



# Bulletin

## 2025.1

Editorial	1
Programm SoSe 2025	6
Protokoll der ordentlichen Jahresversammlung 2024	10
Uta Jaenicke: Hass als Grundlegende Emotion unseres In-der-Welt-seins	13
Leitung DaS	18
Liste der SupervisorInnen	19

## Editorial

*Thomas Cotar*

Seit Juli 2022 dürfen selbstständig arbeitende psychologische Psychotherapeuten ihre Leistungen bekanntlich direkt mit den Krankenkassen abrechnen. Allerdings handelt es sich nach wie vor um einen provisorischen Tarif, der noch definitiv festgelegt werden muss. Die Krankenkassen bzw. ihr Dachverband, Santésuisse, wollen nun den Tarif senken, die Psychotherapeuten wollen ihn mindestens beibehalten.

Die Santésuisse argumentiert, seit dem Modellwechsel von der delegierten Psychotherapie zum Anordnungsmodell seien Mehrkosten von über 350 Mio. Franken pro Jahr entstanden. Diese sollen mit einer Tarifreduktion aufgefangen werden.

Neben wirtschaftlichen Argumenten, die der Verband der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) gegen die Meinung der Santésuisse vorbringt, sind noch weitere triftige Gründe zu bedenken, die auch für psychiatrische Psychotherapeuten gelten und die Sichtweise der Krankenkassen als kurzfristig entlarven.

So gilt es heute gemäss Erkenntnissen der Psychotherapieforschung als erwiesen, dass Psychotherapie zu den effektivsten Therapieformen in der Medizin gehört. Alle bedeutenden psychischen Störungen – Psychoneurosen, Persönlichkeitsstörungen, psychosomatische Störungen und auch psychische Unterstützung bei belastenden organischen Krankheiten – können nachweislich wirksam psychotherapeutisch behandelt werden. Die Effektstärken sind im Vergleich mit Behandlungsmassnahmen der Organmedizin sehr hoch.

Psychotherapie führt aber nicht nur empirisch gesichert zu einer Verringerung des persönlichen Leidens, sondern senkt zusätzlich die Kosten für die Krankenkassen «drastisch», indem sie Arztbesuche reduziert, die Häufigkeit stationärer Behandlungen vermindert, Fehlzeiten am Arbeitsplatz minimiert und Frühberentungen verhindert.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Dt Ärztebl 1995; 92: A-41–45

Und das alles nur mit reden? Nein, nicht mit reden, sondern mit Psychotherapie. Damit sie erlernt und erfolgreich ausgeübt werden kann, bedarf es des jahrelangen Studiums der Theorie, der Selbsterfahrung, der eigenen Praxis und der regelmässigen Supervision.

Um diese geballte Ladung an Kompetenz und Erfahrung zu pflegen und zu fördern, bietet das Daseinsanalytische Seminar dieses Sommersemester wiederum einige attraktive Veranstaltungen an.

*Uta Jaenicke* holt am 21. März ihr *Traumseminar* nach, das sie am 24. Januar wegen Krankheit verschieben musste und das als Hybridveranstaltung durchgeführt wird.

Kierkegaards «verzweifelt Wollen» entspricht Freuds «neurotischem Agieren», wie Alice Holzhey aufgezeigt hat. Es meint das verzweifelte Bemühen, sich von unerträglich empfundenen Bedingungen des eigenen Seins zu erlösen – ein illusionäres Bemühen, das in die Verzweiflung führt. Dieser Thematik – wie schwer uns die Aufgabe des je eigenen Seins erscheint und wie gut wir damit zurechtkommen – möchte *Uta Jaenicke* in Bezug auf das Träumen nachgehen.

Am 28. Juni wird *Geneviève Grimm* ein *Tagesseminar* durchführen zum Thema «*Schuld und Scham im Lebensrückblick älterer Menschen*». Aus dem Bedürfnis im höheren Lebensalter Bilanz über das gelebte Leben zu ziehen, werden oftmals die belastenden Gefühle von Schuld und Scham in der Lebensrückblickstherapie mit älteren Menschen zu einem zentralen Thema. Es besteht der Wunsch nach Wiedergutmachung. Die Konfrontation mit der Eigentlichkeit, mit dem nackten «...dass ich bin und zu sein habe...» wird im Alter zur grossen Herausforderung. Welche Möglichkeiten der Lebensbewältigung stehen ihnen in dieser Lebensphase aus daseinsanalytischer Perspektive noch zur Verfügung?

