

Psychotherapie



Brigitte Spillmann

Sehnsucht nach Lebendigkeit

Symbole als transformierende Kraft
in der Psychotherapie

Kohlhammer

Kohlhammer

Die Autorin

Brigitte Spillmann, Dr. phil. Ausbildung zur Volksschullehrerin. Studium der Geschichte und der Deutschen Literaturgeschichte. Promotion in Geschichte; Dipl. Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin (C.G. Jung). Lehranalytikerin, Supervisorin, Dozentin. Präsidentin des Zürcher C.G. Jung-Instituts (1997–2007). Langjährige eigene Praxis in Zürich. Vortragstätigkeit und Workshops im In- und Ausland. Heute freie Autorin.

Brigitte Spillmann

Sehnsucht nach Lebendigkeit

Symbole als transformierende Kraft in der
Psychotherapie

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten, d.h. u.a. Angaben von Medikamenten, ihren Dosierungen und Applikationen, verändern sich fortlaufend durch klinische Erfahrung, pharmakologische Forschung und Änderung von Produktionsverfahren. Verlag und Autoren haben große Sorgfalt darauf gelegt, dass alle in diesem Buch gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Da jedoch die Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss ist, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, können Verlag und Autoren hierfür jedoch keine Gewähr und Haftung übernehmen. Jeder Benutzer ist daher dringend angehalten, die gemachten Angaben, insbesondere in Hinsicht auf Arzneimittelnamen, enthaltene Wirkstoffe, spezifische Anwendungsbereiche und Dosierungen anhand des Medikamentenbeipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen und in eigener Verantwortung im Bereich der Patientenversorgung zu handeln. Aufgrund der Auswahl häufig angewandeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-043534-6

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-043535-3

epub: ISBN 978-3-17-043536-0

Inhalt

Vorwort	7
Dank	9
Einleitung	10
Zur Entstehung dieses Buches	10
Prolog über die Sehnsucht im Spiegel von Märchen und Mythen ..	14
1 Vom Umgang mit Tod und Vergänglichkeit	19
Über die Unverfügbarkeit des Todes	20
Der Gevatter Tod	23
Der Tod gewährt Aufschub	32
Den Tod suchen, um das Leben zu gewinnen	39
2 Theoretisches Zwischenspiel: Im Wirkungsfeld der Symbole	44
Der Einbruch einer anderen Wirklichkeit	44
Das Unaussprechliche im Symbol	46
Das erste Symbol	54
Die paradoxe Natur der Symbole	57
Die archetypische Dimension der Symbole	59
3 Lebendig in der Verschrtheit	66
Musik, die den Himmel öffnet	67
Die Flötenspielerin	71
Verwurzelt im Erdreich der Schmerzen	76
4 Fremd in symbolischen Welten	79
Der Mensch – »ein schwindlichtes Geschöpf«	79
Vom Ursprung der Verschrtheit	80
Annäherung an Erinnerung	83
Die Spaltung der Welt	88
Die Seele, die nur aus der menschlichen Beziehung lebt.....	90
5 Im lebendigen Austausch mit der symbolischen Wirklichkeit	93
Klavierkonzert in Sibirien: Das Ich als Medium	93
Die Ganzheit im zerbrochenen Spiegel	97

6	Erfüllung im Vorübergang	106
	Über verfehlte und verkommene Sehnsucht nach Lebendigkeit	106
	Selbst die Steine atmen nichts als Leben	111
	Unverzichtbar: Symbole in Therapie und Leben als Zugang zum Unverfügbaren	116
	Literatur	125
	Stichwortverzeichnis	131

