

Peter Geissler (Hg.), Was ist Selbstregulation? Eine Standortbestimmung. Edition psychosozial 2004

Rezension von **Christiane Geiser**

Erschienen in: Psychotherapie Forum Vol. 14, No. 1, 2006, S. 62-63, Springer Verlag

„Es ist ein buntes Buch geworden“ schreibt P. Geißler in seiner Einleitung. Tatsächlich, in einer ersten Annäherung stehen da, scheinbar unverbunden, Beiträge zur Säuglingsforschung, zum Trauma, zur Psychoanalyse, zum Traum, Aufsätze über Homöopathie und Wilhelm Reich und eine Filminterpretation nebeneinander. Allen gemeinsam ist, mit ganz unterschiedlichen Zugangsweisen, die Beschäftigung mit dem Phänomen der Selbstregulation.

Eine „Standortbestimmung“ nennt P. Geissler seinen Sammelband, und, anders als bei seinem vorangehenden Buch über Regression, wollte er keine Monographie schreiben, sondern hat das Nachdenken über Selbstregulation an einige seiner KollegInnen aus psychoanalytischen, humanistischen und körperpsychotherapeutischen Therapieverfahren weitergegeben und setzt sich selber auch mit einer Reihe von Aufsätzen mit diesem für ihn wieder neu interessant gewordenen Thema auseinander. Manchmal klingt er selber überrascht, was dabei alles an Assoziationen herausgekommen ist in dieser Palette, die er bewusst methodenvergleichend angelegt hat, und er überlässt es seinen LeserInnen, den roten Faden zu finden und aus den Puzzlestücken etwas Zusammenhängendes zu formen.

Gelingt mir das als Leserin? Wie, so kann ich mich fragen, reguliere ich mich selber beim Lesen?

Interessanterweise passiert das, zeitlich verschoben, auf zwei Arten: zum einen werde ich zuerst ganz trennscharf und pingelig. Ich höre mich innerlich sagen: Also das kann man jetzt wirklich nicht vergleichen/in Beziehung setzen/in Einklang bringen/das sind doch gänzlich unterschiedliche Menschenbilder/Sprachformen/Annahmen/Theoriehintergründe. Oder: Was hat denn jetzt dieser oder jener Aufsatz in diesem Buch zu suchen? Beim zweiten Lesen dann werde ich grosszügiger, mein Blickwinkel wird weiter, die kritischen Stimmen werden leiser, die Fäden beginnen sich tatsächlich zu verknüpfen und Gestalten sich zu formen – so wie der Herausgeber es in der Einleitung erhofft.

Der Begriff „Selbstregulation“ kommt in sehr unterschiedlichen Kontexten vor: in der Biologie, Ökonomie und Ökologie, in der Entwicklungspsychologie, in der Systemtheorie. Bei genauerem Hinschauen taucht er auch in den Menschenbild- und Hintergrundvorstellungen der meisten Therapierichtungen auf. Er changiert zwischen den beiden ihm zugeschriebenen Bedeutungen: dem „ich kann das selbst“, also der Fähigkeit, eigene Spannungs- und Affektzustände trotz Umwelteinflüssen selber zu regulieren, die innere Homöostase aufrechterhalten zu können. Oder es geht beim Gedanken „das reguliert sich dann schon (von) selber“ um eine Art Überzeugung oder Glaubensannahme über die Natur lebendiger Systeme und Organismen, die sich immer wieder selber organisieren und weiterentwickeln.

Die Vielfalt der Sprach- und Denkfiguren in den einzelnen Beiträgen reicht von der zu unterstützenden „Aktualisierungstendenz“ im Individuum über die „Kreditierung“, also eine Entwicklungsförderung durch zeitweilige unterstützende „Fremdregulation“, bis hin zu einer gegenseitigen Regulierung, an der alle Beteiligten ihren Anteil haben.

Es hat mich beim Lesen fasziniert, wie deutlich sich die meisten Beiträge von der lange vorherrschenden „Ein-Personen-Psychologie“ entfernt haben: die wechselseitige Beeinflussung und Regulierung, wie sie die Säuglingsforscher so deutlich beschrieben und erforscht haben, steht auch bei der Betrachtung der Beziehung zwischen KlientIn und TherapeutIn im Vordergrund. Das Interesse verschiebt sich zunehmend von der Erforschung innerer Zustände und Prozesse im Individuum oder einzelner Anteile in ihm hin zu relationalen Gesichtspunkten: zur Beziehung, zur Intersubjektivität, zur Neuorganisation im Feld, zum „Zwischen“, zum „moment of now“ in der Interaktion, zur Ko-Konstruktion.

