

Beitrag Nr.: 17

Datum: September 2018

Autor/in: Udo Baer

Vorbemerkung

„Das ist eine Frage der Haltung!“ – Wenn wir diesen Satz hören oder aussprechen, dann wirds wichtig, nachdrücklich und grundsätzlich, dann geht es um mehr als eine Meinungsäußerung, dann betrifft es Grundfragen unseres therapeutischen Handelns und unseres Menschenbildes. Doch was ist eigentlich Haltung? Es scheint eine stillschweigende Übereinkunft zu geben, dass man schon weiß, was damit gemeint ist. Doch solche stillschweigenden Übereinkünfte sind oft trügerisch, in ihnen kann sich Unterschiedliches verbergen. Deswegen übernehme ich in diesem Text den Versuch, mein Verständnis von Haltung zu beschreiben und den Umgang mit Haltung in der Therapie zu erläutern.

„Was ist eigentlich Haltung?“

A Wie uns Haltung begegnet – der Ansatz einer Phänomenologie

Das Wort Haltung begegnet uns in zahlreichen unterschiedlichen Zusammenhängen. Viele Menschen wurden als Kinder aufgefordert, eine „stocksteife“ Haltung einzunehmen: „Sitz gerade!“ Beim Militär oder in vergangenen Schulzeiten bedeutete Haltung, sich „gerade“ im Sinne von unnatürlich starr zu halten.

Haltung beschreibt aber auch, wie wir Menschen uns auf ein bestimmtes Ereignis beziehen: „Er hat die Kritik mit guter Haltung hingenommen.“ Oder wir fragen uns: „Welche Haltung soll ich einnehmen?“ Haltung meint hier eine Orientierung für ein Verhalten. Das schließt immer eine Bewertung mit ein. Ein Mann erfährt zum Beispiel, dass sein Bruder eine Geliebte hat und fragt sich, welche Haltung er dem gegenüber einnehmen soll. Soll er es der Schwägerin, die er sehr mag, mitteilen? Soll er seinen

Bruder zur Rede stellen? Soll er ihn kritisieren oder soll er sich „heraushalten“? Ein solches Ringen um Haltung berührt Fragen der Moral und Ethik. Wir können Haltungen der Offenheit oder der Parteilichkeit einnehmen.

Das Wort Haltung umfasst auch den Kernbestandteil „Halt“. Einem wackligen Dach kann durch eine Stütze Halt gegeben werden. Wir können gegenüber anderen Menschen eine haltgebende Haltung einnehmen.

Oft wird mit Haltung eine „Grundhaltung“ oder „Geisteshaltung“ bezeichnet, also eine Art Disposition, wie wir die Welt und uns selber sehen und ihr gegenüber treten. Diese Geisteshaltung kann ängstlich sein oder pessimistisch, kritisch oder wohlwollend. Sie beschreibt unser Grundgestimmt-Sein und unsere grundlegende Art der Zuwendung hin zur Welt.

Wenn von Haltung geredet wird, impliziert dies einen gewissen Spannungszustand. Wir können nicht mit einer lockeren Hand etwas fest-halten. Wenn wir Menschen Worte, die aus uns herausdrängen, ein-halten oder zurück-halten und in diesem Sinne „Haltung bewahren“, brauchen wir eine gewisse Anspannung. Wenn jemand „überspannt“, zeigt sich das in einer verkrampften Haltung. Wer seine Haltung verliert und haltlos zusammenbricht, verliert Spannung und Kontrolle. Eine gewisse Spannung – zwischen den subjektiven Polen Unter- und Überspannung – ist also oft mit dem Halten und der Haltung verbunden.

Der Begriff Haltung ist also vielfältig. Umso mehr nimmt es Wunder, dass es bislang kaum Bemühungen gab, diesen Begriff genauer zu bestimmen. Philosophen/innen, die sich darum bemühen, wie in dem Sammelband von Frauke A. Kurbacher und Philipp Wüschner, müssen dabei auf Begriffe von Aristoteles wie zum Beispiel Hexis zurückgehen, was unseres Erachtens keine sehr fruchtbaren Ergebnisse bringt.

