

Die symbolisch erfahrungsorientierte Perspektive der Systemischen Therapie.

Wenn das Unterbewußtsein sprechen könnte oder die Logik des Absurden

In der Zeit als Carl Whitaker an der Psychiatrischen Klinik von Atlanta arbeitete, entwickelte er mit seinen Kollegen einen therapeutischen Ansatz, den man „experientiell“ (von der Erfahrung ausgehend) genannt hat. Dieser Ansatz geht davon aus, daß Einsichten alleine, für eine Veränderung nicht ausreichend sind. Der Klient braucht in der Therapie emotionale Erfahrungen, die auch die tiefsten Schichten seiner Persönlichkeit berühren. Die Therapie wird daher als eine gelenkte Regression betrachtet, an der der Therapeut teilnimmt, wenn auch nicht so weitgehend wie der Klient. Entscheidend ist das Erlebnis in der Therapie, nicht das Ergebnis einer Stunde.

Whitaker hat bei seiner Arbeit mit Schizophrenen und Kindern gelernt, „ver-rückt“ (und indirekt) zu reden. Die Jahre des Umgangs mit schwer gestörten Patienten haben ihm ein Verständnis für die Welt des Unbewußten und Irrationalen vermittelt, das für die Arbeit mit besonders problematischen Klienten sehr wichtig ist. Wenn er sich mit Klienten unterhält dann spricht er oft die Sprache des Unbewußten. Über sich selbst sagt Whitaker: „Ich halte mich selbst für verrückt, und mache meinen Klienten Mut ver-rückt zu sein.“

1. Die Bedeutung flexibler Beziehungsstrukturen

In einer gesunden Familie existiert eine klare Trennung der Generationen. Auch wenn Mutter und Vater fähig sein sollten von Zeit zu Zeit Kinder zu werden, und die Kinder im Stande sein sollten Eltern zu spielen, müssen klare Unterschiede zwischen den Generationen und differenzierende Strukturen für jeden Einzelnen bestehen. Einhergehend mit der Klarheit der Beziehungsstruktur, müssen die Familienmitglieder jedoch auch lernen zu spielen. Dieses Ziel mag einfach klingen, häufig haben die Familien jedoch große Schwierigkeiten damit.

Mutter und Vater sind keine Kinder und die Kinder sind keine Eltern; es besteht jedoch die Freiheit zu einem periodischem Rollentausch. Das bedeutet, daß jede Rolle für jedes Familienmitglied zeitweilig verfügbar ist. In Abhängigkeit von der Situation, und geschützt durch eine implizite „als ob“ Übereinstimmung der Familienmitglieder, darf der Vater zum Fünfjährigen, Mutter zur Dreijährigen, der Dreijährige kann zum Vater und der Vater zur Mutter werden.

Ein Basis Charakteristikum gesunder Beziehungsstrukturen ist die Verfügbarkeit dieser „als ob“ Struktur. Die „als ob“ Klausel macht es für Mutter und Kind, oder Vater und Kind möglich, quasi-sexuelle Rollen spielerisch kennen zu lernen. Die Beziehungen bleiben variabel und passen sich den spezifischen Bedürfnissen ihrer Mitglieder an.

So gehen Mutter und Sohn zusammen aus, während Vater Zuhause bleibt und eifersüchtig darauf beharrt, daß der Junior Mama spätestens um 22:00 Uhr nach Hause zu bringen hat. Oder Vater

und Tochter gehen zusammen auf einen Schulball. Zeitweilig erwischt sich der Vater hier bei dem ver-rücktem Versuch einen wildgewordenen, jugendlichen Büffel zu imitieren. In gesunden Beziehungsstrukturen ist man sich des Unterschiedes zwischen Mord, und einem spielerischem Sadismus, zwischen sexuellem Verkehr und einem Flirt, bewußt. Liebe, Sexualität und Haß werden über Berührung, nonverbale Intimität, Auseinandersetzung und Versöhnung, dem Bilden von Subgruppen, Triangulationen und deren Auflösung, Teambildung und Fantasien ausgelebt.

In der Regel wird in der ersten Stunde daher die Frage nach der Familien-organisation gestellt: „Können Sie über die Familie als Ganzes sprechen ? Wie sehen Sie sie ? Still oder laut ? Organisiert oder zerfahren ? Brummig oder liebevoll ? Wie ist sie aufgebaut ? Was gibt es für Teams oder Koalitionen ? Wie sehen die verschiedenen Rollen aus ?“

Der Wachstum von Intimität und Autonomie kann hierbei nur Hand in Hand gehen. Kein Bereich kann ohne den anderen wachsen. Man kann sich nur so nahe sein, wie man auch getrennt voneinander sein kann, und man kann sich nur soweit von einander trennen, so nahe man sich kommen kann. In gesunden Beziehungs-strukturen existiert eine große Bandbreite von Intimität und Autonomie, ohne das durch diese Panik ausgelöst wird. Lieben kann man demnach nur in dem Maße, in dem auch gehasst werden darf.

