

Frank-M. Staemmler
Emotionale Kompetenz

Therapie & Beratung

Frank-M. Staemmler

Emotionale Kompetenz

Eine Schlüsselressource für die Psychotherapie

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2026 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft Wirth GmbH,
Geschäftsführer: Johann Wirth
Walltorstraße 10, 35390 Gießen, Deutschland
06 41 96 99 78 0
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlagabbildung: © kasmsov/Adobe Stock
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Druck und Bindung: Druckhaus Bechstein GmbH,
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar, Deutschland
Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3500-4 (Print)
ISBN 978-3-8379-6455-4 (E-Book-PDF)
<https://doi.org/10.30820/9783837964554>
ISSN 3053-5239 (Print)
ISSN 3053-5247 (Digital)

Inhalt

	Vorwort	7
1	Verantwortung für Emotionen Versuch einer Differenzierung	13
2	»Zur Welt hin glühen« Emotionen, die Erfahrung von Lebendigkeit und die Freude am Leben	35
3	Emotionaler Ausdruck als persönliche Mitteilung Die Suche nach Resonanz	59
4	Empathie und Sprache in der Psychotherapie Gefühlsqualitäten, Bezogenheit und Resonanz	81
5	Der Wert des Vagen Atmosphären als psychisch bedeutsame Phänomene	113
6	Hegel, Escher, Perls Ein ineinander verflochtenes Band gegenseitiger Anerkennung	137
7	Bewusstheit und Engagement Verbindungen zwischen Gestalttherapie und Politik	157
8	Parallele Prozesse der Enttäuschung und Erleichterung Die Geschichten von »Angela« und Frank	205
	Literatur	219
	Register	241

Vorwort

Auf den Emotionen liegt schon immer ein zentraler Fokus der gestalttherapeutischen Praxis. Das war für mich seit Beginn meiner therapeutischen Tätigkeit ein wichtiger Grund dafür, dass die Gestalttherapie mich faszinierte und es bis heute tut. Darüber hinaus ist menschliche Emotionalität ja nicht nur im psychotherapeutischen Kontext von großer Bedeutung; das ganze »menschliche Handeln wäre bei weitem nicht so faszinierend, wenn es nicht wahlweise von Ängstlichkeit, Aggression, Liebe oder Hass geprägt wäre, wenn es nicht zorn erfüllt, liebevoll, mit Freude und Hingabe oder aber widerwillig, missmutig oder gereizt vollzogen würde« (Slaby 2016, 190).

Deshalb habe ich mich auch in meinen Artikeln und Büchern immer wieder dem Thema der Emotionen zugewandt, erst in den letzten Jahren allerdings schwerpunktmäßig. Lange Jahre ging es mir so ähnlich wie offenbar den meisten Kolleg:innen, die sich theoretisch mit der Gestalttherapie beschäftigten: Die Emotionalität stand so selbstverständlich im Mittelpunkt meiner therapeutischen Praxis und meines Bildes von der Gestalttherapie, dass ich nicht auf die Idee kam, sie zum expliziten Thema meiner Veröffentlichungen zu machen.

Mit der mehrjährigen Arbeit an meinem kürzlich erschienenen Buch *Emotionen in der Gestalttherapie* (Staemmler 2025) hat sich das geändert. Damit ist mein Interesse an dieser Thematik allerdings noch nicht erschöpft. Vielmehr beschäftigt es mich immer wieder in der einen oder anderen Weise – zum Beispiel indem ich neue, unbearbeitete Aspekte entdecke, die mich interessieren, oder weil ich bereits bearbeitete Aspekte aus neuer Perspektive sehe und Lust bekomme, sie dementsprechend zu reflektieren und darzustellen. Das Letzte trifft besonders auf die drei ersten der folgenden Essays zu, mit denen ich drei Aspekte meines oben genannten Buches noch einmal aufgreife und auf eine andere Art als dort präsentiere.

Der gemeinsame inhaltliche Nenner dieser drei sowie der folgenden Essays ist das Thema der *emotionalen Kompetenz*. Unter diesem Begriff wird die »multidimensionale Fähigkeit zum Erkennen eigener Gefühle, zum Erkennen der Gefühle von anderen, zum Umgang mit eigenen Gefühlen und zum Ausdruck von Gefühlen verstanden.«¹ Im therapeutischen Kontext stellt sich die Frage nach dieser Kompetenz hauptsächlich auf zweierlei Weise: Sie bezieht sich erstens auf die Frage, wie Therapeut:innen in ihrer Arbeit die emotionale Kompetenz ihrer Klient:innen fördern können. Und zweitens geht es darum, wie Therapeut:innen ihre eigene Kompetenz in der Arbeit mit den Emotionen ihrer Klient:innen so entwickeln können, dass ihnen das Erste möglichst gut gelingt.