B Was ist Haltung – Versuch einer Begriffsbestimmung

„Eine durchgängige Überlieferung von ‚Haltung‘ gibt es nicht.“ (Kurbacher, Seite 94)¹. Versuchen wir also eine Annäherung, wobei ich Gedanken aus der Literatur, die hilfreich erscheinen, einbeziehe.

Die im vorigen Kapitel beschriebenen Aspekte dessen, was ich unter Haltung verstehe, weisen schon darauf hin, dass dies nicht nur geistige, sondern auch emotionale, sinnliche und körperliche sind. Haltung ist ein *leiblicher* Begriff und ihm ist nur leibphänomenologisch beizukommen. Vielleicht liegt es daran, dass er sich in den philosophischen Betrachtungen bislang eindeutigen Definitionen entzieht.

Entscheidend ist, dass sich Haltung *immer auch auf andere Menschen bezieht*. Die Haltung, die ich einnehme, nehme ich gegenüber anderen Menschen ein. Nicht nur, aber auch. Ich lebe eine Haltung gegenüber mir selbst, gegenüber anderen und gegenüber anderem (der Welt). Haltung wird deshalb in dem erwähnten Sammelband auch als „Medium des sozialen Miteinanders“ (Seite 109) bezeichnet. Vor allem Frauke Kurbacher arbeitet die Bezüglichkeit, die dem Haltungsbegriff zugrunde liegt, heraus: „Mit Haltung fasse ich menschliche Existenz grundlegend als Bezügliche auf. Immer schon in Verhältnissen zu stehen, Relationen auszubilden und in Prozessen ihrer Wechselwirkung aktiv und passiv involviert zu sein, kennzeichnet meiner Anschauung nach menschliches Existieren in eigener Weise“. (Seite 150) Eine Haltung einzunehmen, ist mehr als Verhalten. Es bestimmt Verhalten und bezieht sich auf sich selbst, auf andere und auf die Welt. Auch die Haltung als Umgang mit sich selbst ist mehr als reine Selbstreflexion. Wenn ich eine wertschätzende Haltung mir selbst gegenüber einnehme, dann denke ich dies nicht nur, sondern ich spüre sie in allen Facetten meiner Leiblichkeit.

Betrachten wir dieses Verständnis der Haltung als leibliche Bezüglichkeit gegenüber sich und anderen und anderem an zwei Beispielen.

¹ Kurbacher, F.A.; Wüschner, P. (2017): Was ist Haltung? Begriffsbestimmung, Personen, Anschlüsse. Würzburg 2017

Das erste Beispiel ist die Liebe. Liebe ist ein Gefühl und ist eine Haltung. Ich fühle, dass ich liebe und daraus entfaltet sich eine Haltung gegenüber der geliebten Person. Ich sehe als Liebender die ganze Welt mit anderen Augen und verhalte mich ihr gegenüber anders. Auch mein Verhalten mir selbst gegenüber wird durch Liebe bestimmt und geprägt.

Das zweite Beispiel ist die Parteilichkeit. Eine Haltung der Parteilichkeit ist das Gegenteil zu der Haltung des „Heraushaltens“. Wenn ich sehe, wie einem Kind Leid angetan wird, dann führt die Haltung der Parteilichkeit dazu, dass ich mich einmische, dass ich parteilich für das leidende Kind eintrete und auftrete, mich verhalte. Dies prägt mein Verhalten gegenüber anderen Menschen. Dies prägt auch meine Haltung gegenüber der Gesellschaft, indem ich mich dafür einsetze, dass Kinder und andere Menschen vor Gewalt geschützt werden.

Diese Haltung hat auch einen Selbstbezug. Ich verhalte mich mit dieser Parteilichkeit auch meiner Person selbst gegenüber. Diese Haltung der Parteilichkeit entspringt eigenen Erfahrungen und sie prägt mein Selbstbild und meine Selbstwürdigung. In beiden Beispielen wird auch deutlich, wie Haltung auf einem Menschenbild fußt oder ein Menschenbild umfasst. Wer liebt, hat ein Menschenbild, dass Menschen grundsätzlich liebenswert sein können und dass man sich selbst als Menschen versteht, der lieben kann und darf, der es wert ist, zu lieben und geliebt zu werden. Wer parteilich gegen Gewalttätigkeiten gegenüber anderen Menschen auftritt, bezieht sich bewusst oder unbewusst auf ein Menschenbild, dass Menschen es wert sind, vor Gewalt geschützt zu werden.

