

Liebe als Heilkraft

Robert F. Antoch

„Jede Verbesserung unvollkommener Konstitutionen läuft darauf hinaus, dass man sie der Liebe fähiger macht.“
Novalis (1798)

Mit ihrer Herkunfts- und Zielbestimmung “Güte” weist Gütekraft – das habe ich im Kapitel 1 in diesem Band darzulegen versucht –, auf die Kraft der Liebe hin: auf eine Liebe und Güte, die darauf angelegt ist, die Umstände dergestalt zu verändern, dass sich mit den Bedingungen für eine bessere Verständigung die Chancen für das Lieben und für das Geliebtwerden erhöhen. Damit gehört Gütekraft auch zu den Voraussetzungen, die im Sinne des oben zitierten Ausspruchs von Novalis dazu führen, sich selbst und auch andere zur Liebe fähiger zu machen und damit zur Verbesserung unvollkommener Konstitutionen beizutragen.

Als Kraft verweist Gütekraft – so wurde in dem o.g. Artikel argumentiert - auf mehr und auf etwas anderes hin als auf einen Zustand garantierter seliger Eintracht und Harmonie. Vielmehr stellt sie eine Quelle von Macht dar, die uns zur Verwirklichung unserer Erkenntnisse und unserer selbst (Selbstverwirklichung¹) drängt – einer Macht, die sich der ständigen Gefahr der Überschreitung ihrer Grenzen durch Machtmissbrauch (Zwang, Gewalt) bewusst bleiben muss und deshalb nicht so sehr den schnellen Erfolg, sondern eher den beharrlich immer wieder neu zu (er-)findenden Weg des Verstehens und der Verständigung über zwischenmenschliche Konflikte und Spannungen hinweg sucht.

Man kann sich nun aber vergegenwärtigen, dass solche Konflikte und Spannungen nicht nur zwischen Menschen, sondern auch bei Entscheidungen des einzelnen Menschen selbst (intra-personal) im täglichen Leben und Handeln an der Tagesordnung sind. Als leiblich-seelisch-soziale Individuen haben Menschen sich mit Spannungen und Konflikten in ihrem eigenen Inneren auseinander zu setzen - und auch die werden nicht selten in einer feindseligen Grundhaltung zu sich selbst ausgetragen. In der Psychoanalyse werden seelische Krankheiten auf diese Weise erfasst, beschrieben und behandelt.

Wenn man auf diese Weise “des Menschen Dasein als ein stetes Bezogensein” (*Manes Sperber*) begreift, dann geht es bei “Gewaltfreiheit” und “Gütekraft” darum, einen *Sinn für das Selbstsein im Bezogensein* zu entwickeln, der die obigen Kriterien der Ent-Feindung, Ent-Ängstigung und Er-Mutigung erfüllt.

Gütekraft ist dann von eminenter Bedeutung

- (1) im Umgang mit sich selbst und
- (2) im Umgang mit einem eigenen Konfliktgegner. Aber auch wenn man sich
- (3) als Vermittler (Mediator) an der Konfliktbearbeitung anderer beteiligt oder
- (4) als Heiler (Psychotherapeut) Menschen dabei hilft, mit ihren inneren Spannungen und Konflikten umzugehen, ist Gütekraft ein wichtiges Mittel und Ziel.

¹ Vgl. den Beitrag von Albert Fuchs im nächsten Kapitel

Was Gütekraft als Kraft einer so zu verstehenden Liebe zu einem verständigungsorientierten friedentiftenden Handeln *zwischen Menschen* beitragen kann (vgl. die beiden obigen Positionen 2 und 3), wurde in meinem ersten Beitrag (Kapitel 1 in diesem Band) darzulegen versucht. Sie kann jedoch auch als die Macht betrachtet werden, die zur Verbesserung unvollkommener Konstitutionen *im einzelnen Menschen selbst* beiträgt und ihn dadurch zur Liebe fähiger macht (Positionen 1 und 4).

