

# Mit Worten berühren

Prof.Dr.phil. Verena Kast

Plenarvortrag, 18. April 2006, im Rahmen der  
56. Lindauer Psychotherapiewochen 2006 ([www.Lptw.de](http://www.Lptw.de))

## Berühren

„Wir beginnen nun auch den ‚Zauber‘ des Wortes zu verstehen. Worte sind ja die wichtigsten Vermittler für den Einfluss, den ein Mensch auf den anderen ausüben will; Worte sind gute Mittel, um seelische Veränderungen bei dem hervorzurufen, an den sie gerichtet werden, und darum klingt es nicht länger rätselhaft, wenn behauptet wird, dass der Zauber der Wortes Krankheitserscheinungen beseitigen kann, zumal solche, die selbst in seelischen Zuständen begründet sind.“<sup>1</sup> (Freud, 1890)

In den Primatengruppen dagegen wurde der soziale Zusammenhang noch durch Fellpflege hergestellt, durch Lausen; einem Verhalten im Dienste der Bindung und der Kooperation. Die Zeit, die dafür aufgewendet wurde, wurde mehr, je grösser die Gruppe wurde, das Lausen als Methode, um die Gruppenkohäsion aufrecht zu erhalten, war nicht mehr ausführbar. Lausen, so die Ansicht von Dunbar, einem Evolutionspsychologen, wurde allmählich durch Gesten, durch nicht verbale Kommunikation und letztlich durch Wörter ergänzt. Seine Hypothese: Das Gehirn, die Sprache und die Grösse der Gruppe entwickelten sich miteinander. Nicht mehr nur das Berühren – sondern auch das Sprechen sollten die Bindung, die Kommunikation und die Kooperation ermöglichen.<sup>2</sup> Heute wird Sprechen möglicherweise zu oft für die Information und zu wenig für das Berühren eingesetzt.

Berühren – ein Wort für einen körperlichen Kontakt, oft mit der Hand verbunden, der Wärme, Zärtlichkeit, Schutz, Nähe, Verbindung, Intimität, ausdrücken kann. Liebevoller Hautkontakt beruhigt, tröstet, hilft, Anspannung und Stress abzubauen, vermittelt Geborgenheit. Berühren kann uns stimulieren: ein Prickeln zwischen den Menschen hervorrufen. Das Berühren trifft uns im Gefühl. Ein Team um Hakan Olausson von der Universitätsklinik Salgrenska in Göteborg,<sup>3</sup> hat bei einer Patientin, die Berührungen wegen einer Krankheit nicht bewusst spüren konnte, herausgefunden, dass sie das Streicheln mit einem weichen Pinsel angenehm empfand und obwohl sie es nicht bewusst wahrnehmen konnte, sich entspannter fühlte. Bei

---

<sup>1</sup> Freud S. (1890): Psychische Behandlung. (Seelenbehandlung) In: (1975) Schriften zur Behandlungstechnik. Freud Studienausgabe, Ergänzungsband, S. 26

<sup>2</sup> Dunbar R.I. (1993): Coevolution of neocortical size, group size and language in human beings. Behavioral and Brain Science, 16, 681-735

<sup>3</sup> Tschechler-Roth E. (2005): Seelenspiegel Haut – eine alte Volksweisheit bekommt wissenschaftlichen Hintergrund. In: Hautnah 4, 3. (Im Internet [www.aerztewoche.at](http://www.aerztewoche.at))

Untersuchungen mit anderen Probanden stellte sich im Magnetresonanz heraus, dass die Streichelsignale vergleichsweise langsam ans Gehirn geleitet werden, wo sie das „Gefühlszentrum“ aktivieren. Sprachlich wird der Tastsinn ja oft mit Gefühl in Zusammenhang gebracht: so sagen wir etwa, wir hätten kein Gefühl in den Fingerspitzen, wenn sie taub sind. Andererseits ist das Fingerspitzengefühl im Umgang mit Menschen sehr wichtig, um sie nicht unnötig zu verletzen.

Dieser an sich so wohltuende Kontakt durch das Berühren kann aber auch unangenehm sein, wenn er schmerzt, kalt ist, aber auch, wenn es um eine nicht gewollte Nähe geht, wenn sich jemand zuviel Nähe herausnimmt, die Gesten, ob diese Berührung gewünscht wird oder nicht, nicht wahrgenommen werden.

So angenehm eine Berührung sein kann, so unangenehm kann sie sein. Was auf der Haut sich abspielt, geht auch unter die Haut, betrifft unsere Körpergefühle und unsere Gefühle überhaupt. Berührungen sind intime Erfahrungen.

Das gleiche Wort „berühren“ kann auch einen psychischen Kontakt ausdrücken. Da werden wir berührt, ohne dass wir mit der Hand berührt werden, von Handlungen, von Bildern, von Wörtern – und auch das kann uns angenehm sein, oder auch unangenehm, bringt uns emotional in Bewegung, macht uns lebendig. Manches berührt uns eher an der Oberfläche, einem netten Streicheln vergleichbar, anderes aber geht uns unter die Haut, berührt uns wirklich, weckt Gefühle, Emotionen, verändert uns. Was uns berührt, lässt uns nicht kalt, geht uns emotional etwas an. Was uns berührt, bewegt uns. Etymologisch geht rühren und berühren zurück auf bewegen, in Bewegung setzen, anstossen. So sind wir auch, wenn wir gerührt sind, innerlich bewegt.

## **Mit Worten berühren**

Hören wir noch die Stimme eines Menschen, vielleicht sogar eines verstorbenen Menschen, der uns in eine ganz bestimmten Intonation, in einer bestimmten Musikalität uns mit einem Kosenamen berührt hat? Einen vielleicht sogar aus einer Situation „herausgerufen“ hat, in der man sich gerade in etwas hineindrehen wollte. („Du Lauserli“) Hören wir noch einen Schimpfnamen, den uns jemand zugerufen hat? Vielleicht immer wieder? Es ist niemals nur das Wort, es ist auch der Ton, der Klang, der Rhythmus des Sprechens, was uns berührt. Wort und Klang sind nicht zu trennen voneinander – und frühe Erfahrungen der Berührung – nun mit den Händen – sind meistens auch begleitet von der Stimme der Mutter, den Wörtern der Mutter.

Wenn uns etwas berührt, dann werden wir selber lebendig, dann wird unsere Innenwelt lebendig. Wir sind bewegt, belebt. Wir stehen im Kontakt mit anderen Menschen, mit der Welt, wir schwingen mit – oder aber: wir sind empört, müssen uns wehren – lebendig sind wir allemal.

