



UniversitätsKlinikum Heidelberg

## Das phänomenale Feld und der Lebensraum

Eine ökologische Konzeption für die Psychotherapie

Thomas Fuchs

Psychiatrische Universitätsklinik



### Einleitung: Phänomenologie und Psychotherapie

„Psyche“ – verbunden mit der Idee einer körperlosen Innenwelt, die im Individuum lokalisiert sei, üblicherweise in seinem Gehirn

Triebe, Introjekte, Hirnmodule, etc.:

In jedem Fall beruhen die dominierenden wissenschaftlichen Paradigmen auf einer letztlich dualistischen Trennung des Subjekts vom lebendigen Leib und von den Beziehungen zu anderen.



## Einleitung: Phänomenologie und Psychotherapie

---

Die Phänomenologie steht solchen Introjektionen des psychischen Lebens in einen entkörpernten Innenraum kritisch gegenüber.

Sie betrachtet die Person nicht als eine Monade, die die Welt in ihrem Inneren repräsentiert, sondern als verkörpertes Wesen, als leibliches „Zur-Welt-Sein“ (*être-au-monde*, Merleau-Ponty 1966).



## Einleitung: Phänomenologie und Psychotherapie

---

„Verkörperung“ bezeichnet die menschliche Erfahrung, zugleich Leib zu sein und diesen Leib als Körper zu haben.

Statt in das Gehirn eingeschlossen zu sein, bewohnen Personen ihren Leib insgesamt, und durch seine Vermittlung gehen sie über den Leib hinaus, vollziehen sie ihr Leben und engagieren sich in ihren Beziehungen.



## Einleitung: Phänomenologie und Psychotherapie

---

→ Konsequenzen für Konzeptionen von Psychopathologie und Psychotherapie

Psychische Störungen lassen sich nicht mehr allein im Individuum lokalisieren, weder in der Psyche noch im Gehirn.

Sie sind vielmehr Störungen des In-der-Welt-Seins, der Resonanz und der Kommunikation mit der Umwelt.

„Der Patient ist krank, das heißt, seine Welt ist krank.“

(van den Berg 1972)



## Einleitung: Phänomenologie und Psychotherapie

---

→ Suche nach Begriffen, die geeignet sind, die Introjektion der Psyche zu überwinden und einen verkörperten, relationalen und ökologischen Zugang zu Psychopathologie und Psychotherapie zu begründen



## Überblick

---

1. Phänomenales Feld und Leibgedächtnis
2. Gelebter Raum
2. Psychopathologie als Einschränkung des Lebensraums
3. Leibliches Unbewusstes
4. Psychotherapie im phänomenalen Feld



## 1) Phänomenales Feld und Leibgedächtnis

---

Phänomenales Feld (Merleau-Ponty 1962):

= räumlich und zeitlich ausgedehnte Sphäre subjektiver Erfahrung im jeweiligen Moment

Bestehend aus

- leiblichen Hintergrundgefühlen – existenziellen Gefühlen, Stimmungen
- sensomotorischen Beziehungen zwischen Leib und Umraum
- sozialen Interaktionen, Zwischenleiblichkeit und Interaffektivität



## 1) Phänomenales Feld und Leibgedächtnis

---

Das Feld ist nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich ausgedehnt:

Es enthält einerseits die *unmittelbare Zukunft*, nämlich in Form leiblicher Antizipationen

andererseits auch die *gelebte Vergangenheit*, nämlich in Form eines impliziten leiblichen Gedächtnisses



## 1) Phänomenales Feld und Leibgedächtnis

---

Leibgedächtnis: Gesamtheit erworbener Dispositionen, Fähigkeiten und Gewohnheiten, die durch den Leib ermöglicht und realisiert werden

Eingeübte Bewegungsmuster, Handlungs- und Interaktionsformen sind zu einem selbstverständlichen leiblichen Wissen und Können geworden.

Das Leibgedächtnis ist nicht auf die Vergangenheit gerichtet, sondern aktualisiert sie im Vollzug, ohne bewusste Erinnerung.



## Implizites (leibliches) Wissen

---



## Implizites (leibliches) Wissen

---





## 1) Phänomenales Feld und Leibgedächtnis

---

Implizites Wissen heißt das explizite Wissen vergessen:  
„Das Bewusstsein verlässt alle Prozesse, in denen es  
nicht länger erforderlich ist“ (William James).



## 1) Phänomenales Feld und Leibgedächtnis

---

Leibliche Sinneinschlüsse oder „Leibimplikate“:

In leiblichen Empfindungen und leibräumlich erlebten  
Situationen sind autobiographische Erinnerungen  
„eingeschlossen“ und können daraus hervortreten,  
expliziert oder artikuliert werden.

