

# Inhaltsangabe

## 0. Grundannahmen analytischen Arbeitens - S.2

### 1. Beziehung im Zustand der Abwehr, Formen der Abwehr - S.2

Fixierte und überlappende Rollen - S.2

Bündnisbildung - S.3

Manipulation - S.3

Argumentieren - S.

Ersatzleben, Materialisierung - S.3

parasitäre Symbiose, Verschmelzung - S.4

Ambivalenz - S.5

### 2. Mit andern Worten - S.6

1. Verhaltensebene versus Beziehungsebene - S.6

1. Abweichung versus Beziehung - S.6

1. Dualismus versus Dialektik - S.6

### 3. / Therapeutische / Beziehung - S.7

Der Therapeut, die Therapeutin - S.7

Erstgespräch und Arbeitsvertrag - S.8

Leiden als Voraussetzung der Therapie - S.8

Spannungstoleranz - S.8

Abstinenz - S.9

Den Rahmen sichern - S.9

Deutungen - S.9

Übertragung und Gegenübertragung - S.9

Kontakt - S.10

Methode - S.10

Symptome - S.10

Symbole - S.11

Widerstand - S.11

kreative Gestaltung - S.11

Abstieg ins Unbewusste - S.12

Verschmelzung in der Therapie - S.12

Progressiver und regressiver Umgang mit Angst - S.12

### 4. „Erfolg“ einer Therapie - S.12

## 0. Grundannahmen analytischen Arbeitens

### **dialektisches Persönlichkeitsbild**

Person wird verstanden als dialektischer Prozess zwischen Es und Überich. Konflikte zwischen den Polen werden gelöst als dialektische Synthese. D.h., es entsteht etwas drittes ohne einseitige Verabsolutierung des einen oder andern Poles. Im Traum existieren Gegensätze nebeneinander, ohne sich in Frage stellen zu müssen.

Das Ich ist zu verstehen als Prozess, der dieses Ich durch ein permanentes Überschreiten von Normen herausbildet. Oder eben, wird das Überschreiten der Normen vermieden, durch die Entwicklung von Neurosen. Bzw. verändert sich das Ich, wenn es die entstandene Spannung durchlebt und aushält und sich durch den entstandenen Drucks kreativ verändert.

Kreativität ist Ausdruck innerer Spannungsintensität, Toleranz und Gestaltungsfähigkeit. Es braucht keinen Druck von außen. Der Druck wächst von innen.

### **Psychoanalyse**

beschäftigt sich mit dem Herstellen, bzw Aufheben von Dissoziation, mit der Vereinigung der Gegensätze. Freud: im Unbewussten finden sich keine ausschließenden Gegensätze.

Die Ausgangslage des Lebens ist ein Zustand ohne Regulierung.

Freuds therapeutisches Prinzip: Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten. Das heißt, die Vergangenheit zu vergegenwärtigen und in der Übertragungssituation durchzuarbeiten.

Die Analyse ist ein dialektisch-emanzipatorischer Prozess.

Abwehrformen sind sowohl „gesund“ wie auch pathologisch.

Veränderung kann nicht gemacht werden, sie geschieht von innen heraus, wenn die mit dem problematischen Zustand verbundenen Gefühle zugelassen werden.

### **Innerpsychisch, intrapsychisch**

Die innerpsychischen Strukturen bedingen die Interpsychischen Formen von Beziehung.

Je größer die innere Spaltung, umso regider die Objektbindung und umso fester die Normbindung umso geringer und schwächer die Beziehung. Sie besteht in der Vereinigung der abgestoßenen oder gewählten Werte, alles andere wird ausgeschlossen

## 1. Beziehung im Zustand der Abwehr, Formen der Abwehr

### **Fixierte und überlappende Rollen**

Rollen können Sicherheit und Struktur in zwischenmenschliche Beziehungen bringen, sie legen aber immer fest und partikulieren, sie engen auf einen Aspekt ein. Sie zerreißen die Menschen innerlich und auch die Beziehung: Fachmann - Schüler;

Eigentümer - Gast; Eltern - Kinder; Herr und Knecht ...

Die Machtfrage stellt sich, jeder kämpft um die Wahrung seine Rolle.

Das Angebot, aus den Rollenvorstellungen herauszutreten, macht Angst und und erzeugt Auflehnung.

Reduziert sich der Therapeut auf die Rolle eines Therapeuten, auf die Rolle eines Schiedsrichters, Fachmanns, Inquisitors, Arztes, Ersatzpartners oder ... , dann wickelt er sich und andere in das Abwehrsystem ein. Er verhindert emanzipierende Begegnung.

### **Bündnisbildung**

Bündnisse werden in Zeiten der Not geschlossen.

Die Parteinahme erschafft entweder einen gemeinsamen äußeren Feind, was zur Folge hat, dass man den Partner als gut und hilfreich erlebt. Man einigt sich, unausgesprochen, sich selbst nicht zu nahe zu kommen, vermeidet z.B. einen eigenen Standpunkt, der sich von dem der Partnerin unterscheidet. Beide wollen an einem einem Strang ziehen gegen den gemeinsamen Feind.

Oder der Feind ist innen, dann projiziert man ihn auf den Partner, bekämpft ihn und bindet sich dadurch an den Partner, um das eigene Gleichgewicht und das des andern zu wahren. Clinch. Im abgelehnten Partner kann das im eigenen Körper unterdrückte Leben weiter existieren. Das Bündnis ist ein Kampfbündnis.

Zementierend kann die Entwicklung eines Sündenbockes wirken, er schweißt zusammen und verkörpert das Abgelehnte. Oder es gibt eine Idealisierung, auf die sich die beiden beziehen - zu Lasten der Beziehung. Gemeinsamer Aufschwung zu hohen Werten in Kunst, Philosophie und Religion, minimaler oder fehlender Kontakt zu den Schattenkräften.