## Wörter vermitteln zwischen der Welt und mir

*Was geschieht zum Beispiel, wenn ich ein Gedicht höre, das mich berührt?*

Mit einem Gedicht werden wir uns allerdings nur dann beschäftigen, wenn wir überzeugt sind, dass Worte uns berühren können, ganz besonders Worte der Lyrik. Was erwarten wir, wenn wir Gedichte lesen? Wir erwarten, dass unsere Gedanken auf etwas Wesentliches hin gelenkt werden, dass wir in unseren Gefühlen berührt werden, dass uns etwas anrührt, das uns zu etwas wesentlicherem hin leitet.

### Nicht müde werden / Hilde Domin<sup>4</sup>

Nicht müde werden  
sondern dem Wunder  
leise  
wie einem Vogel  
die Hand hinhalten.

Der Aufruf, nicht müde zu werden, kann zum Widerspruch reizen. Vielleicht ist man es gerade müde auf Wunder zu warten. Will vielleicht müde sein. Wenn man weiter liest, kommt man nicht umhin, sich ein Bild zu machen: einem Vogel die Hand hinhalten, die eigene Hand hinhalten. Erinnerungen daran, als man das versuchte, leise, um den Vogel nicht zu verschrecken. Es wäre ein Wunder, käme er auf die Hand. Manchmal ereignet sich dieses Wunder. Aber es muss ich nicht ereignen, es genügt, die Hand „wie einem Vogel“ hinzuhalten. Denn um den Vogel geht es gar nicht: es geht um ein Wunder. Was könnte denn dieser Vogel sein? Aber vielleicht geht es auch gar nicht um den Vogel, sondern um die Haltung, darum, dass man die Hoffnung nicht aufgibt, dass man leise immer wieder die Hand so hält, dass ein Wunder auf der Hand liegen könnte.

### Nicht müde werden / Hilde Domin<sup>5</sup>

Nicht müde werden  
sondern dem Wunder  
leise  
wie einem Vogel  
die Hand hinhalten.

Was geschieht, wenn man einem solchen Gedicht nachgeht? Es tritt in Resonanz zu unserem aktuellen Leben, es regt unsere Vorstellungskraft an, wir verbinden die einzelnen Bilder miteinander, bringen sie mit unseren Emotionen

---

<sup>4</sup> Domin H. (1987): Gesammelte Gedichte. Fischer, Frankfurt/Main, S. 294

<sup>5</sup> Domin H. (1987): Gesammelte Gedichte. Fischer, Frankfurt/Main, S. 294

und Gefühlen in Verbindung – und fühlen uns verändert. Eine neue emotionale Qualität ist in unser Erleben getreten. Vielleicht werden wir es wieder vergessen, aber die Worte haben uns verändert – zumindest für eine kurze Zeit.

Sie haben uns leise berührt, und uns zu etwas hingeführt, das uns wesentlich erscheint, das uns auch aus der Hektik des Alltäglichen herausgeholt hat. Das Gedicht hat einen Zugang geöffnet zu einem Netzwerk von Assoziationen, von Erinnerungen und regt neue Verknüpfungen an – und damit ist auch eine neue emotionale Gestimmtheit erreicht. Die Wörter haben es an sich, dass sie sich in einem neuen Kontext befinden, dass sie neue Kontexte an sich ziehen. Das ist Veränderung.

## Mit Wörtern behandeln

Mit Wörtern können wir auch behandeln. Es geht dabei darum, das rechte Wort zu finden, das gute Wort auch aufnehmen zu können.

Weil wir mit Wörtern Menschen berühren können, mit ihnen einen Kontakt herstellen können, ihnen dazu verhelfen können, Gefühle, die sie erleben, auch benennen zu können, können wir Menschen mit Wörtern be - handeln. Man weiss, dass etwa 65 % der Kommunikation nonverbal verläuft – und das dürfte auch in Therapien so sein.<sup>6</sup> Zudem sind sich Ausdrucksforscher darüber einig, dass Menschen der nonverbalen Äusserung mehr trauen als der verbalen, es sei denn, die verbale Äusserung sei gedeckt von der nonverbalen, der gestischen und mimischen. Dennoch: Wörter können berühren, Wörter, Sprache, Sprechen sind sehr wichtig im therapeutischen Prozess, und auf die Wörter und das Sprechen möchte ich mich konzentrieren.

Haben Wörter eine Wirkung? „Wie soll das wirken, wir schwätzen ja nur!“ beklagt sich eine Analysandin. Wenige Wochen später sagt sie ganz erstaunt, nachdem sie ihr Unglücklichsein genau benennen konnte, und nicht mehr einfach nur sagte, es gehe ihr mies: „Ich kann ja plötzlich sprechen – und das tut gut! Ich kann jetzt auch meinem Partner sagen, wenn ich mich so gottverlassen fühle von ihm, und wie mich das beelendet. Und er hört sogar zu und versucht, etwas zu verändern.“

Es geht zwar manchmal darum, ein Wort zu finden, das berührt, öfter aber geht es um das gemeinsame Sprechen und um eine gemeinsame Sprache. Darum, dass der Therapeut/die Therapeutin zuhört, wenn der Patient/die Patientin versucht, die Sprache zu finden, für das Unglück, für die chaotischen Emotionen, für das Selbst, für ihr Leben. Die beiden sprechen miteinander, vergleichen Ausdrücke, einfach so im Gespräch. Es ist das Wesen des Gesprächs, dass es von keinem der beiden ganz kontrolliert werden kann, im Gespräch ereignen sich unerwartete Wendungen. Ein gutes Gespräch, bei dem beide einander konzentriert zuhören und wirklich auch auf einander reagieren, ist kreativ. Ueberraschende Einsichten können sich ergeben, man kommt auf Wörter, auf die man sonst nicht gekommen wäre.

---

<sup>6</sup> Birdwhistell R.L. (1963): Some Relationship between American Kinesics and Spoken American English. Cleveland

Ein junger Mann mit einer schwierigen Kindheit in verschiedenen Heimen ärgerte sich darüber, dass er sich immer wieder ausbeuten liess, den Menschen vertraute, wenn sie ihm etwas versprachen. Jetzt, als Erwachsener, war er im hohen Masse misstrauisch. Niemand sollte an ihn herankommen! Niemand mehr Gelegenheit haben, ihn auszubeuten.

Er sprach wieder einmal davon, wie sehr er doch ein „dummes Kind“ gewesen sei – und ich sagte nachdenklich: man könnte aber auch sagen, er sei ein zutrauliches Kind gewesen – trotz allem, und das sei doch eigentlich eine Leistung des Kindes gewesen, bei all den Enttäuschungen! Ein zutrauliches Kind – statt einem dummen Kind – das veränderte die Gefühlslage des Patienten sofort. Natürlich, ein zutrauliches Kind, ein Kind, das sich durch die schlechten Erfahrungen noch nicht hatte beeinträchtigen lassen, ein Kind, das eigentlich stark war. So ging seine Assoziationskette. Irgendwann hatten „sie“ es dann doch geschafft, ihn misstrauisch werden zu lassen. Aber vielleicht war es noch irgendwo, das zutrauliche Kind, die Möglichkeit zu vertrauen? Dann folgte eine Verteidigungsrede des Misstrauens – aber das Gespräch über das zutrauliche Kind konnte nicht mehr gelöscht werden. Beides war richtig: das Misstrauen und eine Erinnerung an ein zutrauliches Kind. Wochen später bemerkte er, etwas von diesem alten Zutrauen müsse noch vorhanden sein, sonst wäre er doch nicht in Therapie gekommen. Manchmal wirkt ein Wort wie ein priming: Es bahnt etwas, das im Moment kaum aufgenommen wird, und einige Zeit später kann das Thema dann aufgenommen werden.