- Erinnerungsimplicate (z.B. „Madeleine“-Erfahrungen; traumatische Implikate)
- Prospektive Implikate (Vorgefühle, „Bauchgefühl“ bei Entscheidungen, „felt sense“ (E. Gendlin))



## 1) Phänomenales Feld und Leibgedächtnis

---

Zwischenleibliches Gedächtnis:

In den leiblichen Erfahrungsstrukturen ist nicht nur die Handhabung von Dingen vorgezeichnet, sondern auch der Umgang mit anderen.

Frühe Kindheit:

leiblich-emotional-interaktive  
Schemata („schemes of being with“),  
implizites Beziehungswissen

(D. Stern)



## 1) Phänomenales Feld und Leibgedächtnis

---

„... was anfänglich verinnerlicht wird, ist nicht der andere als solcher, sondern eine Beziehung zum Anderen: Handlungen des Selbst, die sich auf Handlungen der Anderen beziehen ... Was verinnerlicht wird, schließt deshalb wechselseitig regulierte Abfolgen von mütterlichen und kindlichen Handlungen ein, die eine bestimmte zeitliche Strukturierung aufweisen.“

(Beebe u. Stern 1977)





## 1) Phänomenales Feld und Leibgedächtnis

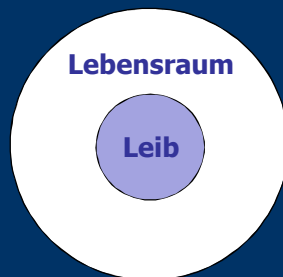
---

„Die Anderen brauche ich nicht erst anderswo zu suchen: ich finde sie innerhalb meiner Erfahrung, sie bewohnen die Nischen, die das enthalten, was mir verborgen, ihnen aber sichtbar ist.“ (Merleau-Ponty 1974)



## Lebensraum

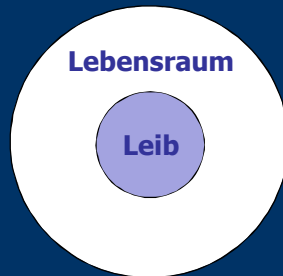
---



- Kurt Lewin: Feldpsychologie (1934)
- zentriert um Person und Leib
- Qualitäten: Nähe/Ferne, Weite/Enge, Verbindung/Trennung, Erreichbarkeit / Unerreichbarkeit etc.
- strukturiert durch physische oder symbolische Grenzen → Domänen, Territorien
- durchzogen von „Feldkräften“, z.B. Attraktion/Repulsion, Elastizität, Widerstand



## Lebensraum



„Valenzen“ für die Potenziale der Person  
Konfligierende Tendenzen und Möglichkeiten (z.B. Appetenz-Aversions-, Appetenz-Appetenz-Konflikt)

„Gravitations-“, „Ausstrahlungswirkungen“, „Raumkrümmungen“



## Lebensraum und Leibgedächtnis

Die grundlegenden Feldstrukturen basieren auf dem Leibgedächtnis.

Von Geburt an inkorporiert das Leibgedächtnis einen Extrakt der typischen Erfahrungen mit anderen; so entstehen die dyadischen Interaktionsmuster oder „schemes of being-with“ (Stern 1985)



## Lebensraum und Leibgedächtnis

---

“Gebranntes Kind scheut das Feuer”

*Schmerzgedächtnis* → unbewusste Vermeidung

Zonen des Verbots oder Tabus

Psychopathologie:

Vermeidungszonen (Angststörungen),

Zonen der Unreinheit oder des Tabus (Zwangsstörung)



## Lebensraum als „ökologische Nische“

---

Die persönliche Nische umfasst alle Personen und Dinge, mit denen eine Person zu tun hat und interagiert.

Konzentrische Sphären, die die Person umgeben:

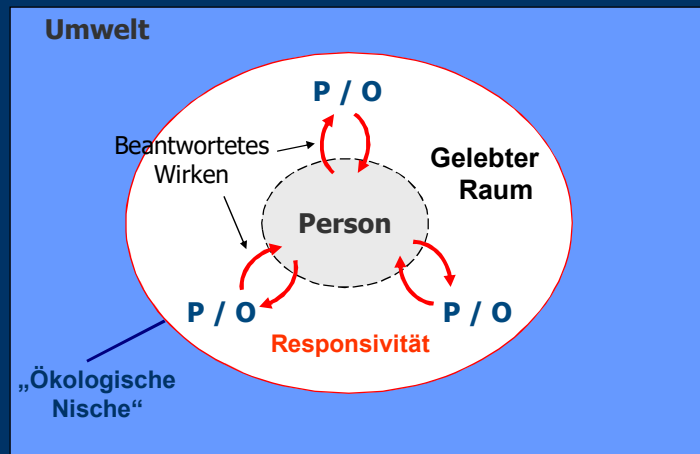
Partnerschaft – Familie – Wohnung – Nachbarschaft –