2. Die Rolle des Therapeuten

Whitaker und Kollegen mißtrauen den gängigen Kommunikationstrainings, da sie den interpersonalen Stress häufig reduzieren anstelle ihn zu erhöhen. In ihrer Methode der Psychotherapie ist der affektive Ausdruck ein natürlicher und wichtiger Prozeß. Zwei Arten der emotionalen Erfahrung scheinen hierbei besonders wichtig zu sein: der Augenblick, in dem die Mitglieder eines Systems es wagen, eigenständiger, uneiniger, vielleicht sogar wütender zu sein als üblich, und der Augenblick, wo sie es wagen, einander näher zu kommen als sie es sonst im täglichen Leben sind.

Von besonderer Bedeutung ist für Whitaker die Fähigkeit des Therapeuten ver-rückt zu sein, Inkonsistenz zu zulassen und die eigenen regressiven Impulse und Bedürfnisse auf eine humorvolle Weise in die therapeutische Arbeit zu integrieren. Indem der Therapeut seiner immer auch zum Teil unberechenbaren Persönlichkeit einen Platz in der Therapie einräumt, sorgt er dafür, daß seine Arbeit die, für eine Veränderung notwendige Spontaneität und Kongruenz bekommt.

Wollen wir, daß die Familie einen „existentiellen Wandel“ vollzieht, um wirklicher, direkter und lebendiger zu werden, dann müssen wir selbst wirklich, direkt und lebendig sein. Der Therapeut dient der Familie als Modell, durch den Mut zu seiner eigenen Inkonsistenz, seiner eigenen Irrationalität, seinen freien Assoziationen, impulsiven und regressiven Wünschen und seinen augenblicklichen ver-rückten Ideen. Er folgt den eigenen Assoziationen, Bildern, Empfindungen, Stimmungen, Vorstellungen die in das Bewußtsein einbrechen, gerade den kaum wahrnehmbaren, und bringt diese in den therapeutischen Prozeß ein. Sie gehören dem Klienten genauso wie ihm selbst.

Dadurch soll erreicht werden, daß über die immer vorhandenen, aber selten verbalisierten Themen innerhalb der Familie gesprochen werden kann.

Themen wie gegenseitige Mordlust, sexuelle Anziehung und sinnliche Phantasien, Ausbruch und Trennung, symbiotische Sehnsüchte, kurz die ewigen Themen um Liebe und Aggression, die zumeist unbewußt enormen Einfluß auf unsere Beziehungen ausüben, werden an die Oberfläche geholt.

In einer angstfreien und von Humor geprägten Atmosphäre können jene geheimen Räume betreten werden, die totgeschwiegen und zum Geheimnis gemacht, so viel Macht über unsere Beziehungen ausüben. Die Beteiligten lernen, daß Phantasien, wie den anderen am liebsten umbringen zu wollen, als Tochter dem Vater die viel besser Frau zu sein, die Tochter so anziehend zu erleben, wie dies die Mutter in den ersten Rendezvous war, sich ob all der vielen Belastungen am liebsten umbringen zu wollen, dem ersten Verlobten immer noch nachzutruern, etc. an Bedrohlichkeit und Schuld verlieren, wenn sie einmal ausgesprochen und zum Familienthema gemacht werden.

Es wird davon ausgegangen, daß es für die emotionale Lebendigkeit von Beziehungen sehr wichtig ist ver-rückt sein zu können. Den Beziehungspartnern beizubringen freiwillig ver-rückt zu sein und Spaß daran zu haben wird als wichtiges therapeutisches Ziel betrachtet. Der Therapeut bemüht sich daher stets auf humorvolle Weise so ehrlich wie nur irgendetwas möglich zu sein, um auf diese Weise eine ehrliche Interaktion und Auseinandersetzung über die entscheidenden Lebensthemen anzuregen.

Eine engere Definition von Ver-rückt sein, meint die Bereitschaft zum flexiblen Rollentausch, zur *Verrückung* der verschiedenen Rollen und zur „offenen“ Kommunikation über die „verbotenen“ Themen.

Spontaneität, und Kreativität, all das, was die Lebendigkeit von Beziehungen ausmacht, wird immer wieder um des lieben Friedens willen zurückgestellt. Niemand wagt er selbst zu sein. Es gibt in dauerhaften Beziehungen jedoch noch etwas Schlimmeres als die Furcht, einander zu verlieren, und das ist die Angst vor Festgefahrenheit und Stillstand, die im Grunde nichts anderes ist, als die Furcht vor dem Tod.

