

Kompensation

Vom Begriff *Kompensation* (lat. *compensare*: „Ausgleich“) macht Alfred Adlers *Individualpsychologie* einen weitläufigen Gebrauch. In seiner 1907 publizierten *Studie über die Minderwertigkeit von Organen* geht er von der Tatsache aus, dass im Organismus viele *Organschwächen* ausgeglichen werden. Wird z.B. eine Niere operativ entfernt, dann vergrößert sich die zurückbleibende und übernimmt die Funktion des fehlenden Organs. Auch der Herzmuskel kann sich, bei erhöhtem Widerstand im Gefäßsystem, mächtig verstärken.

Nach Adlers Auffassung ist auch das „seelische Organ“ des Menschen auf Kompensation hin angelegt. Leibliche Schwächen können oft durch *vermehrten seelischen Einsatz* behoben werden. Bei günstiger, aber auch bei ungünstiger Konstellation kann es sogar zu Überkompensationen kommen. Menschen mit kurzsichtigen Augen entwickeln eine Intensität des Schauens und Beobachtens, von der der Normalsichtige weit entfernt bleibt. Adler will beobachtet haben, dass viele Maler kurzsichtig waren, viele Musiker Gehörschwierigkeiten usw. hatten. Demosthenes und C. Desmoulins waren Stotterer und wurden zu hinreißenden Rednern. In den Märchen und Mythen findet sich die Beschreibung, dass kunstfertige Handwerker und Erfinder irgendwelche Körpermängel hatten (Wieland der Schmied, Dädalus, Hephaistos usw.), die sie durch ihren *Erfindungsgeist* kompensieren konnten. In seiner frühen Phase hielt Adler die Organminderwertigkeit für den Motor der kulturellen Evolution.

Auch seine *Charakter- und Neurosenlehre* zeigt Auswirkungen dieser Theorie. Charakterzüge sind nicht selten Kompensationen und Überkompensationen von Minderwertigkeitsgefühlen, die sich irgendwann in der frühen Sozialisation fixiert haben. Die ganze *Neurose* kann sogar als ein Kompensationsversuch angesehen werden. Wenn ein Mensch sich klein, unbeholfen und hilflos fühlt, dann kann er in dieser Bedrängnis seine Energie in den Aufbau von ‚Hilfe heischenden‘ Symptomen verlegen, die ihm bei einer mitleidigen Umwelt *Beachtung und Sympathie* verschaffen. Fast jeder Neurotiker hat nach Adler „etwas zu viel Symptomatik“; mit weniger könnte er auch auskommen. Aber das Gesetz der Überkompensation verlangt ein *Plus an Sicherheit*. Verstärktes Geltungsbedürfnis, Überheblichkeit und Anmaßung sind charakterliche Manifestationen solcher Überkompensation.

Bei dem bisher Gesagten bleibt das Bewertungskriterium, ob ein Kompensationsverhalten als adäquat oder neurotisch zu betrachten ist, noch wenig bestimmt. Das ändert sich im Zusammenhang mit der Einführung von Adlers Begriff vom Gemeinschaftsgefühl (1918) Nun zeigt sich an der Qualität der Kompensationsversuche, in welchem Grad sie produktiv sind in Bezug auf die Menschheitsaufgabe, die in unserer Beitragsleistung liegt. Egozentrisches Überlegenheitsstreben ist diesbezüglich meist unproduktiv. Doch auch die Beiträge von Künstlern, deren Lebensalltag häufig nicht gerade

Kompensation

durch übermäßig soziale Vorbildlichkeit imponiert, vergrößern auf ihre Weise den Bestand an dauerhaft Wertvollem unserer Kultur.

Bei C. G. Jung erhielt der Kompensationsbegriff eine andere Bedeutungsnuance. Die Analytische Psychologie zerlegt die Psyche in eine Gruppe von *polaren Instanzen und Kräften*, die ständig wechselseitigen Ausgleich erforderlich machen. Für jede seelische Lebensäußerung gibt es irgendwo ein Gegenstück; nur die lebendige Integration dieses dialektischen Spannungsgefüges ermöglicht seelische Gesundheit.

Wichtige Kompensationsvorgänge spielen sich z.B. zwischen dem *Bewusstsein* und dem *Unbewussten* ab. Vor allem das Letztere nimmt beinahe stets die Gegenposition zum bewussten Standpunkt ein. Insbesondere in den Träumen entdeckt Jung diesen Dynamismus. Wer sich beispielsweise als „moralisch absolut integer“ einschätzt, wird dann möglicherweise von seinem Unbewussten hartnäckig von wenig moralischen Traumbildern geplagt. Aus seinem Innern heraus meldet sich eine Stimme, die seine *ethische Hochstapelei* auf mittlere Maße reduziert.