Arbeitsplatz – Gemeinde – Heimat



## Lebensraum als ökologische Nische

---



Zusammenfassung:  
Lebensraum und persönliche Nische

---



## 2) Psychopathologie als Einschränkung des Lebensraums

---

- Einengung des Möglichkeitshorizonts
- Störung des „beantworteten Wirkens“
- reduzierte Responsivität

Beispiele:

- Typus Melancholicus: Rigidität des Lebensraums
- Borderline-Persönlichkeit: Fragmentierung des Lebensraums



## 3) Phänomenologie des Unbewussten

---

Kritik des verdinglichten Unbewussten

Alternative: Das implizite Unbewusste im interaktiven Feld

„Dieses Unbewusste ist nicht in unserem Innersten zu suchen, hinter dem Rücken unseres „Bewusstseins“, sondern vor uns als Gliederung unseres Feldes.“

(Merleau-Ponty 1986)



### 3) Phänomenologie des Unbewussten

---

Unbewusste Fixierungen gleichen Verzerrungen oder Einschränkungen im Lebensraum einer Person, verursacht von einer Vergangenheit, die implizit im Gedächtnis und in den Dispositionen des Leibes wirksam bleibt.

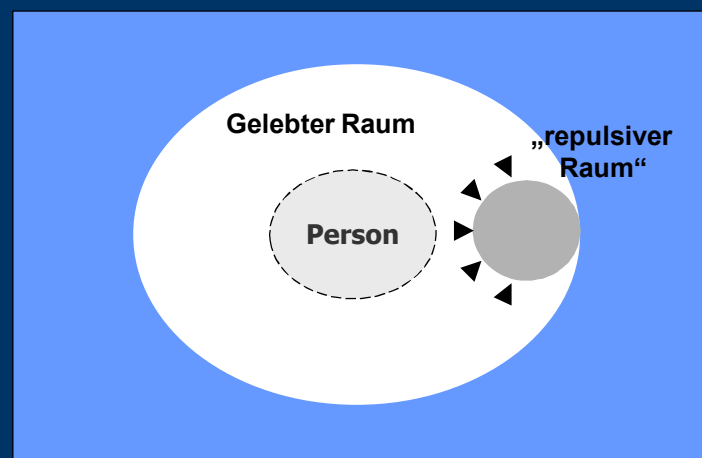
„blinde Flecken“, Leerstellen oder Krümmungen des gelebten Raums

„Negative“ im phänomenalen Feld (Vermeidungen, Leer- oder Taburäume, etc.)



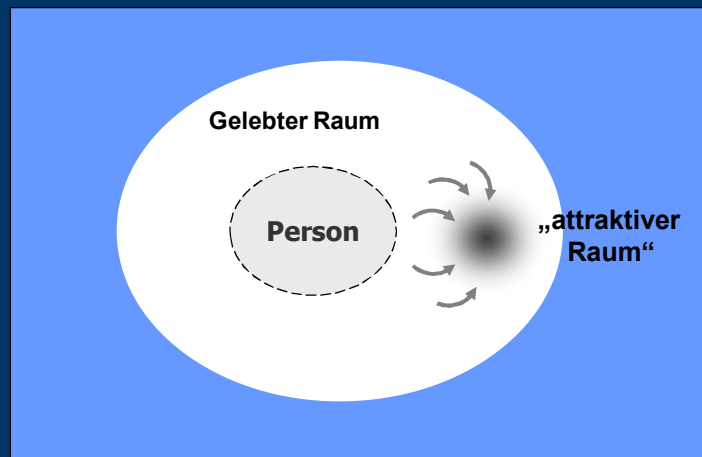
### Das implizite Unbewusste: Trauma, Vermeidung und Widerstand

---





## Das implizite Unbewusste: Wiederholungszwang



### 3) Phänomenologie des Unbewussten

Aus phänomenologischer Sicht erscheint das Unbewusste nicht als eine in der Tiefe angesiedelte, intrapsychische Realität, sondern es umgibt und durchdringt vielmehr das bewusste Leben, so wie in einem Vexier- oder Kippbild die ausgeblendete Figur den Vordergrund umgibt.

