

Pierre Janet und die Psychotherapie des guten Lebens

Sebastian Knöpker

Wer einen Psychotherapeuten aufsucht, um durch seine Hilfe dem glücklichen Leben näher zu kommen, wird enttäuscht werden. Die Psychotherapie ist für ihn nicht zuständig, weil sie das gute und erfüllte Leben an andere Stelle verweist. Sie beschäftigt sich mit psychischen Störungen, die sie heilen oder so in den Alltag integrieren will, so dass der Patient damit leben kann. Ihr geht es nicht darum, alle Bedingungen des guten Lebens ineinander fließen zu lassen, sondern darum, eine Normalität im guten Sinne zu fördern. Glückseinsprengsel und Therapiegewinne, souveräner und gelassener mit dem Leben umgehen zu können oder fremde Stimmen im Kopf als bereicherndes Element zu empfinden, kommen so in der Psychotherapie vor, sind aber nicht das eigentliche Ziel.

Abhilfe schafft hier eine phänomenologische Dialektik, die jeweils von einer Beschreibung einer psychischen Pathologie ausgeht und diese dann in ihr Gegenteil wendet. „Rien n'est plus compliqué qu'un esprit normal“, schreibt auch Pierre Janet und legt so seine Grundstrategie fest (Janet 1889, 13). Sie besteht darin, reduzierte Formen des Bewusstseins (Stupor, Katalepsie etc.) zu untersuchen, um mit den so erfassten Grundfunktionen des Geistes in der Folge auch komplexere mentale Leistungen zu verstehen. Diese Strategie lässt sich auch auf eine Psychotherapie des guten Lebens anwenden.

Ein Beispiel: sei die Depression das pathologische Ausgangsphänomen, verstanden als Verdruss an der Tatsache zu existieren, seinen Leib zu spüren und zu denken, dann lässt sich dieser Unwille formal als Tautologie so fassen, dass man sich selbst nicht mag, weil man existiert. Im nächsten Schritt kann man diese Tautologie umkehren, wonach gilt, dass man sich an etwas freut, bloß weil man ist. Der Aufstieg dieser Tatsache ist durch so etwas einfaches möglich, wie im Winter in eiskaltes Wasser zu springen, um nach einigen Minuten, wenn man wieder auf dem Trockenen und im Warmen ist, eine Lust am leiblichen Sosein zu entwickeln. So wie in der Sauna, wo mit einem Übermaß an Hitze gearbeitet wird, entsteht dabei ein Behagen an der Tatsache, dass man existiert.

Eisbad und Sauna sind nur zwei Phänomene, die eine geringe Bedeutung haben. Will man das Gegenteil einer Depression alltäglich leben, braucht man noch viele weitere Phänomene der gehobenen Tatsachen, um diese dann zu einem Hochland für sich

verdichten zu können. Die dialektische Phänomenologie kann das leisten und damit als einen Gegenentwurf zur Depression fundieren. Darin findet sich ein Beitrag zu einer positiven Psychotherapie. Diese wiederum ist aber erst dann bestimmt, wenn sie mehr als diesen einen dialektischen Gegenentwurf zur Pathologie aufweist. Sie braucht eine kritische Masse, die in der Folge anhand weiterer Anwendungen entwickelt wird.

Wer weder krank, noch unglücklich aber eben auch nicht glücklich ist, der ist in seinem Wunsch nach Sinn, Genuss und Fülle auf eine umfangreiche Änderung seines Lebens aus, da das Glück nicht bloß durch die Veränderung einiger Details wirklich werden kann. Er braucht keine Therapie wie z.B. der Alkoholiker, muss sich aber ebenso neu bestimmen und erfinden. Eine Psychotherapie des guten Leben als Angebot könnte dabei hilfreich sein, existiert aber nicht.

Sie lässt sich ins Leben rufen, wenn man seinen Ausgangspunkt in der Pathologie sucht, um von dort zu einer dialektischen Wendung kommt. Aus der Menge der psychopathologischen Literatur interessiert dabei nur das Wenigste, da die Pathologien phänomenologisch qualifiziert sein müssen. Es braucht also eine dichte Beschreibung, die sich bei Autoren wie Thédude Ribot oder Pierre Janet finden. Im Folgenden wird Janet gewählt, um zu zeigen, wie das dialektische Programm hin zu einer positiven Psychotherapie aussehen kann.

1. Akedia, Ataraxie und Aponie

Die alten Griechen fanden in der Ataraxie (*ἀταραξία*) die denkbar elementarste Lust. Sie besteht in der Freude daran, dass man überhaupt ist. Die bloße Tatsache zu leben wird dabei zu einer Freude, was als Meeresstille der Seele oder des Leibes erlebt wird. Wer also aus der Sauna kommt und tief durchatmet, befindet sich in dieser Lust am Sosein, die bezogen auf leibliches Behagen Aponie (*ἀπονία*) in Abgrenzung zur Ataraxie genannt wird.

