

Mark Galliker

Jobst Finke: Das Netzwerk der Gefühle. Personzentrierte Emotionspsychologie in Psychotherapie und Beratung.

München: Ernst Reinhardt Verlag, 2023, 156 Seiten. – ISBN: 978-3-49-703152-8. EUR (D) 30,80 / EUR (A) 31,50 / CHF 44,90.

Natürlich braucht der Autor dieses neuen Buches hier eigentlich gar nicht vorgestellt zu werden. Bekanntlich war er lange Jahre Mitglied der Redaktion der PERSON und ist nach wie vor im Fachbeirat unserer Zeitung tätig. Der Autor war langjähriger Oberarzt an der psychiatrischen Universitätsklinik in Essen und dort Weiterbildungsbeauftragter. Er war auch lange Zeit in der Ausbildung für Personzentrierte Psychotherapie und Tiefenpsychologie aktiv. Die intensive Auseinandersetzung mit diesen psychotherapeutischen Ansätzen und deren Vereinigung in wichtigen Bereichen sind auch spürbar in der vorliegenden Schrift.

Finkes aktuelles Buch eröffnet einen neuen Weg, den empathischen Zugang bei Klient*innen zu erweitern. Er macht Erscheinungsbild, Funktion und Vernetzung von Emotionen transparent und analysiert deren Wechselwirkungen bei den wichtigsten psychischen Störungen. Nach dem Autor können gerade auch mit dem Personzentrierten Ansatz unterschwellige Gefühle identifiziert und im Zusammenhang mit Bedürfnissen, Fantasien sowie Erinnerungen behutsam angegangen und sanft bewusst gemacht werden. Diese nicht ganz selbstverständliche Ansicht vermag der Autor durchaus auch mit Textstellen bei Rogers zu legitimieren (vgl. S. 10).

Dem Autor zufolge ist ein Gefühl immer umgeben von „Nachbargefühlen“, die – um eine Ausdrucksweise des späten Wittgensteins zu verwenden – eine gewisse ‚Familienähnlichkeit‘ mit der ursprünglichen Emotion aufweisen. Entsprechend dem Prozessmodell von Gendlin wird von Finke das Erleben als Prozess aufgefasst. Dieser Prozesscharakter wird unter Berücksichtigung der Abwehr bzw. der Bewältigung untersucht. Dabei wird deutlich, dass die Abfolge der Gefühle keine beliebige ist, sondern inneren Regulationen folgt.

Beim Aufbau des Buches ist die jeweilige besondere therapeutische Auseinandersetzung mit den verschiedenen Gefühlen und emotionalen Vernetzungen maßgebend. Zur Genese psychischer Störungen berücksichtigt der Autor neben psychoanalytischen auch personzentrierte sowie schematheoretische Überlegungen. Bei seiner Darstellung der unterschiedlichen Gefühlsbereiche ist die gleichartige Struktur hilfreich. Sie klärt die Ähnlichkeit der Vorgehensweise in den verschiedenen

emotionalen Bereichen, was vom Autor jeweils übersichtshalber und zusammenfassend auch schematisch dargestellt wird.

Im ersten Kapitel wird Finkes „emotionszentrierter Ansatz“ in der Tradition der Personzentrierten Gesprächspsychotherapie dargestellt. Die Unterkapitel sind wie folgt betitelt: Personzentrierte Erkenntnishalte; Bedeutung der Gefühle in der Personzentrierten Therapie; Funktionen und Dysfunktionen der Gefühle; Konzept von Inkongruenz und Abwehr; Konsequenzen des Inkongruenz-Abwehr-Modells; Abwehr und Bewältigung als Motor des emotionalen Prozesses.