„Positiv“ gesehen schließen Partner, bewusst oder unbewusst, im Bündnis ein geschlossenes System an Werten, die sie gegen außen verteidigen und derentwegen sie ihre Beziehung streitbar aufrecht erhalten, sie nehmen dabei manchmal große Defizite in Kauf.

### **Manipulation**

sieht den Menschen nur auf der Verhaltensebene, d.h., er macht ihn zum Objekt.

Es findet eine Selektion statt, Aussonderung. Gefühle zwischen den Menschen und im eigenen Innenraum, vor allem Angst, Aggression und unerfüllte Sehnsüchte, Tabus werden ignoriert. Sexuelle Praktiken sollen z.B. die Zufriedenheit erzeugen, die aber nur zugelassen werden kann, wenn sie sich einstellt.

Manipulierend lebt, wer am Verhalten arbeitet und damit die Emotionen zwischen den Betroffenen ausblendet, statt aufdeckend das Gefühlsleben zuzulassen und anzuschauen. Aufdecken meint zulassen, was bisher im Exil war, sowohl im eigenen Innern wie auch in der Beziehung. Wer andere manipuliert, maßt sich an zu wissen, was für den andern gut ist. Er manipuliert manipulierend auch immer sich selbst, er oder sie blickt ebenfalls nicht auf die emotionale Seite der Beziehung.

Eine Form der Manipulation ist die Normierung. Normen können Sicherheit geben, aber auch einengen und töten. Laufställe bieten Schutz, sie können aber auch zu eng werden und Leben verhindern. Wertungen in gut und böse, Dissoziierungen, können Leitlinien sein, sie können aber auch als Spaltungen zu innerpsychischen Dissoziationen führen.

Auch die neurotische Selbsteinschränkung eines Individuums manipuliert den andern, da sie beim andern Schuldgefühle auslöst. Wenn der Partner nicht zu den Selbsteinschränkungen bereit oder in der Lage ist, entsteht das Gefühl: ich versage, ich kann das nicht, ich bin schuldig.

### **Argumentieren**

Nach außen zeigt sich die Distanzierung von der eigenen Angst, indem man über andere zu Gericht sitzt: die Gesellschaft, die Jugend, die Nachbarn usw.. Es entwickelt sich ein Argumentationskarussell, das das Zusammensein ermöglicht. Wer unserer Argumentation nicht folgt, gehört nicht zu uns. Reden über, statt reden mit. Wer argumentiert, möchte den Partner überzeugen, überwältigen, in den Griff bekommen.

Argumentation eine Möglichkeit, keine Unsicherheit aufkommen zu lassen, recht zu haben.

So genannte wissenschaftliche Argumentation soll umso besser sein, je weniger das Subjekt noch eine Rolle spielt. Objektivität! Das führt zu Unmenschlichkeit, Beziehung- und damit Verantwortungslosigkeit.

### **Ersatzleben**

Der Begriff meint Lebensformen, Bewusstsein von Leben, das sich auf abgespaltete Seiten beschränkt oder künstliche Konstrukte.

Eine Form des verhinderten Lebens ist eine Beschränkung der Beziehung auf einen Teil der Psyche. In einer **schizoiden** Struktur heißt es: ich bin, was mich von andern unterscheidet und nicht, was mich abhängig sein lässt. Der **Depressive** glaubt: ich bin, was ich bekommen und nicht, was ich hergebe. Der **Zwanghafte**: ich bin, was ich festhalte und richtig mache und nicht, was mir genommen wird und daneben geht. Der **Hysterische**: ich bin, was die andern an mir bewundern und nicht, was ich selbst von mir erlebe.

Eine weitere Methode beim Bau von Ersatzleben ist die **Materialisierung**. Objektive Ansprüche, ein Recht zu haben auf Zeit, Geld, bestimmte Zuwendungen, Streit um Schuld Diskussionen, ob es so war oder anders u.a. verhindern Beziehung, in der nicht erwartete Gefühle auftauchen können. Ersatzleben versucht zu bestimmen, welche Gefühle sein sollen und sucht zu verhindern, dass andere auftauchen. Unzufriedenheit ist notwendig damit verbunden, da es sich immer nur um Ausschnitte des Lebens handelt.

Ein „kontaktfreudiges“ Leben kann auch Ersatzfunktion haben und emotional wirksamen Kontakt ebenso verhindern wie ein zurückgezogenes Leben mit wenigen Kontakten. Beide Weisen leben ersatzweise Kontakt und Trennung, allerdings nur auf der Verhaltensebene und selektierend.

Die phänomenologische Sicht und die dialektisch beziehungsorientierte Beschreibung sind zu unterscheiden. Die phänomenorientierte Sicht bleibt meist am Verhalten kleben und kommt nicht mit den emotionalen Schwingungen in Kontakt.

### **Parasitäre pathologische Symbiose**

i.U. zur „gesunden“ Symbiose. Leben ist immer ein Leben von und mit andern.  
Symbios.

Pathologisch wird die Symbiose, wenn es zwar zur Abschnürung der Zelle gekommen ist, aber noch nicht zur Durchtrennung und Teilung. Das heißt für das Leben, wenn ein Teil sich bewegen will, dann muss immer auch der andere folgen. Er oder sie muss auf Eigenleben verzichten, wenn der Partner eigene Schritte tut. Eine Art siamesische Zwillinge. Jeder muss so zusehen, dass er oder sie Leben (immer auch vom andern) erbeutet, sonst tut es der andere für sich und auf Kosten des eigenen Lebens.

