geistesgeschichte immer wieder als aufeinander bezogen gedacht, und die Notwendigkeit, verhaltensmäßige und selbstreflexive Elemente der Psychotherapie zu versöhnen, lässt sich aus dieser anthropologischen Grundbedingung des Menschseins als sowohl nach außen als auch nach innen handelnd verstehen. Der Aufsatz geht der Begriffsgeschichte der beiden Vitae, beginnend in Antike und Mittelalter, und der Bedeutung des Begriffspaares in unserer Zeit nach und zeigt die Relevanz des Konzepts für das Verständnis der psychotherapeutischen Schulen als Produkte aufeinander bezogener anthropologischer Grundtendenzen.

Die zwei Wege: Vita activa und Vita contemplativa

Die Tradition der zwei Lebensweisen

In der abendländischen Tradition, insbesondere des Mittelalters, gehört ein Begriffspaar zum selbstverständlichen gedanklichen Repertoire, das heute kaum noch Beachtung findet. Es ist die Dichotomie zwischen einer Vita activa, einem aktiven Leben, und einer Vita contemplativa, einem beschaulichen Leben. Ihren Anfang nimmt die Konzeption der beiden Lebensweisen in der klassischen griechischen Philosophie, bei Platon und Aristoteles. Dieser spricht vom *biós politikós* als dem öffentlich engagierten Lebensstil und stellt ihm den *biós theoretikós* als die philosophisch nachsinnende Lebensweise gegenüber (Aristoteles 1991, NE 1095b¹). Die dritte hier genannte mögliche Existenzweise (des freien Athener Mannes, um präzise zu sein), der *bios apolaustikós*, das lustbetonte Dasein, wird als nicht spezifisch menschliche, sondern auch den Tieren zukommende Haltung weder bei Aristoteles noch in der darauf aufbauenden Tradition weiter verfolgt.

Das Begriffspaar wird an die christliche Theologie weitergereicht über die Vermittlung von Autoren wie dem griechisch-jüdischen Philosophen Philon von Alexandria (vgl. Vogl 2002), der in seiner Schrift "Vom kontemplativen Leben" im ersten Jahrzehnt nach Christi Geburt eine jüdische Lebensgemeinschaft schildert, von der er schreibt, dass sie "eine Medizin praktizieren, die heraussticht gegenüber der üblicherweise in den Städten praktizierten, da sie nicht nur den Körper, sondern die Seelen heilt, die unter dem Einfluss schrecklicher und fast unheilbarer Krankheiten leiden wie Vergnügungen und Gelüsten, Befürchtungen und Schmerzen, Habsucht, Verrücktheiten und Ungerechtigkeiten und dem Rest an unzählbar vielen Leidenschaften und Lastern, die sie infiziert haben" (Philon 1962, I, 2). Philon zufolge nannte diese ideorrhhythmische Klostersgemeinschaft sich Therapeutai, "Heiler", ein Begriff der auch als "Diener (Gottes)" ausgelegt werden kann, wie er selbst schreibt (vgl. Taylor & Davies 1998). Es ist historisch nicht abwegig, die ersten Psycho-Therapeuten in derartigen (und anderen) religiösen Heilungszentren zu sehen (vgl.

¹ Die Zitation der Nikomachischen Ethik erfolgt im Folgenden – wie bei antiken Texten üblich – nicht mit Seitenzahlangaben, sondern als NE mit der in allen Ausgaben identischen Randziffer.

Johnson & Sandage 1999), so dass sowohl die Begriffsgeschichte als auch die Urgeschichte der Psychotherapie im Religiösen wurzeln.

Religiös konnotiert setzte sich die Tradition beider Leben im christlichen Mittelalter fort als die beiden Wege, Gott in der Innerlichkeit oder dem aktiven Leben zu dienen. Die Dichotomie taucht in der frühchristlichen griechischen Mönchstheologie als *Praktiké* (Handeln) und *Theoretiké* (Betrachtung) auf, dann vor allem bei Augustinus, Gregor dem Großen, Bernhard von Clairvaux, Hugo und Richard von St. Victor, Bonaventura bis hin zu Thomas von Aquin (von Balthasar 1954). Wie die griechische Mönchstheologie, so fasst Augustinus (*354 †430) beide Lebensweisen als unterschiedlich gewichtete und tendenziell zeitlich aufeinander folgende Stufen auf dem inneren Weg zu Gott auf, jedoch könne dieser Weg in diesem Leben nur ansatzweise zur Kontemplation vordringen und müsse den aktiven Dienst in der Regel enthalten (Augustinus, *Contra Faustum*, XXII, 52-58). Gregor der Große (*590 †604), einer der größten Psychologen unter den Päpsten, knüpft an Augustinus an und systematisiert die den beiden Wegen zugehörigen Werthaltungen. Der kontemplative Weg wird von Gregor (*Homiliarum in Ezechielem*, II, 2, 7-8) beschrieben als das Ruhen aller äußeren Aktivität, um sich ganz der mystischen Sehnsucht nach der Schau Gottes hinzugeben. Er drückt sich in den drei theologischen Tugenden (Glaube, Liebe, Hoffnung) aus. Der aktive Weg hingegen bewegt sich zwischen tätigen Hilfeleistungen gegenüber Bedürftigen und andererseits Seelsorge, um den Mitmenschen den Weg zum religiösen Heil zu lehren. Er wird durch die vier moralischen Tugenden (Klugheit, Tapferkeit, Gerechtigkeit und Mäßigung) konkretisiert.

Von dem Missverständnis der einfachen Gleichsetzung der *Vita contemplativa* mit reiner Kontemplation und der *Vita activa* mit Aktivität grenzt sich Thomas von Aquin detailliert ab. Demnach ist es das Ziel, auf das sich die Bestrebungen des menschlichen Tuns richten, wodurch sich beide Wege voneinander scheiden: Sofern das Ziel in der Erkenntnis der höchsten (transzendenten) Wahrheiten liegt, handelt es sich um die *Vita contemplativa* (Thomas 1954; S. Th. 180,1²), sofern es um die Verbesserung der Lebenssituation der mitmenschlichen Lebenswelt geht, handelt es sich um eine *Vita activa* (S. Th. 181, 1). Unrichtig wäre es hingegen, den Begriff der kontemplativen Lebensweise als eine völlige meditative Abkehr von der Welt zu verstehen, denn solange sie ihr Ziel beibehält, kann sie auch die Erforschung immanenter Fakten oder theoretischer Schriften nutzen (S. Th. 180,4). Sie ist zudem kein bloßes Ruhen in Gott (was Thomas – zum Zeitpunkt der Abfassung seiner großen Schriften – in diesem Leben ohnehin nicht für möglich hält), sondern eine geistige Suchbewegung nach Erkenntnis, eine "actio contemplativae vitae" (S. Th. 180, 6). Umgekehrt ist mit der Lebensweise der Aktion nicht ein bloßes Handeln gemeint, sondern durch die ihr zugeschriebene Tugend der weltlichen Klugheit eine Erkenntnis des weltimmanent richtigen Handelns eingeschlossen (S. Th. 181, 2).

Aktion aus Kontemplation

Bei Platon, ebenso aber bei Aristoteles, findet sich eine klare Präferenz für das kontemplative Leben als dasjenige, das den Aufstieg zur Welt der Ideen oder dem höchsten Guten ermöglicht. Und doch dachte – mit Ausnahme der griechischen Mönchstheologie und ihrer deutlichen Bevorzugung der *Theoría* – keiner der antiken oder mittelalterlichen Autoren daran, beide Lebensweisen strikt voneinander getrennt zu halten und ein Leben ganz nach dem theoretischen Ideal anzuempfehlen. Schon bei Platon gibt es das Bemühen um eine Vereinigung beider

2 Die Zitation der *Summa Theologica* (S. Th.) erfolgt im Folgenden mit der üblichen Zählung von Quaestio und Articulus.

Lebensweisen (vgl. Vogl 2002), das sich sowohl in seiner eigenen Biographie widerspiegelt als auch in der zentralen Aussage seines Reifewerks *Staat*. Hier wird das Ideal des Philosophen als Staatsmann über alle anderen staatsbildenden Ideen gestellt und damit der Ausfluss des Philosophierens in die Praxis gefordert (wie auch die notwendige Rückkehr aus der geistigen Schau in die getäuschten Niederrungen der Welt im darin enthaltenen Höhlengleichnis lehrt).