In der Depression ist hingegen die Tatsache zu leben unangenehm und beschwerlich. Die Existenz wird vor jeder konkreten Eigenschaft zur Unlust, so dass dementsprechend auch das Fühlen des eigenen Körpers Anlass zu Niedergeschlagenheit ist. Bevor also überhaupt etwas Erfreuliches oder Unangenehmes geschieht, ist der depressiv Verstimmte schon verdrossen gestimmt. Wird man in normaler Gestimmtheit die Tatsache des Lebens weder gut noch schlecht finden, so legt sie in der Ataraxie einen Aufstieg zurück, während sie in der Depression ein Abstieg vornimmt. Die alten Griechen nannten diesen Verdruss Akedia

(ἀκηδία).

Pierre Janet hat in seiner Untersuchung „L'état mental des hystériques“ die verschiedenen Erscheinungsformen der Akedia, also „la tristesse“ (1911, 581), „l'indifférence“ (1911, 580) und „les aboulies“ (1911, 103 ff.) behandelt. Das Ergebnis dieser einzelnen Analysen lässt sich formal-logisch als Tautologie formulieren: In der Depression findet man Missfallen an sich selbst, weil man existiert. Diese einfache Formel lässt sich auf die Willenlosigkeit und die Gleichgültigkeit übertragen, demnach man indifferent ist, weil man lebt. Janet war sich dabei der Unzulänglichkeiten der psychiatrischen Behandlung von depressiv verstimmt Menschen wie von den meisten anderen mentalen Krankheiten bewusst. In „Les médications psychologiques“ (1919) verfasst er in drei Bänden eine Summe der Behandlungsmöglichkeiten, die eine nüchterne und bescheidene Bilanz bleibt.

Interessant wird es aber dann, wenn man Aponie, Ataraxie und Akedia auf eine positive Psychotherapie hin anwendet. Die psychopathologischen Beschreibungen zeigen nämlich ein starkes Potenzial, einfache und belanglose Tatsachen in unangenehme Fakten zu verwandeln. Gelingt es nun, vom Tiefland ins Hochland zu kommen, so würden neutrale Tatsachen auf ein neues und diesmal erfreuliches Niveau gehoben werden. Janet macht also in der Umkehrung Sinn, die depressive Tautologie in eine hedonistische Tautologie zu verwandeln. Dabei geht man in diesem Fall nicht von psychisch Kranken, sondern von normal verfassten Personen aus.

Zum normalen Leben gehört es, etwas nicht zu mögen, weil man es schon zu oft gesehen hat. Wenn also der Nachbar im Garten steht und man ihm vom Fenster aus sieht, so erzeugt er oft Verdruss. Man hat allein deswegen gegen ihn etwas, weil man ihn schon seit Jahr und Tag sieht. Weil er da ist, mag man ihn nicht. Nimmt dabei alle Empfindungen der Akedia zusammen, so kommt man auf eine größere Summe. Man ist im Alltag durchdrungen von erschöpften Gestalten, Möbeln, Landschaften und natürlich von sich selbst.

Therapieziel der glückseligen Psychotherapie ist es daher, diese Verdrießlichkeiten aufzuheben und stattdessen viele kleine und einige große Aponien und Zustände der Ataraxie zu verwirklichen. Sehr anspruchslos ist diesbezüglich das Fasten. Der leere Magen wird nämlich nach drei oder vier Tagen Nüchternheit eine ebenso nüchterne Euphorie ausstrahlen. Diese Hochstimmung durchströmt als nüchterne Glückseligkeit den ganzen Körper und lässt die schwierigen ersten Tage des Fastens vergessen. Magen und Darm erzeugen dabei ein Hochland der Nüchternheit als Behaglichkeit und In-sich-

Vergnügtsein. Auf diese Weise werden Nüchternheit und Rausch glücklich miteinander kombiniert, so dass der Fastende ohne die Verwirrung des Weintrinkers in den Superlativ der Nüchternheit hineinkommt.

Das Fasten nutzt den Umstand, dass der Magen ein nervöser Ort ist, der sein Behagen oder Unbehagen auf den ganzen Leib ausstrahlt. Dieser zweite Geschmack, der weder salzig, noch süß, noch sauer oder bitter schmecken kann, ermöglicht es im Fasten, ohne Anstrengung man selbst zu sein, sich darin zu mögen und sich mögen zu dürfen.

Wem das zu viel an Enthaltbarkeit abverlangt, der kann auch mit einem gut liegenden Steak eine Freude am eigenen Leib erzeugen. Weil man den gefüllten Magen spürt, gefällt man sich, so dass im bloßen Anwesendsein der Grund für das gastronomische Behagen gegeben ist. Dieses Eigenlob entfaltet sich ohne jeden Abstrich an sich und greift nicht auf Inhalte, Symbole oder besondere Eigenschaften zurück. Es beeindruckt sich selbst, nimmt sich wichtig und wird so an sich gewichtig. Das Steak schmeckt dann nicht mehr zart oder herzhaft, sondern ist ein Geschmack der anderen Art geworden.