3. Das emotionale Alter der Klienten

Das emotionale Alter, in welchem uns die Beziehungsmitglieder erscheinen, ermöglicht es, die emotionalen Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse anzusprechen, die mit den jeweiligen Rollen transportiert werden.

Ein fünfzigjähriger, depressiver und sich dependent zeigender Vater mag wie ein frisch entwöhnter Fünfjähriger erscheinen. Eine Mutter, die in der Ehe bisher keinerlei Spaß am Sex hatte, mag sich zeitweilig wie eine neunjähriges, präpubertäres Mädchen verhalten. Ein sich psychotisch verhaltendes Familienmitglied mag emotional wie ein Eineinhalb- oder Zweijähriger, ein Maniker wie ein Dreijähriger wahrgenommen werden. Eine Familie mit einem rigidem Vater und einer, diesen niedlich neckenden Mutter, erscheint wie das „Familie spielen“ zweier Achtjähriger. Und der fünfjährige Sohn, der sich über Vaters unordentliche Werkstatt beschwert klingt wie seine Schwiegermutter.

Wir fragen uns daher häufig inwiefern die Ehefrau ihren Mann sieht, wenn sie ihre Tochter anschaut ? Oder ihre Mutter ? Sich selbst ? Bruder oder Schwester. Das reale Gegenüber wird in festgefahrenen Konfliktsituationen leider kaum wahr-genommen.

4. Die Kunst liebevoll gemein zu sein

Die Bezugspersonen werden dazu eingeladen eine von Humor geprägte, offene und direkte Kommunikation über die „verbotenen“ Themen innerhalb der Beziehungen zu führen. Ziel ist es, daß die Bezugspersonen sich der universellen Lebensthemen bewußt werden und nicht länger in Furcht vor diesen leben.

Beispiel Partnerschaft & Sexualität

Einer der Versuche, die Probleme die wir aus unseren Familien mitbringen, zu lösen, besteht darin, sie in der Familie die wir selbst gründen zu wiederholen. Es wird davon ausgegangen, daß Paare zum Teil deswegen eine längere Beziehung eingehen, weil sie unbewußt das Potential zu einer Krise spüren. Beide stellen das zentrale Dilemma ihres Lebens wieder her, um es diesmal endlich aufzuarbeiten. Durch die Wahl des Partners suchen wir neue Informationen übers Leben in unser Leben hereinzuholen. Wir sehnen uns danach, „ganz“ zu sein - psychisch vollständig -, und wir betrachten die Partnerschaft als eine Antwort auf dieses Verlangen.

Jeder der beiden Partner reaktiviert in dem anderen Ängste, die ihn in den alten Konflikt seiner Ursprungsfamilie zurückwerfen. Sie tun es nicht aus Bösartigkeit, sondern weil beide den unbewußten Wunsch haben, sich zu entwickeln. Nur die Person kann uns wirklich verrückt machen, die wir wirklich lieben, die unser Innerstes berührt, und vielleicht kann auch nur dieser Mensch uns helfen, unsere tiefsten Kräfte zu mobilisieren.

Vieles sammelt sich zwischen den Partnern an: Bedürfnis nach Zuneigung, Verlangen nach Freiheit, heftiger Zorn, sexuelle Wünsche, ein schmerzhaftes Gefühl des Alleinseins, Bitterkeit über gebrochene Versprechen, Enttäuschungen und Demütigungen. Der aufgestaute Lebenshunger meldet sich mit der Zeit immer heftiger, aber alles, was diese Bedürfnisse und Frustrationen aufdecken könnte, wird zu einer Bedrohung.

Sexualität, Wut und Schmerz, die die Eltern unbewußt in den Kindern auslösen, sind häufig ihre eigenen Gefühle. Die Tochter oder der Sohn werden zum Symbol für alles, was die Eltern in sich selbst gerne befreien würden; da sie es aber nicht wagen, sich dieser Wünsche und geheimen Sehnsüchte bewußt zu werden, werden diese Tendenzen bei den Kindern und jungen Erwachsenen um so heftiger bekämpft. Wie Kinder und junge Erwachsene es fertigbringen, versteckte Ängste und Bedürfnisse ihrer Eltern zu erspüren und auszuleben, ist ziemlich rätselhaft, es besteht jedoch kein Zweifel, daß es immer wieder geschieht.

Die gesamte Familie ist daher auf die eine oder andere Weise in das sexuelle Leben der Familienmitglieder involviert. In der Regel kann sich die Sexualität freier entfalten und den Partnern mehr Spaß bereiten, wenn alle Generationen in offener (anstelle verdeckter) Form an diesem Thema partizipieren können.

