

Sankarans Kernempfindung und Adlers Lebensstil

Individualpsychologische Reflexionen zur Empfindungsmethode der Homöopathie

Von Matthias Wenke

●● Zusammenfassung

Der Beitrag vergleicht Rajan Sankarans homöopathisches Diagnosekonzept der Kernempfindung mit Alfred Adlers individualpsychologischem Konzept des Lebensstils. Beide lassen sich phänomenologisch als Ausdruck und Verkörperung des existenziellen Zur-Welt-Seins (Merleau-Ponty) verstehen. Vor diesem theoretischen Hintergrund werden prinzipielle Möglichkeiten körperorientierter Ansätze reflektiert.

●● Schlüsselwörter

Adler, Individualpsychologie, Körperpsychotherapie, Sankaran, Kernempfindung, Lebensstil, Phänomenologie, Apperzeptionsschema.

●● Summary

The article compares Rajan Sankaran's homeopathic diagnostic concept of the core sensation with Alfred Adler's individual psychological concept of the lifestyle. Both allow a phenomenological comprehension as expression and embodiment of the existential being-in-the-world (Merleau-Ponty). With this theoretical background general potentials of body-oriented approaches are deliberated.

●● Keywords

Adler, individual psychology, body psychotherapy, Sankaran, core sensation, lifestyle, phenomenology, scheme of apperception.

Sankarans Ebenen der Erfahrung, die Kernempfindung und Adlers Bewegungsgesetz

Empfindungsmethode. Die Empfindungsmethode des indischen Homöopathen Rajan Sankaran ist eine diagnostische Praxis, die es erlaubt, von den Hauptbeschwerden eines Patienten durch **fokussierendes Nachfragen** zu einer Tiefenschicht primären organismischen Erlebens vorzudringen.

„Nach der Erlebensqualität in allem zu fragen – ganz gleich, ob es körperlicher oder geistiger Natur ist oder etwas von Traum hat oder zur Vergangenheit oder einer vorgestellten Zukunft in Beziehung steht –, das ist der Trick“ ([19], S. 49).

Dabei wird deutlich, dass diese primäre **Kernempfindung** ([19], S. 78 ff.) ein Erlebensmuster ist, das sich im gesamten Leben des Patienten finden lässt, vor allem aber in seiner Reaktion auf belastende Situationen.

Die gefundene personentypische basale Empfindungsweise ordnet Sankaran dann einem der 3 **Naturreiche** der Tiere, Pflanzen oder Mineralien zu, um ein der Erlebensstruktur des Patienten gleichendes homöopathisches Mittel zu finden.

Individualpsychologie. Auch die *Individualpsychologie Alfred Adlers* sieht im Erleben jedes Menschen ein Kernmuster, das vor allem unter Belastung erscheint: den *Lebensstil* oder das *Bewegungsgesetz*.

●● Sankarans Diagnosemethode kann also auch individualpsychologisch gelesen werden. Er vermutet selbst: „Ich habe den

Eindruck, dass die Technik auch außerhalb der homöopathischen Praxis anwendbar ist [...]“ ([19], S. 235 ff.).

Sieben Ebenen

Sankaran nimmt phänomenologisch eine siebenfache Tiefenschichtung der menschlichen Erfahrungswelt an:

„Das Ebenen-Modell lässt sich auch auf unsere tagtägliche Erfahrung anwenden, auf unsere Tätigkeiten, unseren Umgang mit anderen, auf unsere Gedankengänge und Wahrnehmungen“ ([19], S. 66 ff.).

„**Ebene 1: Name.** Auf dieser Ebene wird alles einfach als sein Name beziehungsweise als eine Zuordnung erlebt. [...] In der Medizin entspricht dem eine Diagnosestellung wie etwa ‚Das ist Asthma‘“ ([19], S. 73).

„**Ebene 2: Tatsache.** Ein wenig tiefer wird eine Situation als eine Reihe von Fakten erlebt. [...] Auch bei einer Situation kann man sich auf die Betrachtung objektiver Fakten des Wann, Wo, Was beschränken“ ([19], S. 73).

„**Ebene 3: Gefühl.** Ein bestimmtes Gefühl [...] kommt nur durch unsere Betrachtungsweise der Situation zustande. [...] Und dahinter steht [...] ein subjektives Bild der Realität: buchstäblich Einbildung“ ([19], S. 74 ff.).

Dies ist dann seine

„**Ebene 4: Wahnidee.** Jeder von uns hat seine ganz eigenen Wahnideen, die sein Leben, seine Arbeit, seine Beziehungen beeinflussen. Unsere Gefühlszustände, unsere Ängste, unser Hass und unsere Freude basieren in erheblichem Maße auf dieser Wahnidee. Sie findet sich auch in unseren Träumen, Alpträumen und Fantasien wieder“ ([19], S. 40 f.).

Die Individualpsychologie nimmt als Pendant zur „Wahnidee“ eine **Fiktion** an, die Menschen in früher Kindheit von ihrer Welt erzeugen.