Im *Fortbildungszirkel* trifft sich eine Gruppe Interessierter *in monatlichen Abständen* an einem Abend ab 19.15 Uhr, um anhand eines vorgestellten Fallbeispiels aus der Praxis eines Teilnehmers Antworten auf die drei existenzial-ontologischen Leitfragen zu suchen, welche das Leiden des Patienten als ein «Leiden am eigenen Sein» ausweisen können.

Der Besuch des Zirkels in den vergangenen Semestern ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme. Grundlegende Kenntnisse der Daseinsanalyse nach Alice Holzhey sollten aber vorhanden sein, um der Diskussion folgen und sich beteiligen zu können

In einem der früheren Fortbildungszirkel ging es z. B. um den existenzial-hermeneutischen Zugang zum Hass-Gefühl. Uta Jaenicke hat in der Folge am XXIII. IFPS International Forum in Bergamo am 24.10.2024 einen Vortrag mit dem Titel «Hass als grundlegende Emotion unseres In-der-Welt-seins» gehalten, den sie uns als Text in diesem Bulletin zur Verfügung stellt.

Zu guter Letzt finden Sie noch das Protokoll der letzten Jahresversammlung des DaS vom 13.03.2024 zur Lektüre.

## Veranstaltungen zur Fortbildung DaS

Das Angebot richtet sich an daseinsanalytische PsychotherapeutInnen sowie an PsychotherapeutInnen anderer Richtungen, welche die Daseinsanalyse im Rahmen ihrer Fortbildung näher kennenlernen wollen. Die Veranstaltungen umfassen die Seminare des *DaS* sowie die Forumsvorträge der Gesellschaft für hermeneutische Anthropologie und Daseinsanalyse GAD.

### **Ort der Veranstaltungen des Daseinsanalytischen Seminars DaS**

Daseinsanalytisches Seminar, Sonneggstrasse 82, 8006 Zürich.

### **Ort der Veranstaltungen der GAD**

Forumveranstaltungen der GAD finden im Restaurant *Weisser Wind*, Oberdorfstrasse 20, 8001 Zürich, statt.

### **Kosten für ein Tagesseminar**

Mitglieder des *DaS* CHF 140.–, Hörer CHF 160.–

Um die administrative Arbeit zu reduzieren, erhalten die Teilnehmenden keine Rechnung mehr, sondern bezahlen das Honorar bar zu Beginn des Seminars.

### **Anmeldung**

Im Interesse der Planung ist eine möglichst frühzeitige Anmeldung erwünscht. Angemeldeten Personen wird bei Fernbleiben oder bei ganz kurzfristiger Abmeldung eine Rechnung gestellt.

### **Hinweise auf Kongresse und internationale Konferenzen**

Am 15. März 2025 spricht Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs anlässlich der 4. Phänomenologie-Tagung zum Thema «Verkörperung und Beziehung – Auf dem Weg zu einer ökologisch-phänologischen Therapie». Die Tagung findet in der HdH Zürich und online statt.

Anmeldung: kontakt@sfgt.ch

Am 3. Mai 2025 findet im CHUV in Lausanne die 4. Jahrestagung der Association Suisse de Phénoménologie Clinique (Die Brücke) zum Thema «Tendresse et agressivité» statt.

Anmeldung bis 15. April an: [psy@soum.ch](mailto:psy@soum.ch)

Am 6./7. Juni 2025 wird die 3. Tagung des Atelier Francophone de Phénoménologie clinique in der Université Paul Valéry in Montpellier durchgeführt.

## Programm Sommersemester 2025

### **Ordentliche Jahresversammlung des Daseinsanalytischen Seminars 2025**

Sie findet am Mittwoch, 17. März 2025, um 19 Uhr im Restaurant *Weisser Wind* statt. Die Mitglieder des DaS erhalten eine separate Einladung.