### **Wirken Wörter? Sind Wörter performativ, können sie Wirklichkeit herstellen und Wirklichkeit auch verändern?**

Es kommt darauf an, von wem die Wörter kommen. An den Analytiker besteht eine Heilungserwartung, seine Worte sind daher besonders wirkmächtig. Das bedeutet allerdings auch, dass seine Worte nicht nur im guten Sinne berühren, sondern auch verletzen können. Wörter wirken mehr, wenn sie von einem Menschen kommen, dem wir eine Bedeutung zuschreiben. Deshalb sind auch die Mutterwörter und die Vaterwörter, die Mutter – und die Vatersätze bei einigen Menschen geradezu eingebraunt. Und hinter Vater und Mutter mit ihren Wörtern steht Gott Vater. Dem Satz und der Setzung: „Es werde Licht“ wurde der Beginn der Schöpfung zugeschrieben, was sich später im Johannes Evangelium so anhört: „Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.“<sup>7</sup>

Die Wörter des Analytikers, der Analytikerin wirken – und deshalb müssen sie auch wohlüberlegt sein. Man muss eine besondere Sprache finden für jeweils diesen Patienten, diese Patientin, aber auch für eine bestimmte therapeutische Situation. Man muss ahnen, wie nah man auch mit Worten diesem Menschen kommen darf. Berühren die Worte nicht, erreicht man mit den Worten nicht die Emotion und damit auch die wichtigen Fragen, dann verändert sich nichts. Worte können aber auch stören, sogar verstören und auch dadurch berühren.

---

<sup>7</sup> Johannes 1.1.

## Die „Gott-Verlassene“

Die speziellen Wörter, Metaphern, Symbole stammen weitestgehend aus dem Material des Patienten/ der Patientin. Aus Redewendungen, wie „wenn ich so gottverlassen allein gelassen bin“, aus Träumen, aus Imaginationen, aber auch aus Wortschöpfungen, die sich im therapeutischen Prozess ergeben haben. Der Therapeut/die Therapeutin hütet diese Metaphern, kann sie im richtigen Moment auch wieder einbringen, und oft zeigt sich dann, dass sich die Bedeutung verändert hat, dass das Assoziationsnetz sich verändert hat, dass im Laufe der Therapie mehr Freiheit geworden ist.

Redewendungen, Metaphern zeigen oft, dass auch Menschen, die nicht gewohnt sind, über sich zu sprechen, dennoch auch eine Sprache für sich selber haben – auch wenn sie zunächst aus wenigen bildhaften Begriffen besteht, und diese Patientinnen und Patienten sie niemals als Symbole verstehen würden. Sie verwenden sie einfach – es ist eben so. Aber diese Redewendungen überhaupt zu haben, die Emotionen damit benennen zu können, ist auch eine Fähigkeit, eine Ressource. Was meinte die Patientin zum Beispiel mit dem Ausdruck „gottverlassen allein gelassen“? Zunächst einfach einmal: „der Partner spricht nicht mit mir, er spricht überhaupt nicht mit mir, aber wenn es mir nicht gut geht, dann fehlt es mir.“ Ich konnte das nachvollziehen. Manchmal sprach sie lange, langatmig, langfädig, unemotional von scheinbar Unwichtigem. Es war ungeheuer schwierig, dabei zu bleiben. In einer solchen Situation fiel mir ihr „gottverlassen allein gelassen“ ein – zwischen uns war dieser Ausdruck – und ich fragte sie, ob sie sich jetzt „gottverlassen allein gelassen“ fühle. Sie war überrascht, sagte zunächst, ich sei ja da und höre ihr zu, und dann begann sie zu weinen. Sie wolle doch gar nicht von diesem blöden Zeug schwätzen, sie wolle davon reden, dass sie manchmal innerlich wie wegtrete, aber dann rede sie einfach drauflos. Dieses innerlich Wegtreten, das sei ein so unangenehmes Gefühl – sie weiss nicht, wo sie ist, es ist ganz unheimlich, unangenehm, irgendwie mit Panik besetzt – und sie redet dann wie panisch. Sie spricht aber nicht mehr mit jemandem, sie deckt das unangenehme Gefühl mit Wörtern zu und erlebt, dass man sich abwendet, sie allein lässt. Wir verstehen die Beziehungsepisode zwischen uns als ein Muster: in ihr konstelliert sich dieses Weggetretensein und sie spricht panisch. Auch ihr Partner hört dann nicht zu, legt eine Musik auf und gibt ihr zu verstehen, dass sie diesen „Weiberkram“ mit ihren Freundinnen bereden könne. Die abgründige Not – immerhin ist sie von Gott verlassen - ist nicht zu spüren; sie ist zugedeckt. Auch die Patientin hat sich selbst allein gelassen in dieser Situation. Damit ist die Tiefe der Verlassenheitsthematik natürlich nicht ausgelotet – aber in der Beziehung zu ihrem Partner und zu mir ist eine wichtige Veränderung eingetreten.

## Der Tänzerische

Ein Mann um die dreissig, depressiv und etwas zwanghaft, verwickelt sich immer wieder in Auseinandersetzungen mit seinem Vorgesetzten. Er findet, der Vorgesetzte sei nicht wirklich kompetent, nehme seine Arbeit zu locker, weiss

aber nicht, wem er das sagen könnte, sagen sollte. Bei einem Versuch, darüber mit einem anderen Vorgesetzten zu sprechen, wurde er zurecht gewiesen. Was ihm eigentlich einfallen. Für wen er sich halte, dass er diesem kompetenten Mann die Kompetenz absprechen wolle. Diese Erfahrung hatte ihn und uns in der Therapie lange beschäftigt. Diese Vorwürfe waren auch an mich gerichtet, dann aber sofort wieder zurück genommen. „Manchmal frage ich mich, ob sie die Arbeit mit mir nicht etwas zu locker angehen. Aber ich weiss ja, dass Sie viel Erfahrung haben.“ Immer wieder war er bei den anderen, die er zu besseren Leistungen bringen wollte. Die Vorwürfe, die er anderen machte, waren die selben, die ihm sein Vater immer wieder gemacht hatte: „Du bist nicht kompetent, du bist ein Blender, du nimmst alles viel zu locker.“ Diese Sätze hörte er, als er etwa 14 Jahre alt war. Er fühlte sich damals sehr wütend, konnte aber seine Wut dem Vater gegenüber nicht ausdrücken. Er schlug sich auf die Seite des Angreifers – aber nicht sich selbst gegenüber, er war der Ansicht, niemand würde sehen, wie kompetent er sei, er würde eines Tages, wenn er an der richtigen Stelle sei, alle in die Tasche stecken – und dann auch diese wenig Kompetenten alle entlassen. Aber anderen Menschen gegenüber war er in der Rolle seines Vaters. Ueber diese Komplexepisode hatten wir gesprochen, er schien die darin enthaltene Dynamik auch zu verstehen, aber es änderte sich wenig. Da träumte er:

„Es ist in den Bergen. Im Winter. Musikanten spielen auf, wie es halt so ist auf den Berghütten. Es ist eine gute Stimmung. Einige tanzen bereits mit den Skischuhen – es sieht nicht besonders elegant aus. Ich fasse eine Frau, die auch tanzt, und wir tanzen miteinander und es geht wirklich gut, es ist beschwingt, wir tragen auch keine Skischuhe mehr, es ist jetzt ein normaler Raum zum Tanzen – und es ist einfach prima.“

„Ich bin sehr erstaunt erwacht – das war so gut – keine Frage, ob die Schritte richtig sind, einfach sich miteinander harmonisch bewegen. Ich habe mich sehr gut gefühlt.“

Auf die Frage, an wen ihn denn die Frau erinnere, mit der er im Traum getanzt hat, meinte er, sie hätte eigentlich mir, seiner Therapeutin, geglichen. Ob ich etwas dagegen hätte, dass er im Traum mit mir getanzt habe. Ich hatte nichts dagegen.

„Ich habe mich soviel besser gefühlt nach diesem Traum. Dabei war das ja wirklich locker – eine lockere Atmosphäre, sich einfach eine Frau zu greifen, ich würde ja nie wagen, Sie zum Tanz aufzufordern.“ Unter welchen Umständen er das denn in Realität machen würde? „Unter gar keinen, es sei denn, ich hätte eine ganz grosse innere Freiheit erreicht in dieser Therapie. Ja, dann wäre ich wirklich frei – wunderbar frei.“

Die Assoziationen führten zu einem Grossvater, der das Leben geniessen konnte, in der Wahrnehmung seines Vaters aber einen lockeren Lebenswandel hat. Mein Patient mag diesen Grossvater eigentlich, aber eben, der lockere Lebenswandel. Er erinnert sich, dass er als kleines Kind sehr gern mit seinem Grossvater spielte, und mit ihm auch tanzte.

Immer wieder kann er sich imaginativ ins Tanzen hinein versetzen. Erstaunt stellt er fest: wenn ich tanze, dann muss ich nicht immer allen Menschen am Zeug flicken – auch mir selber nicht.

Für mich wies der Traum auf Fähigkeiten des Analysanden hin, die er in der Therapie nicht zeigte. Es war seine lockere Seite, die damals auch seinem Vater missfallen hatte. Es war die Möglichkeit, sich harmonisch miteinander zu bewegen, was im Widerspruch stand zum Zähen Ringen um das, was wirklich wichtig war. Das Tanzen schien – vom Traum her gesehen – das Wichtigste zu sein. Und das konnte ich problemlos mit ihm teilen. Dieses „miteinander tanzen“ wurde zu einem Codewort zwischen uns. Wenn er sich quälte, die Mitmenschen so gar nicht seinen Vorstellungen entsprachen, er darüber wütend war – und dennoch nicht weiterkam, fragte ich manchmal: Wie wäre es mit tanzen?

Dieser Einfall veränderte die Stimmung zwischen uns, veränderte auch seine Stimmung. Er übertrug dieses Codewort, das natürlich auch mit einer Bewegungsimagination verbunden war, auf alltägliche Situationen. Sein Vorgesetzter veränderte sich einfach nicht. Er ärgerte sich. Da hörte er sich innerlich sagen: Wie wärs mit tanzen? Das entlockte ihm ein Lächeln und der Vorgesetzte sagte ihm anerkennend, er werde ja richtig menschlich. Später, als er wusste, dass mit seinem Vorgesetzten rivalisierte, und dass er diesem „nicht das Wasser reichen konnte“, sagte er sich gelegentlich: „Wenn der wüsste, wie gut ich tanzen kann.“

Das Bild des Tanzens im Traum befreite ihn aus einer schwierigen Komplexepisode.<sup>8</sup> Komplexepisoden bilden emotional schwierige Beziehungserfahrungen unserer Kindheit aber auch unseres späteren Lebens ab. Diese Beziehungserfahrungen werden durch das Episodengedächtnis verinnerlicht und mehr oder weniger verdrängt. Diese Komplexepisoden entstehen aus einem Zusammenstoß des Kindes mit einer Anforderung einer Beziehungsperson, die oft in typische Sätze gefasst sind, durch ein oder mehrere Themen bestimmt, aber auch durch die dazugehörige Emotion. In diesem Fall ein Vater, der seinen Sohn tadelt, „du bist nicht kompetent, du bist ein Blender, du nimmst alles zu locker.“ Der Patient erinnerte sich an verschiedene Episoden, in denen der Vater ihm das – mit unterdrückter Wut – gesagt hatte. Vordergründig benahm sich der Vater jeweils sehr ruhig, gelassen – er wollte ja seinen Sohn auf den richtigen Weg bringen. Der Sohn schämte sich in diesen Situationen, fühlte sich irgendwie schuldig, verstand aber nicht wirklich, warum er sich schuldig fühlte, und wollte sich bessern. Eine Komplexepisode wird als Ganze internalisiert. Man bleibt nicht nur identifiziert mit dem Kind, das man war und den damit verbundenen Emotionen und Haltungen, sondern auch mit dem Erwachsenen und seinen Emotionen. Mein Patient war mit dem Vateraspekt seiner Komplexepisode identifiziert, die mit dem Satz, „du bist nicht kompetent“ verbunden war, und er versuchte, die Mitmenschen in die Rolle des nicht kompetenten Kindes, das er einmal war, zu bringen. Die meisten taten ihm diesen Gefallen nicht – fanden ihn arrogant und aufgeblasen. Ähnlich, wie ihn sein Vater gesehen hatte.