Mein Anliegen, das ich mit diesem Buch verfolge, ist es daher, Klient:innen und Therapeut:innen gleichermaßen dabei zu unterstützen, dass sie Freude und Erfolg mit ihrer gemeinsamen, für beide oft anspruchsvollen und emotional herausfordernden Arbeit haben. Jedes der folgenden acht Essays thematisiert einen bestimmten Aspekt emotionaler Kompetenz, ohne dass ich damit einen Anspruch auf Vollständigkeit verbinde. Ich hoffe vielmehr, diesen Aspekten, die für mein Empfinden bisher zu wenig Beachtung gefunden haben, intensivierte Aufmerksamkeit zu verschaffen und die Auseinandersetzung unter Kolleg:innen mit ihnen zu stimulieren. Ich hoffe dabei, dass meine Überlegungen nicht nur für Gestalttherapeut:innen, sondern auch für Psychotherapeut:innen anderer Orientierungen nützlich und anregend sind.

Das erste Essay beschäftigt sich mit der Frage der persönlichen *Verantwortung* für die Emotionen, die ein Mensch erlebt. Das ist eine in fast jeder Therapie auftretende Frage, auf die Klient:innen sowie Therapeut:innen eine Antwort finden müssen. Ich bin zu der Ansicht gekommen, dass diese Antwort nicht zu finden ist, solange man nach einer *pauschalen* Antwort sucht. Ich vertrete in meinem Text deshalb die Meinung, dass die Frage nach der Verantwortung für Emotionen danach differenziert werden muss, auf welche Komponenten einer Emotion sie sich bezieht. Denn für jede dieser Komponenten gibt es bei genauer Betrachtung eine spezielle Antwort; die emotionale Kompetenz von Klient:innen und Therapeut:innen steigt daher in dem Maße, zu dem ihnen diese Differenzierung gelingt. Weil die Kenntnis der Emotionskomponenten von grundsätzlicher

1 Aus Dorsch, *Lexikon der Psychologie*: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/emotionale-kompetenz> (Stand: 04.04.2025).

Bedeutung für ein kompetentes Verständnis von Emotionen ist, habe ich dieses Essay an erste Stelle gestellt; damit möchte ich auch das Verständnis der folgenden Essays erleichtern.

Das zweite Essay hat in einem anderen Sinne prinzipielle Bedeutung: Ich erörtere darin den Bezug, den alle Emotionen eines Menschen zur Welt – konkret: zu der Situation, in der er steht – haben beziehungsweise herstellen. Es geht hier um die »Intentionalität« psychischer Prozesse, wie die Phänomenolog:innen sagen. Mit Fritz Perls kann man es auch emotionaler formulieren: »*Der Mensch glüht zur Welt hin*« (Perls 1980, 109 – H.d.V.²). Gerade die Emotionen, die Menschen erleben, bringen sie in eine lebendige und meist deutlich spürbare Verbindung mit ihrer Umwelt und ihrem Leben. Sie haben daher einen nachdrücklich *relationalen* Charakter, den ich mit diesem Essay unterstreichen möchte. Diese Bezogenheit zu verstehen leistet einen Beitrag zur emotionalen Kompetenz, der sich in einem entschiedenen Willkommenheißen menschlicher Emotionalität zeigt, auch wenn sie sich manchmal unangenehm anfühlt.