Kein Menschenbild kann sich entwickeln ohne eigene Erfahrungen. Menschenbilder werden von anderen Menschen durch Erziehung und Vorbilder beeinflusst UND sie wurzeln in eigenen persönlichen Erfahrungen. Deswegen ist auch die leibliche Haltung der Bezüglichkeit keine, die einfach beschlossen werden kann, sondern die einer Entwicklung bedarf.

Haltung umfasst immer zwei Aspekte. Einerseits beinhaltet sie Konsequenz. Wer eine Haltung hat, bemüht sich darum, diese Haltung in unterschiedlichen Situationen des Lebens so konsequent wie möglich „durchzuhalten“. Auf der anderen Seite bedarf es

einer Fragibilität, also der Fähigkeit, variabel zu sein, und die jeweilige Haltung den unterschiedlichen Gegebenheiten des Lebens anzupassen. Haltungen sind nicht statisch, aber stabil.

C Wie begegnen wir Haltungsfragen in der Therapie?

Häufig begegnen wir harten Haltungen, versteinerten, unbiegsamen Haltungen. Diese bestimmen die Verhaltensweisen gegenüber anderen Menschen. Sie prägen die Haltung gegenüber sich selbst.

Eine Klientin zum Beispiel hatte entdeckt, dass eine ihrer Freundinnen sie bei einer kleinen Notlüge beschwindelt hatte. Das konnte sie ihr nicht verzeihen. Denn sie war mit der Haltung aufgewachsen: „Lügen darf man nie.“ Sie selbst machte sich damit das Leben schwer. Sie meinte, ihre Freundin darauf ansprechen zu müssen, sonst würde sie ja selber lügen. Und sie war der festen Überzeugung, dass sie ihrer Freundin nicht verzeihen durfte. Auch ihre eigenen Kinder hatte sie in dieser Haltung aufgezogen. Sie selbst war mit diesem Leitsatz der immer notwendigen Ehrlichkeit, der ihre Haltung prägte, groß geworden. Dabei wusste sie, dass ihr Elternhaus von einer großen Lüge geprägt war. Offiziell waren alle sehr fromm und frömmelnd.

Dahinter verbarg sich Beschämung, Erniedrigung und Gewalt. Doch sie selbst hielt an dieser eindressierten Haltung fest. Sie gab ihr Halt, weil sie zumindest unbewusst fürchtete, sonst an den Lügen ihrer Kindheit und den Schuldgefühlen ihren Kindern gegenüber zu zerbrechen.

Eine solch starre Haltung, nennen wir sie „harte Haltung“, kann bei manchen Menschen das Denken und das Fühlen ersetzen, zumindest massiv einschränken. In der Therapie ist es notwendig, zunächst einmal verständnisvoll zu erkunden, wie diese Haltung entstanden ist – wahrscheinlich wie in diesem Fall als Reaktion auf eine große Not – um dann gemeinsam mit der Klientin oder dem Klienten zu versuchen, die Haltung ein wenig aufzuweichen. Harte Bäume brechen, die biegsamen beugen sich und richten sich wieder auf. Harte Haltungen schränken die Wahlmöglichkeiten des

Menschen und die Selbstwürdigung ein und sie reduzieren nahezu immer die sozialen Kontakte.