"Dat was heerlijk, nu even lekker uitbuiken.", sagt der Niederländer und will mit Ausbauchen (uitbuiken) sagen, dass er nach dem Essen jede konkrete Eigenschaft besiegt hat und sich einfach wohlfühlt. Statt Schnitzelstarre kommt er in die Lust am Sosein. Jeder Mensch besitzt daher seine eigenen Strategien, aus innerer Leere erlebte Fülle zu machen. Eine davon ist das Schweigen, in der in einem scheinbaren Nichts eine Lebendigkeit aufsteigt, die darin wiederum eine Freude für sich ist, so dass die Leere zur Fülle und zum Wohlbehagen führt. Im Schweigen wird man zu einem Niemand ohne Rang und Namen, was ein Gewinn und kein Verlust ist, da man darin umso mehr bei sich selbst ist. Man ist sich darin eine Kraft, die keine Formen, Farben, keine Eigenschaften und kein Ich kennt und gerade darin eine Freude ist. Das Schweigen erhebt sich also selbst zum Ereignis und wird sich sein eigener Inhalt, der nur deswegen Leere genannt wird, weil in ihm kein Denken, Vorstellen und Wollen und überhaupt nichts Sichtbares und Greifbares ist. Eine Fülle ist es sich darin, als Fühlen eine Präsenz zu bilden, die sich ihr eigenes und einziges Kriterium ist.

Auch die Kalligraphie kann eine solche Freude auslösen. Durch eigene Versuche, sich in die Welt der Kreise, Kurven und Punkte zu begeben, merkt man schnell, wie sich der Leerraum zwischen den Strichen belebt und bevölkert. Wo nichts ist, kommt es zu einer Aufladung des weißen Papiers, die einen Sog zur Folge hat, bei der die eine Linie eine andere trifft oder meidet und jeweils einen Effekt freisetzt. Schwere, Leichtigkeit und Intensitäten ergeben beim Zeichner einen reinigenden Effekt und eine Freude an der

Krümmung einer Linie, die perfekt ist, weil sie gerade so krumm ist, wie man sie gezeichnet hat.

Massage, Yoga, Meditation, gutes Steak, Fasten, Saunieren etc. ergeben eine lange Liste der Möglichkeiten, sich selbst unsachlich zu werden. Diese Zugänge zur Tautologie ermöglichen in der Summe einen sicheren Zugang im Alltag zur gehobenen Tatsache. Mehr als eine kumulierte Praxis braucht man dazu aber auch eine abstrakte Vorstellung von der Tautologie als Glückseligkeit, die ja gerade in der Emanzipation von konkreten Eigenschaften in der Bildung konkreter Bezüge besteht. Es findet sich eine Gegenläufigkeit von Konkretion und Verallgemeinerung, die als Selbstmächtigkeit des Lebens zu entdecken ist. Die Lust an der Eigenschaftslosigkeit auf Basis ganz bestimmter Tätigkeiten bzw. Konstellationen ist eine Großzügigkeit des Lebens selbst, so wie sie umgekehrt in der Depression erlebt wird. Der Depressive durchläuft seinen pathologischen Missmut in allen Stadien, weil er nicht anders kann, während die meisten Menschen die Abweichung von der bloßen Tatsachen zum Glück hin bestenfalls streifen und sie ansonsten unbeachtet lassen. Sie werden dabei dadurch ermuntert, dass die Ataraxie ästhetisch marginalisiert wird (Sonnenuntergang am Meeresstrand, Liebe) und keine Begrifflichkeit aufweist, in der die heterogenen Tautologie-Erfahrungen systematisiert wären.

2. Dissoziative Störungen

In „L'automatisme psychologique“ zeigt Janet über die Phänomene des Somnambulismus, der Hypnose, des Einschlafens und Aufwachens, wie sehr der menschliche Geist eine jeweilige Realität durch aktive und vor allem passiven Leistungen konstituiert. Wirklichkeit ist demnach nicht das, was ein Individuum in einer Situation vorfindet, sondern das, was es daraus macht (vgl. Janet 1889, 32-34).

Die verschiedenen Phänomene des Abbaus und Aufbaus mentaler Leistungen interessieren Janet dabei insbesondere in Hinblick auf die Möglichkeiten der Hypnose, die für ihn funktional betrachtet darin besteht, bestimmte höherwertig Leistungen des reflexiven Bewusstseins in eine Blase zu setzen, um den Hypnotisierten so bestimmte Inhalte suggerieren zu können. Dies gelingt durch eine Senkung der Kritikfähigkeit und den Aufbau einer Willensschwäche als Bedingung für erhöhte Suggestibilität.

