

Buchbesprechung:

"GEFANGEN IM SCHMERZ
Befreiung durch seelische Kräfte"
von Arthur Janov

S. Fischer Verlag, Frankfurt (Main) 1981
360 Seiten, 28,-- DM

Im amerikanischen Original:

"Prisoners of Pain
Unlocking the Power of the Mind to End Suffering"
New York 1980

"Gefangen im Schmerz" ist das nunmehr sechste Buch von Arthur Janov über die von ihm entwickelte sog. Primärtherapie. Sein erstes Buch war "Der Urschrei", der in Deutschland 1973 erschien (in den USA 1970), und hier inzwischen -als Taschenbuch- eine beachtliche Auflage von fast 80.000 erreicht hat.

"Der Urschrei" führte damals zu sehr gegensätzlichen Reaktionen: Auf der einen Seite löste die Vorstellung dieser kompromißlosen und intensivst gefühlswirksamen neuen Psychotherapie Zustimmung, ja Faszination, aus, gerade auch bei Menschen, die schon andere Therapien mitgemacht hatten und davon enttäuscht worden waren. Auf der anderen Seite, insbesondere von der etablierten psychotherapeutischen Fachwelt, erntete Janov heftige Kritik, wenn man ihn nicht einfach als nicht ernst zu nehmend ignorierte; dies lag allerdings sicher auch an Janovs polemischen Angriffen gegenüber allen herkömmlichen Psychotherapieverfahren.

Heute ist die Situation deutlich verändert: Nicht nur, daß der Begriff des Urschreis erstaunliche gesellschaftliche Popularität erreicht hat, wenn auch vor allem in Form von Witzen u.ä.; sondern die Primärtherapie hat deutlich an therapeutischer Anerkennung gewonnen. So haben z.B. etliche Leiter von Gruppentrainings eine "Urschrei-Übung" in ihr Programm aufgenommen; aber auch Vertreter traditioneller Psychotherapieschulen wie etwa die Psychoanalytiker stehen der Primärtherapie nicht mehr durchgängig so ablehnend gegenüber. Jedoch vor allem gibt es inzwischen in Deutschland eine ganze Reihe von Primärtherapeuten, die allerdings von Janov -mangels einer Ausbildung an seinem Institut in Los Angeles- nicht als solche anerkannt werden.

Andererseits scheint es so, daß die Primärtherapie den Höhepunkt ihrer Popularität schon überschritten hat; jedenfalls haben sich gerade ihre ersten Anhänger auf Seiten der Therapeuten wie Patienten zum Teil wieder von ihr abgewandt.

Ein Grund dafür könnte die zunehmende Verwissenschaftlichung der Primärtherapie sein; diese zeigt sich besonders in dem vorletzten Buch Janov's, "Das neue Bewußtsein", in dem weit mehr über die mit Gefühlen zusammenhängenden Gehirnprozesse zu lesen ist als über das Erleben von Gefühlen.

Möglicherweise hat Janov damit manche Therapeuten neu hinzugewonnen, aber seine -oft antiintellektualistisch eingestellten- Anhänger aus dem Bereich der Humanistischen Psychologie dürfte er mit diesem Buch eher verprellt haben.

In dieser Situation ist nun das neue Buch "Gefangen im Schmerz" erschienen. Wie in der Hauszeitschrift Janovs, dem "Primal Institute Newsletter", nachzulesen ist, ist es als Nachfolger von "Der Urschrei" vorgesehen, als eine neue umfassende Darstellung der Primärtherapie für die Öffentlichkeit; denn die Primärtherapie hat sich seit Erscheinen dieses ersten Buches doch so weiterentwickelt und gewandelt, daß die alte Darstellung den heutigen Stand nicht nur ganz unvollständig, sondern z.T. auch regelrecht falsch wiedergibt.

Aber man scheint im Primal Institut der Wirksamkeit des neuen Buches nicht allzusehr zu trauen, denn in Amerika erschien wenig später trotzdem eine Neuauflage des "Urschreis", allerdings mit einem neuen korrigierenden Vorwort von Arthur Janov.

Und in der Tat: "Gefangen im Schmerz" vermag kaum so zu fesseln wie seinerzeit "Der Urschrei", obwohl oder vielleicht gerade weil es ein anspruchsvolleres, differenzierteres und präziseres Buch ist; möglicherweise war gerade die Schwäche des "Urschreis", nämlich seine stark vereinfachende und übertreibende Darstellungsweise, eben auch seine Stärke, verstanden als die Attraktivität einer mühelosen und aufregenden Lektüre.