### **Fortbildungszirkel**

Die Gruppe des Fortbildungszirkels trifft sich in monatlichen Abständen an einem Abend ab 19.15 Uhr, um anhand eines vorgestellten Fallbeispiels aus der Praxis eines Teilnehmenden Antworten auf die drei existenzial-ontologischen Leitfragen zu suchen, welche das Leiden des Patienten als ein «Leiden am eigenen Sein» ausweisen können.

Die Gruppe ist offen für neue Interessenten. Der Besuch des Zirkels in den vergangenen Semestern ist *nicht* Voraussetzung für die Teilnahme.

**Nächstes Treffen:** Die Daten der folgenden Treffen werden jeweils gemeinsam neu festgelegt und sind auf [www.gad-das.ch](http://www.gad-das.ch) zu finden.  
**Montag**  
**14. April 2025**  
**19.15 Uhr**

**Ort** Daseinsanalytisches Seminar, Sonneggstrasse 82,  
8006 Zürich.

**Anmeldung** [gisela\\_thoma@bluewin.ch](mailto:gisela_thoma@bluewin.ch)

## Traumseminar X

**Was heisst es, wenn wir träumend etwas verzweifelt wollen oder über etwas verzweifelt sind? In welchen Formen zeigt sich Verzweiflung im Traum?  
Gemeinsame Auslegung von Beispielen aus der Praxis**

*Dr. med. Uta Jaenicke*

Im Zusammenhang mit Alice Holzheys Text über Kierkegaard in diesem Bulletin möchte ich dieser Thematik anhand von eigenen Traumbeispielen nachgehen. Grundlegend ist meine These, dass Gefühle von Verzweiflung immer auch mit Existenzialem zu tun haben. Sie gründen zwar oft in konkreten Gegebenheiten der eigenen Lebenssituation, aber nicht nur. Ihr tiefster Grund ist immer in einer Auseinandersetzung mit bestimmten Bedingungen des eigenen Seins zu sehen, die uns unerträglich und unakzeptabel erscheinen. Verzweiflung ist die extremste Form des Gefühls von Ohnmacht, das uns bei der Aufgabe «zu sein» überfallen kann.

Die Teilnehmenden sind eingeladen, auch Träume aus eigenen Therapien zu bringen – das wäre eine Bereicherung für das Seminar. Für die Planung (und auch für die Auslegung) wäre es hilfreich, wenn ich solche Beispiele vorher zugeschickt bekäme; wir können uns aber auch spontan mit einem unbekanntem Traum befassen, wie dies in der Praxis ja auch der Fall ist.

**Freitag**

**21. März 2025**

**19.30–21.30 Uhr**

**Samstag**

**22. März ab 9.30 Uhr**

**fakultative**

**Nachbesprechung,  
wenn gewünscht.**

**Leitung**



Das Seminar ist, anders als sonst, nur als Abendveranstaltung am Freitag geplant. Falls einige Teilnehmer dies wünschen, bin ich aber gern zu einer fakultativen Fortsetzung am Samstagmorgen bereit, in der wir aufgekommene Fragen (vielleicht zu meinem Buch?) oder weitere Träume aus der Praxis der Teilnehmenden besprechen könnten. Wir können dies am Freitagabend noch festlegen. Wer jetzt schon Interesse hat, bitte melden!

**Anmeldung** jaenicke@mails.ch

**Samstag** **Schuld und Scham im Lebensrückblick**  
**28. Juni 2025** **älterer Menschen**  
**9.30–13.00 Uhr**  
**Leitung** *Dr. phil. Geneviève Grimm*

Aus dem Bedürfnis im höheren Lebensalter Bilanz über das gelebte Leben zu ziehen, werden oftmals die belastenden Gefühle von Schuld und Scham in der Lebensrückblickstherapie mit älteren Menschen zu einem zentralen Thema. Es besteht der Wunsch nach Wiedergutmachung.

Die Psychoanalyse ortet die Schuld als Konflikt zwischen dem Ich und dem Über-Ich. Die Scham hingegen wird als Konflikt zwischen dem Ich und dem Ich-Ideal gesehen.