Die Aufmerksamkeit war für Janet wie für seinen Zeitgenossen William James diesbezüglich nicht nur Beiwerk, sondern zentraler Aspekt des Bewusstseins. Denn in

Bezug z.B. auf die Außenwahrnehmung ist nicht das Wahrgenommenwerden für dessen mentale Präsenz entscheidend, sondern seine apperzeptive Auffassung, die über die Aufmerksamkeit gesteuert wird. Ein traumatisierter Mensch leidet demnach unter einer Entfremdung in sich, weil er das, was zweifellos für ihn gegeben ist, dennoch einen Mangel an Wirklichkeit aufweist. Es kann dabei auf die Weise derealisiert sein, sich in einer Blase zu befinden. Blase bedeutet dabei im einfachen Fall des Schüchternen so viel, keinen oder nur einen sehr eingeschränkt Zugang zu sich und Anderen zu haben. Etwas ist in Klammern gesetzt und rückt das, was unmittelbar präsent ist, in weite Ferne.

Das ist praktisch, wenn man auf der Straße telefoniert und alles in Blasen gesetzt wird, was nicht zum Telefonat gehört, und es ist angenehm, wenn man eine Zigarette raucht, die Welt um einen herum in weite Ferne getaucht ist und man so für einen Moment unerreichbar geworden ist. Problematisch wird es beim Schüchternen, der an eine gläserne Decke stößt und es nicht schafft, diese innere Barriere zu überwinden. Pathologisch wird es schließlich, wenn ein Mensch sich selbst in einem Geflecht von Blasen, Einkofferungen und Membranen fremd wird, auch sein eigenes Ich ausgeklammert sieht und sich so selbst aussperrt.

Janets Leib- und Magenthema, die Hypnose, beruht in Theorie wie Praxis auf Blasenbildung. Im besonderen Zustand der Hypnose wollte er einen privilegierten Zugang zum Patienten gewinnen, um so fixe Ideen zu behandeln und aufzulösen. Der Grundgedanke ist dabei der eines Instruments. Die Hypnose als Blase soll dabei dienen, im Alltag eine Wirkung zu entfalten, um ein bestimmtes Verhalten zu fördern oder zu inhibieren.

Das lässt so wie die Traumatherapie das Potenzial der Einklammerung der Welt- und Selbstgeltung weitgehend außer acht. Was die alten Griechen Epoché (ἐποχή) nannten, ist für das gute Leben als praktische Wissenschaft von der Blasenbildung wichtig, weil man mit ihr in einem Überangebot an Reizen und Verlockungen einen klaren Kopf behalten kann. Indem man mit Einkofferungen arbeitet, kann man sich auf das Wesentliche konzentrieren, ohne sich an einen abgelegenen Ort begeben zu müssen.

Wer so gerne kocht, der wird auch eine Freude an der Blasenbildung empfinden, wenn alles, was nicht mit der Zubereitung von Semmelknödeln zu tun hat, unwirksam geworden ist und keine Sorge und kein Zwangsgedanke durch die Blase zu ihm durchdringen kann. Wechselt er von einem Kochtopf zum anderen, dann wechselt er auch seine Blase. Was eben noch im Zentrum stand, ist nun außerhalb der Membran und spielt keine Rolle mehr. Wendet er sich dann dem Zwiebelschneiden zu, bildet er wieder eine

kleine Kochwelt für sich, außerhalb von der nichts Gültigkeit hat. Der Reiz daran findet sich in der Souveränität, sich von der großen Welt abzuschließen und sie aus sicherer Warte aus zu erleben.

Unglücklicherweise leben viele Menschen im Alltag in Blasen, die sie beständig in kleinen Welten gefangen halten und der psychischen Störung der Depersonalisation und Derealisation stark ähneln. Das ist zwar immer noch sehr praktisch, weil man so effizient seine Arbeit erledigen kann, da man durch nichts irritiert wird, aber es gibt für diese Menschen keinen Feierabend mehr. Sie kommen aus ihrem System an Glocken und Einklammerungen nicht mehr heraus und leben in kleinen Parzellen, die nicht nur die Geräumigkeit des eigenen Horizontes begrenzen, sondern auch eine starke Ichschwäche hervorrufen können.

