

IRIS SEIDLER

„WIR“ UND „DIE ANDEREN“: „ÄRGERNIS, RESSOURCE ODER SPIEGEL?“

Systemische Überlegungen zu einem nützlichen Umgang mit anderen HelferInnen



PSYCHOTHERAPIE, Physiotherapie, Psychiatrie, Psychologie, Aufstellen, Rückführen, Kartenlegen, Bachblüten, Klangschaalen, Timeline, ...

Wenn es oft nicht einmal für uns als ProfessionistInnen einfach ist, sich im weiten medizinisch-

psychosozialen Feld, in diesem Dickicht von potenziellen HelferInnen, zurecht zu finden, wie schwer muss es dann erst für jene sein, die Hilfe suchen.

Wir als PsychotherapeutInnen sind eben nicht die Einzigen, auch wenn wir das manchmal gerne glauben würden. Einerseits: Gott sei dank nicht, der Job wäre sonst wohl doch etwas zu anstrengend, andererseits ist der Preis, den wir dafür bezahlen müssen, wohl der, dass wir damit auch einiges an narzisstischen Kränkungen einstecken müssen.

Außerdem sind wir, und das dürfen wir keinesfalls vergessen, mit unserer mitteleuropäisch/westlichen Helfer-Kultur weder die Ersten, das waren wir nämlich ganz bestimmt nicht, noch die Einzigen.

Insgesamt möchte ich versuchen, mich hier dem zu nähern, was als „wir“ und/oder als „die anderen“ definiert werden kann, also Grenzen und Unterschiede, Verbindendes und Trennendes beleuchten. Dabei ist es mir wichtig, meinen eigenen Standpunkt als Psychotherapeutin auf der einen Seite zu hinterfragen und ihn auf der anderen Seite gleichzeitig damit aber auch zu festigen. Ich denke, dass das durchaus kein Widerspruch sein muss, im Gegenteil, möglicherweise kann man nur das besser festigen, was man vorher ausreichend hinterfragt hat.

1) WERDEN „DIE ANDEREN“ TATSÄCHLICH IMMER MEHR ...?

Unlängst hat mich eine Bekannte auf der Straße angesprochen, eine sehr liebe ältere Dame, die manchmal allerdings die Tendenz hat, ihre Wahrnehmungen etwas paranoid zu verarbeiten. „Darf ich Sie etwas fragen?“, hat sie gesagt, „die Wohnung da, in dem Haus, im ersten Stock, die gehört doch dem Herrn X, oder? Aber das Schild an der Tür, ich versteh das nicht ... ‚Couching‘, was heißt das ...? Ist das in Ordnung, ist das etwas Gu-

tes?“ Ich habe ihr erklärt, dass das Coaching heiße und nicht Couching, dass das eine Form der Beratung sei, im Fall von Herrn X, den ich gut kennen würde, die Beratung von Führungskräften in Firmen. „Ja, aber was heißt dann ‚Integratives Coaching‘, was ist da der Unterschied?“, hat sie mich weitergefragt, denn so ein Schild hätte sie unlängst auf der Straße gesehen und außerdem sehr verunsichert und sorgenvoll bemerkt, dass Schilder dieser Art immer mehr würden. Was das „Integrative Coaching“ betrifft, so musste ich meine Unwissenheit zugeben, ich habe nämlich keine Ahnung, was das ist, aber ich konnte ihrer Wahrnehmung auch aus meiner Sicht durchaus zustimmen, „Ja, da haben Sie recht, ich merke auch, dass Schilder dieser Art immer mehr werden.“ Da ich normalerweise die Welt zumindest nicht auffallend paranoid verarbeite, ist meine Sorge deswegen eine relativ geringe, dennoch hat mich das Gespräch dazu veranlasst, mir Gedanken darüber zu machen, warum das wohl so ist, und ich bin für mich fürs Erste einmal zu dem einfachen Schluss gekommen, dass das wahrscheinlich eine Folge einer immer genaueren Differenzierung ist. Spezialisierungen aller Art werden insgesamt stärker, und die „anderen“ werden allein schon deshalb immer mehr, weil immer mehr Differenzierungen hinzukommen, immer noch genauere Unterschiedsbildungen. Die Psychotherapie hat sich einmal mühsam herausgelöst als eigenständige Heildisziplin, dann sind weitere Unterscheidungen zwischen den einzelnen Therapieschulen hinzugekommen, in weiterer Folge dann auch noch solche innerhalb der Therapieschulen, Lösungsorientierte Therapie und Narrative Therapie beispielsweise innerhalb der Systemischen Therapierichtung, und auch bei der Aufstellungsarbeit muss man sehr genau differenzieren (z. B. systemisch-phänomenologisch oder systemisch-konstruktivistisch ...).

Ich denke, dass diese Differenzierungen für die eigene Identitätsbildung sehr wichtig sind.

2) WIE KOMMT ES ZUR GRENZZIEHUNG ZWISCHEN „UNS“ UND „DEN ANDEREN“ UND WARUM IST DIESE DIFFERENZIERUNG WICHTIG?

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist unsere allererste Erfahrung bekanntlich die des Einsseins mit der

Umgebung, das „ozeanische“ Gefühl (das naturgemäß erst im Nachhinein, wenn dieser Zustand nicht mehr existiert, als solches benannt werden kann), die Symbiose, die Verschmelzung mit unseren primären Bezugspersonen.