Ältere Menschen leiden jedoch nicht nur an Reminiszenzen, sondern, angesichts des nahenden Todes, auch am «eigenen Sein». Die Konfrontation mit der

Eigentlichkeit, mit dem nackten *Dass* wird im Alter zur grossen Herausforderung. Aufgrund altersbedingter Einschränkungen verfügen ältere Menschen über weniger Möglichkeiten zur Flucht in die ontische Dimension, in die «Uneigentlichkeit», ins «Verfallensein an das Man». Oft fehlt ihnen die psychische Kraft, Schuld und Scham als ontologische Bedingungen eines jeden Menschen zu akzeptieren. Welche Möglichkeiten der Lebensbewältigung stehen ihnen in dieser Lebensphase noch zur Verfügung?

Anhand von Fallbeispielen wird in diesem Seminar diesen Fragen nachgegangen.

[g.grimm@swissonline.ch](mailto:g.grimm@swissonline.ch)

**Anmeldung**

# Protokoll der ordentlichen Jahresversammlung 2024

*Gisela Thoma*

Die Jahresversammlung des Daseinsanalytischen Seminars *DaS* hat am Mittwoch, 13. März 2024 in der Weggenstube des Restaurants *Weisser Wind* ab 19 Uhr stattgefunden. Thomas Cotar leitete die Jahresversammlung; anwesend waren 11 Mitglieder. Die Traktandenliste wurde nicht verändert.

1. Das Protokoll der Jahresversammlung vom 8. März 2023 (abgedruckt im Bulletin 2023.2) wird genehmigt.
2. Der von Daniela Sichel verfasste und vorgelesene Jahresbericht 2023 wird von den Anwesenden mit Dank angenommen. Er wird im Bulletin 2024.2 publiziert werden.
3. Die Jahresrechnung 2023, erstellt von Daniela Sichel, wird nach dem Verlesen des Berichts der RevisorInnen Denise Johansen und Ralf Pelkowski einstimmig genehmigt. Die Rechnung weist einen Verlust von Fr. 1153.44 aus bei einem Saldo von Fr. 5416.74 per 31.12.2023. Die Verbandsbeiträge sind 2023 mit Fr. 798.81 tiefer ausgefallen als budgetiert, da die IFPS für das Jahr 2023 noch keine Rechnung gestellt hat. Die noch zu erwartende Rechnung wurde im Budget 2024 berücksichtigt. Die Kosten für den Newsletter sind 2023 mit Fr. 290.40 höher ausgefallen im Vergleich zum Vorjahr, da die Preise pro Newsletter über die Plattform «Sendinblue» von 20 auf 30 Franken erhöht wurden.

Das Budget 2024 wird ebenfalls von allen Anwesenden angenommen. Von den Einnahmen des von *DaS* und GAD gemeinsam organisierten Tagesseminars mit Marco Casanova vom 13.01.2024 muss das *DaS* Fr. 700.00 an die GAD rückzahlen. Im Budget 2024 ist ein Verlust Fr. 1855.00 vorgesehen. Angesichts der knappen finanziellen Mittel des *DaS* soll an der nächsten *DaS*-Seminarleitungssitzung entschieden werden, ob das *DaS*-Abonnement der Zeitschrift «Forum der Psychoanalyse» weitergeführt werden soll und was den beiden Mitgliedern kommuniziert wird, deren Mitgliederbeiträge ausstehend sind.