Denn wenn der Koch vom Kochtopf zum Ofen wechselt und somit auch seine Koch-Blase, dann kann er zugleich auch sein Ich außerhalb dieser Membran lassen und sich von seinen Handlungen ohne jede Ichbeteiligung tragen lassen. Statt dem Ich regiert dann das Selbst, das aus sich heraus kocht und den Geist zum Austragungsort von einem Tun und Machen aus sich heraus werden lässt. Beim Kochen ist das angenehm und wird gerade angestrebt, aber im Berufsleben kann daraus schnell eine chronische Ich-Schwäche werden, in der man nicht nur die Welt durch Blasen vereinfacht, sondern auch noch das eigene Ich ausklammert. Man dreht sich dann geschickt aus dem eigenen Leben heraus und wird sich selber zu einem Ort des Geschehens als neutrale Zone. Das Leben spielt sich wie ein Film ab, ohne dass man dabei selbst viel gestalten könnte. Die Rede ist also von einer Form der Dauerhypnose, in der man Wachheit mit Taubheit so verbindet, sehr gut zu funktionieren, dabei aber von sich selber abdankt. Denn ein starkes Ich ist genauso wichtig wie ein starkes Selbst, das aus sich heraus ohne jede Ichkontrolle handelt.

Wer in solchen Blasen und Glocken gefangen ist, wird diesen Mangel nicht erkennen können, weil die Grenze der Blase scheinbar immer die Begrenztheit der Welt ist. Man ist blind gegenüber der Selbstverkleinerung, die man durch eine Serie von Effizienzsteigerungen erreicht hat. Man hat sich erfolgreich von sich selbst abgesetzt und vermisst sich nicht sehr.

Abhilfe schafft ein alternatives System von Einkofferungen und Membransetzungen, so wie es sich beim Kochen oder auch bei der Gartenarbeit findet, bei der man eine große Anzahl von Blasen in kurzer Zeit durchläuft, in der in schneller Folge Innen und Außen der Blase wechseln. Das Ich gerät manchmal außerhalb der Glocke der jeweiligen Gartenarbeit, und bald wieder ins Zentrum der nächsten Einklammerung. Auch die

Welten, die sich innerhalb der Gartenwelt bilden, wechseln und setzen die Dinge in Wirklichkeit oder Unwirklichkeit. Ähnliches findet sich beim Segeln, das Ichbeteiligung und Ichlosigkeit in rascher Folge abwechseln lässt und in der Segelwelt immer wieder neue kleine und kleinste Segelhorizonte abhebt. Auf diese Weise kann man sich aus dem begrenzten Kreis der Blasen und Glocken des Alltags herausbewegen und eine größere Beweglichkeit wiedergewinnen. Kochen, Segeln, Gartenarbeit stehen dabei nur für einige Möglichkeiten, die Einteilung des Erlebens in Blasen praktisch neu zu bestimmen und aus Beengungen und Selbstabdankungen heraus zu kommen. Die Bedeutung dieses Ausbruchs zeigt sich beim Anblick eines Menschen, der in der beschränkten Sphäre seines Smartphones gefangen ist. Seine Einteilung in Blasen und Glocken wird mit einem Blick unmittelbar sichtbar: er ist ein Gefangener.

Blasen können also das Leben uneigentlich eindimensional werden lassen. Sie können als Trauma auch das eigene Ich zu einem „gefrorenen Kern“ werden lassen oder sie wirken im Sinne einer aufgeräumten Glückseligkeit. Die allgegenwärtige Rede von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für ein gutes Leben führt dabei in die Irre, weil sie eine vage Idee zitiert, die von jeder konkreten Anwendung wegführt. Der unverbindliche Diskurs um die Achtsamkeit verabschiedet so gerade die Idee, die er fördern möchte. Erst mit einer Praxis der Blasenbildung als Folge kleiner Experimente kann man die Achtsamkeit näher einkreisen und mit ihr einen Aspekt der Psychotherapie des guten Lebens kultivieren.

3. Selbststeigerung

Für Janet ist die subjektive Wirklichkeit eine komplexe Leistung und besteht aus apperzeptiven Synthesen. Selbst elementare Wahrnehmungen sind demnach nicht Abbilder, sondern aktive Auffassungen, ausgestattet mit eigenen Sinn- und Bedeutungshorizonten.

Die Wirklichkeit ist für Janet aber nicht nur von den Akten der Bedeutungsverleihung her eine Leistung des Subjektes, sondern auch bezüglich seiner Phänomenalität (Weise des Erscheinens) überhaupt. Diese kann gestört sein, so dass beispielsweise Gegenstände als unwirklich wahrgenommen werden, wie Janet es bei einigen seiner Patienten erlebt hat. So berichtet er von einer Patientin, die einen Mantel als mangelhaft erlebt: „Est-ce qu'il existe réellement, votre pardessus?“ (Janet 1929, 103-104). Die Patientin sieht den Mantel in all seinen Einzelheiten, nimmt ihn aber nicht als wirklich wahr. Die Wahrnehmungsinhalte sind also gegeben, während die Weise ihrer Erscheinung, die

Phänomenalität, gestört ist.