---

<sup>8</sup> Kast V. (1998): Abschied von der Opferrolle. Herder, Freiburg

Kast V. (2004): Schlüssel zu den Lebensthemen. Konflikte anders sehen. Herder, Freiburg

Natürlich arbeiteten wir an dieser Komplexepisode, die sich ja auch in der Therapie konstellierte. Der Traum aber brachte den Ausweg: sich nicht weiter in dieser Komplexepisode verwickeln, sondern sich auf etwas Lustvolles konzentrieren, das ihn beschwingt. Immerhin musste er diesen Traum nicht abwehren – er hätte ihm ja auch zu locker sein können. Erst dann wurde es ihm möglich, Assoziationen beizubringen, die diese Komplexepisode aus ihrer Engführung befreien und auch viel zum Verständnis der Prägesituation beitragen, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte. Das „zu locker“ sein wurde in einen Kontext von Beziehungserfahrungen gebracht, die ihm Freude gemacht hatten.

## Was geschieht, wenn Wörter berühren? (Theorie)

Wörter stehen in vielfältigen, zum Teil auch geheimnisvollen Assoziationsketten. Ein Wort führt uns zu einem anderen Wort. Sind Wörter aber mit schwierigen Emotionen und damit auch mit schwierigen Erfahrungen verbunden, ist diese Freiheit in der Assoziation nicht mehr möglich. Zu Beginn des letzten Jahrhunderts hat Galton Assoziationen studiert, um etwas über das Funktionieren des Geistes herauszufinden. Die Methode des Assoziierens wurde in der Folge intensiv beforscht, vor allem auch in der Psychiatrie. Am Burghölzli in Zürich forschten Jung und Riklin mit dem Assoziationsexperiment. Sie wollten herausfinden, ob gesunde Personen anders assoziieren als kranke. Die Anweisung war und ist einfach: der Versuchsleiter nennt ein Wort, der Proband, die Probandin reagiert mit dem ersten Wort, das einfällt. Etwa:

grün  
Lohn  
laufen  
Flasche

Jung und Riklin fanden bald heraus, dass Menschen zu bestimmten Wörtern nichts einfällt, oder erst nach langer Zeit. Erfragten sie den Kontext zu solchen Wörtern, fanden sie jeweils ein emotional bedeutendes Problem. Dieses emotional bedeutende Problem nannten sie Komplex. Sie stellten aber auch fest, dass die schwierigen Beziehungserfahrungen, die im Komplex sich verfestigt haben, von verschiedenen Wörtern aus erinnert werden können, dass verschiedene Wörter den Komplex ansprechen, dass über diese Wörter, verbunden mit den jeweiligen Emotionen, auch bewusst gemacht werden kann, welche Erfahrungen die jeweiligen Komplexe verursacht haben. So kann zum Beispiel ein Komplex im Bereich von Leistung und Selbstwertgefühl verbunden mit den Emotionen von Angst, Scham und Wut, von verschiedenen Wörtern aus angesprochen, getriggert werden: zum Beispiel von „dumm“ aus, von „zählen“, von „erobern“, von „Haus“, von „Chef“ usw. Alle Geschichten, die dazu erzählt wurden, kreisten um Leistung, die nicht erbracht werden konnte und deshalb dazu führte, dass das Selbstwertgefühl gering ausgeprägt war. Um welche Komplexepisoden es letztlich geht, kann durch die Geschichten,

durch die Assoziationen, die die Probanden oder Patientinnen erzählen, erschlossen werden. Da die Komplexe mehr oder weniger verdrängt sind, sind diese Assoziationen ein Zugang zu ihnen. Jung waren die sogenannten „gebundenen Assoziationen“ wichtig, nicht die sogenannten „freien“ wie bei Freud, weil er von seinem Konzept der Komplexe aus es sinnvoll war, die Assoziationen zu dem gerade konstellierte Komplex zu finden.

Die Komplexe prägen unser Verhalten und unsere Erwartungen, sie schränken unsere Freiheit ein, sie sind aber – nach Jung – auch die Brennpunkte der psychischen Entwicklung. Dort, wo wir Komplexe entwickelt haben, ist meistens ein Entwicklungsthema zum Stillstand gekommen. Beim obigen Beispiel etwa das Erleben und Kultivieren von Lebensfreude.

In jedem Komplexthema ist auch ein Entwicklungsthema enthalten. Dieses zeigt sich, wenn wir die Komplexe sich ausfantasieren lassen, indem wir uns zum Beispiel auf eine im Moment wichtige Emotion zum Beispiel konzentrieren und die Bilder wahrnehmen, die daraus entstehen, die dann auch mit Worten beschrieben werden können. Diese Entwicklungsthemen zeigen sich aber auch in den Träumen. Jung war der Ansicht, dass die Komplexe die Träume verursachen – das ist zumindest eine Traumtheorie. Damit geht er einig mit modernen Neurowissenschaftlern wie Ernest Hartmann, der der Ansicht ist, dass die Träume unsere Emotionen „verträumen“.<sup>9</sup>

Wenn ein Wort berührt, wenn Wörter berühren, weisen sie also auch auf einen Komplex hin, auf eine emotionale Schwierigkeit. Es kann eine Berührung sein, die zunächst eher unangenehm ist, oder aber mit einer grossen Erleichterung einhergeht. Das Unaussprechliche bekommt einen Namen. Man fühlt sich nicht mehr einfach nur schlecht, sondern versteht, wie das aktuelle Leben etwas Verborgenes, Unerledigtes berührt hat. Und dieses Verborgene, Unerledigte, bekommt erste Namen. Es ist ja selten so, dass ein Wort für alle Zeiten gilt, ein erstes Wort zieht andere Wörter nach sich, die auch wiederum revidiert werden.

Die Komplexe und die damit verbundenen Geschichten sind wesentliche Aspekte der eigenen Geschichte, Aspekte, die oft nicht erzählt werden können, aber auch Aspekte, die die eigene Lebensgeschichte unannehmbar machen, sie auch verzerren, weil die eigene Geschichte im Licht dieser Komplexe erzählt wird. So werden andere Episoden mit dem Vater, der den Sohn einen Blender genannt hat, unter dem Eindruck dieser beherrschenden Komplexepisode zunächst nicht erinnert, als hätte der Vater nur immer darüber gesprochen. Werden diese Komplexepisoden bearbeitet, können andere, auch freundlichere Erinnerungen zugelassen werden. Diese Komplexepisoden verbunden mit den jeweiligen Emotionen werden auch als Modelle an die Welt herangetragen: Im Lichte dieser Komplexe wird die Welt wahrgenommen, werden andere Menschen wahrgenommen, wird er selber wahrgenommen und auch empfunden. Die Gegenwart und die Zukunft stehen so im Banne der Vergangenheit, es gibt keine offene Zukunft.