Dieses „ozeanische“ Gefühl, das Gefühl der Allverbundenheit, der Zusammengehörigkeit mit dem Ganzen, das man auch später noch als Erwachsene in bestimmten Ausnahmezuständen erleben kann (etwa im Verliebtsein oder als spirituelle Erfahrung) und das man mit verschiedenen (auch pharmakologischen) Mitteln manchmal versucht, wieder herzustellen, ist für Sigmund Freud immer nur eine Erinnerung an diese ganz frühe Phase des Ichgefühls, in dem das Kind sich noch nicht als von der Außenwelt getrennt empfindet, und diese ist eben dadurch gekennzeichnet, dass die (eigenen und damit auch die fremden) Grenzen noch nicht klar sind.

In weiteren Differenzierungsschritten wird dann aus all dem, was zuerst nur grob „das andere“ war, vieles andere und eben nicht mehr nur ein anderes.

In der Genesis wird die allererste Unterschiedsbildung wie folgt beschrieben:

Da schied Gott das Licht von der Finsternis und nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht. Da ward aus Abend und Morgen der erste Tag. Und Gott sprach: Es werde eine Feste zwischen den Wassern, und die sei ein Unterschied zwischen den Wassern. Da machte Gott die Feste und schied das Wasser unter der Feste von dem Wasser über der Feste. Und es geschah also. Und Gott nannte die Feste Himmel. Da ward aus Abend und Morgen der andere Tag.¹ (Gen. 1,4–1,8)

Aus dieser allerersten Unterscheidung (das eine – das andere) können dann weitere und genauere Unterscheidungen entstehen.

Martin Buber sagt, dass die Grundlage immer die Unterscheidung zwischen „Ich“ und „Du“ ist. Und in diesem Sinne kann man erst über diese erste Unterschiedsbildung in weiterer Folge zu einem differenzierteren „Ich“ und „Ihr“ kommen.

Ich habe unlängst auf DVD ein Seminar von Matthias

Varga von Kibéd gesehen (2008), in dem es um Glaubenspolaritätensaufstellungen und ihre religionsphilosophischen Grundlagen ging, und da wurde, für mich sehr schön und stimmig, über die fundamentale Bedeutung gesprochen, die manche ganz einfachen Sätze haben, wenn man sie ausspricht (und wie sie eben in der Aufstellungsarbeit oft von ihm verwendet werden – einfache, relativ inhaltsleere und fast schon banal wirkende Sätze, die eigentlich nur logisch richtige Formeln sind, wie etwa: „Ich bin ich und du bist du.“).

Ich schlage Ihnen in diesem Zusammenhang ein kleines Experiment vor: Stellen Sie sich ganz bildlich jemand anderen vor, eine Person die Sie kennen, jemanden, der in irgendeiner Weise wichtig ist für Sie, und sagen Sie im Geiste zu dieser Person ganz klar und ruhig: „Ich bin ich, und du bist du.“ Wie ist die Wirkung ...?

Da das meist als angenehm und erleichternd empfunden wird, heißt das für mich, dass diese ganz primäre Unterscheidung etwas wirklich Essenzielles an sich haben muss, wenn allein das Aussprechen davon spürbar bedeutungsvoll ist.

Nur im Erkennen des anderen erkennen wir uns auch selbst, schreibt Ernst von Glasersfeld, der andere ist für ihn „eine ontologische Voraussetzung“, „zuerst muss man zu zweit sein“ (Glasersfeld, 1990).

Nur durch Unterschiede zum anderen wissen wir etwas über uns selbst, nur über das andere lernen wir uns selber kennen und können uns weiter differenzieren.

Der erste Schritt zum Erwachsenwerden, die Voraussetzung dafür, eigene Handlungen zu setzen und damit auch eigene Verantwortung zu übernehmen, ist vielleicht die Vertreibung aus dem Garten Eden, das Getrenntwerden und sich als getrennt erleben, also ein erstes Erkennen einer Grenze zwischen mir und etwas anderem: die Lösung aus der Symbiose, das Entstehen der Ich-Identität. Wo zuerst nur eine Negativbeschreibung („so nicht ...“) notwendig war, können im Laufe der Zeit immer mehr Positivbeschreibungen („dafür aber so ...“) hinzukommen und somit Identität entstehen.

In der Zeitung *Die Zeit* war unlängst zum Leitthema „Das Böse“ ein Artikel zu lesen (Schmitt, 2009), in dem die Unterscheidung zwischen „wir“ und „den anderen“ in der Entwicklungsgeschichte des Menschen als Grundlage für Gewalt beschrieben wird.

¹ Je nach Übersetzung heißt es an dieser Stelle entweder „der zweite Tag“ oder eben, für mich in diesem Zusammenhang treffender, „der andere Tag“. Hier wird die Lutherbibel in der Ausgabe von 1912 zitiert.

Ich denke aber, man kann das durchaus verallgemeinern. Diese Unterscheidung ist die prinzipielle Grundlage für jedes „Miteinander“ und damit nicht nur für Gewalt, sondern für jegliche Art der Kommunikation.

Denn nur mit dem Eigenen muss man nicht kommunizieren, denn das ist man ja, und wenn man es dennoch tut, dann immer nur auf der Basis von weiteren Differenzierungen. *„Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust ...“*, bemerkte schon Faust in diesem Zusammenhang und die klassische systemische Telearbeit mit all ihren Ausformungen beruht ja auch auf eben diesen wichtigen Unterschiedsbildungen im eigenen Selbst.

3) IN WELCHEN KONTEXTEN SIND WIR „WIR“ UND IN WELCHEN KONTEXTEN „DIE ANDEREN“? EINIGE ALLGEMEINE GEDANKEN ZUR KYBERNETIK II UND IHREN AUSWIRKUNGEN.

