

# IRIS SEIDLER PSYCHOTHERAPIE ALS VERRAT DES LETZTEN GEHEIMNISSES?



Im Aufsatz verwende ich aus Gründen der Einfachheit und um die Kontinuität des Lesefflusses nicht zu unterbrechen, jeweils nur die weibliche Form. Männliche Leser sind jedoch selbstverständlich mitgemeint.

**ICH MÖCHTE** bei den folgenden Gedanken von theoretischen Überlegungen ausgehen, was

mögliche Folgen, also Wirkungen und Nebenwirkungen, eines Geheimnisses sein können. In einem weiteren Schritt möchte ich ganz kurz das in der Systemischen Therapie vielfach beschriebene und gut etablierte Konzept der Multiplizität der menschlichen Psyche darlegen, also die Idee, dass jeder Mensch unterschiedliche innere Anteile in sich trägt („Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust ...“). Und schließlich, wenn Sie mir bis dahin folgen wollen, möchte ich diese beiden Punkte verbinden und damit zeigen, dass wir als Psychotherapeutinnen oft an der Aufdeckung von lange und gut gehüteten Geheimnissen beteiligt sind und was das wiederum an Anforderungen für unsere Arbeit bedeutet, nämlich: noch mehr Respekt, noch mehr Behutsamkeit, noch mehr Wissen um das, was wir eigentlich tun ...

## 1. EIN GEHEIMNIS WIRD ETABLIERT: WARUM EIGENTLICH?

Gehen wir probeweise von einer Ausgangslage aus, bei der ein Mensch einem anderen etwas Relevantes erzählt und dazu sagt: „Sag’s aber ja nicht weiter!“, bzw. jemand nolens volens Zeugin von etwas wird und die andere Person verlangt: „Bitte erzähle das niemandem!“ Solche Situationen kennen wir, unabhängig davon, wie banal oder wie gewichtig der Inhalt auch sein mag, doch letztlich alle und oft wird, ohne lange zu überlegen, dieser Aufforderung auch zugestimmt. Es lohnt sich aus meiner Sicht allerdings, an dieser Stelle zu reflektieren, was die Gründe für diese Bitte nach Geheimhaltung sein können.

a) *Rein formal: Ein Geheimnis etabliert eine Form von Exklusivität*

Fast egal, worum es inhaltlich geht, durch ein Augenzwinkern können zwei Menschen der übrigen Welt zeigen, dass sie etwas wissen und die anderen

nicht. Hier möchte ich auf Helmut de Waals Artikel in dieser Ausgabe hinweisen (de Waal, 2010), dort wird genau das klar und nachvollziehbar dargestellt. In diesem Sinne kann die Aufforderung „Das darfst du niemandem erzählen!“ rein formal auch als eine Art exklusives Beziehungsangebot gesehen werden. Ich denke übrigens, dass auf diese Weise oft Freundschaften (vor allem, aber nicht nur) zwischen Kindern und Jugendlichen gestaltet und etabliert werden.

b) *Inhaltlich: Angst vor den Folgen, im Extremfall: Strafrechtliche Konsequenz*

Die Aufforderung „Sag’s niemandem weiter!“ kennen wir letztlich auch aus dem guten alten Krimi. Jemand wird zur Zeugin einer Situation, die per se mit der Öffentlichkeit nicht so recht kompatibel ist, klassischerweise also ein Verbrechen. Hier wird die Bitte an die Zeugin nach Geheimhaltung oft mit vorgehaltener und geladener Waffe oder beispielsweise sogar mit ein paar ausgeschlagenen Zähnen als Aussicht auf mehr (pars pro toto sozusagen ...) verstärkt.

c) *Inhaltlich: Angst vor den Folgen, im Alltag: Scham!*

Das ist aus meiner Sicht ein möglicher und im täglichen Leben häufig anzutreffender Punkt für den Wunsch nach Geheimhaltung: Man schämt sich. Man schämt sich dafür, was man getan, gedacht, gefühlt hat, wie man (auch) ist, wie man sich in manchen Situationen verhält, was man versteckt, was man vorgibt.

Man schämt sich dafür, in den Kollegen verliebt zu sein oder sich immer noch Hoffnung auf den Aufstieg in der Firma zu machen. Man schämt sich dafür, Angst vor einer Blamage zu haben oder auch nur Angst vor der Dunkelheit, dafür, unter dem Wunderbra einen Hängebusen zu haben, dafür, sein Kind aus Verzweiflung geschlagen zu haben oder heimlich zu trinken, dafür, sich zu wünschen, dass der Geliebte doch noch zurückkommt, dafür, als Kind geschwiegen zu haben, als der Nachbarsbub gehänselt wurde, dafür, sich zu wünschen, dass man bewundert wird oder geliebt, dass man sich ausmalt, wie einem ein Publikum zu Füßen liegt oder wie man einfach nur sanft im Arm gehalten und gestreichelt

wird. Man schämt sich, verzweifelt zu sein oder feig oder einsam und dafür, mehr vorzugeben, als man bieten können wird.

Und man schämt sich sehr oft dafür, dass man sich schämt ...

Dennoch entschließt man sich manchmal dafür, sich in diesen Punkten jemandem anzuvertrauen oder aber, eine andere Person kommt durch Zufall oder Scharfsinn dahinter.

In beiden Fällen erscheint jedoch die Bitte „Erzähle es nicht weiter!“ richtig und verständlich.