Im Zustand der Verschmelzung ist das kleine Kind in der Lage, sich anzupassen an die Gefühle der Mutter, an die Situation, in der es lebt. Diese Fähigkeit ist notwendig um zu überleben. Beginnt es dann eigene Lebensregungen zu spüren, dann ist es in den Augen symbiotischer Eltern böse, wenn die Regungen des Kindes den Regungen der Eltern widersprechen, wenn das Kind stört. Werte der Mächtigen werden durchgesetzt auf Kosten der andern, eigene Lebensbewegungen werden durchgeführt auf Kosten des andern. Ich oder du, heißt die Devise, da es kein eigenes Ich oder Du gibt, sondern nur das symbiotische, nicht durchtrennte Ich-Du-Wesen. So wird Angst erzeugt. Du entsprichst nicht den Regeln, dem Überich, den Normen, die wir festgelegt haben, folglich stoßen wir dich aus. Auf der andern Seite droht die Frustrierung des Triebs. Der Wunsch ein eigenes lustvolles Leben zu führen, wird zurückgestellt, um nicht einsam zu sein. Angst zu verhungern versus Angst vor dem Ausgestoßen Werden.

Eine Weise der Symbiose ist die Überlappung von Zuständigkeitsbereichen, daraus können immer wieder Schuldzuweisungen entstehen. Statt Kontaktgrenzen gelten in der Symbiose ambivalente Abwehrgrenzen.

Intrapsychisch handelt es sich um eine Ich-Schwäche, die die Spannung zwischen Über-Ich und Es nicht aushält und daher eine Entweder-Oder Lösung sucht ohne sie vollziehen zu können. Die Dynamik läuft dann nicht zwischen den Personen ab, sondern innerlich und durch sie hindurch.

In der Familie sind die intrapsychischen Anteile oft auf verschiedene Mitglieder verteilt.

### **Ambivalenz**

Tu es, ich brauche dich so, aber tu es ja nicht! - Ich gebe dir etwas, aber wehe, du nimmst es! Wasch mich, aber mach mich nicht nass! Ich sehne mich nach Nähe und fürchte sie wie der Teufel das Weihwasser. Ich kann nur, wenn du einen Schritt machst. Ich möchte gerne, aber in bin von dir abhängig. Du kannst tun, was du willst, aber wir haben doch beschlossen, dies oder jenes zu tun.

Was auch immer das Gegenüber tut, es ist falsch.

Ambivalente Einstellungen sind nicht durchgehend neurotisch, vielmehr eine Grundsituation des Lebens. Der Esel zwischen zwei Heuhaufen. Pathologisch werden sie, wenn sie in die Lähmung treiben, wenn es nicht zu einer Entscheidung kommt, bei der die Trauer über den Verlust des nicht gewählten Parts mitgenommen wird.

Eine Variante ist die Gegenabhängigkeit: du musst nicht tun, was ich tue. d.h. umgedreht: ich muss tun, was du nicht tun willst. Hier ist keine Freiheit, sondern Gegenabhängigkeit. Frei sein, heißt sich frei bewegen und sich dabei auf den Partner beziehen und bei einer Wahl die Konsequenzen nehmen.

Eine weitere Variante ist die **Partnerwahl**, sie beruht fast immer auf dem Modell: du sollst meine Probleme lösen, meine Wünsche erfüllen, mich glücklich machen, ohne dass ich mich in Frage stellen muss. „Ich kann nicht ..., weil du ....." „Wenn du .....", dann kann ich ...“ Die durchgehende Beziehungsfalle.

Ambivalenz ein schwieriges Beziehungsangebot, aber immerhin ein Beziehungsangebot, das zur Zeit bestmögliche.

## 2. Mit andern Worten

### 1. **Verhaltensebene versus Beziehungsebene**

Verhalten ist quantifizierbar und scheinbar objektiv. Dies zu beobachten wehrt die Wahrscheinlichkeit ab, mit eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen, wehrt die Angst ab und sichert den eigenen festen Standort, von dem aus geherrscht werden kann, da man über die Informationen verfügen kann. Volkszählung. Der Therapeut weiß, was gut ist für den Klienten. Damit wird die Erlebensentwicklung der Klienten behindert. Es geht dann um Methoden, wie man bestimmte Verhaltensweisen einstudieren kann. Watzlawick weiß, was eine richtige Kommunikation ist! Z.B. Man spricht immer von sich.

Willi: Das neurotische Zusammenspiel der Partner ist eine Kollusion. Jeder verkörpert, was der andere verdrängt. Das gilt es zu erkennen und zu ändern, gleichberechtigt.

Stierlin: unterscheidet die bindende Mutter von dem gebundenen Kind, sieht Verhalten, statt wie auf der Beziehungsebene die gegenläufigen Tendenzen, der Wunsch der Mutter zu binden und die Angst verlassen zu werden, ebenso wie beim Kind, das Angst hat vor der Freiheit und gleichzeitig aus der Bindung raus will. Diese ganz normale Situation wird, sieht man nur das Verhalten als pathologisch behandelt, Verhaltensänderung wird angestrebt. Lass das Kind gehen, mach dich selbstständig. Spaltung statt Spannungserhalt.

Beziehung weiß um die unterschiedliche Bedeutung der Phänomene für die bezogenen Partner, die in ständiger Entwicklung sind. Introjektion und Projektion verändern sich ständig.

### 1. **Abweichung versus Beziehung**

Sieht man nur das Verhalten, dann gilt einseitig die Abweichung von der Norm. Gültig ist der Sollzustand. Das Falsche wird nach außen projiziert und bekämpft.

Diagnostiker getrennt vom Diagnostizierten. Leiden und Konflikte müssen beseitigt werden.

Sobald der Beobachter einbezogen wird und das Phänomen wertfrei betrachtet wird, kann deutlich werden, wie die dominierenden Normen Beziehung verhindern und

abwürgen.

Heilung meint dann das Zulassen von Beziehung, das Zulassen von Leiden am Zustand, meint Ende der Manipulation durch die beziehungeinschränkende gemeinsame Norm.

### **1. Dualismus versus Dialektik**

Im dualistischen Beziehungsfeld ist das Individuum innerlich gespalten. Es möchte den einen Pol der Ambivalenz erreichen und den andern beseitigen, um endlich Ruhe zu haben. Es meint, es könnte etwas haben, ohne auf anderes zu verzichten. Da Leben haben wollen ohne den Tod einzuschließen. Moral und Bedeutung werden einseitig festgelegt.