Es ist ein Unbewusstes nicht in der vertikalen Dimension der Psyche, sondern vielmehr in der horizontalen Dimension des gelebten Raums und der Zwischenleiblichkeit.



#### 4) Das interaktive phänomenale Feld der Psychotherapie

---



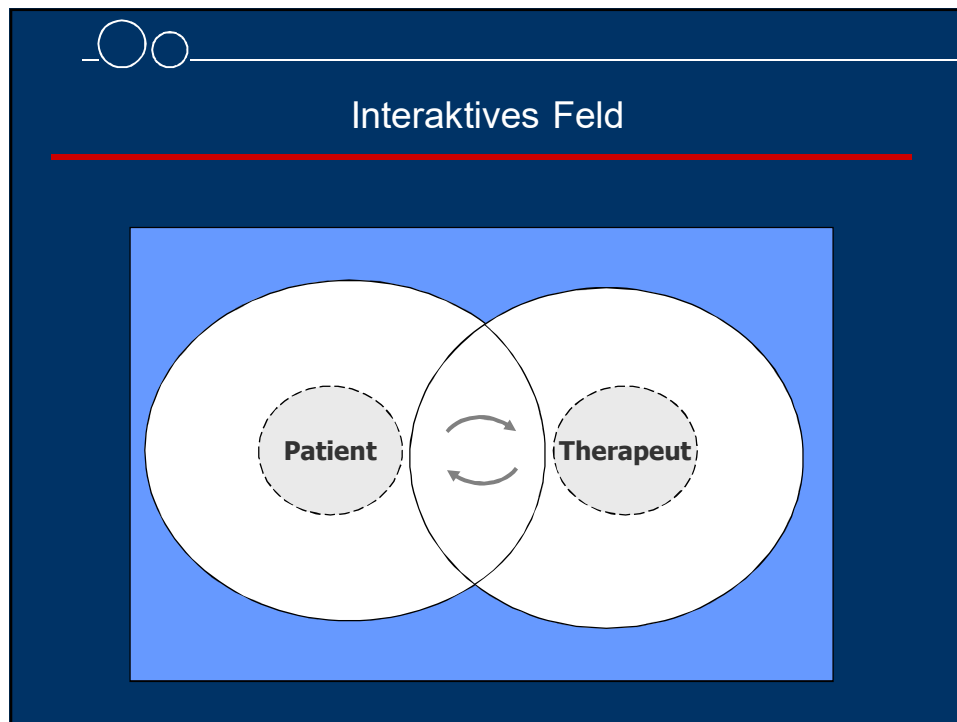
#### 4) Das interaktive Feld der Psychotherapie

---

Hauptziel der Psychotherapie: den gelebten Raum des Patienten so zu verändern, dass seine Freiheitsgrade erhöht, der Spielraum seiner Möglichkeiten erweitert und befriedigendere Beziehungen zu anderen möglich werden.

Der Hauptwirkfaktor dafür ist das interaktive phänomenale Feld, das in der Begegnung von Patient und Therapeut entsteht.





- ○
- ## Kritik des klassischen Übertragungskonzepts
- 
- Subjekt-Objekt-Trennung
  - verdinglichte, individualisierende Konzeption von Gefühlen
  - Übertragung als Anachronismus
  - Übertragung und Gegenübertragung bleiben im Individuum



#### 4) Das interaktive Feld der Psychotherapie

---

zwischenleibliche Resonanz, „wechselseitige  
Inkorporation“ (Schmitz 1989; Fuchs & De Jaegher 2009)

synchronisierte Bewegungen, rhythmische Wechsel von  
Ausdrucksformen, unbewusste Signale

Interaktive Koordination ist signifikant korreliert mit der  
Qualität der Beziehung, der Empathie, der Bindung und  
Ergebnis der Therapie (Ramseyer & Tschacher 2011)

Interpersonale Atmosphäre



#### 4) Das interaktive Feld der Psychotherapie

---

Sichtbarwerden der Vermeidungszonen, blinden Flecken  
oder Lücken im gelebten Raum

„prozessuale Aktivierung“ aus dem Leibgedächtnis  
heraus (Grawe 2000)

Verkörpernte, sinnliche Erfahrung

„moments of meeting“ (Stern 2010)