## **2. GEHEIMNIS ALS EXKLUSIVES BÜNDNIS UND DIE FOLGEN: DER PREIS FÜR DAS BEWAHREN**

Gehen wir als Gedankenexperiment von der Extremvariante aus, dass jemand Zeugin einer Straftat geworden ist und nun, aus welchen Gründen auch immer, der Bitte nach Geheimhaltung zustimmt. Damit nimmt sie aus meiner Sicht bewusst oder unbewusst zumindest folgende Preise in Kauf:

- a) Sie schließt ein exklusives Bündnis mit der zweiten und damit weitere andere Personen aus.
- b) Sie ist damit einer Außenperspektive unzugänglich.
- c) Sie kann damit also von anderen Außenstehenden weder bestätigt noch getröstet oder bemitleidet, kurz gesagt also weder ernst genommen noch verstanden werden.
- d) Sie wird damit aber von anderen Außenstehenden auch nicht kritisch hinterfragt, das heißt, sie bekommt keine Möglichkeit, die eigenen daraus folgenden Gedanken, Gefühle und Handlungen zu reflektieren und dadurch andere (hilfreichere?) Handlungsvarianten durchzuspielen.
- e) Das Geheimnis dauert an, auch wenn die Außenbedingungen sich vielleicht schon geändert haben.
- f) Vielleicht können andere Außenstehende spüren, dass da irgendetwas „komisch“ ist, sie werden aber in ihrer Wahrnehmung nicht bestätigt, was bei diesen wiederum zu Unsicherheit und Selbstzweifeln führen kann.
- g) Dadurch kann die Geheimnisträgerin noch mehr von der Außenwelt isoliert werden.

All diese Punkte können nun aber von der Extremvariante der Zeugenschaft einer Straftat auch auf „Alltags-

geheimnisse“ umgesetzt werden - etwa wenn eine Freundin der anderen ihre Seitensprünge beichtet und sie inständig bittet, es keiner anderen zu erzählen.

Ein Geheimnis bindet also aneinander und richtet sich gegen die Außenwelt – und das kann je nach Kontext gut und schön und exklusiv sein und in dieser Exklusivität das Herz groß und weit (etwa wenn zwei Liebende, und eben nur sie, um die Besonderheiten ihrer Sexualität Bescheid wissen) oder einengend und belastend und in dieser Exklusivität das Herz klein und einsam machen (etwa wenn man durch einen blöden Zufall den Chef und die Kollegin unbekleidet beim nächtlichen Meeting im Büro angetroffen hat).

In diesem Zusammenhang hier wollen wir aber nur die zweite Variante näher betrachten, das „unangenehme“ Geheimnis also: „Ich weiß etwas, darf es aber nicht sagen, und das bindet mich an die andere und schottet mich gleichzeitig von der Außenwelt ab.“

## **3. VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS EXKLUSIVE BÜNDNIS**

Bei der Aufforderung nach Geheimhaltung muss nun allerdings eine starke Bindung vorausgesetzt werden, ansonsten kann sie wahrscheinlich gar nicht funktionieren, wären die oben genannten Preise zu hoch.

Diese Bindung kann darin bestehen, dass man mit der betreffenden Person bereits seit Langem in einer starken Herzensgemeinschaft steht und sich daher verpflichtet fühlt oder aber, um nochmals den Krimi als plakatives Beispiel zu verwenden, der Preis für das Aufdecken des Geheimnisses die Verletzung der eigenen körperlichen und/oder psychischen Integrität zur Folge hätte. Hier kommen nun auch die nicht zu übersehenden Aspekte von Macht und Kontrolle über andere ins Spiel.

Im schwierigsten Fall ist beides zugleich (Herzensbindung und Machtausübung) der Fall: „Liebes Kind, erzähle niemandem, was ich jede Nacht mit dir mache, das bleibt ein süßes Geheimnis zwischen uns ...“ oder „Na, dann bist halt wieder mal über die Stiegen gestolpert, du blöde Schlampe ...“.

Der andere, dem entgegengesetzte, Pol als Voraussetzung für Geheimhaltung ist der, dass einen das Geheimnis ganz und gar nicht persönlich betrifft – auch hier kann vielleicht von Schweigen ausgegangen werden,

aber eben weder aus einer Herzensbindung heraus noch aus Angst, sondern weil es einfach egal ist. Das wird allerdings nie so kraftvoll sein, und die Aufdeckung ist an den Zufall gebunden.

#### 4. WARUM ES ERLEICHTERND SEIN KANN, DIE VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN

Ich möchte in diesem Zusammenhang vom Extremfall des abhängigen Kindes absehen, das sich an die schlagende oder missbrauchende Täterin gebunden fühlt (Geheimnisse in manifesten Gewalt- und Missbrauchsbeziehungen unter Ausnutzung eines Abhängigkeitsverhältnisses sind ein eigenes großes und wichtiges Kapitel, das ich hier bewusst ausklammern möchte) und für diese Überlegungen von erwachsenen Menschen ausgehen, die prinzipiell eigenverantwortlich handeln könnten.

Das heißt, sie entscheiden sich, bewusst oder unbewusst, prinzipiell aber in der Potentialität eigenverantwortlich und unter Abwägung der jeweiligen Preise, die dafür zu bezahlen sind, für oder gegen das Aufrechterhalten eines Geheimnisses.

Es kann nämlich einen enormen Unterschied machen, ob ich denke und fühle und sage „Ich darf es nicht verraten“, mich also gebunden und letztlich als „Opfer“ ansehe oder ob ich sage „Ich entscheide mich dafür, es aus für mich im Moment guten Gründen nicht zu verraten und bin bereit, den Preis dafür zu zahlen, den es kostet“, mich also frei und damit letztlich als „Täterin“ anzusehen, also als handlungsfähig und in meiner Kraft stehend.