Dem dritten Essay kommt für mich persönlich eine besondere Bedeutung zu. Ich hatte es der deutschen Zeitschrift *Gestalttherapie* zur Veröffentlichung angeboten, deren Redaktionsleiter mir zu meiner Überraschung zunächst einen abschlägigen Bescheid erteilte. Mein Text hatte in der Redaktion offenbar kontroverse Diskussionen ausgelöst, und die Mehrheit hatte sich gegen seine Veröffentlichung in dieser Zeitschrift entschieden. Da dieses Essay in der Tat mit gestalttherapeutischen Traditionen bricht, hatte ich zwar damit gerechnet, dass es bei manchen Leser:innen auf Widerspruch stoßen würde. Dass die Mehrzahl der Redaktionsmitglieder die theoretische Auseinandersetzung über die Problematik des Verständnisses von emotionalem Ausdruck aber be- oder vielleicht sogar verhindern wollen würde, hatte ich jedoch nicht erwartet. Umso erfreuter war ich, als ich ein paar Wochen später die Nachricht erhielt, die Redaktion habe ihren Entschluss revidiert. Diese Bereitschaft, eine als irrig erkannte Entscheidung zu korrigieren, anstatt rechthaberisch daran festzuhalten, möchte ich ausdrücklich anerkennen.

Da ich gerade diesen Text vor dem Hintergrund der Geschichte der Gestalttherapie für wichtig halte, die oft immer noch unter dem – früher

2 Die Abkürzung »H.d.V.« steht hier und im Weiteren für »Hervorhebung des Verfassers«; es handelt sich also um eine Hervorhebung, die ich als Verfasser dieses Buches einem Zitat hinzugefügt habe. Wenn die Hervorhebung bereits im Originaltext vorliegt, zeige ich das jeweils mit der Abkürzung »H.i.O.« an.

berechtigten, heute weniger berechtigten, aber bis heute nachwirkenden – Image eines problematischen Umgangs mit emotionalem Ausdrucksverhalten leidet, habe ich mich entschieden, dieses Essay hier noch einmal zu publizieren. Ich wende mich darin gegen einen ›Ausdruck‹, der als Versuch verstanden wird, ein Gefühl *loszuwerden* beziehungsweise es seinem Gegenüber ›vor die Füße zu werfen‹. Stattdessen plädiere ich für ein Verständnis von emotionalem Ausdruck, mit dem sich ein Mensch an eine/n (oder mehrere) andere/n wendet, um bei seinem Gegenüber eine *Resonanz* hervorzurufen. Ausdruck verstehe ich daher als eine *Mitteilung im Rahmen persönlichen Kontakts* mit der ein Mensch *verstanden* werden und auf die er eine *Antwort* bekommen möchte. Damit das gelingt, muss die Mitteilung auf die Situation und die andere Person ›zugeschnitten‹ sein. Der Ton macht bekanntlich die Musik, und ohne die Kompetenz, emotionale Mitteilungen klar an ihre Empfänger:innen adressieren und der gegebenen Situation angemessen zu kommunizieren, muss fraglich bleiben, ob sie auch ankommen.

Das vierte Essay befasst sich mit einem anderen Aspekt zwischenmenschlichen Kontakts, dessen Stellenwert in der Tradition der Gestalttherapie aus meiner Sicht viel zu wenig gewürdigt worden ist: dem Stellenwert von *Sprache*. »Verbalisierungen« galten überwiegend als hohles Blabla – von Perls als ›mindfuck‹ verpönt –, die durch »Poesie« (Perls et al. 1951/2006, 142ff.) zu ersetzen seien. Diese Gegensätzlichkeit ist mir entschieden zu grob, und ich halte sie außerdem in der therapeutischen Praxis für wenig hilfreich. In diesem Essay setze ich die Sprache daher ins Verhältnis zu einem bedeutsamen Heilfaktor jeder Psychotherapie, nämlich der *empathischen Kompetenz* von Therapeut:innen (vgl. auch Staemmler 2009a), und zeige, wie sich empathisches Verhalten in einem *differenzierten Sprachgebrauch* niederschlagen und dadurch zur Wirksamkeit des therapeutischen Vorgehens beitragen kann.

Das fünfte Essay behandelt ein Thema, das oft kontrovers und bisweilen mit einer für mich schwer verständlichen Heftigkeit diskutiert wird, ähnlich wie das Thema des emotionalen Ausdrucks (vgl. Essay 3): der Begriff und der Stellenwert von *Atmosphären*. Die Herausforderung beim Schreiben lag für mich darin, mich aktiv an dieser Diskussion zu beteiligen, ohne mich in eine gereizte Atmosphäre (!) hineinziehen zu lassen, die mir unangenehm ist und mir unproduktiv erscheint. Ich vertrete die Ansicht, dass es durchaus therapeutisch sinnvoll sein kann, die Atmosphären, die Klient:innen erleben und erlebt haben – auch und gerade, weil sie

typischerweise *vage* sind –, zu beachten und die Wirkungen, die damit bei den Klient:innen hervorgerufen werden und wurden, ernst zu nehmen. Ich sehe darin eine Erweiterung und *Bereicherung* der Kompetenz von Psychotherapeut:innen und keine Gefahr, wie es die Gegner:innen dieses Konzepts bedauerlicherweise zu tun scheinen.