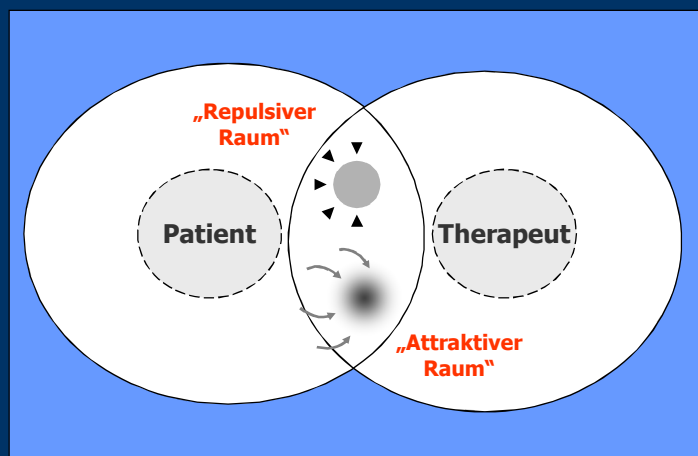


#### 4) Das interaktive Feld der Psychotherapie

„Je länger der Therapeut am Gegenwärtmoment festhalten kann und ihn erforscht, umso mehr Pfade, die in die unterschiedlichsten Richtungen führen, werden sich auftun. Deshalb ist ein ausdauerndes Interesse am Gegenwärtmoment meiner Ansicht nach von großem klinischen Nutzen.“ (Stern 2005)



#### Wiederholungs- und Vermeidungsmuster in der Psychotherapie





#### 4) Das interaktive Feld der Psychotherapie

---

Sensitivität für das phänomenale Feld auch auf Seiten des Patienten

mangelndes Wahrnehmungs- und Differenzierungsvermögen für leibliche Regungen und Gefühle als zentraler Faktor für Psychopathologie



#### 4) Das interaktive Feld der Psychotherapie

---

Typische Anleitungen:

- Beobachten Sie, was gerade in Ihnen geschieht.
- Versuchen Sie einen Moment bei dem zu bleiben, was Sie gerade erleben.
- Was ist es, das Sie gerade fühlen, und was gehört alles dazu?

Förderung des Spürbewusstseins oder des „felt sense“ (Gendlin 1995)



## Leibphänomenologie und Therapie

---

Generell steht die

- Beziehung zum Boden für eine haltgebende Objektbeziehung
- die Wahrnehmung des eigenen Skelett- und Gelenksystems für Autonomie im Sinne von Selbstständigkeit und Selbstbewegung
- die Empfindung der eigenen körperlichen Hautgrenze für Schutz- und Abgrenzungsmöglichkeit
- die Erfahrung von inneren Räumen für das Vertrauen in autonome vegetative Vorgänge
- die Wahrnehmung rhythmischer Vorgänge im eigenen Körper sowohl für Hergeben und Bekommen als auch für sinnliches Vergnügen.



## Resümee

---

Phänomenologie ist die Wissenschaft der Subjektivität, doch jedes Subjekt ist zugleich eine Welt. Subjektive Erfahrungen sind phänomenologisch nicht im Innern einer Seele oder eines Gehirns zu finden, sondern umfassen den Leib und den gelebten Raum einer Person.

Auch psychisches Kranksein ist kein Zustand im Kopf. Es lässt sich als eine Einschränkung des gelebten Raums eines Menschen auffassen, als eine Störung seiner Responsivität und seines Austauschs mit der Umwelt.



## Resümee

---

Phänomenales Feld, Lebensraum, Zwischenleiblichkeit und Leibgedächtnis stellen Konzepte dar, die geeignet sind, die dominierende Vorstellung eines psychischen Innenraums und die entsprechende individualistische Psychopathologie zu überwinden.



## Resümee

---

Aus phänomenologischer Perspektive ist das Unbewusste nicht mehr in der Tiefe der Psyche zu suchen, sondern im interaktiven Feld selbst.

Implizite Beziehungsmuster werden im Feld sichtbar („Gegenwartsunbewusstes“).



## Resümee

---

Aus dieser Sicht ist der Prozess der Psychotherapie viel mehr am Erleben orientiert und verkörpert als kognitiv, introspektiv oder ‚archäologisch‘ auf die Vergangenheit ausgerichtet.



## Resümee

---

Die Phänomenologie als Wissenschaft der subjektiven Erfahrung kann einen konzeptuellen Rahmen bereitstellen, um diese Prozesse in Begriffen von Leiblichkeit, Räumlichkeit, Zeitlichkeit und Intersubjektivität zu erfassen.

Sie vermittelt damit auch eine Haltung der Unvoreingenommenheit, Achtsamkeit und Neugier gegenüber der subjektiven Erfahrung, die jeder Therapeut immer wieder gewinnen sollte.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

---