Als Systemikerinnen haben wir bei dieser Überlegung natürlich einen gewissen Startvorteil, denn wir gehen ja prinzipiell davon aus, dass die Botschaft bei der Empfängerin entsteht, dass wir nicht direktiv instruierbar sind, sondern lediglich von außen angeregt, perturbiert werden, dass wir also im Rahmen unseres Strukturterminismus zumindest einen gewissen Rahmen an

Möglichkeiten haben, innerhalb dessen wir uns frei bewegen könnten.

„Handle stets so, dass weitere Möglichkeiten entstehen“, der wunderbare ethische Imperativ von Heinz von Foerster (v. Foerster in Watzlawick, 2001, S. 60) kann hier vielleicht verändert werden in „Denke stets so, dass weitere Möglichkeiten entstehen.“ Thomas Glavinic schenkt in seinem Roman *Wie man leben sollte* seinem Protagonisten den schönen Satz: „Man darf nicht alles glauben, was man denkt.“ (Glavinic, 2004, S. 131)

Umgesetzt auf den hier beschriebenen Kontext des Geheimnisses heißt das dann aber in der Konsequenz auch, dass es eigentlich nicht gelten kann, der anderen Person

ES KANN EINEN ENORMEN UNTERSCHIED MACHEN, OB ICH SAGE „ICH DARF ES NICHT VERRATEN“, MICH ALSO GEBUNDEN UND LETZTLICH ALS „OPFER“ ANSEHE ODER OB ICH SAGE „ICH ENTSCHEIDE MICH DAFÜR, ES AUS GUTEN GRÜNDEN NICHT ZU VERRATEN UND BIN BEREIT, DEN PREIS DAFÜR ZU ZAHLEN, DEN ES KOSTET“, MICH ALSO FREI UND DAMIT LETZTLICH ALS „TÄTERIN“ ANZUSEHEN, ALSO ALS HANDLUNGSFÄHIG UND IN MEINER KRAFT STEHEND.

diese Aufforderung zum Schweigen, also diese Anregung, diese Perturbation unreflektiert übel zu nehmen. Der Preis dafür, in der eigenen Kraft zu stehen, ist eben auch, dass niemand anderer „schuld“ ist.

Das wird später noch wichtig sein.

#### 5. VERRAT DES GEHEIMNISSES UND DIE FOLGEN: PREIS FÜR DAS AUFLÖSEN DIESER EXKLUSIVITÄT UND ERMÄCHTIGUNG

Wenn man sich nun aber, aus welchen Gründen auch immer, dazu entschließt, das Geheimnis preiszugeben, begeht man damit einen Verrat: Die einzige Möglichkeit, aus einem Geheimnis auszusteigen, ist letztlich

dessen Zerstörung durch Offenlegung (wieder sei hier auf Helmut de Waals Artikel hingewiesen).

Man unterbricht damit die Exklusivität des „Kreises der Wissenden“, holt sich selbst und die andere damit wieder in die „Normalität“, aber damit verbunden eventuell auch wieder in eine Form der Einsamkeit zurück.

Dabei können zwar vielleicht auch wieder Ermächtigung und Selbstwirksamkeit gewonnen werden, allerdings muss ein Preis dafür bezahlt werden (ebenso wie man auch für das Bestehenlassen des Geheimnisses einen Preis bezahlt hat, siehe Punkt 2), eben einerseits das Aufgeben einer Exklusivität und andererseits das Gefühl, zur Verräterin geworden zu sein.

## 6. DAS MODELL DER „INNEREN ANTEILE“

Wir gehen heute meines Wissens nach in allen anerkannten Psychotherapierichtungen (mit unterschiedlicher Gewichtung und Implikation) davon aus, dass jeder Mensch, auch der psychisch „gesunde“, über unterschiedliche und sich teilweise zu widersprechen scheinende Anteile verfügt, was z.B. auch die Grundlage für Ambivalenz darstellt.

Innere Pluralität wird somit als nichts Pathologisches, sondern vielmehr als ein Merkmal des menschlichen Innenlebens verstanden.

„Zu den Selbstverständlichkeiten des 19. Jahrhunderts gehörte im Nachhall der Philosophie des deutschen Idealismus das Konzept der zwar brüchigen, aber doch stets vorauszusetzenden Einheit des Ichs. Im Laufe des 20. Jahrhunderts wurde dieses Axiom immer mehr psychologisch-soziologisch in Frage gestellt – nicht nur für Menschen mit schweren Persönlichkeitsstörungen, sondern auch für sogenannte gesunde.“ (Fürstenau in Reddemann, 2004, S. 11) Gunther Schmidt hat in diesem Zusammenhang in einem Seminar gesagt: „Wer bin ich und wenn ja, wieviele ...?“ (Schmidt, 2004).