Vorwort

Psychoanalyse bewegt sich seit ihren Anfängen in prekärem Gebiet: Einerseits einem emanzipatorischen Ansatz verpflichtet, der den mündigen Menschen im Blick hat, andererseits voller Respekt vor der Rätselhaftigkeit und Einmaligkeit des Individuums, das, umfassen vom Unbewussten, ein Leben lang Unverfügbarem ausgesetzt ist. So muss sich auch die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie durch viele Ungewissheiten hindurch in die Terra incognita eines jeden Menschen vortasten. Das macht sie in der heutigen Zeit verdächtig. Die vorherrschende akademische Psychologie, die wesentlich auf die biologisch-naturwissenschaftliche Medizin und kognitive therapeutische Verfahren ausgerichtet ist, verspricht Effizienz, Messbarkeit und Wirtschaftlichkeit. Hier zählt das Kontrollierbare, die »objektive Wirklichkeit«, an deren »Normalität« der von einer »Störung« befallene Mensch möglichst bald wieder symptomfrei teilhaben soll. Aber das Feld des Normalen umfasst bei weitem nicht das unabsehbare Feld alles Wirklichen.

Ein trügerisches Bewusstsein möchte uns zwar so gerne glauben lassen, wir könnten unser Leben im Griff haben, aber die Psychoanalyse lehrt uns seit langem, dass wir damit der bedrohten Menschlichkeit nicht gerecht werden. Der Zeitgeist, aber auch aus persönlichen Gründen verödete und verletzte Leben lassen Menschen in ihrer Lebendigkeit verstummen. Wo sie nicht in stiller Resignation verharren, treibt sie die Sehnsucht um. Mit ihr haben wir es in Therapie und Analyse früher oder später immer zu tun – und damit auch mit der Frage, wie ein Leben in all seiner Ausgesetztheit, seiner Zerbrechlichkeit und Begrenztheit überhaupt lebendig gelebt werden könne. Hier spielen Symbole eine unersetzliche Rolle; sie vermögen die engen vom Bewusstsein und der konkreten Realität gesetzten Grenzen zu transzendieren und dem Einzelnen die Weite und Tiefe alles Wirklichen zu eröffnen. Sie stoßen gleichsam ein Fenster auf ins Hintergründige und Unbewusste, mit dem wir als dem Unverfügbaren – zu unserem Glück und Unglück – auch zu leben haben. Nur so aber gelingt es, sich die Welt wirklich anzuverwandeln und in aller Unbehaustheit einen tragfähigen Boden zu finden.

Psychoanalyse und Psychotherapie ereignen sich darum wesentlich im Wirkungsfeld der Symbole, die als Wegmarken auf dem Lebensweg jeden Einzelnen mit seinem unverwechselbar eigenen Schicksal verbinden. Davon erzählen auch die vielfältigen Erfahrungen aus meinem langjährigen Praxisalltag, in dem ich immer wieder Menschen begegnet bin, die im Umgang mit Symbolen ihr individuelles Geschick annehmen und damit – trotz aller Widrigkeiten und Versehrtheit, aller Enttäuschungen und allem Scheitern – zu ihrer ganz eigenen Lebendigkeit finden konnten. Das Buch darf deshalb auch als ein Plädoyer für Psychoanalyse und Psychotherapie gelesen werden. Und hier gilt: Bei allem bewussten Bemühen um klare

Wahrnehmung der konkreten Lebensrealität und ihren Anforderungen und Versagungen werden wir gleichzeitig stets ermutigt, uns geduldig auf den Prozess mit dem Unbewussten einzulassen, der sich den auftauchenden Symbolen entlang bewegt, um uns so schließlich eine lebendige, beseelte Welt zu eröffnen. Was für Therapie und Analyse gilt, gilt natürlich überhaupt: Die nie verstummende Sehnsucht nach Lebendigkeit drängt uns alle, uns durch alle Veränderungen hindurch im ständigen Wandel immer wieder neu auf das unberechenbare, rätselhafte Leben einzulassen.

Dank

Mein Dank gilt ganz besonders allen Menschen, die ich in meiner langjährigen therapeutischen Praxis auf einer kleineren oder größeren Wegstrecke begleiten durfte; ich habe von ihnen viel über seelisches Erleben und das Leben gelernt. Das betrifft auch die Studierenden in meinen Lehrveranstaltungen, denen ich viele Anregungen verdanke.