Dasselbe gemischte Bild finden wir bei den Autoritäten der christlichen Epoche: Einerseits eine Höhergewichtung des kontemplativen Ideals, das zugleich aber durch die Bedeutung der aktiven Nächstenliebe in der christlichen Ethik relativiert wird. Augustinus etwa fordert, dass niemand sich der (wünschenswerten) Kontemplation hingeben dürfe, der dabei seinen Dienst am Nächsten vernachlässige und niemand in den Geschäften der Welt aufgehen dürfe, der dabei seinen Dienst an Gott vergesse (Augustinus, *De civitate Dei*, XIX, 19). Er plädiert also für eine Haltung, die "ex utroque composito", aus beiden Wegen zusammengesetzt ist. Man hat dafür später die Bezeichnung *Vita mixta* gebildet, obwohl der Ausdruck von den traditionellen Autoritäten selten gebraucht wurde, weil es nicht so sehr um eine "Mischung" im Sinne eines aus beiden Wegen zusammen gewürfelten Lebenskonzepts, sondern um die Bestimmung ihres idealen Ineinanderwirkens geht (vgl. Mason 1961, Vogl 2002; Butler 2003, 176-183). Christliche Mystiker, wie etwa Ignatius von Loyola oder Meister Eckhart (vgl. Mieth 1969), die in ihren Aussagen dahingehend besonders stringent sind, bemühten sich dementsprechend dezidiert um eine *Vita contemplativa in actione* (einem in der Aktivität kontemplativen Leben; so der Zeitzeuge J. Nadal über Ignatius, zitiert nach Hettich 2007, 33).

Dieses Aufeinanderbezogensein beider Lebensformen wird bei den Kirchenlehrern als kreisläufiger Dreischritt gedacht (von Balthasar 1954, 463): Aktivität steht dem Anfänger zu und geht erst später in Kontemplation über. Dann aber wird die Aktion zur Antwort auf die in der Kontemplation geschenkte Erkenntnis und Liebe, geht also aus der Kontemplation hervor (und muss – so mag man ergänzen – schließlich selbst wieder in der Kontemplation reflektiert werden). Thomas schreibt: "Vom tätigen Leben geht man zum beschaulichen über gemäß der Ordnung der Entstehung; vom beschaulichen Leben hingegen kehrt man zum tätigen zurück auf dem Wege der Lenkung, damit nämlich das tätige Leben durch das beschauliche gelenkt werde. So wird auch durch Tätigkeiten ein Habitus erworben, und durch den erworbenen Habitus ist man auf vollkommener Weise tätig" (S. Th. 182, 4).

Das letztgenannte Zitat legt ein psychologisches Verständnis der beiden Vitae nahe: Sie erscheinen damit in einem Verhältnis zueinander wie sich die Kristallisation von Erleben und Tun in der Psyche ins Verhältnis setzt zu gewohnheitsbildendem Verhalten, wie Kompetenz zu Performanz oder allgemein: wie Inneres zu Äußerem. So betrachtet, kommt kein menschliches Leben ganz ohne die kontemplative oder ganz ohne die aktive Lebensweise aus. Aktivität und Kontemplation lassen sich dann auch nicht einmal als durchgängige, langfristig angelegte Lebensstile begreifen, sondern als die beiden Pole menschlichen Daseins in der Suche nach innerer Erkenntnis und innerlichem Erleben einerseits, der Veränderung der Welt und des Wirkens und Vorankommens in ihr andererseits. Es handelt sich dann um eine anthropologische Grunddimension mit ihren beiden Seiten, einer Außen- und Innenseite, die sich in verschiedenen Lebenssituationen unterschiedlich akzentuieren, unterschiedlich wichtig werden. Das klärt vielleicht die Schwierigkeiten auf, die entstehen, wenn man die widersprüchlichen Aussagen der mittelalterlichen Autoritäten zu glätten versucht, die einmal allen Menschen, dann nur den dafür begabten, dann wieder keinem in diesem Leben die vollendete Kontemplation zusprachen (vgl. Butler 2003), so als handelte es sich psychologisch gesprochen einmal um einen allgemeinen Trait, einmal um eine besondere

Ausprägung dieses Traits und einmal um ein unerreichbares Ideal. Vielmehr lässt sich die Tradition dahingehend zusammenfassen, dass es bei den beiden Vitae um die Gegenüberstellung des Innerseelischen und des dem Individuum Äußerlichen geht, um das dem Menschen in der Einsamkeit und Stille Begegnenden und das ihn im sozialen und dinglichen Kontakt Bewegenden.

Die zwei Kulturen des Außen und des Innen

Umkehrung der Verhältnisse

Hanna Arendt (1981) schildert einen geistesgeschichtlichen Prozess, in dessen Verlauf nicht nur das Verhältnis von Kontemplation und Aktion umgekehrt, sondern die Bedeutung der Vita activa selbst (und man könnte hinzufügen: auch der Vita contemplativa) sich mehrfach verschoben hat. Dabei sieht sie fast ganz ab von den beiden Umwälzungen, die sich ereigneten, als das antik-griechische Verständnis zum religiösen Ideal des Christentums wurde und als dann die nach der Aufklärung fortschreitende Säkularisierung das religiöse Ideal in den Hintergrund drängte oder (so im Calvinismus) das Religiöse in den Dienst des Weltlichen genommen wurde. Nach Arendt geschahen wesentliche Modellveränderungen, wie die Umkehr der Hierarchie von Aktion und Kontemplation, noch innerhalb dieser großen Umwälzungen. So wurde die überragende Position der Kontemplation durch die Aktion abgelöst, als zu Beginn der Neuzeit forschende Geister wie Galileo Galilei begannen, die Theorie durch praktisches Handeln in Frage zu stellen und das Experiment zum Maßstab der Begründung der bisher freischwebenden Theoria zu machen.

Aber auch innerhalb der Vita activa vollzogen sich mehrfache Umschichtungen. So wurde das antike Ideal des *Biós politikós* als des öffentlichen, sozial engagierten Handelns und das darauf folgende christliche Ideal der Aktion aus Nächstenliebe in der frühen Neuzeit ersetzt durch den *Homo faber*, der im Herstellen von Werkzeugen sein Ziel in der Erschaffung einer bequemerer und mit Gütern bereicherten Welt sah. Dieser wiederum wurde im Prozess von Industrialisierung (und mit Max Weber, 1991, gesprochen: einer Calvinistisch-protestantischen Ethik) abgelöst von der modernen Auffassung des Tätigseins nicht als intrinsisch motiviertes Handeln und nicht als Herstellen, um des Produktes willen, sondern so, dass Arbeiten als Hauptzweck menschlichen Daseins angesehen werden konnte, was sich wiederum als Arbeiten um des Konsums und der gesellschaftlichen Daseinsrechtfertigung willen darstellte. Diese Haltung des "Animal laborans", Erwerbsarbeit und ihr Ziel im Konsum als zentralen Wert an und für sich zu betrachten, ist uns heute zwar selbstverständlich geworden, sie ist es aber nicht diachron und nicht synchron im interkulturellen Vergleich, wo andere Lebenszwecke zentraler scheinen.