4. Wahl von Seminarleitung und Präsidium, Wahl der RevisorInnen:  
Daniela Sichel tritt mit dieser Jahresversammlung aus der Seminarleitung zurück. Beat Schaub ist bereits per Ende 2023 aus der Seminarleitung ausgetreten. Die Verabschiedung von Daniela Sichel und Beat Schaub folgt am Ende der Jahresversammlung.  
In die Seminarleitung werden neu und einstimmig gewählt Denise Johansen und Regina Soum. Thomas Cotar, Geneviève Grimm, Frédéric Soum und Gisela Thoma stellen sich zur Wiederwahl zur Verfügung und werden einstimmig bestätigt. Frédéric Soum und Gisela Thoma werden ebenfalls ohne Gegenstimmen in den Vorsitz gewählt.  
Die Aufgaben sind wie folgt verteilt:  
Vorsitz *DaS*: Frédéric Soum und Gisela Thoma; Quästorin *DaS*: Denise Johansen; Redaktion des Bulletins: Geneviève Grimm.  
Denise Johansen tritt mit dieser Jahresversammlung als Revisorin zurück. Ebenso steht Ralf Pelkowski als Revisor für das *DaS* nicht mehr zur Verfügung. Als RevisorInnen für das *DaS* stellen sich neu Daniela Sichel und Beat Schaub zur Verfügung; beide werden einstimmig gewählt.
5. Der Mitgliederbeitrag bleibt, einstimmig angenommen, auch für das folgende Jahr bei Fr. 150.00 bestehen.
6. Varia: Es wird die Zusammenarbeit *DaS* und GAD thematisiert mit der Frage, ob es inhaltliche Gemeinsamkeiten gibt oder ob die Gemeinsamkeiten primär auf der organisatorischen Vereinsebene liegen. Es besteht Einigkeit, dass der zweimal pro Jahr stattfindende Austausch zwischen *DaS* (vertreten durch Thomas Cotar) und GAD (vertreten durch Julian Hofmann) beibehalten werden soll. Für das *DaS* ist dies auch deshalb wichtig, da sich ihm wiederholt die Frage des Weiterbestehens aufdrängt. Zwar gibt es international Interesse an der von uns vertretenen Richtung der Daseinsanalyse, jedoch besteht die Hürde, dass wir unsere Seminare nicht in englischer Sprache anbieten.

Zum Abschluss werden Daniela Sichel und Beat Schaub mit grossem Dank für ihre Arbeit für das *DaS* gewürdigt und aus der Seminarleitung verabschiedet. Ein gemeinsamer Ausflug nach Bern ins Paul-Klee-Zentrum wird im August 2024 stattfinden.

Die Versammlung endet um 20.30 Uhr; anschliessend findet ein gemeinsames Abendessen im Restaurant *Weisser Wind* statt.

## Hass als grundlegende Emotion unseres In-der-Welt-seins<sup>1</sup>

Uta Jaenicke

Hass spielt in unserer Welt eine eminente Rolle – er ist die Quelle schwerer Konflikte und grausamer Kriege, die uns in der heutigen Welt existenziell betreffen. Warum hassen wir? Gehört die emotionale Erfahrung, die wir Hass nennen, grundsätzlich zu uns Menschen? Kann Hass geheilt werden?

Im Folgenden möchte ich diesen Fragen anhand eines klinischen Beispiels nachgehen. Feindselige Emotionen und Haltungen wie *Hass*, *Groll*, *Ärger* und *Wut* sollen aus therapeutischer Sicht – genauer – aus daseinsanalytischer Sicht – beleuchtet und befragt werden.

*Aus daseinsanalytischer Sicht* verstehen wir heftige Emotionen wie Hass nicht nur lebensgeschichtlich im Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit, sondern auch in einem philosophischen Kontext, als spezifische Antwort auf belastende Aspekte der *conditio humana*. Woran leidet jemand, der hasst, denn eigentlich im Grund?

*Schauen wir uns mein Beispiel an:*

Mein Patient Martin, ein nüchterner, besonnener, ordentlicher, beruflich erfolgreicher und von seinen Kollegen geschätzter junger Mann, kam in die Therapie, weil er deprimiert und einsam war – seine Freundin hatte ihn kürzlich verlassen. Aber das war nicht sein Hauptproblem. Bald stellte sich nämlich heraus, dass er vor allem unter häufigen irrationalen Ärger- und Wutgefühlen litt. Ohne ersichtlichen Grund konnte ihn plötzlich heftige Wut überfallen, so dass ihm impulsive aggressive Handlungen passierten, für die er sich nachher zutiefst schämte und schuldig fühlte. Wie konnte er sich so unverantwortlich und aggressiv verhalten, er, ein rücksichtsvoller Mensch, der ein anständiges Leben führen wollte, der sich selbst hinterfragte und sich für sein Handeln verantwortlich fühlte? Er verstand sich nicht.