Im dualistischen System ist einer für den andern der Schuldige. Ausbeuter und Ausgebeutete entstehen, Täter und Opfer. Die Verhaltensebene ist maßgebend und nicht die Beziehungsebene, die die Möglichkeit öffnet, die eigenen Gefühle leben zu lassen und wahrzunehmen.

Dialektisch wird die Situation, wenn beide Seiten deutlich getrennt und für sich gesehen werden. Die Partner können sich und den andern sehen in ihrer Übereinstimmung und Fremdheit. So auch Ich und Überich, Ich und Es. Es geht nicht um Trennung, Spaltung, sondern um Unterscheidung, die erkennbar macht, dass die jeweiligen Pole wie These und Antithese sind. Entsprechend auch nicht um Verschmelzung, da dann alle

Unterschiede baden gehen und die Realität entgleitet. Der Therapeut entgleitet sich, wenn er sich nicht mehr unterscheidet, er verliert die Beziehung, wenn er nur von außen als Fremder diagnostiziert. Er wird Richter, der nur denkt, aber nicht mehr fühlt. Dialektische Spannung kann nur gefühlt werden.

## **3. Therapeutische Beziehung**

### **Der Therapeut, die Therapeutin**

Er steht - wie in jeder Beziehung - zwischen der Skylla, seine Sicht zu übertragen, mächtig zu sein, der Fachmann, der sich frei fühlt, weil er seine Kenntnisse spielen lässt und sich alle Probleme, die der Familie und die eigenen, vom Hals schafft. Die Klienten werden dann zu Marionetten. - bzw der Charyptis, die Sicht des Klienten zu übernehmen, Bündnisse zu schließen, sich aufzugeben und anzuschließen.

Die eigene Sichtweise ist immer relativ, sie will geschützt werden, aber nicht im Bunker. Verfestigungen und Bündnisse können sich lösen, wenn klar wird, dass es sich um eine gemeinsame Suchbewegung handelt, entlang dem Faden des Gefühls. Die eigenen Gefühle wollen unterschieden von denen der andern wahrgenommen werden.

Das führt gelegentlich zu dem Gefühl des Th., unnötig zu sein, ohnmächtig, vielleicht sogar verrückt, kann zur Angst vor Bedeutungslosigkeit führen.

Intrapsychisch ist wünschenswert zu wissen: ich bin jemand, der trennt und verbindet, der gibt und nimmt, der aktiv und passiv ist ... . Angst kann als Signal für

eine „Gefahrensituation“ verstanden werden, sie kann kleiner werden durch Kontaktaufnahme.

In Situationen, in denen man sich in der Verschmelzung mit den Klienten ohnmächtig, einsam oder hilflos fühlt, möchte man als Therapeut gerne da heraus kommen und ist verführt, an Verhaltensweisen herumzubasteln, um Missstände abzustellen. Statt Therapeut zu sein, wird man zum Seelenklempner.

Statt der Vorstellung, dass der Therapeut als sicherer Pflock im Wasser steht und der Klient auf der Suche nach Sicherheit umhertreibt, suchen beide im Wasser ihre eigene Bahn. Da kann es Ähnlichkeiten geben und Unterschiede, sie nehmen Beziehung auf.

Wenn der Therapeut weiß, was richtig ist und sein soll, dann schützt er sich vor der eigenen Infragestellung durch sein Gegenüber und vermeidet Begegnung. Rückzug durch Schweigen, verhüllte Bewertungen, Anerkennungen, Festhalten an Regeln und Normen verhindern Beziehung. Dabei gehört es zur Verabredung, dass die Beziehungsstrukturen des Klienten geklärt werden.

Ähnlichkeiten mit dem Verhältnis von Eltern und Kindern: zu geben überwiegt, verstehen, was geschieht, den Weg, die verschiedenen Beziehungsformen vom intrauterinen bis zum emanzipierten Beziehungsmuster, in etwa kennen: den Rahmen sichern.

Aktiv sein meint nicht zu sagen, was richtig ist und Ratschläge zur Korrektur des Verhaltens zu geben. Dann spricht der Therapeut ex cathedra, aus der Distanz. Er manipuliert auf der Verhaltensebene und vermeidet den gemeinsamen Diskurs, das Suchen aus der partnerschaftlichen Beziehung heraus.

Aktivität meint die ständige Wachheit und Wahrnehmung der eigenen Gefühle sowie die der Klienten und den Versuch, sie in Beziehung zu setzen zu dem, was die einzelnen und er selbst tut und sagt - mit dem Ziel darüber zu kommunizieren.

Das Hören mit dem dritten Ohr meint, immer zu wissen, dass es keine endgültige Wahrheit gibt, dass alle Perspektiven subjektiv sind, dass alle Sätze Informationen transportieren, die unbewusst sind, aber aus einer andern Perspektive vielleicht wahrgenommen werden können. Gemeint ist eine fragende Grundhaltung, die es ermöglicht, fest stehende Sätze und Haltungen aufzutauen. Redewendungen, der Tonfall, Versprecher, nonverbale Körpersignale sprechen mit.

### **Erstgespräch und Arbeitsvertrag**

Therapeuten sind häufig Menschen, die als Kinder einfühlsam die Erwartungen anderer erfüllt haben. So fällt es schwer, eigene Wünsche und Erwartungen zu äußern und zu vertreten. Der Arbeitsvertrag hat dann nur technische Bedeutung, er regelt das Geschäft.

Der Therapeut arbeitet dann jedoch im Grunde mit seiner eigenen Familie, er will sie, die alte eigene Familie, ändern und baut dadurch in der aktuellen Familie Widerstand auf. Daher ist er herausgefordert, hinzuschauen, was er oder sie für eine zufriedenstellende Arbeit braucht.