„Im Sinne einer Fiktion [...] hängen wir uns an einen feststehenden Punkt, den es in der Wirklichkeit nicht gibt“ ([2], S. 74).

Als unsichtbare, aber gefühlte **Leitlinie** bestimmt sie das Leben:

„Wir kommen so zum Schlusse, daß jeder eine ‚Meinung‘ von sich und den Aufgaben des Lebens in sich trägt, eine Lebenslinie und ein Bewegungsgesetz, das ihn festhält, ohne daß er es versteht, ohne daß er sich darüber Rechenschaft gibt“ ([8], S. 35).

Sankarans nächsttiefere Erlebenschicht ist die

„**Ebene 5: Empfindung.** [...] Bei eingehender Betrachtung erweist sich die Wahnidee als Abkömmling einer noch tieferen Erfahrungsebene, der Ebene der geistigen und körperlichen Empfindungen. [...] Mit der Art und Weise, in der ein Patient seine Hauptbeschwerde schildert, oft eine körperliche Erkrankung, liefert er eine genaue Beschreibung seiner Kernempfindung, die in seiner Erfahrung praktisch überall anzutreffen ist [...]. Diese abnorme, aber alles färbende Empfindung nennen wir **Vitalempfindung**“ ([19], S. 78 ff.).

Die „Vitalempfindung“ ist als **Qualität des Leiberlebens** eine Dimension des Adler’schen **Lebensstils**.

„Alle mentalen und materialen Ausdrucksbewegungen des Seelischen sind funktionale Teile des umfassenden Bewegungsgesetzes“, betont der individualpsychologische Körperpsychotherapeut Heisterkamp ([15], S. 13). Dem **Lebensstil** liegt ein individuelles basales Apperzeptionschema zugrunde, ein strukturell-energetisches Erfahrungsmuster. Dies ist der Kern individualpsychologischer Methodik, die „uns durch die Mittel der Abstraktion, Reduktion und Simplifikation, durch Feststellung der nahezu inhaltslosen seelischen Bewegung die kindliche Analogie erraten und verstehen läßt“ ([1], S. 19).

Dem entspricht Sankarans:

„**Ebene 6: Energie.** Betrachten wir schließlich den Ursprung der Vitalempfindung, der noch tiefer liegen muss. Die Empfindungsebene erschließt sich uns nicht über den Verstand und das Denken. Wir müssen uns geradezu körperlich auf die Erfahrung dieser Ebene einlassen und genau beobachten, wie andere ihre Erfahrung dieser Ebene zum Ausdruck bringen, was meist über die Körpersprache geschieht. Wir werden dann wiederkehrende Gebärden oder Gesten ausmachen können. Dabei handelt es sich um bestimmte Bewegungen mit einem charakteristi-

schen Verlauf und einer bestimmten Energie (oder Kraft). [...] Dieses Energiemuster gehört zu unseren tiefsten Erfahrungen, und auf dieser Ebene entspringt die Vitalempfindung. [...] Diese Grundenergie ist ‚das Lied, das uns singt‘ [...]“ ([19], S. 86 ff.).

Den lebendigen Gesamtausdruck des Organismus nennt die Individualpsychologie **Organdialekt** ([4], S. 167):

„Es ist ganz natürlich, daß der Mensch sich mit seinem gesamten Körper ausdrückt, und daher ist es häufig aufschlußreicher, die Bewegungen eines Menschen zu beobachten – die Art, wie er geht, sitzt, lächelt oder herumzappelt –, als darauf zu hören, was er sagt. Mehr noch, wir können dies auch auf die Beurteilung von Symptomen anwenden“ ([4], S. 80).

„Das Lied, das uns singt“, ist also Teil von Adlers ([9], S. 24) **Lebensstil**.

„Jeder Mensch verfügt über seinen eigenen Lebensstil und spielt daher sein ganzes Leben lang dieselbe ‚Melodie‘.“

Es ist quasi seine Kernform:

„Alle noch so differenzierten und reifen Ausdrucksformen sind [...] aus ertümlichen Bewegungsmustern hervorgegangen“ ([15], S. 66).

Aus ganz ursprünglichen Lebenserfahrungen entstehen **Fiktionen**:

„Logisch genommen sind sie als Abstraktionen zu betrachten [...], welchen die Aufgabe zufällt, Schwierigkeiten des Lebens nach Analogie der einfachsten Begebenheiten zu lösen. Die Urform der einfachsten Begebenheiten [...] haben wir in den kindlichen Versuchen, mit seinen Schwierigkeiten fertig zu werden, gefunden“ ([1], S. 15).

Bleibt noch Sankarans innerste

„**Ebene 7: Die Siebte.** [...] Tiefer als die Energie liegt eine Erfahrungsebene, der alle bestimmten Energiemuster entspringen. [...] Sie ist [...] ein Zustand außerhalb der Erfahrungsebenen: leer, still, aber fähig, die anderen Ebenen zu betrachten, zu erleben und zu beschreiben“ ([19], S. 90 ff.).