Was Menschen handlungsfähig und gesund erhält bzw. einen solchen Zustand seelischer Gesundheit wiederherzustellen hilft, kann als eine Möglichkeit, eine Potentialität – eine Potenz oder Kraft - angesprochen werden, die den *Prozess der Heilung* fördert. Das macht in der Tat Sinn, denn so, wie es beim Interessenausgleich zwischen Personen und Parteien darum geht, Interessengegensätze zu schlichten und Konflikte zu entschärfen, so kann man sich auch seelische Krankheiten als solche Zustände vergegenwärtigen, in denen einem einzelnen Individuum sein “innerer Friede” verlorengegangen ist. Als krank in diesem Sinne wären dann zu betrachten:

- Menschen, die in eine lähmende Angst (Schuldgefühle, Scham, Minderwertigkeitsgefühle) verfallen und dadurch einer erheblichen inneren Spannung und Zerrissenheit ausgesetzt sind;
- Menschen, die sich innerlich leer fühlen und verlassen von Anerkennung durch sich selbst oder andere;
- Menschen in der Spannung zwischen hohem Handlungsdruck und Hilflosigkeit, die in dieser Not die Freiheit und Anpassungsfähigkeit ihres Handelns, ihren notwendigen Handlungsspielraum verlieren und in diesem für sie unauflösbaren Dilemma entweder
 - in der Hilflosigkeit erstarren oder
 - sich in explosiver und destruktiver Aggression zu befreien bzw. aus der Heillosigkeit zu erlösen versuchen.
- Menschen, die mit solchen Konflikten im eigenen Inneren weder zu sich selbst finden (mit sich selbst verständigen) können noch den notwendigen sozialen Ausgleich mit anderen finden, herstellen und halten können und dadurch in den Teufelskreis von Selbstzweifel, Selbstentwertung und Entwertung anderer und durch andere geraten.

Menschen im Prozess seelischer Krankheit geraten in Gefahr, sich weder selbst verstehen und annehmen, noch zu der notwendigen Verständigung mit anderen Menschen vordringen zu können. Gütekraft als Kraft der Liebe wird hier vorgestellt als die Quelle der Macht, die die unterbrochenen Verständigungsprozesse mit den widerstrebenden Tendenzen im Individuum selbst und damit auch die notwendige Voraussetzung der Verständigung mit anderen Menschen wiederherstellen kann. Dies wäre sozusagen die gütekräftige Handlung angewandt zur *Restitution des inneren Friedens*, zur Stärkung der notwendigen Balance zwischen Trieben, Bedürfnissen, Gefühlen, Erkenntnissen, Erwartungen, Überzeugungen, Erfahrungen und Strebungen, deren Ausgewogenheit seelische Gesundheit, inneren Ausgleich und Integrität ausmacht.

Und wenn nun jemand nicht nur bei sich selbst (vgl. oben Position 1), sondern in der oben beschriebenen Position 4 – sagen wir als Heiler – auf den Zustand seelischer Krankheit bei anderen einwirken und bei ihnen und mit ihnen Gesundheit bewirken und in diesem Sinne heilend tätig werden wollte, dann hätte er gerade auf die Besonderheiten dieses Krankseins einzugehen, um mit ihnen so umzugehen, dass das Spannungsgefüge ihrer widerstrebenden Wahrnehmungen und Strebungen seine Starre und Ausweglosigkeit verliert, die als solche das Leiden verursachen.

- Die lähmende Angst, ihre Voraussetzungen und Folgen (Schuldgefühle, Scham, Minderwertigkeitsgefühle) sind zu

erkennen und aufzugreifen, um sich Möglichkeiten der begütigenden, verständigungsorientierten Auflösung dieser Zerrissenheit zu nähern: sie zu entdecken und zu verwirklichen.

- In die Verlassenheit und in den Mangel an Anerkennung durch sich selbst oder andere muss sich ein Heiler zunächst einfühlen, um dann die Möglichkeiten und Methoden der Kompensation dieses Mangels zusammen mit dem Betroffenen zu erkunden und auszuprobieren.
- Die Hilflosigkeit und Not ist erst einmal zu erkennen und zu benennen, die Flucht in die Erstarrung oder in die Aggression nachzuvollziehen, bevor andere Wege der Bewältigung dieser Ausweglosigkeit ins Auge gefasst und miteinander erarbeitet werden können.
- Wenn es dem Heiler gelingt, Menschen diesen Teufelskreis von Selbstzweifel, Selbstentwertung und Entwertung seiner sozialen Umwelt erkennbar und erlebbar zu machen, besteht eine Chance (wenn auch keine Garantie!), dass diese einen Neuanfang wagen und schaffen.