Im sechsten Essay geht es um eine zwischenmenschliche Dimension, die nicht nur ein vorübergehendes Gefühl darstellt, sondern eine grundlegende Haltung: die der *gegenseitigen Anerkennung* zwischen Menschen. Sie ist deswegen so grundlegend, weil sie eine notwendige Voraussetzung dafür darstellt, dass Menschen überhaupt sinnvoll interagieren können. Georg Wilhelm Friedrich Hegels Analyse des Verhältnisses zwischen dem Herrn und seinem Knecht ist das klassische Beispiel dafür. Aber auch jüngere Autor:innen wie zum Beispiel Jessica Benjamin haben die Frage der Anerkennung gründlich erörtert. Weil dieses Thema meines Erachtens nicht nur in der gestalttherapeutischen Diskussion, sondern auch in weiteren psychotherapeutischen Kreisen bisher zu kurz gekommen ist, greife ich es hier auf und diskutiere einige Kontexte, in denen es mir für die emotionale Kompetenz der Beteiligten relevant erscheint.

Das siebte Essay geht bewusst über den engen therapeutischen Rahmen hinaus und adressiert die weitere soziale und *politische Dimension*, ohne die ein Verständnis therapeutischer Prozesse nicht auskommen kann. Ich betrachte hier die bisherigen Bemühungen, den Stellenwert dieser Dimension in der Gestalttherapie zu bestimmen; dazu lege ich (im Anhang zu diesem Essay) auch eine Literaturübersicht vor, um das bisher zu diesem Thema Geleistete besser zugänglich zu machen. Darüber hinaus entwickle ich einen konkreten Vorschlag dafür, wie die politischen Aspekte in der Therapie mit Individuen in die praktische Arbeit einbezogen werden können, ohne dass dadurch den Klient:innen bestimmte politische Ansichten von ihren Therapeut:innen aufgedrängt werden. Agitation und Indoktrination gehören nicht zur therapeutischen Aufgabe. Aber die Ausblendung von Faktoren, die über den individuellen Horizont hinausgehen, ist keine Alternative. Sie würde nicht nur zu einer ungesunden Vereinzelung der Klient:innen beitragen, sondern auch ihre emotionale Kompetenz individualistisch beschneiden.

Das achte und letzte Essay in diesem Buch unterscheidet sich von allen anderen einerseits hinsichtlich seines Stils, der viel weniger theoretisch geprägt ist, und andererseits darin, dass ich persönlich mehr in Erscheinung trete. Ich verwebte meine eigene Geschichte als Psychotherapeut mit der

Darstellung der fiktiven Fallgeschichte von einer Klientin, an deren Beispiel ich wichtige Lehren verdeutlichen will, die ich aus mehr als 45 Jahren Berufserfahrung sowohl in Bezug auf meine Klient:innen als auch für mich selbst gezogen habe. Es geht dabei um die Grenzen des Möglichen. Sie zu erkennen und zu akzeptieren, ist eine weitere Form emotionaler Kompetenz.

Die vorliegenden Texte haben die Form von *Essays*. Von ihr sagt Theodor W. Adorno: Der Essay »fängt nicht mit Adam und Eva an, sondern mit dem, worüber er reden will; er sagt, was ihm daran aufgeht, bricht ab, wo er selbst am Ende sich fühlt und nicht dort, wo kein Rest mehr bliebe« (1972, 62). Anders gesagt hat ein Essay den Charakter eines *Versuchs* ohne endgültigen Wahrheitsanspruch, »in dem die Utopie des Gedankens, ins Schwarze zu treffen, mit dem Bewußtsein der eigenen Fehlbarkeit und Vorläufigkeit sich vermählt« (a. a. O., 75f.). Das Wissen um die eigene Fallibilität bewirkt hier allerdings keine Scheu, mit überlieferten Denkmustern zu brechen, sondern im Gegenteil: Es befreit den Geist von den Restriktionen der Konvention und Orthodoxie – bis hin zur Möglichkeit der »Ketzerie« (a. a. O., 83).³