Das Bewusstsein ist nach Jung fast wesensmäßig *einseitig* und *unvollständig*. Damit ein Mensch nicht in bloßer Alltagsvernünftigkeit stecken bleibt, braucht er Ergänzung durch unbewusste Bilder, Richtungsweisungen und Wertungen. Wer es sich zur Regel mache, sein Unbewusstes zu befragen, worauf es ‚hinauswill‘, habe viel gewonnen. Meistens ‚will‘ unsere *innere Ganzheit* oder *das verborgene Selbst* etwas ganz anderes, als sich das Bewusstsein vorstellt. Nach Jung hat die unbewusste Seelentätigkeit *mehr Lebenserfahrung* und *Einsicht* als das Bewusstsein, das weithin im Bann konventioneller und kritikloser Anschauungen steht.

Nach Jung ist die Psyche ein System der *Selbstregulation*. So wie es im Körper unzählige Regulationen gibt, von denen der Laie nichts weiß und nichts zu wissen braucht, hat auch die Psyche tausenderlei Möglichkeiten, aus Einseitigkeit Vielseitigkeit zu machen. Wenn etwa das Bewusstsein lebenswidrig lebt und handelt, kann das Unbewusste *Krankheit* hervorrufen, die den Organismus stilllegt und zur Besinnung ‚auffordert‘. Bei zu viel Expansion erzeugt es Angst oder andere Symptome, aber immer hat es die Unversehrtheit und Integrität des Ganzen im Auge.

Es ist wohl kein Zufall, dass der Kompensationsgedanke von zwei als Mediziner sozialisierten Psychologen aufgegriffen wurde. Das späte 19. und frühe 20. Jhd. war die Zeit der *Lebensphilosophie*. Die Naturforschung stand vor dem damals noch unenträtselten Geheimnis, was denn das Lebendige von der toten Materie unterscheidet. Schopenhauer, Nietzsche und in Frankreich Bergson hatten von philosophischer Seite ihre Theoreme von der Art eines Willens alles Lebendigen zum Leben spekulativ formuliert. Seine Vorformen (z.B. Bergsons *élan vital*) reichten bis ins Biologische. In der Physiologie kam die eigentümliche Anpassungsfähigkeit aller Organismen gegenüber inneren und äußeren Störungen in den Blick. In geheimnisvoller Zweckmäßigkeit ‚antwortete‘ ihr Organismus selbsterhaltend, ja sogar

Kompensation

über das Absterben des Individuums hinaus sicherte sich so das Überleben der Gattungen. Wollte man künftig nicht mehr die Absichten eines Schöpfergottes geltend machen, musste das Forschungsinteresse auf die ungemein komplizierten zyklischen Selbstregulierungs-Determinismen im Organismus gerichtet werden. Was oben über die Rolle der Kompensation im menschlichen Bewusstsein gesagt wurde, zeigte hier in seinen somatischen Parallelen.

Phänomenologie (griech.) als methodische Haltung meint so viel wie, das *Wesentliche unmittelbar zur Erscheinung bringen*. Diese philosophische Strömung wurde zu Beginn des 20. Jhdts. begründet und geht entscheidend auf *Edmund Husserl* (1859-1938) zurück. Sie übte Einfluss auf Alexander Pfänder, Max Schelers *Wert-Ethik*, den Existentialismus von Heidegger, Martin Buber, Karl Jaspers; in Frankreich waren es J.-P. Sartre, Merleau-Ponty u.v.a., die diese philosophische Strömung aufgriffen.

Zur Veranschaulichung der deskriptiven Betrachtungsweise in der Phänomenologie ein Beispiel: Die Skulptur des Diskuswerfers (Diskobol des Myron; 440 v.Chr.) ist eine der bekanntesten griechischen plastischen Bildwerke überhaupt. Als Betrachter glauben wir sozusagen dem Moment des dynamischen Vollzuges seines Wurfes zuzusehen. Doch was wir als Bewegung zu sehen vermeinen, das ist bloße Erscheinung für uns. Und doch können wir diesen Eindruck beinahe mit jedem Betrachter teilen. Obwohl die Statue völlig bewegungslos vor uns verharrt, erlebt der Betrachter gerade ihre Bewegtheit als das Wesentliche der Wirkung dieser Skulptur.