Arendt (1981) wiederum beschreibt, wie durch die Wandlung des tätigen Lebens vom Herstellen, um eines Ergebnisses willen, hin zum Arbeiten um des Arbeitens willen sich das Ziel des aktiven Lebens vom Produkt zum Prozess verlagerte. Der Akt als der Prozess rückte in den Mittelpunkt des Interesses und es mag ein Epiphänomen dieser kulturellen Blickverschiebung sein, dass auch in der Kunst das Interesse am fertigen Produkt sich im Verlauf eines Jahrhunderts stark in das Interesse am Prozess verlagert hat. Die Aktionskunst ist deshalb eine der markantesten ästhetischen Innovationen des 20. Jahrhunderts gewesen. Wo einst erst das Produkt als langes inspiriertes Wirken der künstlerischen Seele vor die Augen des Publikums geführt wurde, da steht heute der Künstler selbst und sein Schaffensprozess auf dem Forum und lässt sich nicht mehr vom Kunstwerk trennen.

In der Dominanz der Vita activa gegenüber der Vita contemplativa kehrt sich noch ein weiteres Verhältnis um, das wir bei Augustinus explizit ausgesagt finden: Die Muße (*otium*) steht der Unrast, der Geschäftigkeit (*negotium*) heute als die minderwertige Form des Lebens nach, während

es bei Augustinus noch heißt: "Meine Muße wird nicht verwendet, um Müßiggang zu nähren, sondern um Weisheit zu erlangen... Ich ruhe aus von geschäftigen Handlungen und meine Seele richtet sich auf göttliche Affekte" (In Evangelium Ioannis tractatus LVII, 3; Übers. d. Verf.). Weil die Arbeit und die Leistungsfähigkeit als der ihr zugeordnete personal attribuierte Index über den Marktwert des heutigen Menschen bestimmen, muss er sich hüten, als untätig zu gelten. Seine Freizeit muss von Aktivitäten zeugen, die bevorzugt der Gesunderhaltung dienen, weil ein langes, frohes Leben als einzig erstrebenswerte Zielsetzung des *Animal laborans* übrig geblieben ist (vgl. Arendt 1981). Aus demselben Grund müssen seine Zugfahrten von der Arbeit am Laptop oder ersatzweise von der Beschäftigung mit einem Multimedia-Telefon ausgefüllt sein und seine Feierabende mit Fernsehen und Internetsurfen, Computerspielen oder elektronischer Kommunikation zugekleistert werden, um der Leere einer ansonsten sinnentleerten Muße zu entgehen. Die Zeit des Kaffeehausintellektuellen, des Flaneurs, des alten Paares auf der Bank vor dem Haus sind vorbei, weil sie voraussetzen würden, dass es in ihrem Nichtstun einen Sinn gäbe. Doch der Verlust der Werthaltigkeit des *otium* gegenüber dem *negotium* bleibt nicht folgenlos. Arendt (1981, 158) schreibt:

Gerade ein dem akuten, virulenten Unglücklichsein schon sehr nahe kommendes, allgemeines Unbehagen ist die Stimmung, von der moderne Massen im Überfluss ergriffen werden. Woran sie leiden ist einfach das zutiefst gestörte Gleichgewicht zwischen Arbeit und Verzehr, zwischen Tätigsein und Ruhe, und dies Leiden verschärft sich dadurch, dass gerade das *Animal laborans* auf dem besteht, was es ›Glück‹ nennt und was in Wahrheit der Segen ist, der im Leben selbst liegt, in dem natürlichen Wechsel von Erschöpfung und Ruhe, von Mühsal und Erholung....

Neuerdings hat die ganz im Sinne des Arendtschen Konzepts der Erwerbsarbeit als sich selbst genügender Prozess denselben betrachtende als auch selbst darstellende Wirtschaftspsychologie das Konzept der Work-Life-Balance gebildet, um sich der eben zitierten Kritik anschließen und zugleich systemtreu bleiben zu können: Als neuer Wirtschaftszweig werden Coachings zum Thema des Freizeitausgleichs und dazu ihre praktischen Anwendungen in gewinnträchtigen Angeboten der Freizeitindustrie vermarktet, statt das eigentliche gesellschaftliche Missverhältnis in der Überbewertung von Erwerbsarbeit und Konsum zu suchen. Es ist kein Zufall, dass gerade die eine Bedeutungsvariante von *negotium* als geschäftliche Umtrieblichkeit, als Handelsgeschäft, in modernen romanischen Sprachen erhalten geblieben ist (*negocio* im Spanischen, *négoce* auf Französisch etc.), da unsere Umtrieblichkeit heute ganz in der Getriebenheit der Besitzgier aufgegangen ist.

Politik

Während die Kontemplation aus dem handlungsdispensierten Raum reiner Reflexion heraus einen herrschaftsfreien Diskurs (Habermas) zu führen vermag, kann die Aktion ohne ihre reflexive Basis nur zur Agitation werden, wie schon Gregor der Große (*Moralia*, VI, 56) wusste. Genau dies aber scheint heutige Politik wesentlich auszumachen. Die Zeit der großen Staatsmänner, die sich an übergeordneten Werten oder Prinzipien orientierten, scheint so sehr vorbei zu sein, dass alle, die solches in letzter Zeit zu sein versuchten (Blair, G. W. Bush) die Karikatur ihrer eigenen Werte zeichneten. Pragmatik heißt heute, dass Politiker nur Verwalter, nicht Gestalter des Staates sein können, weil das Gebot der *Vita activa* so weit über allem thront, dass auch kein Herrscher sich zur Reflexion zurückziehen kann. Kurzfristige Handlungsbereitschaft, Reaktionsvermögen ist gefragt,

vielleicht sogar auf jener einfachen reflexhaften Ebene, die der Behaviorismus erfolgreich beschreibt. Mit dem Ende der marxistischen Sozialutopien in den meisten Erdteilen ist jene erfolglose politische Vita mixta einer Aktion aus Kontemplation zuende gegangen, die Karl Marx prägte mit dem Satz "Die Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert; es kommt darauf an, sie zu verändern" (Marx 1973, 7). Dabei ging es dem realen Sozialismus so sehr um die Frage "Was tun?" (Lenin), dass die Reflexion (abgesehen von der alles durchdringenden Ideologisierung) geradezu als subversiv wahrgenommen wurde, weshalb die verinnerlichte Tätigkeit der psychoanalytischen Selbstbetrachtung fast nirgends im Leninismus und Maoismus beliebt war, während der Behaviorismus trotz seiner maßgeblichen Herkunft vom nordamerikanischen Kontinent dort gefördert wurde.

Denn der homo activus ist leichter zu kontrollieren, soweit er vom Reiz-Reaktions-Schema bestimmt ist; er ist die selbsterfüllende Prophezeiung einer klassischen Verhaltenswissenschaft, die den Menschen dem Tier gleichmachte, das schon nach antiker Vorstellung eben nicht das denkende, selbstbestimmte, finale Handlungsabsichten verfolgende, sondern das ausschließlich kausal determiniert reagierende Wesen ist. Der typische Konsument wie der typische Politiker des ausgehenden zwanzigsten und beginnenden einundzwanzigsten Jahrhunderts ist der Repräsentant eines Wesens, das die Basis des Handelns nicht mehr in seinem Inneren, sondern im Äußeren findet, das nicht auf dem Boden reflektierten Wissens und Selbstwissens steht, weil es keine Zeit mehr findet, sich selbst zum Handlungsursprung heranzubilden, statt dessen von außen gesteuert wird. Dieses Reiz-Reaktions-Wesen ist die zeitgemäße Formulierung von Orientierungslosigkeit, die uns in der Pädagogik und der Wirtschaftsordnung allenthalben auf die Füße fällt.