Das lässt sich auch umkehren und von einer ontologischen Selbstabdankung in eine Seinssteigerung bringen. Beim Wandern z.B. ist die Landschaft mit ihren vielen Details stärker präsent als sonst. Wandern verändert damit nicht das, was man sieht, sondern dessen Präsenz. Die gesteigerte Phänomenalität sorgt somit für das, was Spinoza *conatus* nannte und damit die Steigerung der Wirklichkeit des Subjektes meinte.

Diese Selbsteigerung ist dem depressiven Menschen unbekannt. An ihre Stelle tritt die Selbstverkleinerung und Selbstabdankung. In dieser Selbstverminderung gibt es eine unendliche Abwärtsspirale, in der man das Gefühl hat, immer noch immer weniger an Kraft und Energie zu besitzen. Dieser ewige Verlust ist also nicht so wie bei einem Reifen, der Luft verliert, irgendwann platt ist und nichts mehr verlieren kann. Der depressiv Verstimmte kann nämlich in seinem Fühlen unbeschränkt lange an Kraft verlieren, so wie der Verzweifelte sich immer noch verzweifelter fühlt und der müde Mensch sich in seiner Müdigkeit noch immer weiter steigert.

Janet hat sich mit les économies psychologiques intensiv beschäftigt. Eines seiner Grundmotive ist die Verausgabung und das Sparen von Energie. In „Les médications psychologiques“ (1919) geht es so um die Frage, wann eine Therapie der Ruhe und des Schlafes sinnvoll ist und wann das Gegenteil, die gesteigerte Aktivität ein psychisches Problem überwinden hilft. Für Janet gibt es nicht eine feststehende Energiesumme oder einen Etat, den ein Mensch mehr oder minder sinnvoll anlegen kann. Lebendigkeit und Kraft ergeben sich bei ihm wesentlich aus Anstrengung. Was eigentlich Kraft kosten sollte, kann einen Kraftzuwachs ergeben und was durch Kraftersparnis eine Bewahrung von Energie ergeben sollte, kann zu einer Erschlaffung führen.

Für Janet gelten die Gesetze von Selbststeigerung/Selbsterschlaffung für den Gesunden so wie für den Kranken. So kann auch der Mensch des Alltags in seiner Normalität oft einen Mangel an Selbststeigerung erfahren. Die Arbeit gibt dann gerade soviel an Dynamik und Energie zurück, dass man weiter arbeiten kann, so wie die Familie manchmal nur noch den Hauch an Sinn und Lebendigkeit vermittelt, der das eigene Leben knapp bestätigt und minimal stabilisiert. Für das gute und erfüllte Leben reicht das nicht, da es auch darin besteht, sich im Überwinden von Widerstand in seiner Lebendigkeit und Intensität zu erproben. Das gute Leben besteht darin, sich seine eigenen Widerstände zu suchen und sich darin in seiner Stärke und seiner Kraft zu steigern (vgl. Janet 1932, 89 ff.).

Die Freundschaft mit sich selbst beruht wesentlich darauf, die eigene Lebendigkeit so in

Widerstand einzubringen, dass man sich darin steigert. Dabei ist es nicht unbedingt ein Kriterium, wie produktiv die Bemeisterung des Widerstandes ausfällt. Die Wirtschaft des Lebens besteht nämlich in einem Überfluss an Kraft, der nach Verausgabung und nicht nach Energieeinsparung verlangt. In der Verausgabung findet die Lebenskraft zu sich selbst zurück und bildet ein Superplus. Um diesen Überschuss nun auch tatsächlich zu leben, braucht es ein Verhältnis zu sich selbst, in dem man sich an Widerstand wagt und reibt, der ihm gerecht wird. Ob dabei ein Mehrwert herauspringt, ist nebensächlich und oft sogar irreführend. Viele werden nämlich nur dann aktiv, können sie an ihrer Arbeit etwas verdienen.

Es gibt eine eigene Kunst des Widerstandes, sich im Inneren des Widerständigen zu bewegen und in das, was man macht, hineinzukommen. Wer gerne segelt, der begibt sich in ein solches Spiel von Widerstand und Vorwärtskommen, das elementar darauf beruht, Kraft und Gegenkraft an sich zu erfahren. Und wer es mag, Kalbszunge und Meerrettichsauce zuzubereiten, der wird ganz im Häuten der Zunge und im Raspeln des Rettich eingetaucht sein. Erst wenn er die Unvorsichtigkeit begeht, sich vorzustellen, was er noch alles machen muss, wird er aus dem Widerstand herausfallen und plötzlich ein Anstrengungsgefühl empfinden. Mit der Perspektive von Außen bricht die Seinssteigerung zusammen und an ihre Stelle tritt Mühseligkeit.