Im Vertrag geht es um die Klärung der Frage nach Dauer und Ziel der Therapie, Honorar, Aussprechen von Einfällen, regelmäßigen Sitzungen und um die



### Ausfallregelung.

Wie jede Verabredung, jede Normsetzung, kann der Vertrag ein Instrument des Widerstandes sein. Gedacht ist er als ein Sicherheit und Klarheit gebender Rahmen, er ist also zu schützen und individuell und flexibel zu handhaben.

Das Erstgespräch, meist sind es mehrere Sitzungen, ist eine probeweise therapeutische Sitzung, beide haben die Möglichkeit, am Ende der Verhandlung Ja oder Nein zu sagen. Auch mit einem Nein kann die Therapie trotzdem begonnen werden, wenn alle das wollen. Es geht nicht darum, dass der Therapeut zufrieden ist, weil alle positiv eingestellt und willig sind.

Zentral ist die Mühe, eine Begegnung aller zu ermöglichen - egal, ob es zu einer Therapie kommt oder nicht.

### **Leiden als Voraussetzung der Therapie**

Voraussetzung für den Beginn einer Therapie ist das Leid, einzelner oder der Gruppe.

Leid kann äußerlich funktionieren, wenn jemand nicht bekommt, was er haben will, wenn andere sich nicht so ändern, wie jemand das erwartet. Man fühlt sich krank und frustriert und geht zum Arzt, um die passende Medizin zu bekommen.

Innerlich zu leiden besteht im Erleben des eigenen Isoliert- und Gespaltenseins und der damit verbundenen Angst, psychophysisch nicht überleben zu können. Leiden ist das Bedürfnis nach mehr Kontakt, Kontakt zum Erleben des eigenen Lebens in Beziehung zu sich und andern.

Der Prozess geht vom äußeren Leiden nicht hin zum Nicht-Leiden, sondern hin zum inneren Leiden.

Können Not und Leiden zugelassen werden, dann bergen sie den Impuls zu Veränderung in sich.

### **Spannungstoleranz**

Genießen können, auch wenn klar ist, dass das Ende vor der Türe steht. Sich über einen Satz freuen, auch wenn klar ist, dass der Sprecher befangen ist und nicht weiß, was er oder sie sagt.

Intoleranz, das Gegenteil von Spannungstoleranz, sprengt einen Aspekt weg, verdrängt, was im Weg steht. Das Individuum legt sich auf eine bestimmte Weise fest und verliert durch die Einseitigkeit die Freiheit, in Beziehung zu leben: innerpsychisch zu der eigenen anderen Seite und interpsychisch im Kontakt zu sein zu Menschen mit anderer Organisation.

Das Ich kann nicht mehr frei wählen, kann nicht hin und hergehen zwischen den Polen und für das eigene Tun Verantwortung übernehmen.

Gibt es Spannungstoleranz, dann wird der andere als eigenständige Person deutlich und ist nicht mehr nur das zu bekämpfende Gegenüber.

Intrapsychisch weiß das Ich um seine gegensätzlichen Seiten.

**Abstinenz:** sich nicht verwenden lassen und den andern nicht benutzen.

Hierbei geht es um die These, dass von einem bestimmten Gesichtspunkt aus der Eingriff in ein Beziehungssystem im „Nicht - Tun“ besteht. Diese Definition besagt, dass der Therapeut versucht, keine Bündnisse zu schließen, weder die Gruppe zum

Ausbalancieren des eigenen Gleichgewichts zu verwenden, noch sich in diesem Sinn verwenden zu lassen.

Auf die gespaltenen Ambivalenzen der Gruppe, die ihn zum Bündnis zwingen wollen, antwortet er auf der Beziehungsebene: „Ihr wollt das .... von mir, weil Ihr das Gegenteil fürchtet. Ich gebe Euch etwas anderes, als Ihr zunächst von mir wollt“. Die gelingende Abstinenz gegen Verschmelzung ist daran erkennbar, daß der Therapeut seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse eindeutig getrennt von denen der einzelnen Familienmitglieder spürt.

### **Den Rahmen sichern**

Statt der Vorstellung, dass der Therapeut als sicherer Pflock im Wasser steht und der Klient auf der Suche nach Sicherheit umhertreibt, suchen beide im Wasser ihre eigene Bahn. Da kann es Ähnlichkeiten geben und Unterschiede.

Wenn der Therapeut weiß, was richtig ist und sein soll, dann schützt er sich vor der eigenen Infragestellung durch sein Gegenüber und vermeidet Begegnung. Rückzug durch Schweigen, verhüllte Bewertungen, Anerkennungen, Festhalten an Regeln und Normen verhindern Beziehung. Dabei gehört es zur Verabredung, dass die Beziehungsstrukturen des Klienten geklärt werden.

Ähnlichkeiten mit dem Verhältnis von Eltern und Kindern: zu geben überwiegt, verstehen, was geschieht, den Weg, die verschiedenen Beziehungsformen vom intrauterinären bis zum emanzipierten Beziehungsmuster, in etwa kennen: den Rahmen sichern.

**Deutungen** im engeren Sinn können verborgene, abgespaltete, abgewehrte, dynamisch unbewusste Beweggründe ins Offene bringen. Sie wirken heilend, weil sie ihre bestimmende Wirkung weitgehend verlieren, wenn sie erkannt sind.

Rumpelstilzchen!

Deutung im weiteren Sinn meint alles, was im Therapeutischen Prozess Bedeutung gewinnt. Z.B. die Anwesenheit des Analytikers. Beide erleben die Beziehung anders und darum geht es, beide dürfen sein.

### **Übertragung und Gegenübertragung**

Freud erkannte die Weise der Übertragung, bei der frühkindliche Bezugspersonen in der Gestalt des Therapeuten gesehen werden. So entstehen irrealer Beziehungen Strukturen in der Gegenwart. Sie können nützlich und hinderlich sein.