Wenn wir nun davon ausgehen, dass wir uns im Laufe unseres individuellen Lebens differenziert haben, dass wir eine primäre und viele weitere Differenzierungen brauchen, und dass es letztlich auch gar nicht möglich ist, sich nicht zu differenzieren, dann wäre eine der nächsten logischen Fragen: Welche Differenzierung treffen wir in welchem Kontext? Wer ist jeweils „wir“, und wer sind „die anderen“?

Spätestens seit der konstruktivistischen Wende, seit den Beschreibungen der Kybernetik II, und dessen, was wir heute als „Beobachtersatz“ bezeichnen, wird klar: Alles Beobachtete wird von einem Beobachter gesagt, und damit unterliegt auch die Unterscheidung zwischen „uns“ und „den anderen“ der Aussage desjenigen, der diese Unterscheidung trifft. Das heißt, dass das, was als „wir“ und „die anderen“ beschrieben werden kann, wie jede andere Feststellung auch, je nach Kontext entweder dieses oder jenes oder ganz etwas anderes bedeuten kann. Daher kann die Behauptung aufgestellt werden: Die Unterscheidung zwischen „uns“ und „den anderen“ ist eine Frage der Interpunktion, der Konnotation, ist kontext- und perspektivenabhängig.

Ich hatte einmal auf meiner Reise durch Nordindien vor einigen Jahren ein beeindruckendes Erlebnis. Natürlich hatte ich erwartet, dass ich mich in einem fremden Land (noch dazu in einem, in dem die Durchschnittsphysiog-

nomie eine andere ist als in Mitteleuropa) insgesamt ganz klar als „die andere“ wieder finden würde, und genauso war es natürlich auch. Plötzlich aber war ich an einem Punkt, an dem ich (unausgesprochen und auch nicht explizit darüber nachdenkend) erwartet hatte ein Teil von „wir“ zu sein, unerwartet „die andere“ - und zwar vor einem der wohl populärsten Touristenmagnetpunkte, dem berühmten Taj Mahal. In allen Führern war zu lesen gewesen, wie Indien als Reiseland immer beliebter werde und wie überlaufen die klassischen „Highlights“ wären, und wenn Sie schon einmal dort waren, werden Sie diesen Eindruck bestimmt bestätigen können. Ich hatte mich also unbewusst auf einen Haufen bunt gemischter Touristen eingestellt. Die wirkliche Überraschung aber war die Tatsache, dass ich dort unerwartet eben weder „die andere (= Touristin unter Einheimischen, so wie bisher auf meiner Rundreise)“, noch ein Teil von „wir (= TouristInnen aus allen möglichen Erdteilen)“, sondern ganz klar eine andere „die andere“ war, nämlich die einzige europäische Touristin unter sehr vielen indischen TouristInnen. Das war dort aber offenbar nicht nur mir überraschend und erheiternd aufgefallen, sondern eben auch den anderen, denn nur so kann ich es mir erklären, dass ich plötzlich zu einem äußerst begehrten Fotomotiv geworden bin ...

Dass sich in Indien in den letzten Jahren neben all der Armut auch eine viel breitere Mittelschicht mit einem höheren Durchschnittseinkommen entwickelt hat, und dass es sich aufgrund dessen nun viel mehr Familien leisten können, im eigenen Land Urlaub und Sightseeing zu machen, und da es allein aufgrund der sehr hohen Bevölkerungszahl in Indien eigentlich erwartbar ist, dass dementsprechend viele Einheimische das größte indische Nationaldenkmal besuchen, das war mir bis zu diesem Moment nicht klar gewesen.

Mögliche Leitlinien zur Unterscheidung zwischen „uns“ und „den anderen“, und das war für mich damals wohl die neue Erkenntnis, sind einerseits offenbar die Menge der Beteiligten, andererseits auch die eigene Erwartungshaltung. Ich erlebe mich eher als Teil von „wir“, wenn ich zu denen gehöre, die erwartbar in der Überzahl sind und eher als „die andere“, wenn ich zu jenen gehöre, die unerwartet weniger sind.

Fast jedes Mal nach einer Nationalratswahl beschleicht

mich übrigens ein solches Gefühl, nämlich dann, wenn es schwarz auf weiß und amtlich ist, dass die WählerInnen von bestimmten Parteien eben doch mehr sind als erwartet und ich mich angesichts deren hoher Zahl dann plötzlich als „die andere“ sehen muss, wo ich mich doch vorher, in meinem offenbar politisch doch recht homogenen sozialen Umfeld, klar als gut verankerter Teil von „wir“ gesehen hatte.

Ich kann mich noch gut an eine der ersten Übungen erinnern, die wir in einem Seminar gemacht haben, als ich meine Ausbildung zur Psychotherapeutin begonnen habe. Die Aufgabe war, dass wir uns möglichst viele verschiedene Systeme überlegen sollten, in denen wir uns als Mitglieder befinden und dazu die jeweiligen Kriterien, die diese Systeme beschreiben, ihre Grenzen und Regeln, und wodurch man sich als Mitglied dort aus-

SPÄTESTENS SEIT DER KONSTRUKTIVISTISCHEN WENDE UND DESSEN, WAS WIR HEUTE ALS „BEOBACHTERSATZ“ BEZEICHNEN, WIRD KLAR: ALLES BEOBACHTETE WIRD VON EINEM BEOBACHTER GESAGT, UND DAMIT UNTERLIEGT AUCH DIE UNTERSCHIEDUNG ZWISCHEN „UNS“ UND „DEN ANDEREN“ DER AUSSAGE DESJENIGEN, DER DIESE UNTERSCHIEDUNG TRIFFT.

zeichnet. Das waren dann eben Beispiele wie Herkunftsfamilie, Gegenwartsfamilie, Büro, Ausbildungsgruppe, Nationalität, ...