Aus phänomenologischer Sicht ist dies der erlebende Geist, das **transzendente Subjekt**[16] oder das **ganzheitliche Ich** der Individualpsychologie.

Sankarans Erfahrungsebenen fundieren einander.

„Eine Ebene ‚erzeugt‘ die nächste: Aus der Empfindung gehen die Wahnideen hervor, aus

den Wahnideen die Gefühle. Über Gefühle teilen sich Tatsachen mit, und Tatsachen bekommen einen Namen“ ([19], S. 86).

Die primäre Ebene organismischer Leiberfahrung liegt allem zugrunde.

Intuition und Leiberleben als Schlüssel zu Lebensstil und Energiemuster

Schauen wir uns an, wie Sankaran durch seine Gesprächsführung zur Empfindung vordringt:

„Unsere erste Frage könnte lauten: ‚Was macht Ihnen im Moment am meisten zu schaffen?‘ [...] Von da aus gehen wir weiter und fragen, wie er dieses Symptom erlebt, wie es sich im Einzelnen anfühlt“ ([19], S. 239 ff.).

„Interessanterweise zeigt sich diese Vitalempfindung dann als eine Art Schnittpunkt aller körperlichen und geistigen Phänomene: Er wird die geistige wie die körperliche Seite seiner Person in eben diesen Begriffen beschreiben. Das ist eine sehr tiefe Ebene, und wenn wir diesen Punkt erreicht haben, ist das Bewusstsein viel tiefer geworden“ ([19], S. 78 ff.).

Ein Gesprächsausschnitt als Beispiel:

„Ein älterer Mann kam mit einer seit Langem bestehenden Hautallergie. Es fühlte sich für ihn an, als würde er überall mit Nadeln gestochen. Und diese Nadelstiche (die er mit ‚pieksenden‘ Handbewegungen demonstrierte) setzten ihm sehr zu. Ich frage ihn nach seinen Träumen, und er sagt: ‚Ich träume von Scheiße.‘ [...] Ich sagte also: ‚Erzählen Sie ein bisschen mehr von diesem Traum.‘ Er fängt an zu lachen und erwidert: ‚Was lässt sich über Scheiße noch sagen? Scheiße kennt doch jeder.‘ Ich bleibe dabei: ‚Was können Sie darüber noch sagen?‘ Er überlegt und sagt dann: ‚Es wäre besser, ich würde nicht von Scheiße träumen. Träume von Scheiße sollen ja Unreinheit bedeuten.‘ [...] Also sage ich wieder: ‚Erzählen Sie etwas über Unreinheit.‘

‚Unreinheit‘, sagt er, ‚darf ich auf keinen Fall je haben. Dann kommt man in die Hölle.‘ [...] ‚Erzählen Sie mir von Hölle.‘ Er sagt: ‚Ich will nicht in die Hölle, da muss man so viel leiden.‘ ‚Sagen Sie etwas über leiden.‘ [...] Und jetzt sagt er plötzlich: ‚Da haben Sie Nadeln, mit denen sie stochern und stechen.‘ Er hält inne und merkt offenbar, dass es sich um die gleiche Empfindung handelt, die er im Zusammenhang mit den Hauterscheinungen beschrieben hatte“ ([19], S. 267 ff.).

Individualpsychologisch-körpertherapeutische Perspektive

Für die Individualpsychologie betont Heisterkamp ([15], S. 59) „daß sich durch eine Mitberücksichtigung der leiblichen ‚Assoziationen‘ bedeutsame Markierungen des seelischen Weges zeigen [...]“

Schlüsselstellen im Prozess sind also Momente der **Irritation**, dort wo unter der Sprache die **organismische** Ebene aufscheint.

Der Therapeut spürt in den Aussagen des Klienten Stellen hoher emotionaler Ladung oder Berührtheit auf. In diesem Erleben die charakteristische **Kernempfindung** ([19], S. 78 ff.) zu finden, heißt auch, das **Apperzeptionsschema** des Klienten offen zu legen. Adler schreibt:

„Der Mensch ist fähig, seine Berührungen mit der Außenwelt so umzugestalten, wie es von seiner Eigenart verlangt wird. Was also der Mensch wahrnimmt und wie er es tut, darin liegt seine besondere Eigenart. Wahrnehmung ist mehr als ein bloßer physikalischer Vorgang, sie ist eine seelische Funktion [...]“ ([2], S. 54).

Der **Lebensstil** des o.g. Patienten erzeugt die Hautallergie etwa als symbolische Selbstbestrafung mit stechenden „Höllensqualen“ für seine vermeintliche „Unreinheit“.

Das individualpsychologische Verständnis für einen solchen **Organdialekt** liegt in der **holistischen** Auffassung des Leibes als Manifestation des Subjektes.