Aus Systemischer Perspektive ist dieses Modell, wie jedes andere auch, eine Konstruktion, derer wir uns bedienen können, um Verständnis und Veränderung anregen zu können. Salopp formuliert tun wir also für einen Moment so, als gäbe es „wirklich“ unterschiedliche Anteile in uns. „Das klingt jetzt für mich so, als würden Sie sich gerade hin- und hergerissen fühlen zwischen Ih-

rem Wunsch nach Freiheit und der Treue zu Ihrer Mutter ...“ oder „Das heißt, Sie sind im Moment gerade sehr ambivalent ...“ oder „Naja, kennen Sie das, das ist aus dem Faust: ‚Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust ...‘, das ist jetzt echt schon lang her, dass Goethe das geschrieben hat, aber der hat das auch schon so gesehen, und der war kein Psychologe.“ oder „Hm, das ist ja fast so, als wären da zumindest zwei Stimmen in Ihnen ..., ja genau ..., wie sagen Sie da: Engelchen und Teufelchen, die da beide auf Ihren Schultern sitzen ...“ Solche und ähnliche Formulierungen verwenden wir häufig im psychotherapeutischen Praxisalltag, und ich habe es bis jetzt noch nie erlebt, dass jemand dieses Modell grundsätzlich ablehnt. Das bedeutet für mich, dass es offenbar so etwas wie ein archetypisches Erleben ist, und das nutzen wir in unserer Arbeit, wobei der Nutzen für die Klientin der sein sollte, Orientierung über sich selbst zu gewinnen, damit wieder zu Ermächtigung und Selbstwirksamkeit zu gelangen und letztlich wieder „Frau im eigenen Haus zu werden“.

Metaphorisch gesehen „zerlegen“ wir also in einem ersten Schritt gemeinsam das „Ich“ in unterschiedliche Anteile, um sie näher betrachten, kennenlernen, sortieren, ordnen, gewichten, etc. zu können. In einem zweiten Schritt setzen wir diese neu gewonnenen Teile in einer hilfreicherer Weise wieder zu einem ganzheitlichen Bild zusammen.

## 7. WECHSEL VON MEHREREN PERSONEN ZU „INNEREN ANTEILEN“: DAS LETZTE GEHEIMNIS HAT MAN MIT UND VOR SICH SELBST

Helmut de Waal beschreibt in seinem Artikel grundsätzlich drei Arten von Geheimnissen:

- *Ich weiß, du (noch) nicht.*
  - *Wir wissen, die anderen nicht.*
  - *Ich weiß nicht, aber ich weiß, dass ich nicht weiß und die anderen schon.*
- (de Waal, 2010).

Ich erlaube mir, diese und viele andere feine Gedanken aus seinem Artikel (wie so oft ...) als Anregung für weitere sich in mir manifestierende Gedanken zu nehmen und möchte an dieser Stelle noch einen vierten Punkt hinzuzufügen, nämlich:

– *Ich weiß es und sonst niemand und nicht einmal ich weiß das schon.*

Wenn wir nun nämlich von dem Modell der inneren Anteile ausgehen, dann kann man salopp formulieren: Eine Person geht anlässlich einer oder mehrerer unangenehmer Situationen mit sich selbst ein Bündnis ein, indem sie sich selbst auffordert: „Erzähle es niemandem!“

An dieser Stelle können nun die Punkte 1 bis 5 annähernd eins zu eins auch auf das Bündnis mit sich selbst übertragen werden. Der Grund hierfür ist aus meiner Sicht meist Scham. Man schämt sich dafür, was man getan, gedacht, gefühlt hat, wie man (auch) ist, wie man sich in manchen Situationen verhält, was man versteckt, was man vorgibt ... (vergleiche oben) und weiß es vielleicht noch nicht einmal bewusst, weil man sich noch gar nicht getraut hat, darüber laut nachzudenken.

Ich habe unlängst auf einer dieser Spruch-Postkarten den Satz gelesen: „Wie soll ich wissen, was ich meine, wenn ich nicht höre, was ich sage.“ und das trifft genau das, was ich hier ausdrücken möchte, nur viel einfacher und treffender formuliert.

Das kann wahrscheinlich auch als Zeichen für gesellschaftlichen Wandel gesehen werden, denn die klassischen Geheimnisse um Sexualität, Geld, Affären etc. waren gestern, das ist alles schon längst gesagt und offen gelegt und kann sogar schon in TV-Shows vor großem Publikum besprochen werden. Das sind Geheimnisse an der Oberfläche, Geheimnisse zwischen sich und der Welt draußen, die also längst nicht mehr geheimniswürdig erscheinen. Ich habe wiederholt erlebt, dass Klientinnen in der ersten Stunde offen als Anliegen oder als Hintergrundthema so etwas wie „Helfen Sie mir, ich kann keinen Orgasmus bekommen ...“, „Ich wünsche meinem Exmann den Tod ...“ oder „Ja, ich gebe es zu, ich bescheiße meine Firma finanziell ...“ erzählt haben.

Das sind Geheimnisse, die man explizit entweder mit jemand anderem, Außenstehendem teilt (im Moment des Aussprechens in der Therapie zumindest mit der Therapeutin) oder bisher auch nur mit sich selbst, denen aber dennoch gemeinsam ist, dass sie einem selbst als Geheimnisse klar bewusst sind.