Wissenschaft

Die Naturwissenschaft ist angetreten mit dem Anspruch, die äußere Welt nicht nur zu erklären, sondern auch zu ihrer technologischen Veränderung beizutragen. Indem sie nicht das Intersubjektive und Übersubjektive, sondern das Objektive in den Blick zu nehmen begehrt, unter methodischer Ausschließung der psychischen Innenseite der Welt also, nimmt sie gänzlich eine Perspektive auf das Außen ein. Der Philosoph Jean Gebser (1986) hat umrissen, wie die visuelle Perspektive im Laufe der abendländischen Geistesgeschichte die innere Landschaft einer Epoche bestimmte. Das auf die visuell unsichtbare Welt gerichtete Denken der griechischen Prinzipien, Ideen oder des höchsten Guten, das spätantike und mittelalterliche Bild von der Welt als glaskugelförmig und zeitlich abgeschlossene Schöpfung Gottes, ließ noch keine echte Perspektive zu. Dagegen führte die Entdeckung des Raumes, der Landschaft, der perspektivischen Malerei in der Renaissance dazu, dass ein Außen stärker als das Innen in den Blick kam. Die jeweilige Perspektivierung jedoch ist ebenso persönliche Präferenz und nicht nur kulturgeschichtliche Tendenz, zeigt sich darin, ob das von Interesse ist, was die äußere Welt formt und bildet (in Phänomen, Naturgesetz und Technologie) oder das, was die geistigen Qualitäten des Menschen an Gehalt in diese Welt bringen.

Wenn sich beide Vitae vor allem als das Innere und das Äußere aus der Perspektive des individuellen Menschseins charakterisieren lassen, so kommt damit ein von Dilthey formuliertes Verhältnis zwischen den zwei Wissenschaftstraditionen der Geistes- und Naturwissenschaft in den Blick. In seiner Lesart "schließt sich uns der Sinn des Begriffspaars des Äußern und Innern und das Recht, diese Begriffe anzuwenden, auf. Sie bezeichnen die Beziehung, welche im Verstehen zwischen der äußeren Sinnenerscheinung des Lebens und dem, was sie hervorbrachte, was in ihr sich äußert, besteht" (Dilthey 1992, 82). Denn während sich in den Naturwissenschaften das

Äußere als nicht durch den Menschen, sondern als ohne ihn Gegebenes darstellt, dem eine diesem Objektiven und damit Fremden übergestülpte Konstruktion als Erklärung unterlegt wird, beschäftigt sich die Geisteswissenschaft mit den Objektivierungen, also Entäußerlichungen, des menschlichen Geistes selbst, die im Verstehen auf ihre Innenseite hin erfasst werden. Der menschliche Geist als subjektives Inneres wird zum Äußeren in den objektiven Produkten seiner kulturellen Leistung und dieses Äußere wird wieder auf seine eigene, überindividuelle, aber nacherlebte Innenseite hin von der Geisteswissenschaft verstanden. Dagegen existiert für die Naturwissenschaft nur das Phänomen als Äußeres und die Erklärung, das theoretische Konstrukt als ein ihm wissenschaftstheoretisch irgendwie korrespondierender Sachverhalt. Das Äußere bleibt äußerlich und es scheint geradezu der Fluch dieser Wissenschaft, dass sie von ihrer Methode her unmöglich eine Aussage treffen kann, die dem Menschen in seinem innerlichen Erleben entspricht.

Dementsprechend ist das Charakteristikum der Naturwissenschaft eben, dass sie eine Innenseite ihres Gegenstandes (etwa eines Bewusstseins) an sich nicht akzeptieren kann und alles Innere als das Verborgene nach außen kehren muss, um ihm habhaft zu werden. So war der eigentliche Coup bei dem Versuch, die Psychologie zu einer Naturwissenschaft zu machen, die methodische Abschaffung der Innenseite des Menschen, also die Verbannung der Psyche aus der *Psychologie*. Die äußerlich prüf- und manipulierbare experimentelle Methodik führte zur Gründung des ersten modernen psychologischen Instituts 1879 in Leipzig durch Wilhelm Wundt, der über das psychologische Experiment schreibt: "Nun können aber, wenigstens mit einiger Sicherheit, nur die äußeren, physischen Bedingungen der inneren Vorgänge willkürlich verändert werden. Nichtsdestoweniger würde man Unrecht thun, wollte man auf diesen Grund hin die Möglichkeit einer Experimentalpsychologie bestreiten" (Wundt 1893, 4). Diese war eben möglich um den Preis der Veräußerung des Inneren.

Bis in die heute aufgekommene Dominanz der Neurowissenschaften über die genuine *Psychologie* zeichnet sich der Siegeszug des Äußeren gegenüber der Innenseite ab, denn selbst Bilder aus dem Schädelinneren sind natürlich nur die Außenseite dessen, was der Mensch erlebt, der in diesem Schädel steckt (oder steckt der Schädel umgekehrt in dessen Bewusstsein?). "Für die Physiker gibt es (zumindest bis heute) berechtigterweise nur ein ›Außen‹ der Dinge", schreibt Pierre Teilhard de Chardin (1981, 44), während Bewusstsein eben nur deshalb existiere, weil es auf jeder Stufe der Evolution bereits angelegt sei, weshalb eigentlich gilt: "Es gibt eine Innenseite der Dinge, die ebenso weit sich erstreckt [in die verschiedenen Komplexitätsniveaus der materiellen Welt; d. Verf.] wie Ihre Außenseite" (Teilhard de Chardin 1981, 45). Während die Neurowissenschaften sich mühen, diese Innenseite argumentativ zu eliminieren, um ihre eigenen Erklärungen als das zu präsentieren, was die Welt im Innersten zusammen hält, markiert das Diktum des Jesuiten Teilhard de Chardin, dass jede materielle Beschreibung nur an der Außenseite dessen verbleibt, was menschliches Erleben und damit Menschsein an sich ausmacht.

Die gegenläufige Wiederkehr der Kontemplation

Die Sehnsucht nach Innerlichkeit wächst im Menschen des technologischen Zeitalters gerade deshalb, weil die äußere Welt ihm immer äußerlicher wird und seine eigene Innenseite immer weniger Platz darin findet. Das gilt letztlich sogar in der Religion selbst, in der in ähnlicher Weise wie in der säkularen Welt eine Dominanz der äußeren Werte (Exoterik) zum zeitgemäßen Durst nach Innerlichkeit (Esoterik) führte. Entfremdung ist in diesem Sinne der Prozess, nach dem die innerseelischen Bedürfnisse, Erfahrungen und Erlebnisse (das Erleben in Diltheys Lebensphilosophie) sich nicht im Äußeren (in der Architektur, der sozialen Architektur der

Gemeinschaft, des beruflichen Tätigseins, der Technologie, der künstlerischen und wissenschaftlichen Kulturangebote) wieder finden lassen, nicht in Korrespondenz mit diesem Außen stehen. Aber schließlich holt die unerfüllte Sehnsucht nach der inneren Begegnung auch im dem Subjekt Äußerlichen – in der Naturerfahrung, der Kulturerfahrung, der Ich-Du-Erfahrung (Buber), der Transzendenzerfahrung – die Gesellschaft so weit ein, dass eine Enantiodromie (C. G. Jung), ein komplementärer Umschlag des einen in den anderen Gegensatz stattfindet.

Das lässt sich gut beobachten in Bereichen wie der bildenden Kunst, wo die Kultur der Äußerlichkeit nicht nur im Pop-Art mit seiner Zelebration der Oberfläche sichtbar wird: War für den mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Menschen das Kunstwerk selbst noch die Außenseite, das Symbolon, eines inneren Gehalts, so ist die heutige *Art pour l'art* nur mehr die Außenseite ohne ein Inneres, das durch sie repräsentiert werden will. Das schlägt wieder in sein Gegenteil um, wenn monochrome Farbflächen überhaupt nur "etwas" sind, sofern sie zu Projektionsflächen des Inneren des Betrachters werden, der genötigt ist, "in sich" zu gehen und die Kunst mit seinen eigenen Assoziationen zu bereichern – oder sich abzuwenden. Die enantiodromische Dynamik darin macht sich in der Tatsache bemerkbar, dass die Kunst seit der Mitte des 20. Jahrhunderts dieser subjektiven Bereicherung bedarf und sie dadurch herausfordert, weil sie des inhaltlichen Reichtums als eines ihr eigenen Gehalts vom Objekt her entbehrt. Ein solches gestaltloses Kunstwerk und die unstrukturierte Situation psychoanalytischer Abstinenz, die zur freien Assoziation und Übertragungsprojektionen motiviert, funktionieren methodisch gleichsinnig, während ja die psychoanalytisch motivierte Kunst des Surrealismus jene Innerlichkeit nur abbildet.