Sicherlich ist "Gefangen im Schmerz" aber leichter lesbar und verstehbar als "Das neue Bewußtsein". Es enthält eine gut gelungene Mischung von sachlicher Information in populärwissenschaftlicher Form mit persönlichen Fallschilderungen bzw. gefühlsbetonten Erfahrungsberichten von Patienten des Primal Instituts; von daher dürfte es seiner Aufgabe als "Urschrei"-Nachfolger insgesamt doch gerecht werden.

Kommen wir nun zum konkreten Inhalt des Buches, wobei der Schwerpunkt auf die neuen (über die bisherigen Bücher Janovs hinausgehenden) Aussagen gelegt werden soll.

Der Inhalt ist -in mehr zufälliger, als systematischer Weise- in sechs Kapitel und einen Anhang unterteilt (nebst Namens- und Sachregister).

Das 1. Kapitel heißt "Die lebenslängliche Strafe" und bezieht sich damit auf den Titel des Buches "Gefangen im Schmerz"; das ist so zu verstehen, daß für Janov Neurotiker -und dazu zählen nach seiner Auffassung mehr oder weniger alle (untherapierten) Menschenlebenslänglich Gefangenen gleichzusetzen sind; nur ist ihr Gefängnis ein inneres, und sie erkennen es oft gar nicht als solches.

Im 1. Kapitel beschreibt Janov, wie aus primärtherapeutischer Sicht Neurosen entstehen; dieser Prozeß läßt sich (vereinfachend) so zusammenfassen: Primäre Bedürfnisse des Kindes werden unzureichend befriedigt, dadurch erleidet das Kind Urschmerz, den es schließlich verdrängt; dabei führt sowohl der Urschmerz wie auch seine Abwehr zu komplexen Störungen und Symptomen.

Wirklich neu in dieser Beschreibung ist eine informationstheoretische Bestimmung des Urschmerzes.

"Schmerz ist eine elektrochemische Information, die sich, wie jeder andere Input, in sensorischen Kanälen bewegt. Urschmerz ist eine Überlastung -mehr Information, als das Nervensystem integrieren kann." (S. 24)

Dieser informationstheoretische Ansatz ist auch deswegen interessant, weil Hemminger 1980 in seinem viel beachteten, aber wohl weit überschätzten Buch "Flucht in die Innenwelt" Janov vor allem vorwarf, daß er an einem überholten Energie-Modell von Gehirn und Nervensystem festhalte, anstatt diese als informationsverarbeitendes System zu begreifen. Allerdings legt Janov nach wie vor den Schwerpunkt der Bestimmung von Urschmerz bzw. Urschmerzverdrängung auf den energetische Aspekt, hat gerade diesen Punkt gegenüber früheren Veröffentlichungen deutlich ausgebaut und präzisiert.

"Wenn wir Urschmerzen blockieren, blockieren wir nicht ihre Auswirkungen. Wir blockieren nur das bewußte Erleben. Die Auswirkungen blockierter Schmerzen drücken sich in Form von Energie aus. Um einen Vergleich zu gebrauchen: Jedes Trauma ist dem 'Urknall' des Universums sehr ähnlich, dessen Energie der ursprünglichen Explosion noch durch den Kosmos strahlt. Die Energie ursprünglicher Traumata - und das SIND elektrische Stürme - kreist ebenso permanent durch den menschlichen Organismus." (S. 32)

Janov beschreibt, wie diese Energie Psyche, Gehirn und Körper überaktiviert, was sich in Symptomen wie Gefühlsausagieren oder auch Zwangsvorstellungen sowie psychosomatischen Störungen äußern kann.

Im 2. Kapitel, "Die Umkehrung der Neurose", wird die Funktionsweise der Primärtherapie geschildert; allerdings gibt Janov wie schon in den früheren Büchern keine methodischen Einzelheiten preis, weil er glaubt, seine Therapie vor dem Mißbrauch durch nicht ausgebildete Therapeuten schützen zu müssen. Schwerpunkt der Therapie ist, daß der Patient allmählich und systematisch seine Abwehr abbaut und den freigesetzten Urschmerz in sog. Primals (Urerlebnissen) durchfühlt,

zusammen mit den verdrängten traumatischen Erinnerungen und Bedürfnissen. Denn gerade und nur indem man seinen Urschmerz fühlt, ihn "rausläßt", kann man sich von ihm befreien; solange er unbewußt bleibt, verursacht er dagegen allmögliche Störungen und Symptome. Ein Begriff, der in diesem Zusammenhang neu auftaucht, ist "Heilungssequenz"; Janov versteht darunter die natürliche heilende Reaktion auf jede, psychische oder körperliche, Verletzung.