Ein zweiter Aspekt der Haltung, dem wir häufig begegnen, liegt in der Haltlosigkeit. Bei manchen Menschen ist ihr innerer Kern zerbrochen oder sie haben den Zugang zu diesem Kern verloren. Wenn dieser innere Kern brüchig ist, kann er nicht mehr der Ausgangspunkt sein, von dem aus eine Haltung sich selbst und anderen gegenüber entstehen und sich entfalten kann. Zumeist beruht dieses Zerbrechen auf massiven Verletzungserfahrungen, die in der Therapie oft nach und nach zu Tage treten. Diese Klient/innen sehnen sich nach Orientierung. Sie sehnen sich vor allem nach Gehaltensein, nach Halt und Geborgenheit. In der therapeutischen Begleitung ist es sinnvoll und notwendig, einerseits so gut es geht Halt zu geben und sich andererseits vor allem darum zu bemühen, den inneren Kern der Klient/innen und ihr Würde-Ich² aufzubauen und zu stabilisieren.

Menschen, die traumatische Erfahrungen haben, können als Bewältigungsstrategie, ihre Verwundungen zu überleben, eine harte Haltung entwickeln, um zu versuchen, sich darüber zu stabilisieren. Sie können aber auch aufgrund der Erfahrungen, in den Abgrund gestoßen worden zu sein, in die Haltlosigkeit geraten und der Möglichkeit, selbstbestimmte Haltungen einzugehen, teilweise verlustig werden.

D Wie entsteht Haltung?

Wenn wir uns in der Therapie darum bemühen, auf Haltungen einzugehen und Menschen darin zu begleiten, sie zu verändern, wenn sie unter Haltungen leiden, ist es wichtig, davon zu wissen, wie Haltungen überhaupt entstehen.

Um es gleich zusammenfassend zu sagen: Haltungen entspringen Erfahrungen, vor allem Beziehungserfahrungen. Erwähnt wurde schon, wie wichtig Vorbilder sind. Wenn die Eltern das Vorbild darin sind, Belastungen abzuschütteln oder „keinen Schmerz zu zeigen“, dann wird dies zumindest die Haltung der Kinder und älteren

² Baer, U., Frick-Baer, G. (2018): Deine Würde entscheidet. Finde den inneren Kompass für ein gutes Leben. Weinheim

Heranwachsenden beeinflussen. Es bedarf Mühe und manchmal auch therapeutischer Auseinandersetzung, sich von diesen vorgegebenen Haltungen zu befreien und eigene Haltungen zu entwickeln. Dies gilt auch für die Haltungsvermittlung durch Erziehung. Schule, Ausbildung, Studium, Militärdienst und andere „Erziehungsanstalten“ dienen auch dazu, Haltungen zu vermitteln bzw. hervorzubringen. Manchmal geschieht dies explizit, indem Haltungen gefordert werden. Oft ist das Milieu der Erziehung prägend für die Haltung, weil die Menschen dort Beziehungserfahrungen machen, die von Haltungen geprägt sind, und die sie mit ihren Haltungen zumindest beeinflussen.

Die Wirkung solcher Haltungserfahrungen liegt einerseits in der Gewöhnung. Je länger und je intensiver Menschen mit Haltungen anderer Menschen konfrontiert sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese Haltungen sich in sie einfärben und in sie sich in ihnen zwangsweise einhausen. Zum anderen sind Krisen wichtig, um Haltungen zu zeigen, aber auch um sie zu entwickeln. Wenn Menschen einer starken Belastung ausgesetzt sind, dann entwickeln sie ein Coping, eine Strategie, mit dieser Belastung umzugehen. Wer den Tod eines nahen Angehörigen erlebt, kann daran zerbrechen, kann aber auch andere Haltungen entwickeln. Er kann trauern und den Blick nach vorne richten. Er kann aber auch Schuldgefühle zu seiner Grundhaltung machen und mit der Brille der Schuldgefühle auf die Welt und auf sich schauen. Wer krisenhaft Schlimmes erlebt hat, kann resignieren und sich in sein Schicksal ergeben oder versuchen, zwanghaft gegen alles und jeden zu kämpfen. Auch eine angstvolle Paranoia, die in jeder Begegnung mit anderen Menschen misstrauisch Gefahren entdeckt, kann sich als Reaktion auf eine starke Belastung als Coping entwickeln. In der Therapie ist es notwendig, die Geschichte von Haltungen zu untersuchen und zu erkennen. Denn Haltungen sind ein leiblicher Prozess, der sich in den Menschen einhaust.