Wie die Vita activa sich aller religiösen Bezüge im Verlauf der Trennung ihrer Domänen in Politik, Naturwissenschaft und Erwerbsarbeit einerseits und karitativer Religion andererseits entkleidete, so ging es auch der Vita contemplativa, welche von der auf Gott gerichteten Besinnung überging auf die Selbst-Besinnung, die das sich selbst erfindende Individuum seit der Entdeckung der Individualität in der Renaissance (vgl. Cassirer 2002) mehr und mehr zu leisten hat, oder die im Gebenschen Sinne dem Verlust von Geborgenheit durch die Entdeckung der offenen Perspektive geschuldet war. Es war eine innere Notwendigkeit aus der Unabdingbarkeit dieser Selbstbesinnungsfunktion heraus, dass eine säkulare Institution an die Stelle der religiösen treten musste, um diesen Prozess der Selbst-Reflexion institutionalisiert zu begleiten. "In der abendländischen Geschichte gab es zwei spezifische, jeweils epochentypische Weisen der Introspektion: den Calvinismus und die Lehre Sigmund Freuds. Beide Male war die Wendung nach innen verbunden mit einer großen gesellschaftlichen Umwälzung" (Zaretsky 2006, 29). Aber im ersten Fall gebar die religiöse Innerlichkeit ihr säkulares Produkt, den Kapitalismus, selbst, im zweiten Fall wandte sich die neue Wendung nach innen schon selbstbewusst gegen jede Form des Religiösen und gab einer ganzen Epoche ihren Impuls zur Individualisierung.

"Freuds Leistung bestand im Wesentlichen darin, dass er zu dieser Trennung [von individueller Psyche und Gesellschaft; d. Verf.] eine Theorie entwickelte", schreibt Eli Zaretsky (2006, 18) und führt aus, dass Freud – im Unterschied zu den transpersonal und auf das kulturelle Ganze orientierten Theorien der Innerlichkeit in vorigen Jahrhunderten – eine Individualpsyche ohne gesellschaftliche Einbettung begründet habe: Innerlichkeit pur gewissermaßen, eine so sehr ins persönliche Innere sich zurückziehende Perspektive, dass daraus sogar eine mittelbare Unterstützung des Massenkonsums als Teil der gesellschaftlichen Individualisierung resultierte. Die Notwendigkeit einer zeitgemäßen Formulierung für die Wendung nach innen, die von irgendeiner anderen geistigen Bewegung aufgegriffen worden wäre, hätte es die Psychoanalyse nicht gegeben, liegt in der menschlichen Natur begründet, für die – wie wir oben sahen – Aktion und

Kontemplation die beiden Pole einer allgemeinen anthropologischen Grundkonstitution bilden, deren unterschiedliche Ausprägungen ein Kontinuum von Präferenzen und – damit nicht notwendig übereinstimmenden – Lebensvollzügen darstellen, dessen einer Pol aber niemals vollständig entfallen kann ohne als existenzielles Desiderat wahrgenommen zu werden.

Die zwei Therapien: Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologie

Die Elemente, deren Zusammenführung die Geburtsstunde der Psychoanalyse ausmachte, waren die Entdeckung der Methode der freien Assoziation und die Selbstanalyse Freuds mit der Entwicklung der Traumdeutung (Robert 1967). Mit erster war der Übergang von der hypnotischen zur bewussten Regression möglich, durch letztere wurde der Prozess der psychoanalytischen Innenschau modellhaft vorgebildet. Indem die Psychoanalyse die Hypnose ersetzte, delegierte sie die therapeutische Aktivität vom machtvollen Heiler, wie Charcot und zuvor Messmer ihn repräsentierten, zurück an den bewusst erlebenden Klienten. Zugleich aber verlagerte sie den Heilungsprozess ganz in sein Inneres, seine individuelle Selbsterforschung bis hinein in den sich ganz von jeder Alltagsrealität entfernenden Innenbereich des Traums. Die Wendung nach Innen geht schließlich so weit, dass die therapeutische "Psychose", der vorübergehende Verlust des Kontakts zur außeranalytischen Realität nicht als krankhaft gilt, dass die Entfaltung der regressiven Wirklichkeit gegenüber dem Hier und Jetzt außerhalb des Therapiezimmers den Vorrang gewinnt. Damit wandte sich die Psychoanalyse vom Außen (außerhalb der Analyse, des Therapieraums, des Innenraums des Klienten) dezidiert ab.

Der Behaviorismus kennt hingegen gar keine Psyche, schloss sie in seiner methodischen Variante zumindest als Forschungsobjekt aus. Mit dem Badewasser der introspektiven Methode des 19. Jahrhunderts wurde so auch ihr Kind, die Selbsterforschung, ausgeschüttet. Das äußerlich Sichtbare in Form des kausal determinierten, beobachtbaren Verhaltens wurde zum Ersatz für jede Innenperspektive. Damit verband sich der Fokus auf Aktion und Reaktion, dem Reflexion post hoc folgen mochte oder auch nicht. Erst mit der zunächst forschungsmethodischen (z. B. bei Edward Tolman), dann therapeutischen Wende (Albert Ellis und Aaron T. Beck) hin zur Kognition war ein Wechsel von der kausalen Verhaltensklärung zur finalen Handlungstheorie möglich. Das führte aber keineswegs zur Abkehr vom Interesse der Verhaltenstherapie am Geschehen im Äußeren, an ihrem Blick hinaus (außerhalb des Therapiesettings; außerhalb des Subjektiven – und damit zum sozialen-physikalischen Lebensumfeld; und außerhalb der rein innerpsychischen Vorgänge – also im praktischen Handeln). Damit kann die Verhaltenstherapie besonders die reale Lebenswirklichkeit des Klienten hier und jetzt fokussieren und verändern. Außen ist schließlich da, wo das Leben in der Welt stattfindet, wo ihre Gestalt und die Position des Einzelnen in ihr gebildet werden.

Aus dem Gesagten lässt sich zwanglos die Provenienz der beiden großen Psychotherapieschulen aus den beiden Vitae der Väter ableiten: die Kultur des Äußerlichen brachte die ihr zugehörige Methode zur Wiederanpassung an sich selbst ebenso folgerichtig hervor, wie die Kultur des Inneren dasselbe für sich tat. Die Tiefenmetapher der Tiefenpsychologien bezieht sich auf ein Innen, denn das Äußere kann nicht tief sein, allenfalls weit; und das Verhalten im Begriff der Verhaltenstherapie kann nur das äußerlich beobachtbare Tun meinen, denn ansonsten ginge es um Handeln. Während die Psychoanalyse sogar kulturelle und überhaupt soziale Phänomene unter Vernachlässigung überindividueller Primärwirklichkeiten aus den tiefsten Kellern der Individualpsyche erklären wollte (so die Ethnopschoanalyse im Gefolge von Freuds eigenen ethnologischen Studien), bemühten sich traditionelle Behavioristen wie B. F. Skinner darum, alle – sowohl die individualpsychischen als

auch die gesellschaftlichen – Phänomene des Menschseins aus Prinzipien und Gesetzen abzuleiten, für die es einer Innenseite der Dinge nicht bedurfte.

Psychologisch ist die Vita contemplativa jener Weg, der uns immer mehr der Mitte zuführt (so im Prozess der Individuation bei C. G. Jung), der unseren Blick abwendet vom äußeren Leben und in innere Bilder (so beim Katathymen Bilderleben), in die Erinnerung (in der klassischen analytischen Regressionsarbeit), in die Selbstreflexion und Selbstempfindung (in der tiefenpsychologischen Fokalthherapie) führt. Tiefenpsychologie als eine Form der vita contemplativa zu verstehen, heißt, sie als den Prozess zu würdigen, der uns des momentanen Handlungsdrucks enthebt, um das Handeln auf die Grundlage von Erkenntnis zu stellen.