So kommt es auch im Prozess des Heilens darauf an, dass sich der Heiler der Energie des hier vorgestellten verständigungsorientierten gütekräftigen Handelns bedient. Er ist dann – und diese beiden Fälle gibt es ja auch beim Friedenstiften – nicht als selbst konfliktbeteiligte Partei, sondern als Mediator für andere Konfliktparteien (in diesem Fall: in dem mit sich selbst zerworfenen Individuum selbst) tätig. Das Ziel und die meisten angewandten Mittel bleiben die gleichen. Aber auch dann wäre gütekräftiges Handeln in diesem Sinne nicht nur als Lösung eigener Probleme oder der Probleme anderer Menschen zu begreifen, sondern als eine ständige Aufgabe: eine Aufgabe, die uns unentwegt dazu drängt, an der Dialektik zwischen uns, den Verhältnissen, die uns umgeben und den Menschen, mit denen wir leben, zu arbeiten - und von Fall zu Fall den Sinn für unser Selbstsein in diesem unserem Bezogensein neu zu bestimmen.

Der entwickelte Sinn für das Selbstsein im Bezogensein als Grundlage und Ziel der gütekräftigen Haltung und Handlung

Das Grundproblem aller Psychologie
ist des Menschen *Dasein* als ein stetes
Bezogensein.
Der Mensch ist eben nicht nur ein Produkt,
sondern in hohem Maße ein verantwortlicher
Produzent der Umstände
in dem unentrinnbaren, dialektischen Verhältnis
von Individuum und Gemeinschaft.
Manes Sperber

Mir scheint hinsichtlich dessen, was in dem oben dargelegten Zusammenhang mit dem Begriff Gütekraft bezeichnet wird, eine Folgerung klar und notwendig: wenn man diese Kraft

in ihrer Lebendigkeit und Wirkmächtigkeit erfassen will, muss man sie "dialektisch" bzw. "dialogisch" (Buber) konzipieren. In ihrer Formulierung als Gebot bzw. Vorschrift verliert die Erkenntnis über diese "Kraft der Liebe" (s.o.) zwangsläufig – eben im Laufe des Zwangs und durch den Zwang, dem eine logische Erkenntnis notwendigerweise zu folgen hätte - ihre Wirkkraft ganz und gar. Sie wirkt dann fremd und von außen auferlegt und bewirkt - wenn nicht blinden Gehorsam, der auch nicht heilt! - Abwehr und Widerstand.

Erst wenn man die Idee der Hinwendung zum Du in eigener freier Entscheidung als Anregung aufgreifen und zu einer Maxime des eigenen selbstbestimmten Wollens und Handelns machen kann, entfaltet die hier vorgestellte Form der Liebe ihre Macht: ihre Macht zum inneren Frieden und zum Ausgleich mit anderen zu kommen: ihre Macht und Kraft zum Prozess des Heilens und des Friedenstiftens.

Ich schlage deshalb vor, das Wirkkräftige im Prozess des Liebens, die Potenz, die der gütekräftigen Haltung und dem gütekräftigen Handeln zugrunde liegt, mit dem Begriff "*Sinn für das Selbstsein im Bezogensein*" zu bezeichnen. Auch wenn dieser Terminus reichlich umständlich klingt, so scheint er mir doch einige Vorteile zu haben. So stellt er eine Verbesserung und genauere Bezeichnung dessen dar, was z.B. im Rahmen der therapeutischen Theorie der Individualpsychologie von Alfred Adler als "Gemeinschaftsgefühl" und in der Gesprächspsychotherapie als "bedingungsloses Akzeptieren" bezeichnet wird. Die Differenzierungen, die mit dem Vorschlag dieses neuen Begriffs thematisiert und festgehalten werden sollen, sind die folgenden:

1. Die Haltung/Handlung, um die es geht, muss *dialektisch* gefasst sein. In ihr muss die gegenseitige Bedingtheit von Individuum und Gemeinschaft/Gesellschaft - unmissverständlich zum Ausdruck kommen. Es geht um die Erkenntnis und Erfahrung, dass es kein (Selbst-)Sein ohne Bezogensein und kein (Bezogen-)Sein ohne Selbstsein, also keine Würdigung, Achtung und Wertschätzung des andern ohne Würdigung, Achtung und Wertschätzung seiner selbst geben kann: dass menschliches Sein diesem Verständnis nach immer beides umschließt, weil es vom Miteinandersein (vom Bezogensein auf andere) nur künstlich zu trennen ist.

2. Die gütekräftige Haltung/Handlung - so sehr sie auch an dem Unterschied von Recht und Unrecht orientiert bleibt - darf *nicht moralisierend* geprägt sein. Das Selbstsein im Bezogensein ist ein beobachtbares Phänomen: ein entwickelter Sinn dafür ist eine Fähigkeit oder Befindlichkeit, deren Vorhandensein oder Fehlen man feststellen kann. Wohl lässt sich, weil seinem Vorhandensein positive Folgen und Begleitumstände zugeschrieben werden, dieser "Sinn" natürlich auch fordern, und man kann sich in seinem eigenen ethischen Verständnis darum bemühen, ihn bei sich und andern zu entwickeln. In erster Linie aber dient der Begriff der Beschreibung: Von außen gilt es festzustellen, ob ein solches Phänomen vorhanden ist und wie es wirkt; für den Handelnden selbst kommt es darauf an, sich über mannigfache innere und äußere Widerstände hinweg zu dieser Haltung buchstäblich durchzuringen und auf sie zu vertrauen.

3. Das Selbstsein im Bezogensein stellt etwas dar, das der *Bewusstmachung* unterliegt: man kann ein Sensorium, einen Sinn dafür entwickeln, man kann sich diese Haltung bewusst aneignen oder nicht. Und wenn in diesem Zusammenhang von einem "Sinn" gesprochen wird, so soll dabei offen bleiben, ob es sich um eine "Erkenntnis", ein "Gefühl" oder eine "Erfahrung" handelt. Die Qualität, die *Art und Weise des bewussten Erlebens*, braucht nicht festgelegt zu werden. Die Bezeichnung "Sinn" lässt offen, ob jemandem seine Seinsweise als Individuum in einer (vielfältigen) Bezogenheit als *Wissen* oder als *Gefühl*, als *Kognition* oder *Emotion* oder als eine Mischung davon oder als Wunsch oder als Bedürfnis erlebbar wird. Denn das mit "Sinn" Bezeichnete kann sowohl sinnlich wahrgenommen als auch - wie ein Ziel oder wie eine Wunschvorstellung - als ein Wert erkannt und als ein Streben verwirklicht werden.

Es ist wohl alles andere als zufällig, dass die Kraft, die von einem entwickelten *Sinn für das Selbstsein im Bezogensein* ausgeht, *sowohl* als die Energie angesprochen ist, die Spannungsausgleich (also Heilung oder auch Friedenstiften) bewirkt, *als auch* als Merkmal des Zustandes, der nach dem Prozess des Spannungsausgleichs als "heil" bzw. als gesund bzw. auch als befriedet und als friedlich anzusprechen ist. Denn die innere Verfügung über die schöpferische Heilkraft des Liebens - über die Gütekraft - ist sowohl der Weg als auch das Ziel dieses Prozesses.