„Mittels seiner Organe kommt der Mensch in Berührung mit seiner Umwelt und empfängt Eindrücke von ihr. Wir können deshalb aus der Art, wie er seinen Körper übt, auf die Art von Eindrücken schließen, auf deren Aufnahme aus der Umwelt er vorbereitet ist, und auf den Gebrauch, den er von seiner Erfahrung zu machen gedenkt“ ([7], S. 37 ff.).

Psychoanalytisch würde man vielleicht nach einer biografischen „Ursache“ der „Höllenangst“ suchen.

Sankaran beschränkt sich jedoch explizit auf die **deskriptive** Erfassung des **aktuellen** Empfindungsmusters, das er als **anderes Lied** in uns versteht, ohne nach Ursachen zu fragen, denn:

„Die einzige direkt zugängliche und erkennbare Wahrheit ist das, was im gegenwärtigen Augenblick gerade ist“ ([19], S. 43).

Er sucht das **Jetzt**, individualpsychologisch würde man von **Aktualgenese** sprechen:

„Deshalb legen wir während des ganzen Verlaufs der Unterredung wenig Wert auf die Geschichte des Suchenden [...], dafür umso mehr auf die Frage, wie er sein Leben [...] in der Tiefe erlebt“ ([19], S. 239 ff.).

Es geht um „Was?“ oder „Wie?“, statt um „Warum?“, also um **Qualitäten**, um die fokussierte **Selbsterfahrung** in der **lebendigen Gegenwart**:

„Ganz wesentlich ist hier, dass die Patienten in solchen Fällen nicht nur ein Mittel bekamen, sondern im Verlauf des Anamnesegesprächs spürten, wie sie mehr und mehr mit einem Kernaspekt ihrer selbst in Berührung kamen. In dieser verbesserten Selbstwahrnehmung [...] wurde ihnen klar, dass Körper und Geist, aber auch ihre körperlichen Symptome, ihre Emotionen und Träume auf dieser tiefen Ebene miteinander verknüpft waren. Und das war nicht nur intellektuelle Erkenntnis, sondern erfahrene Wirklichkeit. Es kam zu Bemerkungen wie: ‚Ach ja, genau diese Erfahrung habe ich auch in anderen Situationen gemacht.‘ [...] Dieses ‚Ah!‘, mit dem sie plötzlich viele Seiten ihres Lebens als ein und dasselbe erkannten und deutlich den verbindenden Faden sahen, war in sich selbst etwas sehr Heilsames“ ([19], S. 32 f.).

Individualpsychologisch ist dieses **Aha-Erlebnis** die leibhaftige Erfahrung der **Qualität** und **Ganzheit** des eigenen Bewegungsgesetzes.

„Wenn Patienten leibnahe oder leibhaftige Hilfestellungen angeboten werden, eröffnen sich ihnen ganz neue Dimensionen des Wahrnehmens und des Verstehens [...]. Es sind Erfahrungen spontaner Sinnerfassung, die allen reflexiven Verstehensbemühungen zuvorkommen und sich mit den Gefühlen lebhafter Gewißheit artikulieren“ ([15], S. 36).

Adler hatte diese intensive vorsprachliche **Tiefenberührung** als notwendige Bedingung für echtes Begreifen erkannt:

„Dieses Begreifen muß, wenn es wirksam sein soll, mit so etwas wie einer gründlichen emotionalen Verwandlung einhergehen“ ([5], S. 93).

Beratung und Intuition

Die Tiefenschicht des Charakters ist ein **vorsprachliches** Muster der frühen Kindheit. Adler zeigt, „daß das Ganze des Lebens, von mir konkret Lebensstil genannt, vom Kinde in einer Zeit aufgebaut wird, wo es weder eine zureichende Sprache noch zureichende Begriffe hat“ ([8], S. 30). Es ist stets im aktuellen **Leibempfin-**

den des Erwachsenen anwesend. Daraus ergibt sich ein wichtiger Schluss:

„Leibliche Behandlungsweisen ermöglichen unmittelbare Sinnerfassungen, die den vermeintlichen Primat hermeneutischen Verstehens in Frage stellen und die analytische Reflexion erst begründen“ ([15], S. 34).

Diesseits der **intellektuellen Interpretation** öffnet sich so der Zugang zum Klienten über die **mitschwingende Intuition** – die Methode der Individualpsychologie:

„Die Einsicht und das Verständnis [...] erwirbt man am besten durch die künstlerische Versenkung, durch intuitive Einfühlung in das Wesen des Patienten“ ([5], S. 58).

●● **Intuition ist primäre Erkenntnis des Bewusstseins ohne Zuhilfenahme formaler Mittel, also ein „Aha!“, das durch nichts anderes mehr begründet werden muss ([16]).**

Sankaran ([19], S. 289) betont:

„Die Wahrheit ist das, was ist, und nicht das, was sein sollte oder was uns sinnvoll erscheint oder was logisch oder begreifbar ist. [...]. Nicht Logik sollte hier am Werk sein, sondern reine Beobachtung, tiefe, alles erfassende Beobachtung.“

Auch Adler empfiehlt **nonverbales Beobachten**:

„Wenn Sie einen Menschen verstehen möchten, machen Sie dann die Ohren zu, wenn er über sich spricht, sondern schauen Sie, wie er handelt, wie er sich bewegt“ ([9], S. 126).