Die vita activa ist der Weg, der uns aus uns heraus führt in die soziale Begegnung (in sozialen Aktivations- und Kompetenztrainings), in das eigene aktive Gestalten (in der aktiven Veränderung dysfunktionaler Verhaltensmuster), das Verändern von Lebenssituationen und Lebensvollzugsweisen. Hausaufgaben, die zwischen den Sitzungen zu erledigen sind, Übungen in vivo und reale Veränderungen der Lebensbedingungen gehören folgerichtig bis heute zu den Kernstücken verhaltenstherapeutischer Interventionen. Verhaltenstherapeuten folgen dem Prinzip, dass Verhaltensänderungen psychische Veränderungen nach sich ziehen (und nicht umgekehrt); und sie folgen der Idee des "Verhalten verändert Empfinden" selbst dann, wenn sie kognitiv orientiert sind und mit Verhalten gedankliches Verhalten und mit Psyche affektive und einstellungsmäßige Reaktionsbahnen meinen, die sich durch Änderungen kognitiven Verhaltens konsekutiv verändern.

Wenn die Verhaltenstherapie den Anspruch der Wissenschaftlichkeit für sich allein erhebt, setzt sie Wissenschaftlichkeit mit Naturwissenschaftlichkeit gleich. Das ist die Perspektive des nach außen gerichteten Denkens, das eine Innenseite nicht akzeptieren, nicht einmal denken kann; metaphorisch gesprochen: das so intensiv aus dem Fenster hinausschaut, das es nicht glauben kann, in einem verwinkelten Gebäude zu stehen. Die Black Box ist das Symbol eben für diese bloße Außenseite des Subjekts, dessen Inneres schwarz und dunkel bleibt. Im aristotelischen Denken war das Tier geradezu dadurch definiert, dass es nicht als Individuum existierte, sondern nur als eine Manifestation der Gattung, von der es sich durch nichts Eigenes unterschied. So machte der klassische Behaviorismus den Menschen zu einem reinen Gattungsexemplar und beraubte ihn einer Innenseite, die ihn individualisiert hätte.

Letztlich bleibt die unreflektierte und undurchschaute Verhaftung an einem Weg des ganz Innerlichen oder ganz Äußerlichen in ihrer axiomatischen Selbstrechtfertigung stecken. Das wird zu eben jener Dogmatik, in der sich die Therapieschulen jahrzehntelang unfruchtbar bekämpften. Den richtigen Stellenwert können der aktive wie der kontemplative Weg nur erlangen, wenn sie sich im Prozess der Selbstanalyse ihrer eigenen dogmatischen Verhaftungen, dann ihrer Provenienzen in der Tradition beider Vitae bewusst werden, wie der Weg der individuellen Analyse auch im Bewusstwerden des Ursprungs die gegenwärtige neurotische Verstrickung aufklärt und zugleich vielleicht ebendort Ressourcen zu ihrer Überwindung aufzufinden vermag. Diese Ressourcen liegen eben gerade in der Rückbesinnung auf die traditionellen Werte, die den beiden therapeutischen Richtungen in ihrem Ursprung in den beiden philosophisch-religiösen Lebensweisen zugrunde liegen.

Verhaltenstherapeutisches Ethos

Wenn wir bestimmten wollten, wodurch sich verhaltenstherapeutisches Ethos und Menschenbild auszeichnen, werden wir solche Werte in den Vordergrund stellen wie eine egalitär-kooperative

Therapiebeziehung, die Förderung der aktiven Bewältigungsarbeit der Klienten, die pragmatische Anwendung und offene informationelle Vermittlung der therapeutischen Agenzien und damit das Konzept der Selbststeuerung des autonom agierenden Klienten. Damit bewegen wir uns nicht ganz zufällig auf dem Boden jener antiken Werte, wie sie von Aristoteles dem *Bios politikós*, der *Vita activa*, zugeschrieben wurden. Man sprach einst von den vier moralischen, also auf die interpersonelle Situation gerichteten Tugenden, wenn man die Aristotelischen Kardinaltugenden Gerechtigkeit, Tapferkeit, Klugheit und Mäßigung meinte.

Gerechtigkeit: Die Gerechtigkeit als die nach Thomas (S. Th. 181, 1) herausragende, weil auf den Anderen hin orientierende der Kardinaltugenden wird von Aristoteles (NE 1131a) in prinzipielle Gleichbehandlung bzw. singuläre Gleichverteilung, distributive bzw. kommutative Gerechtigkeit unterschieden. Die distributive Gerechtigkeit bestimmt, dass jeder das bekommt, was ihm nach übergeordnetem Verständnis in einer Gemeinschaft zusteht, die kommutative Gerechtigkeit, dass jedem das Gleiche zukommt, wie es zwischen Einzelpersonen gelte. Im verhaltenstherapeutischen Menschenbild wird das Gefälle zwischen Therapeutin und Klient nur insofern legitimiert, als die gemeinschaftlich definierten Rollendifferenzen, das qualitativ und quantitativ verteilte Wissen zwischen beiden, reale Unterschiede, aber keine Statusunterschiede ausmachen. Der Behandler wird – schon vom Krankheitsverständnis her, das keinen prinzipiellen (sondern einen graduellen) Unterschied zwischen gestörtem und ungestörtem Verhalten kennt – in persona dem Klienten auf gleiche Augenhöhe gestellt: ein egalitäres Dienstleistungsverhältnis (Kunde-Dienstleister) mehr als ein in sich hierarchisch strukturiertes Verhältnis (z. B. Gesunder-Kranker) macht das Beziehungsideal der Verhaltenstherapie aus. So kommt in der Aufgabenverteilung nach verhaltenstherapeutischer Vorstellung und gut Aristotelisch jedem das Seine, im persönlichen Kontakt aber jedem das Gleiche zu.

Tapferkeit: Wenn die Tiefenpsychologie auch den Mut der Auseinandersetzung mit sich selbst und den eigenen Abgründen erfordert, so verlangt doch die verhaltenstherapeutische Behandlung eine weitaus aktivere Bereitschaft des Klienten, sich nicht zu schonen, sondern mutig an die eigenen Grenzen heran, über sie hinaus und Ängsten entgegen zu treten. Ob in der Aktivierung des Depressiven, dem sozialen Kompetenzerwerb des sozial Defizitären oder der klassischen Exposition gegenüber phobischen Reizen: Das zentrale Prinzip, dass Veränderung nur über die aktive Auseinandersetzung mit dem Vermiedenen erfolgreich sein kann, macht verhaltenstherapeutisches Arbeiten aus und erfordert vom Klienten, wahrlich tapfer zu sein, indem man "das Schmerzliche erträgt" (NE 1117a, 30).

Klugheit: Klugheit wird bei Aristoteles (und im gleichen Sinne bei Thomas) definiert in Abgrenzung zu Weisheit und Wissenschaft als die Verstandeskraft, die das praktische Handeln vorbereitet. Sie existiert in jener Überlegung, die Gründe sucht, um sich richtig zu entscheiden, und zwar richtig für den eigenen, pragmatischen Vorteil. Deshalb "ist Klugheit praktisch, und darum muss man beides, Kenntnis des Allgemeinen und des Besonderen, haben oder, wenn nur eines, lieber das Letztere" (NE 1141b, 20). Für die Heilung von Krankheit, die Aristoteles ausdrücklich anführt, ist entscheidender zu wissen, was nützt, als bis ins Letzte verstanden zu haben, wo etwas herkommt. Das ist Klugheit im Sinne eines pragmatischen, auf unmittelbare Wirkung und zweckrationale, effiziente Veränderung gerichteten Denkens. Und dieses pragmatische Wissen, im Sinne von Lebensklugheit, soll auch dem Klienten zur Verfügung gestellt und von ihm zur eigenen Anwendung erlernt werden. Verhaltenstherapeutisches Ethos fördert den Erwerb prozeduralen und faktischen Lebenswissens, so dass die Expertenschaft vom Therapeuten an den Klienten übergeben wird, statt als Berufsgeheimnis verwahrt zu werden.