Einer der besten Wege um die Macht des totgeschwiegenen Themas „Sexualität“ zu bannen, ist ein witziger, humorvoller und direkter Umgang damit. Unter anderem kann die sexuelle Anziehung zwischen Vater und Tochter, Mutter und Sohn, Bruder und Schwester so zu einem Thema allgemeiner und offener Auseinandersetzungen werden.

Die sexuellen Probleme der Tochter sind daher häufig die sexuellen Probleme der Eltern. Die Tochter folgt lediglich der subtilen Anweisung sich selbst in Schwierigkeiten zu bringen, um den Eltern zu helfen, ihre Konflikte zu thematisieren.

Der Therapeut kann also durchaus ein offenes Gespräch der Familie über das Thema Sexualität anregen, indem er die Tochter oder den Sohn zum „Sexuellem Glück“ der Eltern befragt: „Wie steht's mit der Sexualität bei deinen Eltern ? Glaubst du, daß sie sexuell gut miteinander auskommen ? Und zu den Eltern: „Haben Sie vielleicht beide ein Verhältnis ? Na, das übliche ist doch, daß der Mann ein Verhältnis mit seiner Arbeit hat und die Frau mit den Kindern. Und jeder empfindet den anderen als treulos.“

Weitere Ver-rückte Kommentare

Der Therapeut zur deprimiert wirkenden Ehefrau: „Mich würde nicht wundern, wenn sie sich in letzter Zeit damit beschäftigt haben, wie sie wohl sterben werden.“

Ehefrau: „Ich habe oft ans Sterben gedacht.“

Therapeut: „So fängt es glaube ich an, wir beschließen zu sterben.“ Nach einer längeren Pause: „Sie können natürlich ebenso gut beschließen zu leben.“

Im Weiteren kann die Mutter dazu ermutigt werden mit den Angehörigen darüber zu sprechen, wen der Partner wohl als nächstes heiraten würde, wie bald er heiraten würde, wie lange er wohl traurig wäre, wie lange die Kinder wohl traurig wären, wer die Lebensversicherung bekommen würde, wie sich ihre Schwiegermutter fühlen würde, was man mit ihrer persönlichen Habe machen würde.

Angenommen die Mutter erzählt daß der Sohn Drogen nimmt und Autos stiehlt könnte eine Frage an den Vater in etwa lauten: „Ist das wahr Vater, daß sie in ihrer Jugend gerne ein Rocker gewesen wären, aber aufgrund ihres strengen Vaters nie den Mut dazu hatten. Auch könnte der Mutter vorgeschlagen werden mit dem Sohn Betten zu tauschen.“

Der Therapeut zum Sohn, der sein Zimmer komplett schwarz streichen wollte: „Schade, daß du dich nicht durchgesetzt hast. So ein schwarzes Zimmer wär ein großartiger Platz gewesen, um deprimiert oder verrückt zu werden. Die ganze Familie hätte es benutzen können, wenn sie es mal wieder nötig hätten.“

Der Therapeut mit breitem Grinsen zum Ehemann der über die Beziehung seiner Frau zu ihrer Mutter doziert: „He, Sie Hobbypsychiater, ich bin hier der Therapeut. Sie halten sich da raus !“

Der Therapeut zur Mutter die sich über die Aufsässigkeit der Tochter beschwert und bis heute der eigenen Mutter gegenüber keine Kritik wagt: „Man hat geradezu den Eindruck, Sie hätten es selbst so eingerichtet, daß ihre Tochter Ihnen auf eine Weise Trotz bietet und Sie beleidigt, wie sie es Ihrer eigenen Mutter gegenüber nie gewagt haben.“

Wird erkannt das solche beängstigenden Themen nicht das Ende aller Beziehungen bedeutet, erlaubt dies den Familienmitgliedern eine neue Freiheit in der Art ihrer Kommunikation. Erst wenn die beziehungsgestaltenden Fähigkeiten der „Symptome“ verbalisiert werden können, besteht die Möglichkeit zur Veränderung.

„Probably the most solid data for the effectiveness in psychotherapy are the enjoyment of the psychotherapist in his personal ongoing change“

Carl Whitaker

Literatur

- Whitaker, C. A.; Napier, A.Y. (1998). Die Bergers. Beispiel einer erfolgreichen Familientherapie, Rowohlt, Hamburg. Orig.: (1978). The Family Crucible.*
- Whitaker, C. A.; Bumberry, W.M. (1992). Dancing with the Family. Eine symbolische Erlebnistherapie. Grünewald Verlag, Mainz. Orig.: (1988). Dancing with the Family. A Symbolic-Experiential Approach.*
- Whitaker, C.; Keith, D. (1981). Symbolic-Experiential Family Therapy. In: Gurman, A. S.; Kniskern, D. P. (Hrsg.) Handbook of Family Therapy, Volum I.*