Gegenübertragung meint einerseits die Gefühle, die der Klient im Therapeuten auslöst. Sie können ein Hinweis sein, wie der Klient den Therapeuten sieht.

Übernimmt der Therapeut die zugewiesene Rolle, dann introduziert er sie i.U. zur Projektion.

Gegenübertragung meint auch die weißen Flecken im Bewusstsein des Therapeuten, die den Therapeuten verschiedene Phänomene verzerrt wahrnehmen lassen.

Der Therapeut sowohl als auch der Klient praktizieren beides, Übertragung und Gegenübertragung. Beide leiden, wenn sie in dialektischer Beziehung bleiben, an der

teilweisen Unklarheit der Beziehung. Beide sehen sich real und als Dia einer beziehungsrelevanten fremden Person.

Eine sichere Regel für den Umgang mit Übertragungen gibt es nicht. Lediglich das Gefühl, sich in der oder jener Rolle zu fühlen. Das zu äußern ist riskant, kann aber zu einem realeren Kontakt führen, kann auch unterlassen werden, wenn die Situation dagegen spricht. Wichtig ist nicht, ob die Gefühle richtig oder falsch sind, sondern, wie sie sind.

Die Fragen: was zeigt mir der Klient? Was tut er mit mir? Was will er von mir? Was fürchtet er von mir?

Und umgekehrt: Wie zeige ich mich? Was mache ich mit dem Klienten? Was will ich von ihm? Was fürchte ich von ihm?

**Kontakt**, das heißt, im Gegensatz zur Isolation, doppelbindungsfreie, Spannung aufnehmende Beziehung.

**Methode** meint auf der verhaltensorientierten Seite ein Mittel, mit dessen Hilfe ich etwas verändern kann, den zum Objekt gemachten Menschen, den zu einem Etwas gemachten Menschen.

Hier ist ein ständiges Sich-selbst-untersuchen gemeint, ein ständiges Relativieren dessen, was galt, eine ständige Differenzierung und emanzipatorische Erweiterung des eigenen Standortes. Eine objektive Darstellung der Situation ist nicht möglich. Die genannten Kriterien sind immer subjektiv: abhängig vom Augenblick, von der Beziehung der Personen, von den subjektiven Bedeutungen der objektiven Gegebenheiten und Verhaltensweisen.

Statt Strategie das intuitive Erleben und die künstlerische Gestaltung von Beziehungen, das Erleiden von Beziehungen. Aus dem Erleben der Beziehung ergibt sich das Verhalten.

Napoleon, gefragt, welche Strategie er anwende, antwortete: Je m´engage et je vois.

### **Symptome**

Nach Stierlin entwickeln Kinder ein Verhalten, das den Eltern gefällt, auch wenn es gegen die eigenen Interessen geht. Kinder sichern immerhin ihr eigenes Überleben und die Ehe der Eltern. Symptome wären dann Ausdruck der Sorge der Kinder für ihre Eltern und der Versuch, das eigene Überleben zu organisieren. Für ihn entstehen Täter und Opfer, beide, die Kinder wie die Eltern, üben über ihr Gegenüber Macht aus. Beide sind sowohl Opfer und Täter. Damit bleibt Stierlin jedoch in einem hier doppeldualistischen Denken. Er versucht, das Symptom zu bekämpfen, zu beseitigen - ohne die Elternkindbeziehung zu betrachten.

Freud sieht im Symptom einen Kompromiss zwischen Antrieb und Abwehr. Es sei ein Ersatz für eine nicht mögliche Triebbefriedigung, ein Erfolg, die Gefahrensituation zu überwinden. Wichtig ist die Betrachtung der Beziehungsebene, aus der heraus das Kind das Symptom entwickelte. Der Kompromiss, das Symptom, meint die Überwindung der Alternative: Verschmelzung oder Trennung, ist Form eines Leben zwischen Kontaktwunsch und -angst.

Das Symptom, z.B. Bettnässen, Stottern, Impotenz, u.a. wird so zum Symbol, d.h. zum Bedeutungsträger. Es sagt etwas aus über die Angst zwischen den miteinander Lebenden.

Hier wird nun primär daran gearbeitet, die Ursachen der Angst aufzudecken und sie zu akzeptieren. Den Klienten mit seinen Symptomen und seiner Angst akzeptieren. Nur dann kann sich aus der Tiefe heraus ein Symptom als überflüssig erfahren.

### **Symbole**

Alles kann Bedeutungsträger werden. Alle Phänomene sind potentielle Symbole, die im Lauf der Zeit ersetzt oder ausdifferenziert werden. Dabei verliert der Wunsch, immer Gleiches im Gleichen, Konnotationen, zu erkennen, an Bedeutung und die Freiheit wächst, auch Fremdes im Gleichen, Denotationen, zu erkennen. Ob etwas als gut oder böse betrachtet wird, hängt auch mit dem Ausmaß der Triebbefriedigung zusammen.

Je weniger Differenzierung erfolgt, umso größer ist die erlebte Angst. Es fehlt eben der Wirklichkeitsbezug, bzw er ist sehr eingeschränkt. Schizophrene. Ich oder Du lautet die Devise, statt Ich und Du in deiner Fremdheit, die mir auch Angst machen kann. Ist sie zu groß, dann geht das Ich in die Spaltung, es trennt sich vom Du. Depressive unterscheiden versorgende von nicht versorgenden Beziehungen und Objekten.

Beziehungen erscheinen symbolisch, sie sind gelebte und erlebte Bedeutungsträger, was ausgeschlossen wurde und wird, bildet das gemeinsame Unbewusste. Dies möchte aufgedeckt werden, so dass bestehende Spannungsverhältnisse sichtbar werden.

### **Widerstand**

lässt Angst erkennen. Kommt aus der Not, etwas lassen zu sollen, ohne zu wissen, was an die Stelle tritt. Widerstand ist ein Hinweis auf eine Beziehungsstörung, ist ein Symptom.