Die Idee dahinter war aufzuzeigen, dass wir uns immer und gleichzeitig in unterschiedlichen Systemen mit unterschiedlichen Regeln und Grenzen bewegen. Wenn wir das mit der Brille des Themas „Wir und die anderen“ betrachten, dann heißt das, dass wir jeweils gleichzeitig ganz unterschiedliche „wir“ und „andere“ sind: wir Frauen, wir EuropäerInnen, wir PsychotherapeutInnen, wir Menschen mit schwarzen Pullovern, wir Ö-DriverInnen (gib't die überhaupt noch?), wir LeserInnen der Systemischen Notizen.

Das heißt dann aber auch, dass, wenn in bestimmten Kontexten (in manchen Tageszeitungen etwa) in redun-

danter Weise Formulierungen verwendet werden, wie „unser Land“ oder „wir SteuerzahlerInnen“, das aus systemischer Sicht ja eigentlich nichts anderes ist, als eine zwar stimmige, aber völlig willkürliche Grenzziehung im Sinne von einer unter vielen möglichen anderen Grenzziehungen. Und es ist prinzipiell natürlich eine logisch richtige Aussage, denn „wir ÖsterreicherInnen“ und „wir SteuerzahlerInnen“ stimmt genauso, wie „wir Menschen“.

Kurt Ludewig fasst das sehr schön zusammen: *„Ein System ist eine durch einen Beobachter hervorgebrachte Einheit, die er als zusammengesetzt betrachtet.“* (Ludewig, 1987).²

Es stellt sich in diesem Zusammenhang aus meiner Sicht nur die Frage, in welchen Kontexten und unter welchen Umständen es sinnvoll und nützlich ist, genau diese be-

stimmte Unterscheidung zu treffen und nicht eine andere.

Denn zumindest das sollte klar sein: Je öfter eine bestimmte Unterscheidung getroffen und je selbstverständlicher sie daher verwendet wird, desto mehr verschwimmt die Tatsache, dass es eben nur eine unter vielen anderen Möglichkeiten ist. Das wirkt dann ins-

gesamt so wie eine hypnotherapeutische Generalisierungsinduktion, und bald glaubt man, dass „wir ÖsterreicherInnen“/„die anderen“ oder „wir SteuerzahlerInnen“/„die anderen“ die einzigen Möglichkeiten der Unterschiedsbildung sind. Und wenn dann im Subtext noch so etwas mitschwingt wie „wir müssen zusammenhalten“, dann stößt mir das in diesem Zusammenhang meist eher unangenehm auf. „Wir Bewohner dieses Landes“, „wir, die wir auch einen kleinen Beitrag gegen den Klimawandel leisten können“ oder „wir sozial denkende Menschen“ wären zum Beispiel andere, aus meiner Sicht

² Und so, wie ich das verstanden habe, ist der Gedanke, dass Grenzen (immer im Rahmen des Möglichen natürlich) willkürliche Interpunktionsmöglichkeiten sind, auch die Grundlage von Steve de Shazers zu Grabe tragen des Konzepts von Widerstand in der Therapie (de Shazer, 1984).

meist nützlichere Möglichkeiten der Unterschiedsbildung.

Falls Sie, und das ist ein netteres Thema als die politische Lage in Österreich, einen wirklich spannenden Film zum Thema „Wir und die anderen“ und kontextabhängige Unterschiedsbildung sehen wollen: „The Others“ von Alejandro Amenábar ist sehr zu empfehlen.

Was ich damit insgesamt aussagen will, ist Folgendes: Je nachdem, welche Grenzen wir ziehen, wird aus einer Gruppe von Objekten (in diesem Fall Menschen) immer ein anderes „wir“ und immer ein anderes „die anderen“ und die Zuteilung dazu ist an sich nichts Starres. Man ist immer gleichzeitig beides, immer gleichzeitig ein Teil von „wir“ und ein Teil von „den anderen“.

4) ZWEI EIGENE BEISPIELE AUS DER PSYCHOTHERAPIE: DIE THERAPEUTIN HAT ANFANGS SCHWIERIGKEITEN MIT „DEN ANDEREN“ ...

Frau A und ihr Nachbar

Frau A, eine 40-jährige Buchhalterin, kommt aufgrund der Diagnose einer rezidivierenden depressiven Symptomatik schon länger zu mir in Therapie, in deren Verlauf sie sehr viel verändert, Neues entwickelt und auch selbst viele gute Erfolge beschreibt. Einen großen Teil der Therapie nimmt immer wieder ihre Arbeitssituation in Anspruch, wobei es für die Klientin darum geht, sich bei ihren KollegInnen besser durchsetzen zu können, was ihr im Laufe der Zeit auch immer besser gelingt.