Florian Rotberg danke ich für die wohlwollende Aufnahme meines Buchprojekts in das Programm des Kohlhammer Verlags; Kathrin Kastl und Manuela Pervanidis vom Lektorats-Team danke ich für die ebenso angenehme wie professionelle Begleitung bei der redaktionellen Bearbeitung des Manuskripts; ein besonderer Dank gilt hier aber vor allem Manuela Pervanidis, die sich dem vorliegenden Text mit großer Sorgfalt gewidmet hat.

Im Wissen darum, dass ich in dieser Schrift nur habe weitergeben können, was mich geprägt hat, erinnere ich mich sehr dankbar an alle Menschen und Werke, die mich auf meinem Weg begleitet und bereichert haben.

Mein Mann und meine ganze Familie haben mich in meinen vielfältigen Verpflichtungen und auch bei diesem Buchprojekt stets mit großem Verständnis unterstützt. Meinen liebevollen Dank dafür und für alles andere.

Einleitung

Zur Entstehung dieses Buches¹

Das wechselhafte Geschick des Menschen setzt ihn gegensätzlichsten Emotionen aus; Lachen und Weinen, Glück und Trauer gehören ebenso dazu wie Liebe und Hass. Was immer auch Menschen zustößt, es löst Gefühle aus, treibt sie um oder lässt sie innehalten. Und dies alles »hat seine Zeit«, hält bereits das bekannte Predigerwort fest. Ein Gefühl allerdings ist, das alle andern prägt und überdauert: die Sehnsucht. Sie färbt unser Lachen und Weinen mit ihrem ganz eigenen Gefühlston ein. Sie erfasst uns als nie endendes Streben nach Lebendigkeit, als inniges Verlangen nach Liebe und Zärtlichkeit, als tiefes Sehnen nach der unerreichbaren Heimat, nach Gerechtigkeit und Frieden, als oft verzehrende Suche nach dem verlorenen Paradies, dem Sinn des Lebens und vielem sonst, was wir schmerzlich entbehren. Sie lässt uns nicht zur Ruhe kommen, treibt uns immer weiter, denn »das Wesen des Menschlichen besteht – in der Sehnsucht nach Lebendigkeit« (Strasser, 2016, S. 121). Und es ist oft gerade die Lebendigkeit, die Vielen heute fehlt, die Psychotherapie suchen.

Seelisch unlebendig, dem Leben und sich selbst entfremdet, so begegnen uns die Menschen in der Praxis oft zu Beginn – dennoch schon da mehr oder weniger bewusst kräftig am »Sehnsuchtsseil« (Sachs, 1971) ziehend, das ihnen endlich ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben bringen soll. Dieses ist allerdings nicht zu haben ohne leidvolle Tränen, denn es gibt keinen Zauberstab, der die Erfüllung dieser tiefsten Sehnsucht so einfach vermitteln könnte.

Die folgenden Überlegungen zur Sehnsucht nach Lebendigkeit werden darum nicht ohne ein Nachdenken über Begrenzung und Vergänglichkeit auskommen. Der Mensch, das »Wesen«, das »mit endlicher Lebenszeit unendliche Wünsche hat« (Blumenberg, 2001, S. 71), steht von Anfang an im Spannungsfeld von Leben und Tod, das ihn von der Erfahrung der Begrenztheit seiner Möglichkeiten nicht verschont. Daran ändern auch die heute vielfältigen Gelegenheiten nichts, die Welt zu erobern – der Massentourismus ist nur eines der unzähligen Phänomene, die, getrieben von unersättlicher Lebensgier, nicht nur uns, sondern auch unseren Planeten zu zerstören drohen, denn nicht nur unser individuelles Leben, auch unsere kollektiven Ressourcen sind endlich, wie wir heute immer bedrückender erfahren. Die Lebenswirklichkeit, wie wir sie vorfinden, ist letztlich also nie gut genug. Dennoch kann sich das Leben trotz aller Versagungen und leidvollen Erfahrungen