Gütekraftfördernde, der Heilung dienende Haltungen und Handlungen

In einer Auflistung, welche Einstellungen und Interventionen beim Prozess des Heilens von der Gütekraft als Kraft der so verstandenen Liebe geprägt sind, und ihrem Ziel nach geeignet erscheinen, auch beim Gegenüber Gütekraft zu wecken und zu mobilisieren, würden etwa folgende Punkte von besonderer Bedeutung sein:

sich um Vertrauen bemühen: in die eigene Ganzheit, in das eigene In-Ordnung-sein, in die eigenen positiven Motivationen, in die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten - und in die des Gegenübers

unbedingte Wertschätzung seiner selbst und des Gegenübers

intensiv und bewusst wahrnehmen - Bedeutungen des Wahrgenommenen vergleichend erkunden und im subjektiven Rahmen des Gegenübers einschätzen

die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und zu inneren Dialogen fördern: zwischen Wahrnehmungen, Beobachtungen, Gefühlen, körperlichen Zuständen, Stimmungen, Gedanken, Vorstellungen, Grundsätzen, Positionen, Selbstverständlichkeiten, Phantasien, Träumen etc.

positiv aufgreifen, annehmen und kommentieren: auf mögliche konstruktive Hintergründe und Weiterführungen von Gegebenheiten Wert legen, den Konflikt / das Verhalten aus der Sicht des anderen in seiner Sinnhaftigkeit verstehen und einordnen lernen, das Problem als Ausgangspunkt eines Neuanfangs, einer Kreation zu nutzen versuchen

sich solidarisieren: mit dem Gegenüber und mit dem vom ihm Dargebotenen: sein Verhalten als seine vorläufig beste Maßnahme erkennen und einschätzen lernen

empfinden, mitfühlen, mitbewegen, mitschwingen

Spannungstoleranz üben: (Toleranz gegenüber den Widersprüchen innerhalb des Erlebens und der Wahrnehmungen) als Möglichkeit einführen und erproben

differenzieren: das Problem, den Konflikt, die Festgefahrenheit (die Bedürftigkeit / die überhöhten Ansprüche) empfindend erkennen und dabei Abgrenzungen fördern und zulassen

Interesse an und Neugier auf die immer *auch* bzw. bedingt positiven Absichten und Wirkungen des Dargebotenen zeigen: den Dialog und Selbst-Dialog in Gang setzen

abgegrenzt Verbindung stiften: sich dem anderen in seiner Eigenart zumuten und sich dabei so verhalten, dass der andere spüren kann, dass die Abgrenzung die Verbindung nicht in Frage stellt und auflöst, sondern ermöglicht und festigt

verständigen: Verbindungswege zwischen "Entweder" und "Oder" zugänglich machen und Bewegungsmöglichkeiten - auch in der eigenen Selbstbewertung - erkunden

sensibilisieren und sensibel bleiben für das aktuelle Beziehungsgeschehen: warum gerade das gerade jetzt zwischen uns passiert, passieren muss(te)

Lösungsmöglichkeiten aus Lähmungen, Fixierungen und Erstarrungen *erkunden* und erproben

Bewegung in Fluss bringen und halten: auf und zwischen allen

Mut machen: für mögliche Veränderungen - auch bei Rückschlägen und Behinderungen

Schlussbetrachtung

Erfahrung mit den bisherigen Anwendungen von Gütekraft und Untersuchungen von Prozessen beim Friedenstiften, in der Pädagogik, in der Sozialpsychologie und in der Psychotherapie weisen übereinstimmend darauf hin, dass es beim gütekräftigen Handeln entscheidend darauf ankommt, *in Bezug zu sich selbst und zu andern* authentisch, wohlwollend, vertrauensvoll und empathisch-verstehend vorzugehen, dabei ebenso besonnen wie beharrlich zu bleiben, und bei der Verfolgung *des Ziels der Verständigung* die *Verständigung als Mittel* und Methode nicht aus den Augen zu verlieren. Eine Gefahr dabei ist die, sich selbst als (professionelle, moralische) Autorität zu verstehen und die Wahrung der prinzipiellen Gleichwertigkeit aller Beteiligten und auch die eigene immer notwendige Lernfähigkeit zu vernachlässigen und zu verlieren. - In dieser Hinsicht steht jemand, der Gütekraft übt, vor den gleichen Problemen, wie einer der liebt: Gütekraft in diesem Sinne ist die *strength to love*, von der *Martin Luther King jr.* spricht², um das Positive der Gewaltfreiheit zu benennen. Und als "Liebe" hat Gütekraft - als Kraft der Heilung - eine sehr alte Tradition.

² Näheres hierzu im Beitrag von Hagen Berndt im vorigen Kapitel.