Viel subtiler und wirksamer sind aber letztlich die Geheimnisse, die man sogar noch vor sich selbst hat, von deren Existenz man zwar irgendwie etwas ahnt, die aber noch nicht griffig genug sind, um in Worte oder Bilder gefasst zu werden – die als unklare und verwirrende Nebelwolken umherschwirren, das Denken, Fühlen und Handeln beeinträchtigen und die betreffende Person oft sogar an der Wahrnehmung ihrer selbst zweifeln lassen. Wenn an ein solches Geheimnis gerührt wird, dann sagen Klientinnen in der Therapie oft so etwas wie „Ich versteh mich selbst nicht, ich genieß mich richtig, ich

VIEL SUBTILER UND WIRKSAMER SIND DIE GEHEIMNISSE, DIE MAN SOGAR NOCH VOR SICH SELBST HAT, VON DEREN EXISTENZ MAN ZWAR IRGENDWIE ETWAS AHNT, DIE ABER NOCH NICHT GRIFFIG GENUG SIND, UM IN WORTE ODER BILDER GEFASST ZU WERDEN – DIE ALS UNKLARE UND VERWIRRENDE NEBELWOLKEN UMHERSCHWIRREN, DAS DENKEN, FÜHLEN UND HANDELN BEEINTRÄCHTIGEN UND DIE BETREFFENDE PERSON OFT SOGAR AN DER WAHRNEHMUNG IHRER SELBST ZWEIFELN LASSEN.

verhalte mich manchmal total deppert ...“ oder „Ich vertrau mir selbst nicht, ich weiß nicht, warum ich das tue ...“, „Manchmal glaube ich, ich werd verrückt ...“ oder auch: „Es ist mir echt unangenehm, über mich selbst zu sprechen, das mache ich normalerweise nie ...“

*Also: Ich weiß es und sonst niemand und nicht einmal ich weiß das schon.*

Ich denke, das ist letztlich genau der Punkt, der in fast

jeder Psychotherapie relevant ist. Das ist vielleicht sogar der eigentliche Inhalt von Psychotherapie, daher sind wir aufgeregt, wenn wir über uns sprechen, daher fürchten wir um die Aufdeckung eben jener letzten Geheimnisse und wünschen es uns gleichzeitig so sehnlich, weil es eine Entbindung von einem Schweigegeübde wäre, das wir einmal aus guten Gründen mit uns selbst geschlossen haben. Diese guten Gründe können z.B. unbewusste Loyalitäten mit Mitgliedern der Herkunftsfamilie und/oder anderen Personen sein, ein traumatisierendes Erlebnis, Scham oder Schuldgefühl anlässlich einer peinlichen Situation, alles gemeinsam oder ganz etwas anderes.

Viele Klientinnen beschreiben oft genau das mit ihrer ausdrücklichen Ambivalenz der Therapiesituation gegenüber oder zeigen und sagen es, indem sie sich winden und sich schämen, wenn sie Persönliches über sich erzählen und aufgeregt sind und knallrote Ohren bekommen, und gleichzeitig doch immer wieder zu uns kommen und mit Inbrunst über eben diese Dinge sprechen wollen.

Die oben unter Punkt 1 bis 5 beschriebenen Aspekte könnten hierfür die Grundlage sein. Man will sich selber nicht verraten und es dennoch offenlegen, man fühlt sich gebunden und daher schuldig, man kennt sich vielleicht mit sich selber nicht mehr aus, man fühlt sich dadurch einsam und isoliert. Und weil man bisher noch mit niemanden darüber sprechen konnte, vielleicht nicht einmal mit sich selbst, hat man möglicherweise gar nicht bemerkt, dass das, was man unter Aufbietung starker Kräfte weiter zu verheimlichen versucht, sich für andere vielleicht gar nicht so einzigartig und schrecklich und beschämend und versteckenswert darstellt, wie in der eigenen Wahrnehmung.

Das letzte Geheimnis hat man also mit und vor sich selbst.

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an eine 43-jährige Klientin, eine im verantwortungsvollen Berufs- und auch sonst im Leben stehende Frau, die mir in der vierten Stunde sichtlich unter Aufbietung all ihres Mutes und gleichzeitig voller Erschrecken über diesen ihren eigenen Mut erzählt hat, dass sie manchmal schon daran gedacht hat, ihren Mann zu verlassen. Das habe sie noch niemandem vorher erzählt und sie schä-

me sich auch sehr dafür, das hier auszusprechen, und ich möge es doch bitte gleich wieder vergessen. So ein Versagen würde sie sich nämlich selbst nie erlauben, und daher habe sie es auch noch nie so klar gedacht, geschweige denn ausgesprochen, sie sei sich sicher, dass alle ihre Freundinnen sie dafür verachten würden, auch die bereits geschiedenen ...

## **8. PERSPEKTIVENWECHSEL: AUFDECKUNG ALS BEFREIUNG, UNTREUE AUCH ALS ZEICHEN VON RESPEKT UND ALS CHANCE FÜR ERMÄCHTIGUNG, UND WIE MAN SICH DENNOCH (ODER GERADE DESHALB) TREU BLEIBT**

„Wenn wir wollen, dass alles bleibt, wie es ist, dann ist es nötig, dass alles sich verändert.“ lässt Giuseppe Tomasi di Lampedusa seinen jungen Protagonisten Tancredi im Dialog mit seinem geliebten Onkel, dem Gattopardo, dem Bewahrer der alten Werte, ausrufen (2001, S. 33). Veränderungen von bestehenden Traditionen werden oft als bedrohlich erlebt, und dennoch scheint gerade das relevant, wenn man den Fluss des Lebens nicht mit viel Mühe und Kraftaufwand aufhalten möchte. Irgendwann passt eben das Kleid vom Maturaball nicht mehr, sei es, weil sich die Figur oder die Mode verändert haben, irgendwann liest man nicht mehr Mickey Maus, sondern lieber Dostojewskij (oder zumindest beides), irgendwann ist der Insiderwitz, das Geheimnis also, das man mit seiner Sitznachbarin in der fünften Klasse geteilt hat, und das damals doch so wichtig war, langweilig geworden und wird durch etwas Neues ersetzt oder verflüchtigt sich einfach.