E Welche Haltung haben wir gegenüber der Haltung?

Um noch einmal auf das Verständnis dessen zurückzukommen, was als „Haltung“ bezeichnet wird, wollen wir deren Doppelcharakter hervorheben. Haltung beschreibt einerseits die „Bezüglichkeit des Menschen“ gegenüber sich selbst, gegenüber anderen Menschen und gegenüber der Welt. Insofern gibt es keine Haltungslosigkeit (allerdings Haltlosigkeit). Auch keine Haltung zu haben, ist eine Haltung, ist eine leibliche Art und Weise, sich gegenüber anderen und anderem zu verhalten.

Diese Haltung gehört zur Persönlichkeit des Menschen. Wir können und wollen sie in der Therapie nicht einfach „umändern“. Welche Haltung ein Mensch einnimmt, ist seine Kompetenz als Klientin oder Klient. Es geht darum, allenfalls Anstöße zu geben, sie aufzulockern und aufzuweichen, damit die Klienten/innen vielleicht mit dieser Haltung besser leben können oder selbst Schritte einer allmählichen Haltungsänderung einschlagen können.

UND wir vertreten als Therapeuten/innen eine bestimmte Haltung, nämlich die Haltung des Würdigens. Wir betreiben Therapie weder als Dressur noch als Besserungsanstalt, weder als Reparaturwerkstatt noch als Verhaltenstraining. Wir sprechen jedem Menschen den Wert zu, sich selbst und andere würdigen zu können. Wir nehmen die Haltung ein, Menschen darin zu unterstützen, Wahlmöglichkeiten in ihrem Leben zu finden und auszuleben. Dadurch, dass wir Therapeut/innen sind und insbesondere dadurch, dass wir Kreative Leibtherapie praktizieren, vertreten wir eine bestimmte Haltung. Sie fußt auf unserem humanistischen, leibphänomenologischen Menschenbild. Diese Haltung wollen wir niemandem aufoktroieren. Aber wir wollen für sie eintreten, parteilich für diejenigen, die sich uns anvertraut haben, parteilich für eine menschliche Welt. Wir sollten uns unserer bewusst sein und dies auch offensiv und selbstbewusst vertreten – so gut wir es vermögen.

Der Begriff der Würde, der hier auftaucht, hat wiederum einen Doppelcharakter. Mit Würde bezeichnen wir den Wert, der jedem Menschen innewohnt, weil er ein Mensch ist. Unabhängig von Leistung und sozialer oder sonstiger Zugehörigkeit. UND Würde bezeichnet den Prozess des Würdigens, sich und die anderen und die Beziehung zu

anderen wertzuschätzen. Dies beinhaltet, wertschätzend mit den Menschen und Entwürdigungen entgegenzutreten und sich selbst zu würdigen.

Dieses Verständnis von Haltung kann als ein Kompass für die therapeutische Arbeit wirken: Wir unterstützen die Klienten/innen grundlegend darin, die eigene Haltung herauszuarbeiten. Wir unterstützen sie darin, sich ihrer Haltung bewusst zu werden, deren Quellen zu erkunden und ihre Entwicklungs- und Wandlungsmöglichkeiten zu entdecken. UND wir unterstützen eine Haltung der Würde. Dabei sind wir nicht „wertfrei“, denn diese Haltung ist ein Wert. Wir nähren und wir sind Spiegel und Gegenüber für andere Menschen, für unsere Klienten/innen, um sie in ihrem Wert der Würde und des Würdigens zu begleiten. In diesem Sinne beinhaltet die Klienten-Kompetenz auch ebenfalls einen Doppelcharakter. Wir achten die Kompetenz der Klienten/innen, über ihre eigene Haltung zu entscheiden und diese zu bewahren oder zu verändern. UND wir sind parteiisch darin, Kompetenz der Klienten/innen ihre eigene Würde zu entdecken und den Weg der Würdigung gegenüber sich selbst und anderen zu beschreiten.

Dieser Haltung sollten wir uns bewusst sein und sie selbstbewusst vertreten.