Das spricht scheinbar für die Menschen, die von vorneherein jedes Hindernis meiden, um auf diese Weise ihre Kräfte zu schonen. Wenn die Energiesparmaßnahmen dabei Überhand nehmen, wird allerdings die eingesparte Kraft nicht einen Bonus bilden. Sie wird sich verringern und einen Schwund bilden, da das Leben kein Kapital ist, dass sich verlustfrei zwischenspeichern lässt. Man muss es zirkulieren lassen, immer wieder in Widerstand einbringen und tut man das nicht, so wird sich das Leben an sich selbst entzünden, Langeweile, Sorgen und Probleme hervorbringen, um sich doch noch an sich zu erfahren.

Was für sich betrachtet gut ist, nämlich die Fähigkeit der Lebendigkeit im Menschen, sich durch Verausgabung zu steigern, wird hier zu einem Problem, da die Steigerung nicht nur eine Möglichkeit, sondern auch eine Notwendigkeit ist. Im Zweifelsfall sorgt jeder Mensch bei Unterbeschäftigung selber für Friktion und Widerstand, beispielsweise durch die Lust an der Lebendigkeit des Ärgers.

Einen guten Geschmack am Widerstand zu finden, bedeutet allgemein, sich ganz unterschiedliche Sorten von Herausforderungen zu schaffen. Es geht darum, sich selber seinen Widerstand zu wählen und dabei auch tatsächlich sehr wählerisch zu sein, obwohl

es scheinbar eine Überangebot an Hindernissen zu geben scheint. Diese Souveränität aber, sich eigenständig eine Kultur des Widerstandes als Steigerung des eigenen Selbst zu bilden, ist dafür notwendig, die besondere Ökonomie des Lebens zu leben.

Ist es also das therapeutische Ziel, den Depressiven aus dem Loch, in dem er nicht sitzt, sondern in das er immer weiter fällt, zu befreien, so dass dieser sich wieder an Widerstand heranwagt, so geht es beim zufriedenen Menschen um mehr. Er will das, was an Steigerungspotenzial in ihm steckt, durch eine Kunst des Widerstandes erschließen, die sich keine Vorschriften von Außen macht und im Segeln so wie im Klettern, im Dienst bei der Freiwilligen Feuerwehr oder im Kochen bestehen kann. Mit Janet lässt es sich abstrakt so ausdrücken: „(...) le sentiment de l'effort est un enrichissement de la conscience d'un fait psychologique par l'addition d'un sentiment d'existence et d'un sentiment de la personnalité.“ (Janet 1928 II, 155)

4. Die Glückstherapie

Die Suche nach Genuss und Glückseligkeit hat einen schlechten Ruf, weil sich viele Lustsucher ihre Freuden ohne Aufschub und langwierige Vorbereitungen haben möchten. Dadurch schrumpft der Kreis möglicher Lüste auf einige Klassiker rund um gutes Essen, Wein und Luxus. Man sitzt dann am gedeckten Tisch und kann nur die Annehmlichkeiten erleben, die von selbst kommen.

Deutlich mehr macht der Glückssucher, der verstanden hat, dass manche Freuden nur Wirklichkeit werden, überwindet man einen toten Punkt, nach dem sich die Lust bereitwillig teilt. Wer gerne wandert oder klettert, investiert seine Energie ohne zu murren in eine Serie von Anstrengungen. Dadurch erweitert sich der Radius der Freuden erheblich, denn man kann dann das entdecken, was sich erst nach viel Mühe zeigt.

Der Marathonläufer erläuft sich eine echte Glückseligkeit, indem er sich erst aus seiner Komfortzone bewegt, um nach einer Durststrecke gesteigertes Behagen zu erleben. Man kann aber noch mehr wagen, indem man gleich ein anderes Menschsein in sich erprobt, um bestimmte Genüsse zu erleben. Wer beispielsweise im Schweigen eine Leere als Fülle und Freude verwirklichen will, der wird nicht durch viel Mühe und viel Zeit alleine an sein Ziel kommen. In der Anwesenheit von sich selbst eine Freude ohne Denken und Tun zu empfinden, braucht nämlich so weitreichende Veränderungen, dass man in den Bereich der Therapie hineinkommt. Die Umbaumaßnahmen am eigenen Selbst sind so umfangreich, dass man ein anderer wird. Normalerweise wird man das nur dann auf sich

nehmen, wenn man in einer schweren Krise ist, aber auch der Wunsch nach einem guten und erfüllten Leben kann zu einer solchen Therapie der Psyche führen.

Die Verbindung zwischen Therapie und Glück ist damit plausibel skizziert. Die Verbindung zwischen der Psychotherapie und dem Hedonismus als Therapie ergibt sich wiederum aus mindestens zwei Aspekten. Die Psychologie konnte nie definieren, was unter normal zu verstehen ist. Letztlich meint „normal“ wie im Falle der Gesundheit die Abwesenheit von Krankheit und schweren psychischen Beeinträchtigungen. Diese negative Bestimmung ist einseitig, da sie die Abweichung zum glücklichen Menschen nicht heranzieht, wodurch das Normale durch zwei gegensätzliche Pole besser bestimmt werden könnte.