Sowohl Treue als auch Untreue können in diesem Zusammenhang und aus einer anderen Perspektive heraus als ein Zeichen von Respekt angesehen werden. Respekt in dem Sinne, veränderte Bedingungen bewusst zu sehen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Das passiert etwa dann, wenn man sich mit sich selbst und seinem inneren Anteil, der einen schambesetzten Inhalt weiter geheim halten will, auseinandersetzt und mit ihm in einen Dialog eintritt:

„Ich sehe und ich schätze dich und dein Bedürfnis, es weiterhin bedeckt zu halten. Du hast gute Gründe dafür. Und ich stimme dir bewusst zu. Es soll nicht offenbart werden.“

Oder aber auch:

„Ich sehe und ich schätze dich und dein Bedürfnis, es weiterhin bedeckt zu halten. Du hast gute Gründe dafür. Doch es sind deine Gründe und sie haben für mich nicht diese Relevanz. Daher kann ich es zumindest nicht mehr in dieser Form tun. Ich werde es aber nicht im Alleingang offenlegen, sondern respektvoll mit dir besprechen. Wir können darüber reden, mit welchen Kompromissen wir beide zufrieden sein können und in welcher Form und Geschwindigkeit und wie weit ich es offenlegen werde. Aber der Preis für eine weitere absolute Geheimhaltung ist für mich ab jetzt zu hoch ...“

Oder aber auch: „Ich sehe und ich schätze dich und dein Bedürfnis, es weiterhin bedeckt zu halten. Du hast gute Gründe dafür. Aber ab jetzt will ich nicht mehr schweigen. Ich schreie es in die Welt hinaus!“

Verrat kann in diesem Sinne etwas enorm Befreiendes an sich haben, ein Loswerden von alten auferlegten Ketten, ein Erleben von neuer Freiheit, ein Schritt zur Heilung.

Egal aber, ob man nun dem alten Geheimnis „treu“ bleibt oder in welcher Weise auch immer „untreu“ wird, man nimmt mit dieser bewussten Auseinandersetzung damit auf jeden Fall ein Stück Eigenverantwortung auf sich, indem man nicht mehr nur als Opfer, sondern vielmehr auch als handelnde Täterin auftritt und sich in diesem Zusammenhang als selbstwirksam erleben kann. Letztlich, um nun noch mal den Gattopardo ins Spiel zu bringen („Wenn wir wollen, dass alles bleibt, wie es ist, dann ist es nötig, dass alles sich verändert ...“), bleibt man sich in diesem Sinne vielleicht nur dann wirklich treu, wenn man auch bereit ist, sich zu verändern oder zumindest die Möglichkeit dazu erkennt, sich veränderten Umweltbedingungen anzupassen, seien es nun solche in der sogenannten Außenwelt oder im eigenen Innenleben.

## **9. WIE WIR ALS PSYCHOTHERAPEUTINNEN DAMIT RESPEKTVOLL UND HILFREICH UMGEHEN SOLLTEN**

Ich mache in meiner Arbeit immer wieder die Erfahrung, wie bereits oben beschrieben, dass Klientinnen in der Therapie so etwas sagen wie: „Ich bin jedes Mal so aufgeregt, wenn ich zu Ihnen in die Stunde komme ...“

oder „Ich rede eigentlich nicht so gern über mich selbst ...“ bzw. auch umgekehrt: „Bitte seien Sie gnadenlos mit mir. Ich belüge mich nämlich immer selbst ...“

Bisher habe ich das zwar natürlich ernst genommen und versucht, es respektvoll zu hören. Ich habe den Klientinnen selbstverständlich versichert, dass alles, was wir hier besprechen, der Schweigepflicht unterliegt, und ich habe sie behutsam ermutigt, dennoch weiter dran zu bleiben und ihre Themen zu besprechen.

Seit ich allerdings all die oben beschriebenen Gedanken fassen und ordnen konnte, ist mir noch klarer geworden, warum das zumindest für mich einen ganz wichtigen Grundstein für die therapeutische Beziehung darstellt, einen, der mir mehr und mehr essenziell zu sein erscheint. Das geht weit über die Klärung der Rahmenbedingungen (Stichwort Schweigepflicht) hinaus, lässt den Begriff Joining hinter sich und hängt sogar die notwendigen Grundvoraussetzungen von Bestätigung und Ermutigung ab – es vereint vielleicht das alles und ist damit gleichzeitig noch viel mehr.

Es ist für mich nämlich die Erkenntnis, die in Herz und Hirn gleichermaßen gefestigt ist, dass wir in der Therapie in diesem Sinn Zeuginnen einer oft peinlichen und schmerzhaften Aufdeckung von Geheimnissen werden, der Aufgabe von komplizierten Tarnmanövern, die Klientinnen in erster Linie vor sich selbst durchführen.

Wenn ich dann an mich selbst denke, an meine Erfahrungen in der Eigentherapie, an intime Gespräche mit Freundinnen oder auch in der Partnerschaft, dann kann ich eben daraus nur bestätigen, wie erstmalig und neu und überraschend und befreiend und erschreckend es sein kann, wenn man sich selbst bei der Aufdeckung von lange gehüteten und mit hohem Preis aufrecht erhaltenen Eigengeheimnissen ertappt. Wenn man vor sich kein Alibi mehr hat und sich quasi selbst entblößt gegenübersteht - und was es bedeuten kann, außer sich selbst dafür auch noch eine weitere Zeugin zu haben ... Seit mir das klar geworden ist, verwende ich in der Therapie ganz bewusst auch andere Formulierungen bzw. stelle immer wieder, nebenbei, auch Zwischenfragen, die ganz gezielt an diesem Punkt ansetzen, unabhängig vom inhaltlichen Thema.