In diesem Sinne wünsche ich allen Leser:innen eine anregende Lektüre und freue mich über Rückmeldungen an: frank.staemmler@t-online.de

3 Die oben erwähnte Vorgeschichte von *Essay 3* ist eine Illustration dafür.

1 Verantwortung für Emotionen

Versuch einer Differenzierung

In fast jeder Therapie, die ich in meiner beruflichen Laufbahn als Psychotherapeut durchgeführt habe, tauchte irgendwann die Frage nach der Verantwortung meiner Klient:innen für ihre Gefühle auf. Je mehr sie unter bestimmten, meist unangenehmen Gefühlszuständen, zum Beispiel unter Ängsten, Depressionen oder Wutanfällen litten, desto mehr erlebten sie sich in der Regel als die *Opfer* ihrer Gefühle beziehungsweise, wie es in früheren Zeiten dramatischer hieß, als Sklav:innen ihrer Leidenschaften, die dem »Mythos von der emotionalen Unschuld« (Averill & Nunley 1993, 94) erlegen waren: Sie betrachteten sich als Personen, die von ihren Gefühlen zumindest »überrascht«, häufiger aber »überfallen« oder »gequält« wurden, ihnen hilflos ausgeliefert waren und nichts gegen sie machen konnten. Dabei hofften sie, diese lästigen oder auch schlimmen Gefühle mit meiner Hilfe endlich »loswerden« zu können.

Manchmal schien es mir sogar so, als gäbe es eine Korrelation zwischen der Intensität, mit der Klient:innen unter bestimmten Gefühlen litten, einerseits und der Festigkeit und Beharrlichkeit ihrer Überzeugung, keinen Einfluss auf sie und damit auch keine Verantwortung für sie zu haben, andererseits. Aus dieser Beobachtung ergaben sich für mich eine paar interessante Fragen. Ich erinnerte mich nämlich an die erste Hälfte meines Psychologie-Studiums, speziell an die Kurse in Statistik und Methodenlehre. Dort war meinen Kommiliton:innen und mir geradezu gebetsmühlenartig eingebläut worden, dass Korrelationen nichts anderes sind als Aussagen über die Häufigkeit des gemeinsamen Auftretens von zwei (oder mehr) Ereignissen, dass sie aber nichts darüber aussagen, ob zwischen den beiden Ereignissen ein kausaler Zusammenhang besteht oder ob nicht vielleicht ein dritter Faktor die Ursache für ihr gemeinsames Auftreten darstellt.

Anders gesagt: Wenn meine Klient:innen häufig unter ihren unangenehmen Gefühlen leiden und sich zugleich nicht verantwortlich für sie

fühlen, lassen sich im Prinzip verschiedene Gründe für diesen Zusammenhang denken. Leiden sie vielleicht, *weil* sie sich nicht verantwortlich fühlen? Fühlen sie sich vielleicht nicht verantwortlich, *weil* sie leiden? Oder gibt es *andere* Gründe dafür, dass sie leiden *und* sich nicht verantwortlich fühlen? Diese Fragen stehen im Hintergrund des folgenden Textes.

Die gestalttherapeutische Tradition

Die überlieferte Meinung in der Gestalttherapie zur Verantwortlichkeit für Gefühle ist zwar selten differenziert begründet worden, aber inhaltlich ziemlich klar: Selbstverständlich bin ich verantwortlich für das, was ich fühle – wer denn sonst? Das entspricht einer der Definitionen, die Fritz Perls für Verantwortung gegeben hat: »Verantwortung bedeutet einfach die Bereitschaft zu sagen ›Ich bin ich‹ und ›Ich bin, was ich bin‹« (1974, 73). In diesem Sinne kann man zum Beispiel Verantwortung für die eigene Haarfarbe übernehmen: »Ich bin blond«, oder »Ich habe braune Haare.« Verantwortung ist, so gesehen, nichts anderes als die Anerkennung der Tatsache, die die Philosophen »Meinigkeit« nennen. Etwas gehört zu mir, sei es meine Haarfarbe oder ein Gefühl.