Immer wieder kommt es aber zu „Rückschlägen“ in alte Denk- und Verhaltensmuster oder zu Verwirrungen, besonders wenn sie Konflikte mit ihrem Nachbarn hat. Frau A ist nach der Trennung von ihrem Mann alleinstehend, wohnt in einem kleinen Haus relativ abgeschieden am Stadtrand von Wien, und dieser Nachbar, mit dem sie eine gute und ihr sehr wichtige Freundschaft unterhält, ist eine der wenigen stabilen Bezugspersonen in

ihrem Leben. Er wird von ihr als jemand beschrieben, der zu den meisten Dingen des Lebens, v. a. auch dazu, wie man sich in bestimmten Situationen und seinen Mitmenschen gegenüber zu verhalten hat, ganz klare und einfache Vorstellungen besitzt. In diesem Sinne hält er auch mit seiner Meinung nicht hinter den Berg und gibt ihr immer wieder sehr eindeutig und, so wie sie es beschreibt, in ziemlich indoktrinierender Weise und öfters auch ungefragt Ratschläge, weil „nur er weiß, wo es lang geht“. Teilweise befolgt die Klientin dann seine Ratschläge, manchmal auch nur ihm zuliebe, wenn sie es jedoch nicht tut, ist er beleidigt auf sie, sagt: „Selber schuld, dann frag mich nicht, dann mach's halt allein!“, und zieht sich für eine Weile demonstrativ zurück. Die Klientin ist dann meist sehr verunsichert und reagiert in gewohnter Weise depressiv.

Am Anfang war auch ich als Therapeutin ziemlich verunsichert darüber, was meine eigene therapeutische Reaktion auf diese Erzählungen der Klientin sein sollte. Das, was wir gemeinsam oft in schwerer Kleinarbeit erarbeitet und die Klientin dann auch umgesetzt hatte, war jedes Mal in Gefahr, verloren zu gehen, wenn es zu ebensolchen Szenen mit dem Nachbarn kam. Mir persönlich war

JE NACHDEM, WELCHE GRENZEN WIR ZIEHEN, WIRD AUS EINER GRUPPE VON OBJEKTEN (IN DIESEM FALL MENSCHEN) IMMER EIN ANDERES „WIR“ UND IMMER EIN ANDERES „DIE ANDEREN“ UND DIE ZUTEILUNG DAZU IST AN SICH NICHTS STARRES. MAN IST IMMER GLEICHZEITIG BEIDES, IMMER GLEICHZEITIG EIN TEIL VON „WIR“ UND EIN TEIL VON „DEN ANDEREN“.

klar, dass des Nachbarn Ratschläge, sowohl inhaltlich als auch in der Form ihrer Darbringung, meistens für das Alltagsleben der Klientin unpassend waren.

Meine Lösungs- und Konstruktneutralität war als erste Reaktion darauf verschwunden, und ich musste ganz klar meinen Ärger darüber erkennen und zugeben, dass mir dieser Nachbar, offenbar ein anderer, selbst ernannter Helfer/Heiler, ich zitiere meine Gedanken: „in meine Be-

handlung hinein pfuscht“, „meine Klientin in seine Richtung manipuliert“ etc. Andererseits war es mir auch klar, dass man diesen Nachbarn nicht so einfach „ausschalten“ konnte (auch diesen Gedanken gebe ich hiermit zu ...), denn er war eine wichtige soziale Bezugsperson für meine Klientin. Was ich daher anfangs getan habe, war, die Erzählungen über diesen Nachbarn eher nicht zu verstärken, auch nicht weiter nachzufragen. Ich habe also eher so etwas wie „Aha. Und wie sehen Sie das?“ gesagt und das Gespräch möglichst schnell und, wie ich dachte, unauffällig wieder auf andere Themen, bevorzugt die eigenen Aktivitäten der Klientin gelenkt. Immer öfter, wenn das Gespräch wieder auf den Nachbarn kam, und das war mit der Zeit häufiger der Fall, haben sich mir dann auch wirklich abwertende Gedanken aufgedrängt, wie „Nicht schon wieder dieser Typ ...“.

Glücklicherweise habe ich dann aber relativ rasch erkannt, dass ich mit dieser Vorgangsweise nicht weiter komme, dass diese offensichtlich weder einer für meine Klientin noch für mich (Stichwort: Selbstwirksamkeit!) hilfreichen Grundstimmung förderlich war.

Herr B und sein Medium

Herr B, ein 27-jähriger Student mit der Diagnose „Binge Eating Disorder“, kommt ganz aufgeregt in eine unserer ersten Therapiestunden und verkündet: „Stellen Sie sich vor, ein Medium hat am Wochenende in mich hineingeschaut!“

Mein spontaner, ebenfalls nicht besonders hilfreicher erster Gedanke dazu war: „Oh Gott, bitte nicht, das halte ich heute nicht aus ...!“

5) VORLÄUFIGE SCHLUSSFOLGERUNGEN ALS GRUNDLAGE FÜR EINEN HILFREICHEREN UMGANG MIT „DEN ANDEREN“: EINIGE LEITIDEEN ZUR UNTERSCHIEDSBILDUNG

Ich habe nun versucht, anhand der oben beschriebenen Überlegungen einige für mich nützliche Unterschiedsbildungen zu formulieren, wenn es darum geht, „die anderen“, in diesem Zusammenhang also VertreterInnen anderer Heilverfahren oder welche, die sich als solche bezeichnen, zu betrachten und einen passenden (d. h. hilfreichen) Umgang mit ihnen zu finden:

- Erstens, und das ist wohl die erste und damit zentralste Unterschiedsbildung, muss ich ganz klar wissen, wo sich die jeweiligen ethischen und gesetzlichen Grenzen befinden und wie diese definiert sind. Wenn diese nicht gewahrt sind, muss ich meine Rolle als neutrale Psychotherapeutin verlassen, die einer politischen Person annehmen und wahrscheinlich zu einer Meldung oder gar zu einer Anzeige schreiten.
- Wenn diese nun gewahrt sind, muss ich zweitens wissen, wo meine eigenen und ganz persönlichen Grenzen sind, was ich persönlich, jenseits von ethischen und gesetzlichen Grenzen, an „anderem“ vertreten kann und was gar nicht und auf keinen Fall. Wenn das nicht gewahrt ist, sollte ich wahrscheinlich, um mich auch am Abend noch gut in den Spiegel schauen zu können (wieder Stichwort: Selbstwirksamkeit!), dazu Stellung beziehen und mit der Klientin diese, unsere geschmackliche Differenz darüber, was sie außerhalb unserer Therapiestunden tut und zu welchen anderen „HeilerInnen“ sie geht, ausverhandeln. Es kann dann allerdings sein, dass daran unsere weitere Zusammenarbeit scheitert.
- Drittens, wenn diese Grenzen bis jetzt aber alle gewahrt sind, wenn ich mich also erstens besten Wissens und Gewissens versichert habe, dass es sich bei den anderen Heilverfahren weder um eine Gefahr für die Betroffenen handelt, noch zweitens meine persönlichen Grenzen überschritten werden, sondern ich mit meinem eigenen PRM „das andere“ lediglich als komisch, peinlich, überflüssig oder wenig hilfreich befinde, dann kann (und muss!) ich als Therapeutin weiter arbeiten. Dann kann und muss ich versuchen, diese Erfahrungen in irgendeiner Weise zu nutzen und damit einen für mich und die Klientin geeigneten und hilfreichen Umgang mit „den anderen“ zu finden.
- Wie oben beschrieben, könnte das aus nun einer systemisch-konstruktivistischen Perspektive heraus und mittels des Beobachtersatzes letztlich relativ einfach sein. In einem ersten Schritt könnte man nämlich die an sich willkürlich gesetzte Grenze von „wir“ und „die anderen“ wiederum willkürlich verändern, und zwar zum Beispiel folgendermaßen:

Statt der Unterschiedsbildung „wir (= PsychotherapeutInnen)“ und „die anderen (= Leute, die uns mit unqualifizierten Methoden ins Handwerk pfuschen, ...)“ könnte man probeweise so etwas versuchen wie: „wir (= Menschen, die dieser speziellen Klientin prinzipiell helfen wollen)“ und „die andere (= die Klientin, um die es hier geht, und die prinzipiell strukturdeterminiert und selbstbestimmt handeln kann)“.

In einem zweiten Schritt könnte es dann darum gehen, zusätzlich dazu noch weiter zu differenzieren und innerhalb dieser ersten Unterscheidung „wir (= Helfende mit prinzipiell guten Absichten)“ dann ganz klar einen eigenen, ausdifferenzierten Standpunkt wahrzunehmen und zu vertreten und dadurch noch eine weitere Unterscheidung zu treffen: „wir (= PsychotherapeutInnen mit unseren Methoden)“ und „die anderen (= HelferInnen mit ihren jeweiligen Methoden)“.

Damit verknüpft ist vielleicht auch der Unterschied, welche Bedeutung in diesem Zusammenhang das Wörtchen „und“ bekommt, welche Geste dahinter steht: eher eine trennende oder eher eine verbindende ...?

6) HILFREICHERER STANDPUNKT IN BEZUG AUF „DIE ANDEREN“ IN DER THERAPIE

In dem Fall mit meiner Klientin und ihrem Nachbarn habe ich, wie gesagt, glücklicherweise relativ schnell und ganz klar bemerkt, dass meine anfängliche klare Grenzziehung „ich“ und „der Nachbar“ für unsere gemeinsame Arbeit eher hinderlich war, weil es mich in eine teilweise abwertende und damit wenig hilfreiche Konkurrenz-Schiene gebracht hat.

Also habe ich versucht, anhand der oben beschriebenen Unterschiedskriterien eine passende Einstellung und damit eine weitere Handlungsgrundlage zu finden. Ich bin dabei zuerst für mich zu dem Schluss gekommen, dass das Verhalten des Nachbarn an sich weder unethisch noch ungesetzlich ist, mich persönlich zwar befremdet, vor allem da es als allgemeingültiger Helfer-Anspruch

verstanden wurde, meine persönlichen Grenzen jedoch nicht überschreitet und für mich somit unter die sogenannten „Umweltbedingungen“ im Leben der Klientin einzuordnen war.

Interessanterweise habe ich auch erst dann verstanden (was bei Licht betrachtet natürlich längst auf der Hand lag ...), dass genau das auch ein wichtiges Thema im Leben der Klientin war: Sie fühlte sich oft zwischen Autoritäten herumgeschubst und hatte bisher wenig posi-

AM ENDE UNSERER ZUSAMMENARBEIT HAT DIE KLIENTIN DANN EINMAL ZU MIR GESAGT: „DER NACHBAR GIBT MIR TIPPS, SIE GEBEN MIR TIPPS, UND ICH MACH' DANN DAS, WAS ICH RICHTIG FINDE!“

ve Erfahrungen im Sinne von intentionaler und bewusster Selbstbestimmung gemacht.