Das lässt dann auch die lange unangefochten gebliebene Idee der Autonomie und Eigenkontrolle des Individuums als höchstes Entwicklungsziel als nur eine der möglichen Sichtweisen erscheinen. Mindestens ebenso wichtig sind Bezogenheit, Verbundenheit, Beziehungsfähigkeit.

Diese Verschiebung des Blickwinkels, wie und wohin sich denn eine Person in der Therapie verändern soll und wie wir sie dabei begleiten können, hat dann natürlich eine hohe therapeutische Relevanz. Praxisbeispiele finden sich dazu in den Beiträgen des Buches aus unterschiedlichen Perspektiven. Mir fällt dazu der Satz von Carl Rogers ein: „Die erste Bedingung zum Zuhören ist Mut“ – weil wir als Begleitende in einem auf Wechselseitigkeit beruhenden Kontakt mitverändert und nicht dieselben bleiben werden.

Wir finden darüber hinaus einiges an Anregung, wie Wissen über diese Prozessverläufe dazu verhelfen kann, blockierte, fixierte, unterbrochene oder nicht vollendete Selbstregulierungsverläufe in der therapeutischen Beziehung weiterzuführen,

Muster zu de-automatisieren und so wieder Wahlmöglichkeiten zu schaffen. Was das über traumatische Erlebensformen und deren Wieder-Regulierung aussagen kann, ist im kritischen und fundierten Artikel von P. Geissler zu lesen.

Als personenzentrierte Körperpsychotherapeutin habe ich mit Freude gelesen, dass die Einbeziehung des Körpers jetzt auch in der psychoanalytischen Therapie und Praxis offenbar selbstverständlicher geworden ist. Auf unterschiedlichste Weise werden die Erkenntnisse der Säuglingsforschung und der Neurowissenschaften in Nachdenken über spüren, wahrnehmen, berühren, sich ausdrücken umgesetzt. Es fallen Begriffe wie „basale Bewusstheit“, „implizites Wissen“, „vorsprachliche Begegnung“, „ganzer Organismus“ – die Zeit der voneinander getrennten und gegeneinander ins Feld geführten Teileinheiten (hier Geist - dort Körper, hier Gespräch - dort Berührung) ist vielleicht tatsächlich vorbei? Eventuell kann mit der Zeit sogar der Begriff des Selbst, der immer wieder Gefahr läuft, der Reifizierung anheim zu fallen, relationaler verstanden werden?

Peter Geissler, bekannt als mutiger und unkonventioneller Theoretiker und Praktiker, der sich selber seit langem für die Einbeziehung des Körpers in die Psychoanalyse einsetzt, findet im Epilog des Buches zum Thema „Die Selbstregulation des Psycho-Marktes“ deutliche Worte: Der ständig wachsenden Zahl an Möglichkeiten, menschliches Erleben zu verstehen, entspreche eine Vielfalt an therapeutischen Verfahren und Modellen, keine Einheitstherapie. Um Dialog gehe es in der heutigen Landschaft, um die Bewahrung von Komplexität und um gleichzeitige Komplexitätsreduktion beim Vermitteln der Inhalte, um Zugehörigkeit zu einem Ansatz, aber nachher um offenen Austausch, um eine sich öffnende Diskussionskultur und nicht um Schulhermeneutik. Die „alten Hasen“ würden ja, so meint er augenzwinkernd, als Zeichen menschlicher Reife heute auch manchmal auf Positionen verzichten, die sie früher als unantastbar eingeschätzt hätten. Und tatsächlich: einige Beispiele davon finden sich in diesem Sammelband, und es ist durchaus vorstellbar, sich die Schreibenden vorzustellen auf einem gemeinsamen Panel sitzend, die Stühle einander zugekehrt und dann mit einem Dialog beginnend – eine nicht alltägliche Vision innerhalb unserer Zunft. Und so können wir vielleicht mit dem Herausgeber getrost der Selbstregulierung unseres Fachgebiets entgegensehen im Vertrauen darauf, dass Dialogbereitschaft und Qualität sich durchsetzen.