Dabei bleibt offen, ob es sich um etwas handelt, für das ich nichts kann oder für das ich etwas kann. Wenn etwas zu mir gehört, für das ich nichts kann, das mir gegeben ist (z. B. eine Begabung) oder dem ich ausgesetzt war (z. B. ein Schicksalsschlag), dann bin ich als Betroffener zwar der »Eigentümer« dieser Widerfahrnis, aber nicht deren Urheber. Wenn ich jedoch etwas dafür kann, bin ich entweder der alleinige Urheber oder habe zumindest etwas zum Zustandekommen des Ereignisses beigetragen, sei es durch eine aktive Handlung oder auch nur durch eine passive Unterlassung.

Doch gleichgültig, ob mir etwas widerfährt oder ich aktiv etwas dafür tue, immer habe ich die Möglichkeit, in einem zweiten Schritt auf das zuvor eingetretene Ereignis zu reagieren und dazu Stellung zu nehmen. Hier kommt eine weitere Definition von Verantwortung ins Spiel, die Perls so formuliert hat: »Verantwortung kann auch als *Antworten-Können* (*response-ability*) aufgefasst werden: die Fähigkeit zu antworten, Gedanken zu haben, Reaktionen und Gefühle in einer bestimmten Situation zu haben« (1974, 72 – H. i. O.). Diese Definition nennt offenbar – ebenso wie die erste – keine *inhaltlichen* oder gar ethischen Kriterien, wie sie ansonsten oft mit dem Begriff der Verantwortung assoziiert werden. Im Sinne der ersten

Definition kann man gleichermaßen verantwortlich sagen, »Ich bin ein Verbrecher« oder auch »Ich bin ein Heiliger.« Und die zweite Definition sagt nichts darüber aus, *welche Art von Antwort* die Person gibt. Sie kann gleichermaßen sagen, »Ausländer raus!« oder »Deutschland ist bunt!« Diese Form von Verantwortung meint nichts anderes als eine generelle Reaktionsfähigkeit.

Verantwortung im Sinne dieser beiden Definitionen ist nach meiner Erfahrung für Klient:innen nicht problematisch. Dass sie die Eigentümer:innen zum Beispiel ihrer Panikattacken sind, ist ihnen ebenso leidvoll wie unzweifelhaft klar. Und dass sie darauf reagieren (»antworten«) können, zum Beispiel indem sie eine Therapie machen, meist auch. Wirklich interessant wird es für sie – und auch für mich – erst, wenn es um eine dritte Art des Verständnisses von Verantwortung geht, das man als einen Aspekt emotionaler Kompetenz verstehen kann und das Perls folgendermaßen definiert hat: »Verantwortung ist [...] die Fähigkeit, die eigenen Reaktionen selbst zu *wählen*« (1976, 98 – H. d. V.). Diese Fähigkeit zu wählen empfinden viele Klient:innen, zum Beispiel hinsichtlich ihrer sozialen Ängste, in aller Regel gerade nicht. Wie gerne würden sie sich dafür entscheiden können, im Kontakt mit anderen locker und lebendig zu sein!

Doch genau das gelingt ihnen nicht. Sie haben keine Wahl, sondern sind gefangen in ihren Ängsten. Nach der zuletzt genannten Definition heißt das, sie sind nicht verantwortlich für ihr Erleben, weil sie es nicht gewählt haben und prinzipiell nicht wählen können. Wären sie dagegen in der Lage, ihre Reaktionen zu wählen, würden sie ihren Ängsten liebend gerne eine Zugewandtheit und Gelassenheit im sozialen Kontakt vorziehen. So gesehen besteht ihr Leiden in der fehlenden Verantwortlichkeit, verstanden als Mangel an emotionaler Wahlfreiheit. Wenn man ihnen, wie Perls et al. es tun, *von außen* eine Wahlmöglichkeit zuschreibt, die sie selbst nicht empfinden, kann man auf die Idee kommen, das Problem bestünde darin, dass sie zwar eine Wahlfreiheit haben, diese aber nicht wahrhaben wollen: »Das Ausmaß, in dem er seine Situation selbst schafft – oder in dem er, als Patient, seine Symptome aktiv hervorbringt –, wird ignoriert oder geaugnet« (1951/2007, 47).

An dieser Stelle kommen die am Ende des vorigen Abschnitts aufgeworfenen Fragen wieder in den Blick. Eine mögliche Antwort darauf könnte sein, dass weder das Leiden auf die fehlende Verantwortung zurückzuführen ist, noch umgekehrt die fehlende Verantwortung auf das Leiden, sondern *dass das Leiden im Mangel an emotionaler Wahlfreiheit be-*