Was ich dann konkret gesagt habe, war in etwa Folgendes:

„Ich sehe, dass es da in Ihrem Leben jemanden gibt, der Ihnen helfen möchte, genauso, nur auf eine ganz andere Art und Weise, wie auch ich als Therapeutin versuche, für Sie hilfreich zu sein. Wir haben da nur ganz unterschiedliche Zugangsweisen. Ihr Nachbar hat die Idee, dass er Ihnen klar sagt, was Sie tun sollen, und da sind sicher einige Anregungen dabei, die Sie umsetzen wollen und auch solche, die Sie nicht umsetzen wollen. Ich hätte eher die Idee, dass wir gemeinsam erarbeiten, was für Sie das Nützliche sein könnte. Aber ich gebe Ihnen auch des Öfteren Anregungen mit nach Hause, ‚Hausaufgaben‘, und auch da sind immer wieder welche dabei, die Sie umsetzen und welche, die Sie bleiben lassen (und das haben Sie ja auch schon manchmal getan ...). Und was diese spezielle Sache hier aus Ihrer Arbeit betrifft: Wenn ich Ihnen da, so wie Sie sich das jetzt auch von mir wünschen, schon eine klare Anregung geben sollte, dann wäre das die: Nein, ich persönlich glaube nicht, dass es in dieser Situation hilfreich sein könnte, den Arbeitskollegen vor den anderen Mitarbeiterinnen niederzuschreiben, und ich würde es Ihnen auch nicht raten. Aber ich weiß es natürlich nicht, und es gibt, wie immer, auch

andere Sichtweisen. Lassen Sie uns hier in der Therapie gemeinsam abwägen, was für Sie am leichtesten möglich ist, was Sie bis jetzt daran gehindert hat, und was jeweils die Folgen davon sein könnten.“

Und in weiterer Folge habe ich mich dazu entschlossen, den Nachbarn auch sponte mea öfter zirkulär über das Gespräch einzubinden und zum Beispiel nachzufragen: „Und was sagt denn Ihr Nachbar dazu?“. Natürlich wurde dann in weiterer Folge auch der Umgang der Klientin mit dem Nachbarn im Speziellen und mit anderen Autoritäten im Allgemeinen zu einem wesentlichen und konstruktiv bearbeitbaren Thema in der Therapie.

Am Ende unserer Zusammenarbeit hat die Klientin dann einmal zu mir gesagt: „Der Nachbar gibt mir Tipps, Sie geben mir Tipps, und ich mach’ dann das, was ich richtig finde!“³

In dem anderen Beispiel mit meinem Klienten und seinem Medium war es dann schon viel einfacher für mich, denn das war erst kürzlich, und da hatte ich mir ja zu diesem Thema bereits einige Gedanken gemacht, so konnte ich gleich viel wertschätzender und passender reagieren.

Ich habe zuerst neugierig nachgefragt „Und wie war das für Sie, die Begegnung mit dem Medium und dass das Medium in Sie hineingeschaut hat?“. Der Klient hat mir dann erzählt, dass er das nämliche Medium bereits seit Jahren kenne, immer wieder im privaten Rahmen Sitzungen mit ihm abhalte, dass diese sehr wichtig für ihn seien und ein Zeichen der Wertschätzung, dass sich jemand die Zeit nehme und sich bemühe, „in ihn hinein zu schauen“.

Ich habe auch durch genaueres Nachfragen nichts entdecken können, das für mich in irgendeiner Weise unethisch, ungesetzlich oder aus meiner Sicht schädlich für den Klienten gewesen wäre.

„Ah, interessant, und was genau hat das Medium gesehen, als es in Sie hineingeschaut hat?“, habe ich weiter gefragt, worauf der Klient geantwortet hat, das Medium habe gesehen, dass hinter seiner Essstörung etwas ganz anderes und noch gänzlich Unbekanntes stehe: „Ich sehe nur Grauschleier...!“ Das hat für ihn, da er dieses The-

ma aus seiner bewussten Reflexion bisher eher ausgeschlossen hatte, in dieser Deutlichkeit eine große Erkenntnis im Sinne einer Erstmaligkeit dargestellt.

Ich habe dann anschließend ehrlich interessiert weitergefragt: „Aha, das heißt, das Medium war sehr hilfreich für Sie und hat Sie auf eine ganz spannende und wahrscheinlich auch sehr nützliche Idee gebracht. Ich hätte hier vielleicht eine ähnliche, aber doch etwas andere Formulierung, denn wie Sie inzwischen wissen, arbeite ich nämlich ein gutes Stück anders ... Ich hätte da die Formulierung: Wenn Sie das möchten, dann lassen Sie uns gemeinsam hinschauen, womit diese Essstörung zusammen hängen könnte, was immer das auch sein mag ...“, und weiter: „Was wären denn jetzt Ihre Ideen dazu? Was könnte denn dieses Unbekannte sein, wie könnten wir uns diesen Grauschleiern nähern ...? Mit welchen Aspekten Ihres Lebens könnte da ein Zusammenhang bestehen?“

Worauf der Klient nach langem und intensiven Nachdenken meinte: „Mit meiner Homosexualität.“ Und auf meine weitere Frage: „Und mit welchen Aspekten Ihrer Homosexualität, glauben Sie, könnte es zusammenhängen?“, kamen wir auf sein schwieriges Coming-out als Jugendlicher vor einigen Jahren zu sprechen, auf die für ihn ganz schwere Zeit damals, die durch Unverständnis seitens seiner Familie, durch „Frustessen“ und starke Gewichtszunahme gekennzeichnet war, auf seinen Umzug aus einer kleinen Ortschaft in der Steiermark nach Wien, wo er anfangs gar niemanden kannte, dann auch noch neu in die „Szene“ kam, dort bemerkte, dass schlanke Männer besser ankamen, durch verschiedene quälende Diäten schnell sehr viel abnahm, aber durch den „Jojo“-Effekt auch rasch wieder zunahm, jetzt unkontrolliert und sehr viel, aber eigentlich gar nie mehr unbelastet und ohne schlechtes Gewissen essen kann und auch nicht versteht, warum sein Partner ihn trotz seines Übergewichts liebt.