1 In der vorliegenden Publikation finden sich vereinzelt überarbeitete Auszüge aus: Spillmann, 2003.

als erfüllt und lebendig erweisen, wenn es gelingt, die Welt und sich selbst als *beseelt* zu erleben. Dazu bedarf es allerdings einer Offenheit jenen unbewussten Seiten unserer Seele gegenüber, die nicht nur bedrohlich Dunkles bergen, sondern auch eine Quelle des Trostes und selbstheilender Kräfte sind. Sie erschließen sich uns in Symbolen, die »bis in die geheimsten Tiefen der Seele« ihre Wurzeln treiben (Bachofen, 1859, zitiert nach Beit von, 1971, S. 15) und uns ein Jenseits zu unserer bewussten Welt eröffnen. Ein Beispiel mag das einleitend etwas konkretisieren:

Im Oktober 2016 wurde in der Semperoper in Dresden wieder einmal Mozarts »Zauberflöte« gegeben. Dieser Aufführung waren Tage heftiger Demonstrationen mit übelsten Auswüchsen politischer Unkultur vorausgegangen. War in diesem Umfeld das von Mozart vorgesehene Finale im Weisheitstempel mit seinem Sieg der Menschlichkeit über die finsternen Mächte nicht vollkommen illusionär? Das Ende der Aufführung nahte und mit ihm der erwartete Triumph Sarastros über die Truppen der Königin der Nacht; doch die traditionell vertraute Szenerie war überraschend anders: Schüsse, Pulverdampf und rauchende Trümmer waren auf der Bühne zu sehen und zu hören; aus dem stark beschädigten Weisheitstempel ragte einsam eine Kanone, und Sarastros Kopf tauchte kurz aus dem Untergrund auf – auf seinem Kopf ein arg mitgenommener Strahlenkranz, der allen Glanz eingebüßt hatte –, um dann sogleich wieder in der Tiefe zu verschwinden. Kein Mensch war auf diesem Schlachtfeld vor tiefschwarzem Bühnenhintergrund zu sehen, schließlich herrschte gespenstische Stille. Da erklang aus der hintergründigen Dunkelheit unvermittelt der strahlende Jubelchor, der vom Sieg der Weisheit und Liebe über die Mächte der Finsternis kündete. Gleichzeitig aber war überdeutlich klar: Dieser Sieg fand nicht in der realen Wirklichkeit statt, er war als eine unerreichbare, aber lebensnotwendige Utopie in eine jenseitige Welt verwiesen und half gerade dadurch, die Zumutungen und Unzulänglichkeiten unserer Welt zu ertragen.

Wir Menschen werden zeitlebens als »jenseitsgrundierte Wesen« (Strasser, 2016, S. 34) immer wieder – und nicht nur in der Oper! – angerührt von solchen Idealen, die bei allem klaren Realitätssinn vermitteln: die konkrete Wirklichkeit, so elend und voller Not sie auch sein mag, umfasst nie den ganzen Erfahrungshorizont für lebendig gelebtes Leben. Soll unser Leben sich aber als lebendig gelebt, oder anders ausgedrückt: als *beseelt* erweisen, sind wir auf diesen Jenseitsgrund angewiesen, in dem wir uns verbunden wissen mit allem, was die Schöpfung und menschliches Leben ausmachen. Als Tiefenpsychologen sprechen wir hier gerne vom Unbewussten, dem wir in unserem Leben ebenso Raum geben müssen wie der konkreten Bewusstseinswelt, wenn das Leben nicht einseitig verkümmern soll. Wohin dagegen die Sehnsucht nach einer idealen Welt führt, wenn deren bedingungslose und einseitige Umsetzung in der konkreten Realität eingefordert wird, erleben wir in der heutigen Zeit wieder einmal mehr mit zunehmendem Schrecken. Fanatiker jeder Couleur verbreiten mit ihren rigiden Idealvorstellungen Angst und Terror.