Sankaran meint zur methodischen Haltung des Beraters:

„Ich sehe zwei Zugänge zum Verständnis eines Menschen. Der erste bedient sich des Verstandes, und hier betrachten wir das persönliche Muster eines anderen [...] von unserem eigenen subjektiven Muster her. [...] Der zweite Ansatz ist ein unmittelbares Erkennen durch die Erfahrung unter Umgehung des Verstandes beider Beteiligter“ ([19], S. 303 f.).

Das erinnert stark an die **frei schwebende Aufmerksamkeit** Freuds und fast wörtlich nach seiner Erfahrung, „daß das Ubw eines Menschen mit Umgehung des Bw auf das Ubw eines anderen reagieren kann“ ([13], S. 144).

Sankaran macht damit klar, dass es sich beim Geschehen in der Praxis um einen **intersubjektiven** Prozess handelt, der von beiden in ihren mehr oder weniger unbe-

wussten **spontanen** Bewegungen erzeugt und getragen wird:

„Der kundige Begleiter muss frei von jeder Voreingenommenheit sein, und er darf auf nichts aus sein. Er überlässt dem Suchenden von Anfang an die Führung. Beide müssen sich offenhalten für das, was der Augenblick bringt [...]“ ([19], S. 235 ff.).

Adler schreibt:

„Die erste Behandlungsregel lautet, den Patienten zu gewinnen, die zweite, der Psychologe darf sich niemals über seinen Erfolg Gedanken machen, denn wenn er es tut, wird er ihn verfehlen. Die Beseitigung jeglichen Zwanges, die freiestmögliche Beziehung, dies sind die Bedingungen“ ([4], S. 89).

So „[...] nimmt die Aufdeckung des neurotischen Lebensplanes ihren Fortgang in einem freundschaftlichen, ungezwungenen Gespräch, bei dem es durchwegs angezeigt ist, sich der Führung des Patienten zu überlassen.“ ([5], S. 60).

Das ist das *dialogische Prinzip* der Psychotherapie ([20], 18]).

Sankaran hebt hervor:

„Die Person, die wir vor uns haben, ist absolut einzigartig. Und diese Einzigartigkeit werden wir kaum ganz erfassen können, wenn wir die Person lediglich einer Kategorie zuordnen oder in eine Schublade sortieren“ ([19], S. 283).

Auch Adler ist dieser Meinung:

„Menschentypen interessieren uns nicht, weil wir der Meinung sind, daß jeder Mensch seinen eigenen individuellen Lebensstil hat“ ([5], 55 f.).

„Alle psychologischen Feinheiten müssen bei jedem neuen Fall neu entdeckt werden“ ([9], S. 115).

Sankaran ([19], S. 277) streicht die Bedeutung einer mitschwingenden Wortwahl im Gespräch heraus:

„Der Begleiter hält sich [...] strikt an die wichtigen Wörter und Gesten des Suchenden [...]“

Auch das gilt für Adler:

„Dieses Verständnis sollte so weit gehen und so frei sein von vorgefaßten Meinungen, daß man als Arzt zuweilen dieselben Worte benutzen sollte wie der Patient“ ([9], S. 115).

Weitere Ähnlichkeiten. Sankaran schreibt:

„Der Begleiter ist wie ein Archäologe, der etwas tief Verschüttetes in seiner Gesamtheit freilegt.“ ([19], S. 285).

„Selbst ein völlig unbedeutend erscheinender physischer Umstand wird uns schließlich zur Kernempfindung führen. Ich gehe von dem sehr schlichten Gedanken aus, dass alles an Ihnen Sie ist [...]“ ([19], S. 240).

Adler ([7], S. 64) schreibt:

„Wir können anfangen, wo wir wollen – [es] führt uns jede Äußerung in dieselbe Richtung, hin zu dem einen Motiv, der einen Melodie, um die herum sich die Persönlichkeit aufbaut. [...] Wir sind wie Archäologen [...]. Wir müssen immer das Ganze im Auge behalten.“

Wörter und Gesten als Ausdruck von Lebensstil und Energiemustern

„Das Ganze im Auge behalten“ bedeutet, das Individuum als einheitlich handelndes Leibsubjekt zu verstehen und seinen Lebensstil in allen Äußerungen zu erkennen, also auch in **Sprachausdruck** oder **Gestik**.

Dies ist Sankarans Methode:

„Handgesten sind der beste Indikator für das, was ein Mensch wirklich empfindet. [...] Sie bilden ganz arglos eine innere Wirklichkeit ab. Wir nehmen uns deshalb genügend Zeit, diese sich wiederholenden Gesten zu verstehen. [...] ‚Machen Sie das noch einmal, lassen Sie sich darauf ein ... und dann sagen Sie einfach das, was Ihnen gerade dazu einfällt!‘“ ([19], S. 251).