Ähnlich können wir die Moses-Statue von Michelangelo betrachten. Freud setzte sich über viele Jahre intensiv mit dieser Figur auseinander und stellte sich die Frage: Ist dieser Moses im Begriff, die Gesetzestafeln im Zorn zu zerschmettern, nachdem er das jüdische Volk um das goldene Kalb tanzen sieht? Oder beherrscht er in diesem Moment gerade seinen Affekt, so dass die Tafel eben nicht zerschellen und damit der für ihn höchste Wert bewahrt wird? Freud meinte (gegen alle Deutungen der Fachwissenschaft) *herauszulesen*, dass Michelangelo die letztere Auffassung (*Sublimierung* des Zornaffekts) in die Skulptur *hineingearbeitet* habe.

Wie lässt sich der hier angedeutete Sachverhalt aus dem Bereich der Ästhetik auf die Therapiesituation übertragen? Als Psychotherapeuten sind wir immer wieder mehr oder weniger deutlich mit unserem Nicht-Verstehen des Patienten konfrontiert. Er kann uns vieles

Kompensation

als seine Geschichte erzählen. Aber die Lebensbewegung des Patienten zeigt sich dem phänomenologisch Geschulten auch noch da, wo eigentlich nichts geschieht. Wir stehen dann sozusagen wie vor einer gefrorenen Ausdrucksbewegung, für deren Verstehen uns der bewegende/innere Zusammenhang, die Lösung noch fehlt. Ganz ähnlich geht es uns beim ersten Lesen eines noch unvertrauten literarischen Textes. Uns überfällt beispielsweise ein Unbehagen wegen des Inhalts. Wir sind verwirrt und beunruhigt über noch unverständliche Textpassagen. Auf diese Regungen können wir mit Ablehnung und Rationalisierungen reagieren oder aber mit dem Versuch, diese Bedrängnis auszuhalten und irgendwann vielleicht mit dem Verstehen belohnt zu werden. Deshalb spricht J.P. Sartre auch davon, dass solches Lesen einen „Akt von Großherzigkeit“ voraussetze. Wir müssen dem Autor ebenso wie dem Patienten unseren „guten Willen“ zur Verfügung stellen, wenn wir irgendwann mit der Freude gemeinsamen Erkennens belohnt werden wollen.

Diese auf gemeinsame Einsicht gerichtete Aufmerksamkeit geht anthropologisch davon aus, dass ich mein Wesen nicht in irgendeiner Selbstbeschau entdecken kann, sondern nur in der Begegnung mit einem Du. In der Sprache Max Schelers ist uns der andere nur in immer neuen emotional-transzendenten (= Ich-Grenzen-überschreitenden) Akten präsent, so wie wir umgekehrt in dieser dialogischen Beziehung unser Existenzgefühl bestätigen. Emotional transzendent – Dazu gehört alles Hoffen, Erwarten, unser Lieben und unser Handeln. Bei Max Scheler heißt es dazu: *Das Ich findet sich im Du wieder*, bei Martin Buber finden wir die Formulierung: *Der Mensch wird erst am Du zum Ich* und Wilhelm Dilthey spricht vom *Verstehen* als ein *Wiederfinden des Ich im Du*.

Das bereichernde *Einsfühlen* kann sich zu lebendiger *Erkenntnis* ausweiten. Diese Erkenntnis setzt voraus, dass es eine Vernunft gibt, an der jeder teilhaben kann. So wie uns die gemeinsame Welt der Gefühle verbindet, gibt es auch Wahrheit nie als bloß individuelle Wahrheit.

Phänomenologie verlangt, dass wir uns freimachen von ideologischen Begriffssystemen und methodologischen Vorurteilen, die uns in Fleisch und Blut übergegangen sind. So sind wir als Psychotherapeuten beispielsweise darin sozialisiert, allenthalben nach den Ursachen vermeintlicher oder auch realer ‚Störungen‘ zu forschen und dabei deren lebensweltliche Bedeutung zu übersehen.

Dem können wir in der psychotherapeutischen Begegnung entgehen, wenn es gelingt, die Erzählung des Patienten möglichst unverstellt in den Blick zu bekommen und dabei die eigenen Empfindungen und Intuitionen ernst zu nehmen. Eine solche innere Einstellung forderte sinngemäß Husserls Schlachtruf „Zurück zu den Sachen selbst!“. Das verlangt von uns, Verzicht zu üben auf ‚wissenschaftlich sicher fundierte‘ Voreingenommenheiten – seien es nun die von Idealismus oder Positivismus.