In den Kapiteln 2 bis 6 werden die wichtigsten Gefühle und deren Vernetzung thematisiert (Angst, Wut, Trauer, Scham, Schuld). Zunächst wird jeweils das besondere Gefühl als Phänomen präsentiert, dann der Anlass, die Funktionen und die Vernetzung mit anderen Emotionen im Prozess des Erlebens. Schließlich werden die Leser*innen in therapeutische Vorgehensweisen eingeführt, bei denen die Beachtung abgewehrter Gefühle relevant ist. Im letzten Kapitel werden zentrale Begriffe wie Abwehr, Nicht-Bewusstes und empathisches Verstehen nochmals thematisiert. Das Buch wird beschlossen mit einem umfangreichen Literaturverzeichnis und einem hilfreichen Sachregister.

Das Aufzeigen emotionaler Verweisungszusammenhänge ist ein zentrales Anliegen der vorliegenden Schrift. Ein erstes, noch einfaches Beispiel: „Ein Gefühl der Angst und des Bedrohtseins verweist zunächst auf die Bedrohung bzw. den Bedrohenden und damit auch auf das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz. Es kann aber auch auf ein reaktives Gefühl der Empörung und schließlich der Wut gegenüber dem Bedrohenden verweisen. Wenn allerdings dieser Bedrohende als übermächtig erscheint, kann auch ein Gefühl ohnmächtiger Hilflosigkeit und depressiver Resignation die Folge sein“ (S. 20).

Das heißt, dass einigen Bedürfnissen Gefährlichkeit zugesprochen werden kann, die Angst auslöst, so dass sie weniger toleriert werden. Deshalb kommt es zu einer Abwehr der Wahrnehmung derselben, mithin zur Inkongruenz. Demnach bringt der Autor das bekannte psychoanalytische Konzept der Abwehr in die Nähe des Personzentrierten Ansatzes, insbesondere mit dem Konzept der Inkongruenz: „Eng mit dem Inkongruenzmodell von Rogers verbunden ist die Konzeption von Abwehr als einem außerhalb des Gewahrseins operierenden Schutz gegen aktuell störende oder belastende Emotionen, Kognitionen und Motivationen“ (S. 26).

Mark Galliker, Prof em. Dr., Eidg. anerkannter Psychotherapeut pca.acp / FSP. Letzte Publikation: Sozioökonomie und Psychotherapie. Pabst 2022. Kontakt: mgalliker@web.de

Hinsichtlich der psychotherapeutischen Praxis bedeutet dies, dass die Therapeut*innen die Abwehr zu beachten haben, vermögen sie doch manchmal etwas zu sehen oder wenigstens zu erahnen, was die Klient*innen noch nicht sehen können. Allerdings müssen Gesprächspsychotherapeut*innen bei einer solchen Einstellung Vorsicht walten lassen, worauf der Autor wie folgt hinweist: „Das bedeutet nicht, dass das therapeutische Verstehen gewissermaßen ständig im Rücken des Klienten operieren soll, weil die Therapeutin ständig den Klienten besser verstehen will, als dieser sich selbst versteht“ (S. 26).

Dem Autor ist es nicht nur gelungen, einen durchgängigen Vergleich verschiedener therapeutischer Ansätze zu ermöglichen, sondern diese auch in seinem Sinne zu vereinigen und

zugleich zu differenzieren. Besonders überzeugend sind die zahlreichen Praxisbeispiele, was angesichts der langjährigen Erfahrung des Autors keineswegs überraschend ist. Der vertrauten Praxis der Gesprächspsychotherapie werden neue Möglichkeiten hinzugefügt. Sie werden didaktisch gekonnt in die Darstellungsweise eingestreut und lassen den Leser*innen auch Raum für persönliche Entfaltungsmöglichkeiten. In einer Zeit, die weniger schulenzentriert ist als früher, kann sich das Buch in der Ausbildung von Therapeut*innen als sehr hilfreich erweisen. Insgesamt möchte ich es mit seinen zahlreichen didaktisch versierten Aufstellungen und therapeutisch aufschlussreichen Gesprächsausschnitten erfahrenen Therapeut*innen sowie Berufsanfänger*innen sehr empfehlen.