Mäßigung (oder Besonnenheit): In der Mäßigung/Besonnenheit begegnet uns jenes verhaltenstherapeutische Grundprinzip wieder, das im Selbstmanagement (Kanfer 1991) seinen Ausdruck findet: die Konditionierungen von Lustgewinn und Leidvermeidung selbst in die Hand zu nehmen, statt ihnen unterworfen zu sein. "Der Mäßige heißt darum so, weil ihn die Abwesenheit des Lustbringenden und der Verzicht darauf nicht schmerzt" (NE 1118b, 30) schreibt Aristoteles und man darf hinzufügen: weil er Selbstbelohnung und dessen Entzug zum eigenen Wohl einsetzt, statt sich – und das gilt nicht nur für die klinische Sucht – von ihnen fremdgesteuert manipulieren zu lassen. Verhaltenstherapie hat wohl nur peripher erkannt, dass ihr zentrales Ideal des autonomen, sich selbst erziehenden Menschen mit Mäßigung, und damit mit Mitte und Bewusstheit verbündet ist: Sie hat es erkannt, wenn im euthymen Training gut epikureisch der Lebensgenuss als vom rechten Maß abhängig gedacht wird oder die rechte Mitte zwischen extremen Gefühlen in achtsamkeitsbasierten Therapieprogrammen wie der Dialektisch-Behavioralen Therapie gelehrt wird. Aber es wäre ihr hier wie im Falle der anderen drei Kardinaltugenden noch mehr Bewusstheit für die Weisheit der Alten zu wünschen.

Tiefenpsychologisches Ethos

Die drei theologischen Tugenden der Vita contemplativa sind christlichen Ursprungs und werden traditionell auf Aussagen des Paulus zurückgeführt (deshalb auch als *Paulinische Tugenden* bezeichnet). Das tiefenpsychologische Ethos lässt sich sicherlich nicht in Gänze in den theologischen Tugenden abbilden, aber es kann von dessen Anregung profitieren, weil es demselben Grundverhältnis zum Innen und Außen entspringt: Dem Bemühen um die Kultivierung (lateinisch "cura"), die Kur des Seelenlebens.

Glaube: Im theologischen Sinne ist der Glaube mehr als bloßes Nichtwissen, mehr als bloße Nicht-Naturwissenschaftlichkeit, sondern ein persönliches Fürwahrhalten, ein subjektives und intersubjektives Wissen um die Bedeutung dessen, woran geglaubt wird. Er steht theologisch weniger dem Wissen als dem Unglauben gegenüber als dem Unvermögen, sich auf eine andere als die sinnliche Dimension überhaupt einzulassen. Dazu gehört speziell auch das Vertrauen in die Existenz und Wirksamkeit der nicht unmittelbar wahrnehmbaren psychischen Anteile, vor allem des Unbewussten sowie die Erklärungskraft ätiologischer Modelle – am fundamentalsten das Modell der Entstehung des Heutigen nicht aus dem Heutigen, sondern aus dem schon lange Zurückliegenden. Unglaube ist demnach, psychoanalytisch gedacht, die Untherapierbarkeit aufgrund eines eklatanten Mangels an Introspektion oder Bereitschaft, der Methode innerlich zu folgen. Glaube ist die Fähigkeit, sich als von innen her existentes (religiös als "beseeltes") Wesen zu empfinden, das von einer anderen Dimension als derjenigen rein externaler Ansprüche, Bedürfnisse und Notwendigkeiten bestimmt ist. Damit verweist Glaube unmittelbar auf Hoffnung.

Hoffnung: Indem die Klientin sich im Glauben an ihre seelische Dimension und im Vertrauen auf die Methode einlässt auf den Prozess der eigenen Veränderung, muss sie sich zwangsläufig auf die Hoffnung einlassen, durch diesen Prozess zur Besserung zu finden. Sie muss im Glauben an die Methode die Hoffnung auf Heilung finden und im Glauben an die Therapeutin die Hoffnung auf deren Kompetenz. Glaube ist mit hoffnungsvollem Vertrauen im religiösen Bereich ebenso gepaart wie in denjenigen therapeutischen Schulen, die auf das Sicheinlassen, Sichfallenlassen, Sichführlernen mehr bauen als auf die autonome Bewerkstelligung des Heilungsprozesses im Selbstmanagement. Zwar benötigt jede Therapie den Glauben an die Besserung, aber die Tiefenpsychologie tut gut daran, das ihr eingewobene Potential im Glauben an die Heilung aus dem Inneren zu nutzen, indem sie ressourcenorientiert und auf die Selbstheilungskräfte vertrauend statt

pathologisierend und auf das Negative fokussiert bleibt, womit sie lediglich die quasi-religiöse Abhängigkeit vom Glauben an die heilende Macht des Therapeuten stärkt.

Denn gehört nicht zu den vorrangigen Entscheidungskriterien, mit denen Menschen sich zur Psychoanalyse entschließen, auch die Sehnsucht, heil und ganz zu werden – statt nur am einzelnen Symptom gebessert, wie sich die Verhaltenstherapie in der Außenperspektive oft darstellt? Und steckt dahinter nicht gewissermaßen die wissenschaftliche Rationalisierungsabwehr gegen die *conditio humana* als von dreifachem – physischem, psychosozialem und metaphysischem – Leid durchdrungenes Dasein und deren Reduktion auf ein bloß psychisches (nicht einmal psychosoziales) Leiden? M. a. W.: Verspricht die Psychoanalyse nicht zumindest implizit, die Erlösung von *allem* menschlichen Leiden trotz ihrer rein psychozentrischen Perspektive bereitzuhalten? So offenbart dieselbe Tugend sich als Hybris, wo sie nicht verstanden und genutzt, sondern abgewehrt und rationalisiert wird. Denn dass damit die Psychoanalyse selbst in die Nähe eines quasi-religiösen Erlösungssystems rückt, ist nicht zuletzt von Psychoanalytikern ansatzweise festgestellt worden (z. B. R. Zwiebel 2009). Und wenn umgekehrt Psychoanalytiker religiöse Systeme beurteilen, dann tun sie das seit Freud und bis heute aus der Warte der höheren Wahrheit³, einer überlegenen Wissensquelle, die alles letztgültig zu erklären vermag und die traditionell der religiösen Erkenntnis entsprang.

Liebe: In der Tugend der Liebe ist das Thema der Beziehung in zweierlei Weise mitgedacht: Was bei der Tradition die Gottesliebe war, kann die säkulare Übersetzung im Urvertrauen, in der Liebesfähigkeit und der positiven Selbstliebe wieder finden; was die Nächstenliebe war, kann in der Beziehungsfähigkeit im Hier und Jetzt, in der therapeutischen Beziehung zur Geltung kommen. Beide Aspekte stehen im Mittelpunkt tiefenpsychologischer Therapie, die Therapiebeziehung als therapeutisches Agens und die allgemeine Liebesfähigkeit als Ziel und Bestimmungstück erfolgreicher Therapie. Die Geschichte der tiefenpsychologischen Schulen zeugt von dem Ringen um ein richtiges Verständnis therapeutischer Liebe, die als tiefe emotionale Wärme oder als richtige Anwendung des Verfahrens, mit der Erlaubnis der Begegnung auch außerhalb des Therapiezimmers oder dessen strengem Verbot gelebt wurde. Auch hier gilt wieder, dass auch andere Therapieschulen sich der Qualität ihres therapeutischen Beziehungsangebots bewusst werden müssen. Aber es ist die ursprüngliche Spezialität der Tiefenpsychologie (später allerdings auch der humanistischen Schulen), sich des Wertes von Liebe in diesem zweifachen Sinne bewusst geworden zu sein; nicht zu reden von der Bedeutung des Begriffs des platonischen Eros sowie natürlich des damit in Verbindung stehenden Libidobegriffs in den Schriften S. Freuds.