"Es ist die natürlichste Sache der Welt, auf Schmerz zu reagieren. Wenn wir uns zum Beispiel verbrannt haben oder gebissen worden sind, weinen, heulen oder schreien wir, schütteln wir die verletzte Hand oder hüpfen herum. Diese natürlichen Reaktionen tragen dazu bei, die Energie des Schmerzes zu verbrauchen und sie schließlich zum Verschwinden zu bringen. Doch wenn Urschmerz im Übermaß auftritt und verdrängt wird, verbraucht sich die Energie nicht. Sie bleibt als konstante innere Kraft zurück. Statt sie in einem Heilungsprozeß, der ein hochenergetischer Zustand ist, nutzbar zu machen, wird diese Energie umgeleitet und in verschiedene Wege gelenkt, die das System fortwährend aktivieren. Der heilende Prozeß der Entspannung ereignet sich nicht. Die Heilungssequenz läuft nicht ab und die Wunde wird nicht geschlossen." (S. 77)

In der Therapie geht es nun darum, die Heilungssequenz zu beenden, also die natürlichen Reaktionen auf seelische oder körperliche Verletzungen an der Stelle fortzuführen, an der sie in der Kindheit abgebrochen wurden, was eben in einem Primal geschieht.

So interessant und in den Grundzügen auch überzeugend die einheitliche Schmerztheorie Janovs ist, d.h. seine Gleichsetzung von psychischem und physischem Schmerz, so ergeben sich doch Zweifel, wenn er schreibt, daß jede Wunde schmerzen müsse um zu heilen und daß der Schmerz der tätige Heilungsprozeß sei (S. 77). Zwar scheinen psychische Wunden in der Tat nur durch das Fühlen des Schmerzes heilen zu können, aber physische Verletzungen wie z.B. eine Operationswunde heilen offensichtlich doch auch, wenn der Schmerz durch entsprechende Medikamente unterdrückt wird.

Das 3. Kapitel ist "Die physische Erinnerung" genannt. Es behandelt vor allem Janovs Theorie des 3-geteilten Gehirns mit den entsprechenden drei Bewußtseisebenen (vereinfacht: körperliches, emotionales und intellektuelles Bewußtsein), wie sie schon in "Das neue Bewußtsein" ausführlich dargestellt wurde.

Neu sind dagegen die Ausführungen über Endorphine.

Endorphine sind schmerzstillende, und zwar morphin-verwandte Stoffe, die der Körper selbst produziert, also gewissermaßen körpereigene Schmerzmittel. Janov spricht ihnen eine besondere Bedeutung zu.

"Seit Beginn der primitivsten Lebensformen haben die Endorphine die Funktion, unangenehme Empfindungen dem Bewußtsein fernzuhalten. Diese ursprüngliche Wirkungsweise ermöglichte schließlich dem Neurotiker die Spaltung der Psyche; sie gestattet es, daß eine Ebene des neuralen Aufbaus nicht weiß, was die andere Ebene tut oder denkt. Durch sie kann der Mensch trotz fortwährender Deprivation und Traumata im frühen Leben funktionieren. In diesem Sinne sind Endorphine für den Ursprung des Unbewußten verantwortlich." (S. 137/138)

Es mag sein, daß Janov die Bedeutung der Endorphine überbewertet; in der Tat ist deren Entdeckung aber eine gute Stütze seiner These, daß der Mensch -psychisch wie physisch- entscheidend im Hinblick auf die Bewältigung von (Ur)Schmerz strukturiert ist.

Das 4. Kapitel nennt sich "Eine Wissenschaft vom Mensch-Sein". Hier behandelt Janov die Messung von Vitalwerten wie Blutdruck, Herzschlag und Körpertemperatur, aber auch von Hormonausschüttungen (z.B. der Streßhormone) sowie von Gehirnströmen im EEG.

