

Gernot Böhme beim Sommer-Gathering am 27. Juli 2014 in Obereggen:

„Gut Mensch sein“ – Philosophie trifft Therapie

Prof. em. Gernot Böhme dürfte als Autor u. a. von „Einführung in die Philosophie“ Generationen von Philosophiestudenten ein Begriff sein – und spätestens seit dem diesjährigen Sommer-Gathering auch den Teilnehmern der „Exist-Therapieschule“ Obereggen.

Gut Mensch sein? Den Titel hatte der Begründer des Darmstädter „Institut für Praxis der Philosophie“, in dessen Arbeit es zentral um Selbstkultivierung geht, gewählt, weil für ihn eben dies das Ziel aller philosophischen Bemühungen ist: „Gut Mensch sein“, gut - und nicht nur gerade so eben. Es komme auf das „Gut“ des Vollzugs an.

Wie problematisch es sein kann, sich in diesem Bestreben an Idealen zu orientieren, machte Gernot Böhme am üblichen Umgang mit Irren in der Zeit der Aufklärung deutlich: Sie fielen aus dem Menschsein heraus und waren als Tiere angesehen (und auch so gehalten); denn das Menschenbild war geprägt vom Ideal des vernünftigen, des vernunftbegabten Menschen.

Mit Hilfe einer „Luftmeditation“ hielt er dem von Descartes geprägten Modus des Körpers, den ich habe, den Begriff des Leibes als die Natur, die wir selber sind, entgegen: Ich **spüre**, also bin ich.

Da in unserer Alltagssprache das Wort „Leib“ nur noch selten verwendet wird (wir reden fast ausschließlich vom „Körper“) verdeutlichte die folgende kleine Übung das Gemeinte: Man lässt eine Hand frei baumeln ohne hinzusehen. Nach etwa einer Minute spürt man hinein: Wie fühlt sie sich an? Meist nimmt man sie nun als ungeformte Extremität, als undifferenziert wahr, eher wie eine Pfote. Mit diesem Beispiel veranschaulichte Gernot Böhme den „von innen“ gespürten Leib.

Diese Hand von außen betrachtet, im Spiegel, im Blick des Naturwissenschaftlers oder Arztes etwa, als geniales Instrument der Feinmotorik, meint hingegen den Teil eines Körpers. Meist sei es diese Sicht, von außen, in der wir an unsere Hand denken. Unser Umgang mit unserer eigenen Natur sei generell eher von maschinell-funktionalem Denken bestimmt.

Gernot Böhme: Wie wir uns selber denken, das beeinflusst unser Sein, aber auch unsere Praxis! Wenn Leib Natur ist, die wir selbst sind, geht es darum, uns selbst als Natur zu erfahren! Dies können wir z.B. spüren, wenn nach einer tiefen Ausatmung der Atem „von selbst“ einströmt.

Diese zentrale Leib-Erfahrung des Von-selbst-Daseins, des „Es ist mir gegeben“ steht in Gegensatz zu der alltäglichen Lebenserfahrung des Machens. Wenn wir eine weit verbreitete Leidenssituation betrachten, etwa Einschlafschwierigkeiten, so entscheiden sich weitaus mehr Betroffene für das Eingreifen von außen - das Einnehmen von Schlaftabletten - als für

das Erlernen des Lassens, des von selbst Geschehenlassens. Das aber erschwere die Möglichkeit, die eigene Leiblichkeit von innen heraus zu entwickeln.

Das Mitsein mit Anderen nannte Gernot Böhme den zweiten großen Beispielbereich für das Gut-Mensch-Sein. Ausgehend von Singletum als zunehmender Lebensform machte er darauf aufmerksam, dass voll Mensch sein nur in Relation zu anderen Menschen möglich sei. Vater sein kann man nur in Bezug auf Kinder und die relationale Existenz in der Geschlechtlichkeit ist nur in Bezug auf einen anderen Menschen realisierbar. Das weiß, wer die Sehnsucht kennt ...

Stattdessen sei im Zuge der Toleranz etwas aufgekommen, das er als einen „verschärften Subjektivismus“ bezeichnet, ja als Radikalisierung der Subjektivität. Dies gehe so weit, dass eine Tendenz zu beobachten sei, die zum Verzicht auf das Mitsein, auf Intersubjektivität führe.

Er wolle ein Plädoyer für Intersubjektivität halten, für die Pflege der Verständigung über menschliche Erfahrungen des Ephemeren, des Flüchtigen, Atmosphärischen, z.B. Gespräche über das Heitere, das Traurige, das Erschreckende.

Den Bezug – aber auch den Unterschied - zur Therapie machte Dr. Wernher Sachon anschließend deutlich: Meist seien es die Hindernisse zum Gut-Mensch-Sein, die zum Inhalt einer Psychotherapie würden. Dies sei mit ein Grund dafür, weshalb es für Therapeuten so wichtig sei, Präsenz und Leibsein zur Verfügung zu haben. Therapie sei immer auch Übung im Gut-Mensch-Sein – sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten.

Jutta Schmid-Supplie

www.psychotherapie-schmid-supplie.jimdo.com