*Ein Beispiel:* Beim Radfahren kam ihm auf einer kleinen Strasse einmal ein Fussgänger entgegen. Da es sich um eine Strasse für Fahrzeuge handelte, fühlte

<sup>1</sup> Vortrag gehalten am XXIII IFPS International Forum in Bergamo am 24.10.2024.

Martin sich im Recht und fuhr weiter, mitten auf der Strasse. Doch der Mann wich nicht aus. Also musste Martin im letzten Moment selbst ausweichen, um einen Unfall zu vermeiden. Aber im Vorbeifahren schlug er dem Mann voller Wut hart auf die Schulter. Dann fuhr er so schnell wie möglich davon, entsetzt über sein eigenes Verhalten.

Was könnte der wahre Grund für Martins unangemessen heftige Reaktion sein? Seine enorme Wut war in diesem harmlosen Zusammenhang unverständlich. Vielleicht hatte der andere Mann ja nur nicht gewusst, auf welche Seite er ausweichen sollte. Ratlos meinte Martin, dass ihm so etwas immer wieder passiere, wenn auch meist in viel milderer Form. Auch zu Fuss unterwegs sei er immer auf der Hut und beobachte die Entgegenkommenden argwöhnisch. Würden sie zur Seite und ihm aus dem Weg gehen oder würden sie erwarten, dass er ihnen aus dem Weg geht?

Bisher hatte er diese Angewohnheit nie in Frage gestellt. Warum waren solche für gewöhnlich selbstverständlich ablaufenden Begegnungen ein Problem für ihn? Er erklärte, dass er wohl insgeheim immer Angst habe, übersehen und überannt zu werden.

Mein «philosophisches Ohr» hörte Folgendes: Im Zusammenleben mit anderen Menschen fühlte Martin sich gezwungen, um seine eigene Existenz zu kämpfen. Er ging davon aus, es sei den anderen gleichgültig, ob er existierte oder nicht. Für ihn war sein Beharren auf einem freien Weg eine Frage der Selbstbehauptung. Es war doch sein Recht, seinen «Lebensweg» unbehindert durch andere, selbstbestimmt gehen zu können!

*Auch in seinen Träumen* handelte Martin oft unangemessen aggressiv, ja manchmal tötete er sogar andere, um sich zu behaupten. Im Folgenden ein besonders eindrucksvolles Beispiel<sup>2</sup>:

<sup>2</sup> «Martin» ist einer der Träumer in meinem Traumbuch (Springer 2022). Dort finden sich noch andere Träume von ihm.

Der Traum bezog sich auf ein *Ereignis am Vortag*: Martin hatte sich in einem Seminar geärgert, weil eine Teilnehmerin sagte, für die gute berufliche Position, die er habe, sähe er erstaunlich jung aus. Durch diese harmlose und eigentlich schmeichelhafte Bemerkung hatte er sich herabgesetzt gefühlt.

Im darauf folgenden Traum durchlebte er diese Situation erneut, aber im Gegensatz zu seiner gemässigten emotionalen Reaktion im Wachzustand geriet er nun träumend in eine unkontrollierbar heftige Wut. Er griff nach einem schweren metallenen Meterstab und schlug mit aller Kraft auf die Frau ein. Er hätte sie umbringen können.

*Der Traum zeigt*: Unbewusst muss ihn ihre Bemerkung tief verletzt haben, er fühlte sich gedemütigt, so als würde man ihn wie ein Kind behandeln. Seine hasserfüllte Reaktion kann als verzweifelter Versuch gesehen werden, sich zu behaupten – oder mehr als das: Er fühlte sich vom «Anderen» vernichtet und wollte im Gegenzug den «Anderen» vernichten. Wie sind diese Gefühle im Traum zu verstehen?