Wörter können Komplexe berühren, weitere Assoziationen werden möglich, und zwar emotional und in Wörtern, die oft bildhaft sind. Man macht eine

---

<sup>9</sup> Hartmann E. (1996): Outline for a Theory on the Nature and Functions of Dreaming. In: Dreaming 6,2, 147–170)

Erfahrung, über die man erschrickt, man erinnert sich, wie sich das anfühlt, und verbindet diese jetzige Erfahrung mit der eigenen Geschichte. Langsam versteht man, langsam bekommt das Elend eine Geschichte, und der Blick wird frei auf das, was nicht Elend ist, was trotz allem auch gut war, was man an Ressourcen noch mitbringt, so dass eine gewisse Engführung, die einen bisher einschränkt, aufgehoben wird. Dadurch wird das innere Gespräch in einer differenzierteren Weise möglich. Solange das innere Gespräch in der Struktur eines Komplexes verläuft, besteht es aus Selbstvorwürfen oder aus Vorwürfen an die anderen, an die Welt. Sobald das Netz der Assoziationen wieder weiter ist, kann auch das innere Gespräch stattfinden.

## **Mit Worten Zartes berühren**

(ev. Ressourcen)

Wörter können auch berühren, ohne einen Komplex berühren zu müssen. Wie uns das Zarte, Hilfsbedürftige, Zutrauliche rühren kann, können es auch Wörter, die diesen Bereich betreffen. Sie lösen dann Erinnerungen aus an gute Erfahrungen mit Menschen, die man als kleines Kind auch gemacht hat. Eine Frau, die ihren Mann verloren hat und sich in der neuen Situation nicht zurechtfindet, spricht über die Toten. Sie sagt, es gebe doch eine Vorstellung, dass die Seelen der Toten Schmetterlinge seien. „Die Seelen der Toten also als Sommervögel – so sage ich, um den Gedanken im Raum zu halten und ihr die Möglichkeit zu geben, mehr dazu zu sagen. Beim altmodischen Wort „Sommervogel“ für Schmetterling merkt sie auf, schaut mich ganz interessiert an, lebt geradezu auf und sagt: „So hat mich meine Grossmutter genannt: „Sommervögeli“. Und begeistert erzählt sie von der Grossmutter, von diesem Namen, den ihr die Grossmutter gegeben hatte, und den sie zunächst nicht verstanden hatte, sie hatte nur verstanden, dass es für die Grossmutter etwas Schönes war, und dass sie ihn immer voll Zärtlichkeit genannt hatte. Jetzt findet sie diesen Namen ganz besonders – sie als Kind war wohl für die Grossmutter, die auch früh ihren Mann verloren hatte, wie eine Begegnung mit etwas Schönerem, Leichterem – was sie mit Sommer in Verbindung brachte. Ein Wort hat einen Bereich von grosser Zärtlichkeit und Liebe berührt, sie in Verbindung gebracht mit dieser Grossmutter, die ihr Schicksal gemeistert hatte und ihre Stimmung verändert. „Sommervögeli“ – ich habe überhaupt nicht mehr daran gedacht. Und das ist wohl oft so mit den Namen der Zärtlichkeit. Die Schimpfnamen erinnern wir besser. Mit Wörtern findet man Ressourcen.

Diese Ressourcen müssen nicht aus dem persönlichen Leben stammen, sie können auch aus der Resonanz mit kulturellen Erfahrungen stammen.

Eine Frau trauerte um den Verlust ihrer Tochter, die bei einem Autounfall ums Leben kam. Sie klagte, weinte, tobte, war zornig auf den Freund der Tochter, der, auch er tot, am Unfall zumindest mitschuldig war. Mich brauchte sie als Zeugin ihres Schmerzes und ihrer Wut – ich sollte das mit ihr aushalten. Mehr erwartete sie nicht von mir. In der 6. Stunde setzte sie sich im Sessel auf, schnäuzte sich die Nase sehr definitiv – und sagte nur: So! Dieses „So!“ kam überraschend; es markierte deutlich, dass jetzt etwas abgeschlossen ist. Sie schaute mich erwartungsvoll an und ich sagte: „Dieses „So!“ kam bei mir an

wie ein Akt der Weltschöpfung: jetzt sind Sie wieder da.“ Das Wort „Weltschöpfung“ empfand ich, einmal ausgesprochen, als eigentümlich in diesem Zusammenhang. Es war mir halt eingefallen und in mir auch begleitet von einem Bild aus einem Weltschöpfungsmythos: Schildkröten, die sich aus der Erde heraus bewegen – und dann die Welt tragen. Der Begriff „Weltschöpfung“ war für die Frau von grosser Bedeutung: es gab für sie wiederum eine Welt, auch wenn ihre Tochter gestorben war. Sie selber, so meinte sie, habe schon gemerkt, dass ein Ruck durch sie gehe. Sie habe sich auch gesagt, es sei jetzt genug – „aber Weltschöpfung, das geht mir durch und durch“, da bekomme ich fast eine Gänsehaut.“ Ein Begriff, aus der Gegenübertragung heraus gefunden, aus meinem Assoziationsnetz ein archetypisches Bild zum Thema des Neuwerdens in dieser Situation, in der sie aus der tiefsten Krise auftauchte, berührte sie tief und nachhaltig, fast mit einer Gänsehaut. Natürlich war damit die Trauer nicht beendet, aber sie trauerte mit der Gewissheit, dass sie noch kostbares Leben vor sich hat und nicht mit der Idee, dass mit diesem Tod alles zu Ende sei.

## **Perspektiven der Entwicklungspsychologie und der Neurowissenschaft**

Mit der Entwicklung der Sprache entwickelt das Kind eine eigene innere Welt, deshalb wird der Spracherwerb auch immer im Zusammenhang mit Separation und Individuation verstanden. Die Sprache ermöglicht aber auch Nähe und Verbundenheit. Es ist ein gemeinsames Symbolsystem, mit gemeinsamen Bedeutungen. Das Wort als Uebergangspänomen, wie es Winnicott bezeichnet hat, wird dem Kind von der Bezugsperson gegeben, aber der Gedanke, der dazu gehört, ist im Innern bereits vorhanden.<sup>10</sup> Unsere Gedanken, wenn sie uns denn bewusst sein sollen, formulieren wir in Sprache, damit regulieren wir oft auch unsere Emotionen. Solms und Turnbull: „Die Sprache ist ein ungemein effizientes Instrument der Selbst-Regulierung.“<sup>11</sup> Kinder internalisieren, was Eltern ihnen sagen, indem sie es nachsprechen. Später wird das zu einem inneren Sprechen. Dieses innere Sprechen ist wesentlich für die Selbstregulierung: Platze jetzt nicht, übe dich in Gelassenheit. Selbst-Regulierung ist im wesentlichen Umgang mit den Emotionen. Emotionen gehören zwar zur biologischen Grundausstattung, wir können aber wesentlich Einfluss auf sie nehmen.

Ziel der „Redekur“ muss es unter neurobiologischem Blickwinkel sein, „den funktionellen Einflussbereich des Präfrontallappens zu erweitern“<sup>12</sup> so Solms und Turnbull, und das geschieht, indem unbewusste Prozesse in Worte gefasst werden können, so dass dadurch auch Emotionen beruhigt oder angeregt werden können, etwa, indem man formuliert, wie es einem jetzt geht, in welcher Form man miteinander sprechen möchte: anregend, beruhigend.