Die zweite Verbindung ergibt sich aus der phänomenologischen Dialektik von Psychopathologie und Glückseligkeit. Wie anhand der Beispiele gezeigt, kann die Schlange dadurch zum Drachen werden, dass sie sich von anderen Schlangen ernährt. Phänomenologisch heißt das, zur Glückseligkeit (Drache) so kommen zu können, sich von lauter kleinen Phänomenen zu nähren, die man durch geschickte Akkumulation und dialektische Wendung zu praktizierbaren Formen des Glücks zu gelangen. Der Aufstieg zu hedonistisch höheren Formen des Daseins gelingt also dadurch, geduldig Phänomenbestände u.a. aus der Psychopathologie durchzugehen, um mit ihnen dialektisch zu arbeiten.

Pierre Janet bietet dabei das gesuchte Material. Genauer sind es die Psychologen der Gründerjahre dieses Faches um Wilhelm Wundt, Carl Stumpf, William James, Théodule Ribot und eben Pierre Janet, die sich durch eine Nähe zur Phänomenologie auszeichnen und deswegen auch phänomenologisch-hedonistisch genutzt werden können.

Bei dieser Vorgehensweise wird Janet dabei wie ein Rohstofflager behandelt, das ausgewertet wird. Das entspricht genau seinem Esprit, da er seinerseits ohne Scheu die Werke anderer so nutzte. Im Verhältnis zur Philosophie hat er sich Denker wie Etienne de Condillac und Maine de Biran hat er sich ideengeschichtlich sehr oberflächlich angeeignet. Maine de Birans Begriff des *effort* und der damit verbundenen Seinssteigerung ist beispielsweise nur im Zusammenspiel mit einer ontologischen Widerstandserfahrung verständlich. Janet kürzte jedoch Maine de Biran (Janet 1928 II, 154 ff.) um diese metaphysische *résistance* und passte damit eine Quelle seinem eigenen Denken an.

Die Entwicklung einer positiven Psychotherapie wie im vorliegenden Fall geht den umgekehrten Weg, bei dem sich die Philosophie die Psychopathologie zu nutze macht.

Janet wird dabei nicht einseitig oder entstehend rezipiert, sondern als eine Basis genutzt, die dann in einer Dialektik phänomenologisch gewendet wird. Das Resultat ist eine Janet-Rezeption, die nicht versucht, sein Werk hermeneutisch aufzubereiten. Die Janet-Forschung befindet sich dabei in einem Dilemma, das der Forschungsesprit Janets eine laxer Haltung gegenüber der Hermeneutik vorsah, während die Aufarbeitung seiner Werkaspekte einer betont hermeneutischen Ausrichtung folgen muss. Diese Entgegensetzung von Phänomenologie und Hermeneutik wird hier so aufgelöst, dass mit Elementen aus Janets Werk selbst phänomenologisch gearbeitet wird.

Die historische Kontingenz, dass die Gründer der Psychologie ab einem bestimmten Zeitpunkt von anderen Forschungsparadigmen abgelöst worden sind, so dass die Psychologie der „wilden Jahre“ Psychologie sich nicht weiter entwickeln konnte, wird von einer bewahrenden und aufarbeitenden Rezeption dieser Epoche zementiert. Es fehlt das Schöpferische, so wie es z.B. bei der Hegel-Rezeption bis vor einigen Jahrzehnten gewesen ist. Kierkegaard, Marx, Lenin bis hin zu Kojève haben Hegel nicht musealisiert, sondern mit ihm neues Erschaffen. Zugleich wurde Hegel auch hermeneutisch aufgearbeitet, so dass sowohl die Werkrezeption im engeren Sinne wie auch das eigenständige Denken in den Horizonten Hegels gepflegt wurde. Die Hegel-Forschung der Gegenwart ist aber rein auf die Hermeneutik beschränkt und ist auf diese Weise erkennbar beschränkt. Ähnlich verhält es sich mit der Wiederaufnahme der Psychologen der Gründerjahre, die auf bewahrende Auslegung ausgerichtet sind.

Literatur

Janet, Pierre (1889): *L'Automatisme psychologique*, Paris: Felix Alcan

-, (1911): *L' état mental des hystériques*, Paris: Alcan

-, (1919): *Les médications psychologiques*, drei Bände, Paris: Alcan

-, (1928): *De l'Angoisse à l'extase. Études sur les croyances et les sentiments*, zwei Bände; Paris, Alcan

-, (1929): *L'Évolution psychologique de la personnalité*. Paris: Chahine

-, (1932): *La Force et la faiblesse psychologiques*, Paris: Maloine, 1932

erstmalig erschienen in: U. Wolfradt et al. (Hg.): *Schlüsselthemen der Psychotherapie*, Pabst Science, Lengerich, 2017, S. 69-78