*Schauen wir uns Martins Kindheit an*:

Martin hasste seinen Vater. Er schildert ihn als zwanghaften autoritären Mann, der versuchte, den Willen seines Sohnes zu brechen. Gezwungen, ein Leben nach den Wünschen seines Vaters zu führen, fühlte Martin sich missachtet, als ob er nicht als eigener, selbstbestimmter, selbstverantwortlicher Mensch existieren dürfe. Kein Wunder, dass er ein schwieriges Kind war, das ständig rebellierte. Diese traumatischen Kindheitserfahrungen hatten ihn geprägt. Seine Angst, mit seinen eigenen Wünschen nicht beachtet und nicht respektiert zu werden, hielt bis ins Erwachsenenalter an. Mit anderen zusammen zu sein war für ihn eine Belastung, weil er ständig meinte, um Wertschätzung und Anerkennung kämpfen zu müssen. Wie viel er auch durch Talent und harte Arbeit erreichte, er konnte das Gefühl nicht überwinden, übersehen und ungerecht behandelt zu werden. Er reagierte mit Hass und Wut.



*Wie können wir Martins hasserfüllte Gefühle und Handlungen verstehen?*

*Psychoanalytisch gesehen* müssen wir davon ausgehen, dass Martin aufgrund seiner Kindheitserfahrungen extrem sensibel war für die Gefahr, von anderen gehindert zu werden, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Stets auf der Hut, neigte er dazu, harmlose Situationen im Licht seiner Kindheitserfahrungen als bedrohlich zu interpretieren. Er reagierte mit unangemessener Gewalt, so als ob er noch immer mit seinem verhassten Vater um das Recht kämpfen müsste, ein freier Mensch mit einem eigenen Willen zu sein, einem Willen der anders ist als der Wille des Vaters.

*Dies gilt auch für eine daseinsanalytische Sichtweise.* Aber hier ist der existenzielle Kontext grundlegend für das Verständnis psychischen Leidens. Grundlage dafür ist Heideggers Einsicht, dass es uns Menschen im Grunde immer um unser eigenes Sein als solches geht – wenn auch meist nur implizit. Eine existenzielle Dimension schwingt emotional in all unseren Gefühlen und Handlungen mit. Philosophisch gesehen, wurzelt Martins verzweifelter Kampf für das Recht, sein Leben auf seine eigene, frei gewählte Weise zu leben, in einer tiefen existenzialen Angst. Jeder von uns muss sein eigenes Leben selbstbestimmt leben, obwohl wir im Grunde nichtig, endlich, abhängig und machtlos sind. Eine wahrhaft unmögliche Aufgabe.

Martin litt vor allem unter der Problematik menschlichen Miteinanderseins. Mit anderen auf der Welt zu sein, bedeutet unweigerlich, dass die Freiheit jedes Einzelnen eingeschränkt ist. Der Existenzialphilosoph Sartre stellt fest: Der hassende Mensch «ist bereit, nur noch Für-sich zu sein». Er will «eine unbegrenzte faktische Freiheit wiederfinden. ... Das kommt dem Entwurf gleich, eine Welt zu realisieren, wo der andere nicht existiert.»<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Sartre, Jean-Paul (2007). *Das Sein und das Nichts* (13. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag. (Original erschienen 1943). Zitate S. 716.

### *Kann Hass geheilt werden?*

In der Therapie konnte Martin über die verschiedenen Dimensionen seiner Hassgefühle nachdenken. Das muss einen starken Einfluss auf ihn gehabt haben. Er staunt stellte er fest, dass sich seine Stimmung veränderte. Statt ständig auf der Hut zu sein, ertappte er sich beim Radfahren jetzt manchmal dabei, dass er an ein Lied dachte und sich freute, weil sein Weg zufällig frei war. Und in seinen Träumen war er nun auch manchmal in der Lage, adäquat und nicht konfrontativ für sich selbst einzustehen. Das zeigt, dass er sich nicht mehr wertlos und minderwertig, sondern gleichberechtigt mit anderen fühlte. Weil er sich nun *selbst* mehr respektierte, war er auch verständnisvoller und toleranter gegenüber seinen Mitmenschen geworden.