Weiter kann man mit Sprache auch über sich selber nachdenken, über die Beziehung zwischen sich und den anderen, und sich auch entsprechend

---

<sup>10</sup> Stern D.N. (1992): Die Lebenserfahrung des Säuglings. Klett-Cotta, Stuttgart, S. 244f.

<sup>11</sup> Solms M. & O. Turnbull (2004): Das Gehirn und die innere Welt. Neurowissenschaft und Psychoanalyse. Walter, Patmos, S. 295

<sup>12</sup> Solms M. & O. Turnbull (2004): Das Gehirn und die innere Welt. Neurowissenschaft und Psychoanalyse. Walter, Patmos, S. 299

verhalten. Das alles bedeutet aber auch, dass zu den Worten zu finden auch bedeutet, dass die Ichstruktur sich festigt. Vergessen wir nicht, dass die Sprache als solche eine Struktur hat, in die wir uns mit unseren Geschichten einpassen.

Gefühle und Gefühlsprobleme können von den Kindern etwa ab 18 Monaten in symbolischen Spielhandlungen dargestellt werden, einige Zeit später aber auch sprachlich dargestellt werden. Das handlungsgebundene, nicht symbolische „Agieren“ von Problemen ist Ausdruck dafür, dass eine symbolische Handlung an Stelle einer sprachlichen Äußerung tritt. Gelingt es uns in der Therapie, die jeweilige emotionale Verwirrung, das Chaos, mit Worten zu berühren, ist das Anregung zur Symbolisierung.<sup>13</sup>

Sprache kann etwas bewirken, wie es eine Handlung auch tut, sie kann aber auch Ersatz für eine Tätlichkeit sein. Manchmal trifft uns ein Satz wie ein Schlag – ein anderer Satz erhellt uns schlagartig eine Situation.

## Mentalisieren

„Die Fähigkeit des Menschen, sich seines Bewusstseins bewusst zu sein, und insbesondere die Fähigkeit, konkrete Wahrnehmungen in abstrakte Konzepte zu transformieren, hängt in sehr hohen Masse von unserer Sprachfähigkeit ab.“ (Satz umgestellt, VK)<sup>14</sup>

Fonagy<sup>15</sup> meint, wer die eigene Gefühlswelt nicht begreifen könne, wer den primärprozesshaften Strom der Assoziationen nicht auf das Niveau von Ideen und Gedanken heben könne, habe auch Schwierigkeiten, Gedanken und Gefühle anderer Menschen zu verstehen. Das wäre aber eine Grundvoraussetzung für verlässliche menschliche Bindung und Beziehung. Es ist ein Unterschied, ob ein Kind die Müdigkeit der Mutter wahrnimmt und ihre Unzugänglichkeit damit in Verbindung bringt, oder ob es dieser Kontaktlosigkeit hilflos ausgeliefert, verwirrt ist und sich selber vielleicht gar als Ursache des Problems sieht. Um solche Ideen über das eigene und das fremde Seelenleben zu entwickeln, muss, nach Fonagy, das Kind erlebt haben, dass man es verstanden hat; durch komplexe sprachliche und quasi-sprachliche Prozesse kann die Bezugsperson dem Kind klar machen, dass es Gefühle und Gedanken sind, die zu bestimmten Aktionen führen. Diese inneren Zustände, die von der Bezugsperson in das Kind hinein gesehen, erkannt, benannt werden, erklären die Reaktionen anderen Menschen gegenüber und mit der Zeit lernt das Kind, dass es anderen Menschen gleich geht. In der Folge kann das Kind auch eine Sprache entwickeln, in der es dem anderen Menschen die eigene Befindlichkeit auch mitteilen kann. Wir können intuitiv ohne Sprache verstehen, was in der inneren Welt eines Menschen vorgeht –

---

<sup>13</sup> Quinodoz D. (2004): Worte, die berühren. Eine Psychoanalytikerin lernt sprechen. Edition diskord, Tübingen, S. 111ff.

<sup>14</sup> Solms M. & O. Turnbull (2004): Das Gehirn und die innere Welt. Neurowissenschaft und Psychoanalyse. Walter, Patmos, S. 111

<sup>15</sup> Fonagy P. (2003): Bindungstheorie und Psychoanalyse. Klett-Cotta, Stuttgart S. 175ff.

besonders in emotional brisanten Situationen. Die Sprache aber ist „Ausdruck von verstandenem Handeln“.<sup>16</sup>

Sprache braucht Handlungsvorstellungen und aktiviert im anderen Menschen auch immer Handlungsvorstellungen und damit verbundene Körpergefühle.<sup>17</sup> Wörter können berühren.

Markowitsch und Welzer sehen die Entstehung von Symbolsprachen als faszinierendes Rätsel der Phylogenese.<sup>18</sup> In der Ontogenese, so die beiden Autoren, ermöglicht „die Entwicklung des Sprachvermögens die Entfaltung des autobiographischen Gedächtnisses“. Die soziale Praxis des Austausch zwischen Betreuungspersonen und Kind, im Austausch über Befindlichkeit und Bedürfnisse bahnt eine Struktur, in der dann eine Sprache erlernt werden kann. Auch die Entwicklung der Sprache hängt wesentlich von den sprachlichen Interaktionen ab. Aber auch das autobiographische Gedächtnis hängt wiederum von diesem Gesprächsstil ab. Kinder von Müttern mit einem ‚elaborativen‘ Erzählstil, die Geschichten erzählen, das Kind miteinbeziehen, es ermutigen, eigene Ideen einzubringen, dabei die Gefühle des Kindes ansprechen, erinnern sich detaillierter an Erfahrungen aus der Lebensgeschichte; ihre autobiographischen Erinnerungen haben mehr Kontext.<sup>19</sup> Markowitsch und Welzer postulieren also einen „Zusammenhang von Bindung, Kommunikationsstil, Niveau des Spracherwerbs und Erinnerungsvermögen.“<sup>20</sup>

Nun kann man natürlich nicht einfach aus der Entwicklung der Kinder auf die Therapie schliessen – dennoch meine ich, dass wir unsere Analysanden und Analysandinnen dazu bringen müssen, gute Geschichten zu erzählen, und vielleicht auch selber gelegentlich einen elaborativen Gesprächsstil zu pflegen.

Die Neurowissenschaft der Psychotherapie – so heisst der Titel eines Buches von Louis Cozolino,<sup>21</sup> Psychologe an der Pepperdine University und Therapeut, dessen Ideen vieles von dem zusammenfassen, was ich bereits gestreift habe.