Auch Adler sieht diesen Zugang über **Bewegungen**:

„Die Individualpsychologie behauptet, daß es keinen anderen Weg gibt, einen Menschen zu verstehen als die Betrachtung der Bewegungen, die

er macht, um seine Lebensprobleme zu lösen“ ([8], S. 109).

Gesten sind als Ausdrucksbewegungen natürliche Zeichen für den subjektiven Erfahrungsraum. Adler empfiehlt darum, den Fokus auf das Ungesagte, das Implizierte und **das implizit im Körper des Klienten Anwesende** zu lenken:

„Er benimmt sich, als ob er sich auf ein bestimmtes Verständnis des Lebens verlassen könnte. [...] ‚So bin ich und so ist das Universum!‘“ ([7], S. 13).

Sankaran findet die Kernempfindung nicht nur in **Gesten, Träumen** und spontanem **Gekritzeln** („doodles“, [19], S. 299 ff.), sondern auch in **Schlüsselwörtern**:

„Unser erster Schlüssel zur Tiefe und zum tiefen Verstehen ist also die Handgeste. Der zweite Schlüssel ist das Wort oder die Wörter, die immer wieder auftauchen, wenn der Mensch über sein Hauptproblem spricht. Auffallend sind Wörter, die überhaupt nicht zur geschilderten Situation zu passen scheinen oder die immer mit einer starken Handgeste zusammenfallen“ ([19], 256 ff.).

Wieder weist eine **Irritation** den Weg.

Adler spricht von **neurotischem „Junktim“**: „Tendenziose Verbindung zweier Gedanken- und Gefühlskomplexe, die eigentlich wenig oder nichts miteinander zu tun haben [...]“ ([5], S. 54), zum Beispiel die Verquickung der Themen Liebe, Wahn Sinn und Tod ([1], S. 196).

Für Sankaran ([19], S. 286 ff.) sind es Momente, „wo es unsinnig wird“:

„Der Suchende selbst wird an diesem Punkt vielleicht anmerken, dass es doch alles ziemlich verrückt klinge. [...] Der Suchende spricht von der Quelle seines anderen Liedes her.“

Lebensstile unter Stress: Typologien, Naturreiche und Tiere

Sankaran ([19], S. 277) hebt hervor, dass die Kernempfindung einer Person ein Bereich starker Affekte ist, wo ihre tiefsten **Bewältigungsmuster** wurzeln.

„Wenn die Kernempfindung erkennbar geworden ist, gehen wir zu den größten Stresszonen im Leben dieses Menschen zurück, denn hier treten sowohl diese Empfindung selbst als auch der Bewältigungsmechanismus [...] besonders klar zutage.“

Das entspricht Adlers Erkenntnis vom Stress als „Säuretest“ für den Lebensstil:

„Solange ein Mensch in einer günstigen Situation lebt, können wir seinen Lebensstil nicht klar erkennen. In neuen Lebenssituationen, in denen er Schwierigkeiten ausgesetzt ist, tritt der Lebensstil jedoch deutlich und scharf zutage“ ([5], S. 102, 53).

●● Jeder Mensch folgt in kritischen Situationen seinem Bewegungsgesetz bzw. seinem Kernempfinden.

Sankaran ([19], S. 25) schlägt zur Ordnung der Vielfalt individueller Stressantworten 10 Apperzeptionstypen vor – vom „Panik-Typ“ über den „Zweifel-Typ“ bis zum „Unmöglichen Typ“.

Adler ([2], S. 156 f.) macht Vergleichbares: „Man kann die Menschen auch nach einer anderen Art, nämlich wie sie Schwierigkeiten entgegentreten, einteilen“ – von „Optimisten“ bis zu „Pessimisten“.

Für Sankaran ist die diagnostisch entscheidende Möglichkeit, Kernempfindungsmuster zu systematisieren ihre Zuordnung zu den 3 Naturreichen der **Tiere**, **Pflanzen** oder **Mineralien** und dort zu einer speziellen Art, welche deren Qualitäten möglichst präzise verkörpert. Das entspricht **3 Symptomtypen**:

„Die Grundproblematik eines Menschen, dessen anderes Lied aus dem Pflanzenreich stammt, liegt in einer erhöhten Sensibilität oder Empfindlichkeit.

Die Grundproblematik eines Menschen, dessen anderes Lied aus dem Tierreich stammt, hat mit Überleben und Rivalität oder mit der Beziehung von Opfer und Aggressor zu tun.

Die Grundproblematik eines Menschen, dessen anderes Lied aus dem Mineralreich stammt, liegt in Fragen der eigenen Struktur oder des drohenden Strukturverlustes“ ([19], S. 99).

Die Symptomtypen sind **internalisierend** (Pflanzen), **externalisierend** (Tiere) und **ich-strukturell** (Mineralien).