*Ein erstaunlicher Traum, den Martin gegen Ende der Therapie träumte*, spricht für diese Interpretation: In diesem Traum begegnete Martin seinem Vater – der eigentlich schon Jahre zuvor gestorben war – als alter kranker Mann. Martin sprach ihn voller Mitgefühl an und nannte ihn herzlich «lieber Vater». Aber sein Vater beachtete ihn nicht.

Für Martin ging es in diesem traurigen Traum um seine nicht erwiderte Liebe zu seinem Vater. Das war etwas ganz Neues: Statt von seinem Hass zu sprechen, sprach Martin nun von der Liebe zu seinem Vater! Für mich ist dieser Traum ein Zeichen dafür, dass Martin sich nun mit der traurigen und ungerechten Tatsache versöhnen konnte, dass er einen solchen Vater gehabt hatte und dass er der Sohn eines solchen Vaters war.

Zwar sind wir existenziell in unser Dasein und in die unabänderlichen Umstände unserer Lebenssituationen hineingeworfen, ohne eine Wahl zu haben – aber wir können unsere Haltung zu diesem Schicksal wählen. Die Bereitschaft, unangenehme Wahrheiten der eigenen Existenz zu akzeptieren, ist eine Voraussetzung für weniger Leid – und das einzig mögliche Heilmittel gegen Hass.

## **Daseinsanalytisches Seminar DaS**

Vorsitz:

Frédéric Soum, Lic. phil.

Jurastrasse 3, 3178 Bösinggen, 031 747 52 62, psy@soum.ch

Gisela Thoma, Lic. phil.

Sonneggstrasse 82, 8006 Zürich, 078 735 49 11, gisela\_thoma@bluewin.ch

Thomas Cotar, Dr. med.

Witikonstrasse 3, 8032 Zürich, 044 380 31 80, tcotar@hin.ch

Geneviève Grimm, Dr. phil.

Asylstrasse 17, 8032 Zürich, 076 370 94 26, g.grimm@swissonline.ch

Denise Johansen, Lic. phil.

Seestrasse 322, 8038 Zürich, 076 393 44 54, denise.johansen@sunrise.ch

Regina Soum, Lic. phil.

Jurastrasse 3, 3178 Bösinggen, 079 747 78 55, regina.soum@gmx.ch

### **Quästorin**

Denise Johansen

denise.johansen@sunrise.ch

## **Zur Vereinbarung von Supervisionen stehen zur Verfügung**

Bürgi David, Lic. phil.

Dorfstrasse 10, 8510 Märstetten, dbuergibrunner@bluewin.ch

Cotar Thomas, Dr. med.

Witikonstrasse 3, 8032 Zürich, 044 380 31 80, tcotar@hin.ch

Holzhey Alice, Dr. phil.

Sonneggstrasse 82, 8006 Zürich, 044 422 11 17, 079 748 93 81  
alice.holzhey@bluewin.ch

Jaenicke Uta, Dr. med.

Sonneggstrasse 82, 8006 Zürich, 079 759 82 79 jaenicke@mails.ch

Kastrinidis Perikles, Dr. med.

Kapfstrasse 10, 8032 Zürich, 044 381 57 45, pkastrinidis@hin.ch

Müller-Locher Peter, Dr. phil.

Schulhausstrasse 40a, 8002 Zürich, 044 202 11 63,  
peter.mueller\_locher@bluewin.ch

Sichel Daniela, Dr. phil.

Chorgasse 4, 8001 Zürich, 044 383 17 92, d.sichel@bluewin.ch

Soum Frédéric, Lic. phil.

Jurastrasse 3, 3178 Bösinggen, 031 747 52 62, psy@soum.ch

Thoma Gisela, Lic. phil.

Sonneggstrasse 82, 8006 Zürich, , 078 735 49 11  
gisela\_thoma@bluewin.ch



[www.gad-das.ch](http://www.gad-das.ch)

Redaktionsschluss für das Bulletin 2025.2 ist am 15. Juli 2025.

Für das DaS sind Zusendungen erbeten an:  
Regina Soum, Jurastrasse 3, 3178 Bösinggen  
[regina.soum@gmx.ch](mailto:regina.soum@gmx.ch)