Wenn Eltern nicht helfen, innere und äussere Erfahrungen zu verbalisieren, kann die innere und die äussere Welt vom Kind nicht verstanden werden. Die Möglichkeiten, mit der Sprache Erfahrungen zu verknüpfen, und dadurch neue neuronale Strukturen zu bilden, ist dann nicht gegeben. Die Reifung des cerebralen Cortex, die Entwicklung von Sprache und die Entwicklung von sozialen Strukturen sind als co-evolutiv zu sehen, so dass Sprache innerhalb von signifikanten sozialen Beziehungen in hohem Masse das Gehirn immer

---

<sup>16</sup> Bauer J. (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Hoffmann und Campe, Hamburg, S. 82f.

<sup>17</sup> Bauer J. (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Hoffmann und Campe, Hamburg, S. 84

<sup>18</sup> Markowitsch H.J. & H. Welzer (2005): Das autobiographische Gedächtnis. Hirnorganische Grundlagen und biosoziale Entwicklung, Klett-Cotta, Stuttgart, S. 186

<sup>19</sup> Markowitsch H.J. & H. Welzer, S. 200

Fivush R, Frommhof FA (1988) Style and structure in mother-child conversations about the past. *Discourse Processes*, 11, 337-355

<sup>20</sup> Markowitsch H.J. & H. Welzer, S. 208

<sup>21</sup> Cozolino L. (2002): The Neuroscience of Psychotherapy, Building and Rebuilding the Human Brain Norton

wieder formen kann – und das sowohl in der Evolution, als auch in der individuellen Entwicklung.

So gesehen stellt Psychotherapie eine "enriched environment" (angereicherte, stimulierende Umwelt) dar, in der das Wachstum und die Integration von neuronalen Netzwerken stimuliert wird, indem sie Gedächtnis, Kognition, Emotion und Bindung reguliert. Dabei hat die Sprache eine besondere Bedeutung. In Situationen von grossem Stress verschlägt es uns die Sprache. Zur Sprache zu finden bedeutet dagegen, integrieren zu können, was abgespaltet werden musste. Cozolino unterscheidet zwischen der sozialen Sprache, in der wir einander informieren, und dem inneren Dialog, den er als in hohem Masse beeinflusst von den Eltern sieht, sowie der Sprache der Selbstreflexion, die die Möglichkeiten zur Veränderung bereit stellt.

Im Zusammenhang mit der Sprache ist ihm die Fähigkeit, bedeutsame Geschichten aus dem eigenen Leben zu erzählen, und letztlich die Geschichte des eigenen Lebens überhaupt erzählen zu können, besonders wichtig. Bilder, Töne, Gerüche, mit Worten verbunden, führen uns zu bewussten Erinnerungen. Das semantische Gedächtnis, das episodisch, narrative, autobiografische sieht er als Basis, um diese Geschichten erzählen zu können. Indem wir Geschichten erzählen (übrigens auch hören, aber das ist wohl eher ausserhalb der Therapie), muss das Gehirn gleichzeitig multiple Aufgaben erfüllen in Bezug auf Affekt, Wahrnehmung, Verhalten, Reflexion, zudem wird die Geschichte mit einem anderen Menschen ausgetauscht, Wörter, Gefühle, Selbst Reflexion sind möglich, in emotionaler Sicherheit, so dass wenig Abwehr zu spüren ist. All das, so meint Cozolino, geschähe in der Psychotherapie, und das maximiere die Integration von verschiedenen neuronalen Netzwerken. Die Sprache innerhalb einer emotional wichtigen Beziehung, wie es die Psychotherapie sei, sei ein Schlüssel zur Veränderung neuronaler Netzwerke.

## **Wort – Sprache als Ursprung der Kultur**

Das Wort, die Sprache, der Austausch über die Sprache – das kennzeichnet phylogenetisch auch den Beginn der Kultur. Durch die Sprache teilen wir Menschen eine gemeinsame Welt, mit der Sprache gestalten wir aber auch die Welt, gestalten auch unser Schicksal. Für das Nachdenken über das Wesentliche des menschlichen Lebens, über Sinn, brauchen wir die Sprache.<sup>22</sup>

Sprache erlaubt uns, Information, Wissen, Wissen unserer Vorfahren, unsere innere Welt, Handlungsanweisungen usw. über Raum und Zeit leicht weiter zu geben. Eine ungeheure Möglichkeit der wechselseitigen Einflussnahme, der Synergien, der Anregung zur Kreativität tut sich damit auf.

Mit der Sprache binden wir uns aber auch, über die Sprache kommunizieren wir unsere inneren Vorstellungen, erzählen einander, wie es in uns aussieht. Schaffen Nähe, Geborgenheit – oder auch Distanz.

Mit der Sprache sind wir auch in einem kulturellen Haus beheimatet. Jung spricht vom Schatzhaus der Menschheit. Wir sprechen mit Mitmenschen, mit

---

<sup>22</sup> Jung C.G. (1934, 1980): Über die Archetypen des Kollektiven Unbewussten. GW 9/1, § 67, Walter, Düsseldorf

uns selbst – wir können auch im Gespräch sein mit der Vergangenheit, mit Menschen, die früher einmal etwas geschrieben haben. Und auch das kann uns berühren.

Auch das bewirkt, dass etwas in uns zum Schwingen kommt.

Da findet eine Frau, vom Tode bereits gezeichnet, die Zeile eines Gedichts von Rühmkopf: „Diese vorüberrauschende blaue einzige Welt,“<sup>23</sup> die ihr die Kostbarkeit und die Vergänglichkeit des Lebens ins Gefühl bringt.

Beim Suchen eines Textes von Nietzsche bleibt mein Blick an einem Satz hängen, der mich elektrisiert: „Ich will immer mehr lernen, das Notwendige an den Dingen als das Schöne sehen – so werde ich einer von denen sein, welche die Dinge schön machen.“<sup>24</sup> Dieser Satz verändert die Situation, löst Assoziationen aus, die mit dem Bewältigen des Alltags zunächst wenig zu tun haben, eröffnet neue Denk – , Sinn – und Emotionsräume.

Ein Theologe, der nicht so recht weiss, ob er sich eher der Forschung oder der Mystik zuwenden will, findet den Satz des Bernhard von Clairvaux: „Glühen ist mehr als Wissen“ - und ist selbst wie befeuert davon.

Die Sprache ist kein Notbehelf, sie ist das Haus der Kultur und der menschlichen Interaktion in weitem Masse.

Prof.Dr.phil. Verena Kast  
Lindauer Psychotherapiewochen  
Platzl 4 A  
80331 München

---

<sup>23</sup> Kast V. (Hg) (2003): Diese vorüberrauschende blaue einzige Welt. Gedichte zur Lebensfreude und Endlichkeit. Pendo, Zürich, S. 22. (Gedicht von Peter Rühmkopf)

<sup>24</sup> Nietzsche F. (1882): Die Fröhliche Wissenschaft, Text 276