Lehnt der Therapeut den Widerstand ab, verbreitet er Angst. So war das als der Widerstand entstand: der Löwent war nicht akzeptiert wie er war, er sollte anders sein, war lästig. Jetzt sind die widerständigen Klienten lästig für den Therapeuten, der zieht sich zurück und sagt: ihr sollt den Widerstand aufgeben, statt sich der Angst zu öffnen, der eigenen und der der Klienten.

Es gibt keine Technik der Befreiung, keine Befreiung von außen, Befreiung kann nur aus der gelebten Beziehung heraus wachsen, von innen, aus dem Beziehungsgeschehen heraus, inner- und interpsychisch.

### **Kreative Gestaltung**

Die zwischenmenschliche und innerpsychische Spannung verlangt nach einem Ausdruck, einer kreativen Gestaltung. Die Gestaltung will nur zeigen, was jetzt ist, ohne Tabus, ohne vorweggenommene Zielvorstellungen oder Wertungen. Gestalt will werden, will zugelassen werden.

Wird sie verdrängt, entstehen Ersatzidentitäten, Ersatzselbstbilder, die durch Angst vor Veränderung und Akzeptanzverlust aufrecht erhalten werden müssen, was sehr kräftezehrend ist.

Jede künstlerische Gestalt ist Ausdruck eines Ist-Zustandes von Spannungsverhältnissen.

Gesucht wird nicht die vollkommene Gestalt, sondern die Bereitschaft, die Gestalt werden zu lassen, die kommen möchte, auch wenn sie gespannt ist. Anders als der normale Wunsch, Spannung aufzulösen.

**Abstieg ins Unbewusste** meint u.a. Überschreitung der augenblicklichen Norm, meint, werden wie ein Kind, Spiel, Phantasie.

### **Verschmelzung in der Therapie**

ersehnt und gefürchtet. Einerseits alle Verantwortung abgeben und dazu gehören wollen, andererseits die Angst, verschlungen zu werden, sich zu verlieren. Sobald der Th. sich gegen Verschmelzungstendenzen stellt, d.h. sobald er wahrnimmt, wie er sich fühlt und was er selbst denkt, wirkt er bedrohlich, er fordert die andern auf, sich ihrer Verschmelzung bewusst zu werden, ihre reale Distanz aufzugeben, sich selbst zu fühlen in vielen Facetten - und dadurch erstmals in Beziehung zu sich und zu den andern zu treten. Der Th selbst kann sich dabei auch ohnmächtig, überflüssig, vielleicht sogar verrückt fühlen - jenachdem, welche Ausstoßungsmechanismen in der Ursprungsfamilie herrschten. Verschmelzung meint auch die Überlappung von Zuständigkeitsbereichen. Lässt sich der Th verführen oder lädt er selbst zur Verschmelzung ein, dann erlebt er die Gefühlsmengelage der Familie, die Öde der Beziehungslosigkeit, dann nimmt er Teil am Kampf um die Bedürfnisbefriedigung, die nur auf Kosten anderer geschehen kann und operiert an Symptomen herum: Bettnässen, Stottern, Stehlen, Verstummen ... . Therapie erscheint ihm dann aussichtslos.

### **Progressiver und regressiver Umgang mit Angst**

Beide Umgangsformen wurzeln in der Ursprungsfamilie. Dort erfährt das Kind die Angst, unter der die Familie leidet, es leidet selbst und hat Angst und es nimmt wahr, wie die Familie damit umgeht. Was das Kind damals erfand, um überleben zu können, wendet es - zunächst - auch in der Gegenwart an. Z.B. Moral als Angstabwehr: das kann man doch nicht machen! oder Abwehr der Angst durch intellektuelle Einsichtvermittlung: sieh mal, das hat diese oder jene Gründe! Beide Versuche sind progressiv, sie sprechen den Triebverzicht an. Die andre Weise ist der regressiver Umgang mit der Angst, der Weg ins Gefühl. Bestätigung, Mitleid, Akzeptanz der Angst. Du darfst Angst haben. Nur die Erweiterung des Spektrums nach beiden Seiten ermöglicht Veränderung

## **4. „Erfolg“ einer Therapie**

Klappt die Beziehung nicht, folgt häufig ein erneuter Versuch mit einer andern Person. Flucht scheint ein probates und manchmal hilfreiches Mittel. Statt aus der Beziehung zu fliehen, kann man aber auch aus der Beziehungsfalle fliehen. Das meint die Aufnahme der Beziehung zu sich selbst und dann auch zu andern. Wo bisher Vermeidung war, kann Kontakt entstehen! Die bisherigen Normstrukturen können relativiert werden, Spielraum kann sich öffnen. Voraussetzung ist der Eintritt in das bislang emotional umgangene Spannungsfeld. Kann es innen und außen

gelebt und als existent anerkannt werden, man spricht von Spannungstoleranz, dann wird Gestaltungsfähigkeit frei und kreative neue Möglichkeiten werden realisierbar.

Die Spannung zwischen den inneren Polen erzeugt hinreichend Druck, der den Prozess fördert. Druck von außen ist nicht nötig.

Erlösung geschieht, christlich gesprochen, durch Übernahme des eigenen Kreuzes, durch Aufnehmen der eigenen inneren Spannungen. Es geht nicht primär um Entspannung oder um die Beseitigung der Symptome, sondern um die Frage, ob die Motivation stark genug ist, den Kontakt zum eigenen Erleben aufzunehmen und dadurch Auferstehung, Veränderung, zuzulassen.