Kontemplation und Aktion im Schulterschluss

Schließlich ist eine Überwindung der wissenschaftlich rationalisierten Spaltung zwischen beiden Therapierichtungen aber nur möglich durch eine Rückbesinnung auf die Botschaft der abendländischen Tradition, dass eben die eine Seite ohne die andere nie auskommen kann, dass beide Wege begangen werden müssen, weil sie gemeinsam zum Menschsein gehören. Die Kontemplation ist die dem Menschen spezifische Form der Tugend, die das Tier nicht kennt (weshalb Tierversuche nur zur Entwicklung einer psychologischen Theorie einer abgeflachten *Vita activa* führen konnten). Sie ist möglicherweise sogar den besonders begabten Menschen vorbehalten (was wiederum zur Konstruktion des so genannten "YAVIS-Patienten" als personaler

³ So lesen sich m. E. die Beiträge im Heft 9/10, 2009 der Zeitschrift *Psyche* zum Thema Psychoanalyse und Religion.

Voraussetzung einer Psychoanalyse führte). Das macht sie besonders wertvoll, aber auch besonders heikel, elitär, eventuell weltfremd – birgt jedenfalls stets die Gefahr der Entfernung von der natürlichen Lebenswelt um den Gewinn der direkten Schau der Wahrheit willen, die dem gewöhnlich Lebenden – oft ohne direkten Nachteil – verborgen bleibt.

Dagegen bedeutet Verhaltenstherapie als Vita activa zunächst das Anerkenntnis, dass unsere Welt nicht ohne die aktive Handlung auskommt, dass jedes Leben in der Welt Aktion beinhaltet (auch die Verstandesaktivität). Auch ohne tiefe Kontemplation ist es möglich, das richtige Handeln in der Welt zu erlernen, sich um das eigene Seelenheil oder psychische Heilung zu bemühen. Und muss nach den Kirchenvätern nicht jeder die aktiven Tugenden beherrschen, bevor er zu den kontemplativen vordringen kann? Eine solche zeitliche Abfolge ist umstritten – in der Theologie und erst recht in der Psychotherapie. Handlungsanalyse und Psychoanalyse können und sollten wechselseitig aufeinander Bezug nehmen. Denn nach der Erkenntnis, weshalb ich bin, was ich bin, tut es Not, das Erkannte wieder in Handlung umzusetzen, wenn ich nicht die Selbstreflexion zur lebenslangen Handlung machen will, die den restlichen Lebensvollzug restlos ersetzen soll. Kontemplation und Aktion sind so eng aufeinander bezogen, dass es verwundert, wenn so getan wird, als bestünde ein Widerspruch zwischen den tiefen Gewässern der Reflexion und den flachen des Tuns, so als ob das eine ohne das andere in einem reflexions- und handlungsfähigen Menschen jemals auskäme.

Fazit: Verändert man den Blickwinkel weg vom Eindruck, wir hätten es bei Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologie mit verschiedenen "Schulen" zu tun, hin zur Einordnung in den alten kulturellen Strang der Wechselwirkung zwischen Vita activa und contemplativa, dann erscheinen beide wie die Außen- und die Innenseite ein und derselben Sache, und es wäre absurd, beide Seiten auseinanderreißen zu wollen und nur die Außen- oder nur die Innenseite gelten zu lassen. Die Black Box ist gar keine Box mehr, sondern ein Haufen zweidimensionaler Pappe, wenn wir nicht anerkennen, dass ihr gar nicht so schwarzes Inneres einen tiefen Raum enthält, und die Tiefe der Psyche wird ohne die Oberfläche, an der sie sich nach unten erstreckt, zum alles verschlingenden Abgrund. Innen- und Außenseite bedürfen, wie die Alten noch wussten, der ständigen Ergänzung in einander, um zu einem ganzen Menschsein zu werden.

Literatur:

- Arendt, H. (1981 [1958]): Vita activa oder Vom tätigen Leben. München (Piper).
- Aristoteles (1991 [ca. 335-323 v. Chr.]): Nikomachische Ethik. Übers. O. Gigon. München (DTV) [zitiert nach den in allen kritischen Ausgaben identischen Randnummern].
- Butler, C. (2003 [1926]): Western Mysticism. Mineola, N. Y. (Dover).
- Cassirer, E. (2002 [1927]): Individuum und Kosmos in der Philosophie der Renaissance. In: Recki, B. (Hg.): Gesammelte Werke, Bd. 14. Hamburg (Meiner).
- Dilthey, W. (1992 [1910]): Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften, Gesammelte Schriften, Bd. VII. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht).
- Eckhart (1979): Intravit Jesus. In: Quint, J. (Hg.): Meister Eckhart. Deutsche Predigten und Traktate. München (Diogenes), 280-289.
- Gebser, J. (1986): Ursprung und Gegenwart. In: Ders.: Gesamtausgabe, Bd. 2. Schaffhausen (Novalis).
- Hettich, M. (2007): Den Glauben im Alltag einüben. Genese und Kriterien der ignatianischen Exerzitien im Alltag. Würzburg (Echter).
- Johnson, E. L. & Sandage, S. J. (1999): A postmodern reconstruction of psychotherapy: orienteering, religion, and the healing of the soul. Psychotherapy 36 (1), 1-15.

- Kanfer, F. H. Reinecker & D. Schmelzer (1991): *Selbstmanagement-Therapie: Ein Lehrbuch für die klinische Praxis*. Berlin (Springer).
- Marx, K. (1973 [1888]): *Thesen über Feuerbach*. In: *Marx-Engels-Werke*, Bd. 3. Berlin (Karl Dietz).
- Mason, M. E. (1961): *Active life and contemplative life – A study of the concepts from Platon to the present*. Milwaukee (Marquette University Press).
- Mieth, D. (1969): *Die Einheit von vita activa und vita contemplativa in den deutschen Predigten und Traktaten Meister Eckharts und bei Johannes Tauler*. Regensburg (F. Pustet).
- Philon von Alexandria (1962): *De vita contemplativa*. In: L. Cohn and S. Reiter (Hg.): *Philonis Alexandrini opera quae supersunt*, Bd. 6. Berlin (De Gruyter), 46-71.
- Robert, M. (1967): *Die Revolution der Psychoanalyse*. Frankfurt (Fischer).
- Taylor, J. E. & Davies, P. R. (1998): *The so-called Therapeutae of "De vita contemplativa": Identity and character*. In: *The Harvard Theological Review* 91 (1), 3-24.
- Teilhard de Chardin, P. (1981 [1959]): *Der Mensch im Kosmos*. München (DTV).
- Thomas von Aquin: *Summa Theologica*, 23. Bd.: *Besondere Gnadengaben und die zwei Wege menschlichen Lebens*. Heidelberg (F. H. Kerle) & Graz (F. Pustet).
- Vogl, W. (2002): *Aktion und Kontemplation in der Antike: Die geschichtliche Entwicklung der praktischen und theoretischen Lebensauffassung bis Origines*. Berlin (Lang).
- von Balthasar, H. U. (1954): *Kommentar*. In: *Thomas von Aquin: Summa Theologica*, 23. Bd.: *Besondere Gnadengaben und die zwei Wege menschlichen Lebens*. Heidelberg (F. H. Kerle) & Graz (F. Pustet).
- Weber, M. (1991 [1905]): *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus*. In *Ders.: Die protestantische Ethik I. Eine Aufsatzsammlung*. Gütersloh (Gütersloher Verlagshaus).
- Wundt, W. (1893 [1874]): *Grundzüge der physiologischen Psychologie*, 4. Aufl. Leipzig (W. Engelmann).
- Zaretsky, E. (2006): *Freuds Jahrhundert. Die Geschichte der Psychoanalyse*. Wien (P. Zsolnay).
- Zwiebel, R. (2009): *Das Studium des Selbst. Psychoanalyse und Buddhismus im Dialog*. *Psyche – Z Psychoanal* 63, 999-1028.