Auch Adler macht eine **Zuordnung von Lebensstiltypen zum Naturreich**:

„In ihren Reaktionen auf Lebenssituationen ähneln Menschen in starkem Maße den verschiedenen Tierarten. Ein Hase reagiert auf die gleiche Situation anders als ein Wolf oder ein Tiger“ ([5], S. 62).

Ein Instrument der Individualpsychologie ist etwa die zeichnerische Darstellung der Klientenfamilie als **Tiercharaktere**.

Adler ([5], S. 55 f.) hat daneben auch die unterschiedlichen **Symptomwahlen** der Klienten betrachtet:

„Man kann [...] beiläufig drei Typen unterscheiden, deren unharmonischer Lebensstil einen Anteil des Seelenlebens besonders deutlich entwickelt hat.

Der eine Typus betrifft Menschen, bei denen die Denksphäre die Ausdrucksformen beherrscht [pathologisches Extrem: Psychosen; M.W.].

Der zweite Typus ist durch Überwuchern des Gefühls- und Triebens gekennzeichnet [pathologisch: Neurosen; M.W.].

Ein dritter Typus entwickelt sich mehr in Richtung Aktivität [pathologisch: Gewalt; M.W.]“ ([8], S. 91).

Hier schließt sich der Kreis zu Sankaran, den **3 Naturreichen** und den **Symptomtypen**:

- die Psychose als **strukturelle** Störung der Ich-Sphäre – **Mineralien**,
- die Neurose als erhöhte **Empfindsamkeit** – **Pflanzen**,
- die Gewalt als **aggressive, externalisierende** Lebensbewältigung – **Tiere**.

Veränderung und Heilung

Wie funktioniert nun Heilung?

Einsicht. Adler setzt sehr auf die Einsicht seiner Klienten, eine „Revision ihres kindlichen Systems“ ([11], S. 41) durch Aufdeckung ihrer **Fiktionen** und **Irrtümer**.

Ähnlich begreift Sankaran Krankheit als „eine irrite Wahrnehmung der Realität“ ([19], S. 20) aufgrund der eigenen **Wahnideen**:

„Wir alle neigen dazu, immer wieder die gleiche Situation zu erkennen und demzufolge auch herzustellen“ ([19], S. 25).

Das entspricht Adlers Auffassung vom **fiktionengeleiteten Lebensstil**:

„Der Neurotiker [...] ist ans Kreuz seiner Fiktion geschlagen. [...] Der Nervöse steht demnach unter der hypnotischen Wirkung eines fiktiven Lebensplans“ ([1], S. 40).

„Die Schwierigkeit mit solchen Menschen rührt daher, daß sie aufgrund ihrer ausschließlich privat orientierten Intelligenz und ihres Mangels an common sense die jeweilige Situation nicht verstehen können“ ([5], S. 61).

Privatlogik und Common Sense. Das individualpsychologische Konzept des Auseinanderdriftens von Privatlogik und universalem Common Sense beschreibt Sankaran als unverbundenen **äußeres** und **inneres Leben**:

„Man kann nur staunen, [...] wie wir unser äußeres Leben mit dieser inneren Melodie in Einklang zu bringen versuchen. Wenn das nicht gelingt, führen wir zwei verschiedene Leben, ein äußeres und ein inneres“ ([19], S. 62).

Gesunde Menschen reagieren aus ihrem gesamten Potenzial heraus flexibel den jeweiligen Situationen gemäß:

„Im Zustand der Gesundheit kommen Empfindungen aus dem Erleben im Augenblick. Im Zustand der ‚Verstimmung‘ dagegen findet sich in allem, was der Mensch tut, fühlt und erlebt ein derangiertes Energiemuster und eine fixierte Empfindung, die sein Leben in allen Bereichen bestimmen. [...] Diese Vitalempfindung und das abnorme Energiemuster halten ihn davon ab, die Dinge so zu erleben, wie sie im Augenblick sind“ ([19], S. 78 ff.).

●● Es geht also bei einem Heilungsprozess darum, in die Gegenwart zu kommen, die private Welt mit der des Common Sense zu verbinden bzw. inneres und äußeres Leben miteinander in Berührung zu bringen.

Leibliches Selbsterleben. Sankaran ([19], S. 139) sieht den Beginn des Wandlungsprozesses schon während des tiefen leiblichen Selbsterlebens, sobald der Klient sein „anderes Lied“ entdeckt. Etwa eine Patientin mit Kopfschmerz:

„Wenn wir zum Ursprung ihres anderen Liedes kommen [...], erkennt die Patientin es plötz-

lich in ihrem Leben. [...] Jetzt ist es nicht mehr mein Kopfschmerz, sondern ich bin es. Das Lokale wird global. Das ist in vielen Fällen ein Wendepunkt. [...] Die Essenz der Kopfschmerzen ist die Essenz ihres ganzen Wesens.“

Sankaran ([19], S. 32 f.) spricht von einem „Aha-Erlebnis“.