– *„Bevor Sie weiter erzählen: Lassen Sie mich fragen, wie ist denn das für Sie, wenn wir hier so darüber reden?“*

Wie hört sich das an für Sie, wenn Sie sich selbst dabei zuhören, was Sie erzählen? Dass Sie mit 40 Jahren zum ersten Mal den Wunsch aussprechen, eine Partnerschaft zu haben ... Neu sagen Sie ... das haben Sie noch nie so ausgesprochen ... Bisher haben Sie immer gedacht und allen erzählt, dass Sie das gar nicht brauchen ... Rich-

„Und nur weil Sie es jetzt einmal gesagt haben, brauchen Sie es ja noch lange nicht gleich zu verändern ...“

Mit solchen oder ähnlichen Formulierungen kann zumindest versucht werden, einer zu schnellen und damit respektlosen und peinvollen Aufdeckung von Eigengeheimnissen entgegenzuwirken.

Zu schnelle Veränderungsansätze auf der Handlungsebene können hier außerdem kontraproduktiv sein und oft besteht die Lösung allein darin, dass durch vorsichtige Ermutigung ein Prozess in Gang kommt (Gschwend, 2008).

Wenn die Klientin allerdings schon weiter-

gehen will in Richtung Veränderung werde ich das als aufmerksame Therapeutin bemerken, mich an ihr Tempo anpassen und den Prozess mit anderen, „handfesten“, Interventionen voran schreiten lassen.

## ES IST FÜR MICH DIE ERKENNTNIS, DIE IN HERZ UND HIRN GLEICHERMASSEN GEFESTIGT IST, DASS WIR IN DER THERAPIE IN DIESEM SINN ZEUGINNEN EINER OFT PEINLICHEN UND SCHMERZHAFTEN AUFDECKUNG VON GEHEIMNISSEN WERDEN, DER AUFGABE VON KOMPLIZIERTEN TARNMANÖVERN, DIE KLIENTINNEN IN ERSTER LINIE VOR SICH SELBST DURCHFÜHREN.

tig arg ist das, sagen Sie, naja, das kann ich mir dann vorstellen ...“

- „Wie fühlt sich das an für Sie, wenn Sie da gerade etwas von sich preisgeben?“ „Bitte sagen Sie mir gleich, wenn ich zu indiskret bin mit meinen Fragen ...“
- „Ich möchte hier keinesfalls den Eindruck erwecken, dass ich Sie da vielleicht aufblätteln will ... Und bitte tun Sie das auch mit sich selbst nicht ...“
- „Lassen Sie uns hier sehr behutsam damit umgehen ...“
- „Sie hatten bestimmt gute Gründe dafür, sich das auch selbst so lange nicht einzugestehen, so lange zu schweigen. Sie brauchen sich selbst dafür nicht böse zu sein. Es waren sicher ganz gute Gründe. Vielleicht wollten Sie sich schützen, indem Sie niemandem von Ihrer Angst erzählt haben. Natürlich, es hat einen Preis gekostet, einen hohen Preis ...“ „Und jetzt ist offenbar eine andere Zeit gekommen. Die Umstände haben sich verändert. Sie haben sich verändert ... Heute können Sie sich und mir hier erzählen, dass Sie anfangs aus Verzweiflung und nun auch irgendwie, weil es schon eine Gewohnheit geworden ist, jeden Abend viermal erbrechen ...“
- „Ich werde das, was Sie mir hier erzählen, vorsichtig behandeln und Sie bestimmt nicht drängen, mehr zu erzählen, als für Sie passend ist ...“

### 10. ABSCHLIESSEND: LIEBE UND PSYCHOTHERAPIE ALS ERLÖSUNG UND ALS VERRAT AN SICH SELBST

In der Liebe wird vom anderen Offenheit erwartet, also die Bereitschaft, sich ganz zu zeigen. Das kann wunderschön sein und erwünscht und ersehnt und befreiend. Man offenbart damit seine Geheimnisse einerseits einem ganz speziellen Gegenüber, ad personam sozusagen, aber andererseits auch sich selbst. Das kann beides aber auch Angst auslösen, und das tut es auch in der Regel, man ist aufgeregt, es macht unsicher, man verrät damit nämlich, wie gesagt, immer auch ein Stück von sich selbst, man lässt heikle Fragen zu, man dringt in eigene Geheimnisse und in die des anderen vor, man macht sich verletzlich und angreifbar. Vordergründig, beziehungsweise auf der Ebene der Handlungsrealitäten, wird dies auch im Bereich der Sexualität abgehandelt, also ganz konkret, indem man sich nackt zeigt, mit seinen vielleicht zuvor noch uneingestanden Wünschen und Begierden. Aber das ist natürlich nur ein Aspekt. Nebenbei und zusätz-



lich laufen nämlich hintergründig und auf einer anderen Ebene von wahrscheinlich noch viel gewichtigeren Denk- und Fühlrealitäten ganz andere Dimensionen von „sich nackt zeigen“ ab.

Das Ablegen welcher Art von Kleidung oder Schutz auch immer (konkret oder metaphorisch) kann natürlich nur dann als gut und stimmig erlebt werden, wenn ausreichend Vertrauen in das Gegenüber vorhanden ist. Wenn das gelingt, in beiden oben beschriebenen Dimensionen, kann das, wie wir aus eigener und/oder kolportierter Erfahrung wissen, als erleichternd und befreiend und erneuernd und stärkend erlebt werden.