Mit der Hilfe des Mediums hatten wir auf diese Weise relativ schnell und elegant Zugang zu einigen wichtigen Hintergrundthemen (noch nicht abgeschlossene Umgewöhnungsphase, Einfinden in neue Rollen, „normale“ Ablösung vom Elternhaus, Besonderheit der Umstände, Treue zu alten Werten, zusätzlich viele Vorwürfe an die Eltern, ...) des Klienten gefunden.

³ Ich hatte mich bis dahin eigentlich eher weniger in der Rolle einer „Tipp-Geberin“ gesehen, aber die Intervention entsteht ja bekanntlich bei der EmpfängerIn ...

7) ABSCHLIESSENDE GEDANKEN: „WIEDER ÖFTER HINFAHREN ...?“

Ilse Gschwend hat mir einmal etwas erzählt, das mich sehr beeindruckt und in weiterer Folge wiederholt zum Nachdenken und Differenzieren angeregt hat, und zwar hat sie von einer Klientin berichtet, die als Therapieziel genannt hat, sie würde sich gerne besser von ihren Eltern „abgrenzen“ können.

Die Worte „abgrenzen“, „abgelöst sein“ etc. sind ja heute bereits im Alltagsdenken verankerte und meist gar nicht mehr hinterfragte Psychologismen, man sollte ja am besten in jedem Zusammenhang und von allem Möglichen „abgegrenzt sein“.

Die erwähnte Klientin antwortete auf die Fragen der Therapeutin, was denn dann für sie anders wäre, wenn sie sich als abgegrenzt erleben würde, woran sie das erkennen könnte, was erste Anzeichen dafür wären, dass das gelungen wäre: „Wenn ich mich abgegrenzt hätte, würde ich am Wochenende wieder viel öfter und mit Freude nach Hause fahren ...“

Wenn man sich dem abgegriffenen Wort „abgrenzen“ in diesem Zusammenhang von seiner ursprünglichen Bedeutung her nähert, dann heißt das vielleicht Folgendes: Je besser und klarer ich weiß und spüre, wo „ich“ bin, und wo jeweils „die anderen“ sind, je besser und klarer ich weiß und spüre, wo und in welchen Kontexten eben diese „Grenze“ ist, je besser und klarer ich mich daher als eigenständig und damit eben als „ich“ erleben kann, desto leichter kann ich auch wieder einen authentischen Kontakt zu „den anderen“ finden.

Wenn wir als PsychotherapeutInnen (oder eben als was auch immer) uns klarer von den anderen Heilverfahren (oder eben wovon auch immer) abgelöst hätten, dann bräuchten wir vielleicht auch weniger Angst vor Vereinnahmung, vor verwaschenen Grenzen zu haben, dann könnten wir uns klarer als „wir PsychotherapeutInnen“ (oder eben was auch immer) und in diesem Zusammenhang als anders als andere HelferInnen differenzieren und erleben.

Man kann diesen Kontext natürlich auch ausweiten (und das wäre jetzt auch eine ausdrückliche Einladung dazu) und über einige Zwischenschritte von „ich PsychotherapeutIn“ zu „ich persönlich mit meinen Stärken und

Schwächen und Besonderheiten“ kommen. Wenn es uns also gelingt, immer mehr das zu werden und zu dem zu stehen, was wir sind, dann können wir vielleicht auch wieder öfter „hinfahren“, dann können wir uns mit erhobenem Kopf und vorurteilsfreier all denen nähern, die wir, in welchen Kontexten auch immer, jeweils als „die anderen“ bezeichnen, uns mit ihnen auseinandersetzen und versuchen zu sehen, was dort von Nutzen sein könnte und warum und in welchem Zusammenhang und was und warum und in welchem Zusammenhang eben auch nicht.

Zu dieser Gelassenheit, zu wissen, wo ich jeweils ein „wir“ bin und wo ein „die andere“, zu einer immer weiteren Entwicklung dieses Selbstverständnisses (im ursprünglichen Sinn des Wortes: Verständnis von und für sich selbst), das nur wir in uns selbst spüren und erleben können, und das die Grundlage für so viel Weiteres ist, dazu möchte ich uns alle ermutigen ...

MAG. DR. IRIS SEIDLER

ist Ärztin und Psychologin, Psychotherapeutin (SF) und Lehrtherapeutin i.A. an der Ia:sf; im Redaktionsteam der Fachzeitschrift Systemische Notizen

LITERATUR

- Buber, M. (1983). Ich und Du. Heidelberg: Lambert Schneider (11. Auflage).
 von Glasersfeld, E. (1990). Zuerst muss man zu zweit sein. Systeme – Zeitschrift der Österr. Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie 46(2): 17–43. (Download: <http://www.univie.ac.at/constructivism/EvG/papers/129.pdf>).
 Gschwend, I. (2008). Persönliche Mitteilung.
 Ludewig, K. (1987). 10 und 1 Leitsätze bzw. Leitfragen. Grundzüge einer systemisch begründeten klinischen Theorie im psychosozialen Bereich. Zeitschrift für systemische Therapie 5: 178–191. (Download: http://www.systemmagazin.de/bibliothek/texte/ludewig_101_1987.pdf).
 de Shazer, S. (1984). The death of resistance. Family Process, 1984, Mar; 23(1):11–21.
 Schmitt, S. (2009, 22. Oktober). Die Wurzeln des Bösen. Die Zeit, S.37–38.

FILME

- Glaubenspolaritätenaufstellung (GPA) und ihre Grundlagen. (Matthais Varga von Kibéd. Syst-Institut München, Januar 2008. 4 DVDs, Gesamtdauer 374 Minuten).
 The Others (R: Alejandro Amenábar, SP/F/USA 2001).