Nach seiner Theorie ist eine Neurose eine ganzheitlich seelisch-körperliche Erkrankung, die sich somit auch in einer Veränderung von Körperwerten zeigen muß. Wie schon in früheren Büchern führt Janov Untersuchungen an, die darauf hinweisen, daß relevante Körperwerte bei Neurotikern tatsächlich -durch die Urschmerzaktivierung- erhöht sind (in seltenen Fällen auch erniedrigt), und daß durch Primärtherapie diese Werte normalisiert werden. Wenn zur Bestätigung dieser Ergebnisse sicher auch noch Kontrolluntersuchungen notwendig sind, so untermauern sie doch überzeugend die Janovsche Argumentation; und auch seine Kritik, daß die meisten anderen Psychotherapien die körperlichen Veränderungen bei Neurotikern (und deren exakte Messung) vernachlässigen, ist kaum von der Hand zu weisen. Hier zeigt sich, daß Janov, der früher sehr wissenschaftsskeptisch war und von seinen Gegnern als unwissenschaftlich abgelehnt wurde, inzwischen eine Kehrtwendung vollzogen hat und -jedenfalls in Teilbereichen- seine Kritiker aus anderen Therapielagern an Wissenschaftlichkeit überholt hat.

Das 5. Kapitel, "Im Alltagsleben", enthält Analysen verschiedener Themen wie Sexualität, Psychose u.a., die kaum wesentlich Neues bringen. Neue Ausführungen enthält aber das 6. und letzte Kapitel, "Die Gegenwart der Vergangenheit", in dem Janov eine primärtherapeutische

Evolutionstheorie vorlegt. Seine Kritik an Darwin, die einerseits teleologische Elemente enthält, andererseits Anleihen bei der Lamarckschen Theorie von der Vererbung erworbener Eigenschaften macht (also auf zwei als überholt geltende Auffassungen zurückgreift), dürfte wenig geeignet sein, ihm wissenschaftliche Anerkennung einzubringen und bedarf sicherlich weiterer Präzisierung.

Im Anhang ist vor allem eine umfangreiche und differenzierte Tabelle zu nennen, die Auskunft gibt über die Veränderungen von Symptomen durch Primärtherapie. Auch hier kann man sich nur wieder wundern, wie der ehemalige Statistikgegner Janov sich nun in statistischen Feinheiten ergeht und würde sich von anderen Therapieschulen ähnlich penible Erfolgsuntersuchungen wünschen. Nach dieser Tabelle gibt es recht eindrucksvolle Erfolge in der Primärtherapie; bei Patienten, die mindestens ein Jahr Primärtherapie gemacht haben, dürften im Durchschnitt etwa zu 75 % Besserungen oder Heilungen von Symptomen auftreten; bei längerer Therapiezeit sind die Ergebnisse sogar noch besser. Da aber bekannt ist, wie groß die Manipulationsmöglichkeiten bei Statistiken sind, ist eine gewisse Skepsis gegenüber diesen hohen Erfolgsresultaten doch angebracht, zumal Janov offensichtlich nach wie vor in seinen Büchern zu Übertreibungen neigt, denen die Therapie in der Praxis nicht standhält.

Zieht man ein Resumee, was in "Gefangen im Schmerz" wirklich neu gegenüber früheren Büchern Janovs ist, so bleibt nicht allzuviel übrig. Das war bei seinen Büchern schon immer so: Auch wenn sie wirklich neue Forschungsergebnisse brachten (wie vor allem "Das neue Bewußtsein") oder spezielle Themen behandelten (wie vor allem "Das befreite Kind"), enthielten sie dennoch auch weitreichende Wiederholungen früherer Bücher bzw. wiederholten sich selbst in vielem; vielleicht macht aber gerade diese starke Redundanz die fast suggestive Eindringlichkeit der Janovschen Schreibweise aus.

Abschließend sei festgehalten: So sehr der Umfang von Janovs Theorie, die im Grunde eine vollständige Anthropologie anzielt, beeindrucken mag, so fragt sich doch, ob damit nicht die Bedeutung von Urschmerz überbewertet, ja verabsolutiert wird. Und so sehr die Geschlossenheit von Janovs Theorie zu überzeugen vermag, so scheint damit andererseits eine Immunisierung gegen Kritik oder gar Falsifikation verbunden. Der Philosoph Popper fordert von einer wissenschaftliche Theorie, daß sie an der Erfahrung scheitern kann, daß sie ggfs. korrigiert oder notfalls auch aufgegeben wird. Man kann bezweifeln, ob Janov durch irgendwelche Erfahrungen dazu bereit wäre - aber diese Haltung teilt er mit vielen Wissenschaftlern.