In den langen Jahren meiner beruflichen Tätigkeit hat sich mein Respekt vor dem Unbewussten und damit auch vor dem Unverfügbaren immer mehr vertieft. Wo wir uns darauf einlassen – selbstverständlich immer im Dialog mit dem Bewusstsein! – erleben wir oft staunend, wie sehr sich blockierende Abwehr oder gar Versteinerungen zu lösen vermögen und die Sehnsucht nach lebendig gelebtem Leben sich trotz vielfacher Einschränkungen zu erfüllen vermag, denn aus dieser »Lebensquelle

des Instinktes [...] fließt auch alles Schöpferische« (Jung, 1931, § 339), das »Keime von noch unabsehbaren Möglichkeiten enthält« (Jung, 1926, § 644). Hilfreich ist uns darum alles, was oft unvermutet aus dieser unbewussten, aber schöpferischen Keimschicht auftaucht: Träume, Phantasien, Märchen, Mythen, Literatur, Bilder, Musik, Philosophie, ja auch Wissenschaft und vieles mehr – kurz alles, was sich der *ganzen* Wirklichkeit des menschlichen Lebens zuwendet.

So will ich denn – durchaus auch im erwähnten Respekt vor dem Unbewussten – die folgenden Kapitel nicht mit der Darstellung theoretischer Konzepte beginnen, sondern den Weg gleichsam über den *Hintereingang* wählen. Ich lasse mich dabei vom folgenden Traum leiten, der mir zufiel, während ich mit den Vorarbeiten zu diesem Buch beschäftigt war. Er sei hier in seinen wesentlichen Aspekten kurz angeführt:

Auf meinem Heimweg ins Stadttinnere lege ich einen Halt an »meiner« Buchhandlung ein. Ich blicke ins Schaufenster, will danach den Laden betreten, der im zurückversetzten, geschützten Eingangsbereich gleich um die Ecke liegt. Zu meiner Verblüffung ist der Eingang aber vollkommen zugemauert: Eine Wand ist da hochgezogen worden, wie wenn nie eine Türe dagewesen wäre. Ungläubig taste ich mit meinen Händen an der Wand entlang, klopfe sie ab, wie wenn ich dadurch Zugang erhalten könnte – vergeblich. Ich erinnere mich schließlich, dass es durch den großen Hinterhof noch einen Eingang in die Buchhandlung gibt; dazu muss ich allerdings um den ganzen weiträumigen Häuserblock herumgehen.

Da taucht die Buchhändlerin auf – es ist »meine Blumenfrau«, bei der ich alle meine Blumen beziehe; sie ist jetzt aber ganz selbstverständlich die Buchhändlerin dieses Geschäfts, als sei sie nie etwas anderes gewesen. Ich gebe meiner Verwunderung über den verschwundenen Ladeneingang Ausdruck, und sie erklärt mir, dass die Hausverwaltung diesen Eingang im Rahmen der laufenden Bauarbeiten verschlossen habe.

Ich träumte diesen Traum, nachdem ich seit Tagen versucht hatte, ein klares Konzept für mein Schreiben zu finden, das meine Überlegungen in ein stimmiges Ganzes einbinden und sie gleichzeitig auch mit einigem theoretischen Material anreichern würde – ohne dass die angeführten Literatur- und Traumbeispiele wie die Fallvignetten in ihrem emotionalen Zugang »zerredet« oder verdeckt würden. Wollte mir der Traum nun zeigen, dass ich mich der Sehnsuchts-Thematik von einer ganz anderen als der klar strukturierten theoretischen Seite her annähern musste?

Der direkte Zugang zur Buchhandlung ist zugemauert. Ich muss den Weg über den Hinterhof finden, soll also nicht direkt auf das ganze Wissen zusteuern, das da in zahlreichen Büchern mit ihren vielen Einsichten und noch nicht entschlüsselten Botschaften lagert, sondern soll den Eingang durch eine Hintertüre suchen. Vorher allerdings müsste ich den ganzen großen Häuserkomplex mit all den darin lebenden Menschen umrunden. Die Blumenfrau, die mir den Weg weist, kann sich als Buchhändlerin nicht nur über geistige Belange austauschen, sondern versteht auch die Blumen, dieses wichtige Mittel zur nonverbalen Kommunikation von Gefühlen.