Analog dazu spüren sich die Patienten einer individualpsychologischen Körpertherapie „in einer ihr gesamtes Selbst durchflutenden Weise“ ([15], S. 42) und können organismische Symptome plötzlich im Zusammenhang ihrer Lebensbewegung im intersubjektiven Raum erleben und in die eigene Identität integrieren.

Heilende Selbsterkenntnis ist möglich, denn „all unseren Erfahrungen und Reflexionen zugrunde liegend finden wir also ein unmittelbar sich selbst erkennendes Sein, das nichts anderes ist als sein Wissen von sich und von allen Dingen und seine Existenz [...] kennt [...] durch die unmittelbare Berührung mit ihr“ ([18], S. 424).

●● Und eine solche heilende Berührung des Klienten mit sich selbst in einem menschlich geteilten Raum ist das Ziel von Therapie, letztlich: **Selbstheilung**.

Die Empfindungsmethode Sankarans ist berührend, strukturiert und fundiert. Sie steht weiteren leibzentrierten Methoden nahe, etwa dem **Focusing** von Gendlin (1998; [14]), dem **Somatischen Erleben** von Levine (1998; [17]), Alliones (2009; [10]) **Dämonenfüttern** sowie der neo-reichianischen **Functional Analysis** von Davis (1991; [12]).

Online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1357631>

●● Literatur

- [1] **Adler A.** Über den nervösen Charakter. Grundzüge einer vergleichenden Individualpsychologie und Psychotherapie. Erstauflage 1912 a. 4. Aufl. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft; 1928 k
- [2] **Adler A.** Menschenkenntnis. Erstauflage 1927 a. Frankfurt am Main: Fischer, 1966 d
- [3] **Adler A.** Die Technik der Individualpsychologie 1. Erstauflage 1928 a. Frankfurt am Main: Fischer; 1974 b
- [4] **Adler A.** Neurosen. Erstauflage 1929 c. Frankfurt am Main: Fischer; 1981 a
- [5] **Adler A.** Lebenskenntnis. Erstauflage 1929 d. 8. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer, 1978 b
- [6] **Adler A.** Praxis und Theorie der Individualpsychologie. Erstauflage 1930 q. Frankfurt am Main: Fischer; 1974 a
- [7] **Adler A.** Wozu leben wir? Erstauflage 1931 b. Frankfurt am Main: Fischer; 1979 b
- [8] **Adler A.** Der Sinn des Lebens. Erstauflage 1933 b. Frankfurt am Main: Fischer; 1973 a
- [9] **Adler A.** Lebensprobleme. Vorträge und Aufsätze. Erstauflage 1937 i. Frankfurt am Main: Fischer, 1994 a
- [10] **Allione T.** Den Dämonen Nahrung geben. Buddhistische Techniken zur Konfliktlösung. München: Goldmann Arkana; 2009
- [11] **Datler W, Gstach J, Wininger M, Hrsg.** Alfred Adler. Schriften zur Erziehung und Erziehungsberatung (1913–1937). Studienausgabe, Bd. 4. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 2009
- [12] **Davis W.** Points and Positions: Skizze einer neo-reichianischen Methodologie. Energie & Charakter 1991; 22 (4): 97–109
- [13] **Freud S.** Das Ich und das Es. Metapsychologische Schriften. Frankfurt am Main: Fischer; 1992
- [14] **Gendlin ET.** Focusing. Reinbek: Rowohlt; 1998
- [15] **Heisterkamp G.** Heilsame Berührungen. Praxis leibfundierter analytischer Psychotherapie. 2. Aufl. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 1999
- [16] **Husserl E.** Die phänomenologische Methode. Ausgewählte Texte I. Nr. 8084. Stuttgart: Reclam; 1985
- [17] **Levine PA.** Trauma-Heilung. Essen: Synthesis-Verlag; 1998
- [18] **Merleau-Ponty M.** Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: De Gruyter; 1966
- [19] **Sankaran R.** Das andere Lied. Die Entdeckung des parallelen Ich. Mumbai: Homeopathic Medical Publishers; 2009
- [20] **Zieger A.** Wofür leben wir überhaupt? Erinnerungsarbeit mit Anke's Körperselbst. Eine Geschichte traumatischer, antidialogischer Bedingungen. In: Jantzen W, Lanwer-Koppelin W, Schulz K, Hrsg. Diagnostik als Rehistorisierung. Methodologie und Praxis einer verstehenden Diagnostik am Beispiel schwer behinderter Menschen. Berlin: Edition Marhold; 1996: 237–280



Matthias Wenke

Mittelstraße 20
53175 Bonn
E-Mail: mwenke@mwenke.de

Matthias Wenke ist M.A. Erziehungswissenschaft, Psychologie, Soziologie. Individualpsychologischer Berater & Supervisor DGIP, Heilpraktiker (Psychotherapie), Yogalehrer, Rundfunktrainer und Autor. www.praxis-individualpsychologie.de