Die Authentizität des Therapeuten lockt Authentizität auch beim Klienten hervor. Veränderung wird nicht gemacht, sondern zugelassen, nachdem und indem die einzelnen ihr eigenes Erleben entdecken und zulassen und sich auch mitteilen können, ohne Schuldgefühle zu haben oder zu erzeugen, dann endet der Kampf aller gegen alle und auch gegen sich selbst. Dann wird der Unterschied deutlich, der Unterschied der Geschlechter, der Familienposition, des Alters. Sind diese nicht geschieden, kann man die Spannung nicht aushalten, dann braucht man ein Familienmitglied zur Entspannung in einer ihm oder ihr nicht adäquaten Rolle, z.B. Parentifizierung der Kinder, wenn es mit dem Ehepartner nicht klappt. Oder ein Partner muss alle Bedürfnisse stillen und ist total überfordert.

Der Machtanspruch, der immer aus Isolierung heraus kommt, kann aufgegeben werden: Lass mich dich besitzen (indem ich deute und definiere, wer und wie du bist) und ich werde dein Sklave sein. Siehe Ambivalenz

Therapieerfolge sind kaum quantifizierbar, weil es um Beziehungsformen geht, die jeweils im Augenblick aktuell sind und abhängig von der Interpretation der von außen Wahrnehmenden. Fragt man Verhalten ab, dann ist die Bedeutung des Verhaltens noch nicht einbezogen. Z.B. jemand lächelt, wenn andere Menschen auftauchen. Was fühlt er dabei, wem tut er einen Gefallen, was will er erreichen oder benutzt er eine Maske um sich zu schützen?

Immer wieder werden Versuche gemacht, Phasen einer Veränderung zu benennen: Autistische Phase, Symbiose, Individuation, Loslösung, Neubeginn.

Oder Einzelperspektiven werden als Messlatte angelegt: Die Handhabung von Nähe und Distanz, Geben und Nehmen, Minderwertigkeit und Überwertigkeit, Starre und Flexibilität, Regression und Progression, ...

Ziele erreichen zu wollen, ist ein Kennzeichen einer leistungsorientierten Gesellschaft. Statt Beziehung verlangt man nach einer quantifizierbaren Leistung! Damit wird ein bestimmtes Verhalten eingepreßt, ohne dass die Frage nach der emotional getränkten Beziehung gestellt wird. Also ein dissoziierendes Verhalten, Spaltung entsteht und Emanzipation wird verhindert. Diese besteht immer in einer Änderung oder Überschreitung geltender Normen.

Klienten wünschen einen Abbau der Spannung und sind bereit, irgendwelchen Vorstellungen der Therapeuten zu folgen, sie bauen dann eine durch Manipulation herbeigeführte Ersatzidentität auf. Statt dessen geht es um die Frage, inwieweit verborgene Ängste auftauchen dürfen - regressiv in Richtung globaler

Erlebnisweisen und progressiv in Richtung auf Differenzierung des Erlebens. Ist das möglich, dann öffnet sich auch ein kreatives Potenzial für Veränderung.

Regression, Annäherung an Gefühle, geht einher mit der Öffnung kindlicher Qualitäten, Spiel, Phantasie, nicht wertendes Verhalten. Erwachsene tun sich da erst einmal schwer.

Das Kindlein entsteht, es kann nicht gemacht werden. Es entsteht aus dem Leiden.

Nochmals einzelne Hinweise:

- Beziehungen werden offener, fragender. Man weiß nicht schon alles. Unterschiede dürfen mehr und mehr sein, Zufriedenheit nimmt zu. Zuschreibungen: du hast ..., du bist ... können entfallen.
- Weniger Kampf, weniger Ich o d e r du! Ende der Eheschaukel. Lass mich dich besitzen und ich werde dein Sklave sein! Weniger Wünsche, den andern verrückt zu machen oder ihn zu mystifizieren
- Es wird möglich, sich gegenseitig die ungestillten Bedürfnisse zu zeigen ohne Schuldgefühle zu wecken, vielmehr können die Bedürfnisse, die eigenen und die des andern, akzeptiert werden. Aus der Isolation entsteht Nähe, Machtansprüche können dann aufgegeben werden, Minderwertigkeiten und Überwertigkeiten können relativiert werden, sie entstehen in der Regel aus Isolation.
- An die Stelle des Leidens über das, was man nicht hat oder hatte, was man nicht machen kann aber weiterhin will, oder über Nadere Menschen, die sich einfach nicht wunschgemäß ändern, an Stelle des Leidens am Ersatzleben, das man sich eingerichtet hat, das aber nicht zufrieden stellt, tritt das Leid am Ist-Zustand. Leiden besteht im Erleben des Isoliert- und Gespaltenseins und der damit verbundenen Angst, psychophysisch nicht überleben zu können. Kann sie zugelassen werden, dann birgt das Leiden in sich den Impuls zu Veränderung und bildet die Folie zum Genuss. Nur wer den Tod kennt, kennt das Leben. Ohne erfahrene Entbehrung kein Genuss. Es geht um Spannungstoleranz.
- Kind sein u n d erwachsen sein können, männlich und weiblich, ... nicht mehr dies oder jenes sein müssen: das Mädchen der Partner für den Vater, die Tochter der Ersatz für den Bruder, usw. Rollenflexibilität. Der Untergang des Ödipuskomplexes und der Parentifizierung.
- Autonomie benennt einen Aspekt einer erstrebenswerten Lebensweise. Das Ich nimmt die Spannungsbreite wahr, kann sie leben und leben lassen, kann sich hin und her bewegen und nimmt die Verantwortung dafür, wählt, indem es bezogen bleibt zum Nichtgewählten.

Sexuell heißt das, zusammen zu sein ohne Etiketten wie gut, böse, erlaubt, unerlaubt.

Die Frage ist: gelingt es, dass wir uns nahe kommen ohne uns wider den eigenen Willen zu verlieren, kann ich mich selbst u n d den andern zufrieden stellend erleben?

Autonomie kann gefördert werden, wenn die Erfahrung möglich ist, dass die Normüberschreitung nicht zur Isolation, zum Ausgestoßenwerden führt, sondern in eine neue Lebensmöglichkeit, zu einem besseren Kontakt.