Es mag jetzt vielleicht wie ein banaler Vergleich erscheinen, aber in der Psychotherapie passiert vielleicht prinzipiell und vom formalen Aspekt her etwas ganz Ähnliches, nur kann hier das Gegenüber, also die Therapeutin, mehr als ein austauschbares Vehikel verstanden werden, das durch bewusste, respektvolle und vorsichtige

Ermutigung den Prozess der Offenlegung von Energie bindenden Geheimnissen, die man vor sich selbst hat, in Gang setzen kann.

In letzter Konsequenz offenbaren wir uns aber in beiden Fällen zumindest auch angesichts des einzigen Gegenübers, dem wir irgendwann einmal im Augenblick des Todes Rechenschaft ablegen müssen, nämlich uns selbst.

Liebe bedeutet daher immer auch die Frage an uns, wie wir uns diesen letzten Geheimnissen stellen wollen, ob wir sie bewahren wollen als einen Teil der ureigenen Identität oder wie wir sie offenlegen und integrieren wollen als einen neuen Teil der sich immer weiter entwickelnden Identität, mit allen Risiken, die dazugehören, und mit der Frage, ob es sich lohnt. Psychotherapie ebenso.

Hier wie dort gibt es allerdings keine allgemeingültigen Antworten, kein „Richtig“ oder „Falsch“. Jede Variante

kann sich im Nachhinein als mehr oder weniger hilfreich herausstellen, und alles hat seinen Preis: sowohl das Bewahren als auch das Offenlegen von Geheimnissen. Allerdings wäre es aus bereits oben beschriebenen Gründen von Ermächtigung und Eigenverantwortung wünschenswert, wenn man zumindest eine Idee von Wahlmöglichkeiten hat: „Handle stets so, dass weitere Möglichkeiten entstehen.“, um hier nun noch einmal Heinz von Foerster zu zitieren. Liebe „passiert“ uns meistens, Psychotherapie jedoch wird von zwei Seiten

LIEBE BEDEUTET IMMER AUCH DIE FRAGE AN UNS, OB WIR UNS DIESEN LETZTEN GEHEIMNISSEN STELLEN WOLLEN, OB WIR SIE BEWAHREN WOLLEN ALS EINEN TEIL DER UREIGENEN IDENTITÄT ODER OB WIR SIE OFFENLEGEN UND INTEGRIEREN WOLLEN ALS EINEN NEUEN TEIL DER SICH IMMER WEITER ENTWICKELNDEN IDENTITÄT, MIT ALLEN RISIKEN, DIE DAZUGEHÖREN, UND MIT DER FRAGE, OB ES SICH LOHNT. PSYCHOTHERAPIE EBENSO.

absichtsvoll hergestellt und aufrechterhalten. Als Liebende können wir das alles daher wissen und berücksichtigen, als Psychotherapeutinnen aber sollten wir das unbedingt.

Und daher können wir in dieser Rolle vielleicht manchmal explizit kleine Zwischenfragen einstreuen oder auch nur implizit mit dieser Grundhaltung in die Begegnung gehen: „Warten Sie noch einen Moment, bevor sie weitererzählen ... Wie ist das für Sie ...? Wie können wir hier sicher gehen, dass Sie sich selbst im Eifer des Gefechts nicht zu schnell ein Geheimnis verateten ...? Und auch wenn das passiert: Ich verspreche Ihnen, ich werde eine respektvolle Zeugin sein ...“ ...

---

**MAG. DR. IRIS SEIDLER**

ist Ärztin und Psychologin, Psychotherapeutin (SF) in freier Praxis und bei somewhat, Lehrtherapeutin in Ausbildung an der Ia:sf; Fachautorin und im Redaktionsteam der Fachzeitschrift Systemische Notizen

## LITERATUR

von Foerster, H. (1985). Das Konstruieren einer Wirklichkeit. In P.

Watzlawick (Hrsg.). Die erfundene Wirklichkeit (13. Aufl., S. 39–61). München: Piper.

Fürstenau, P. (2004). Vorwort. In L. Redeemann. Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Glavinic, T. (2004). Wie man leben soll. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Gschwend, I. (2008). Die Lösung besteht darin, dass ein Prozess in Gang kommt. Persönliche Mitteilung anlässlich einer Aufstellung in Semriach. **Danke, Ilse!**

Reddemann, L. (2004). Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Schmidt, G. (2004). Wer bin ich, und wenn ja, wieviele? Persönliche Mitteilung während eines Workshops beim Kongress „Paartherapie – Die Liebe im Fokus“ in Zürich.

Tomasi di Lampedusa, G. (2001). Der Leopard. München: Piper.

de Waal, H. (2010). Geheimnis und Psychotherapie. Systemische Notizen 04/2010.

Watzlawick, P. (Hrsg.). (2001). Die erfundene Wirklichkeit. München: Piper.

WIR STARTEN UNSEREN LEHRGANG 24

# FACHSPEZIFIKUM SYSTEMISCHE FAMILIENTHERAPIE WIEN

BEGINN: HERBST 2011



LEHRGANGSLEITUNG:

**DSA Brigitte LASSNIG**

**Univ. Doz. Dr. Konrad P. GROSSMANN**

## INFOABENDE:

**DONNERSTAG, 3. MÄRZ 2011, 19–21 UHR**

**DONNERSTAG, 12. APRIL 2011, 19–21 UHR**

la:sf, 1130 Wien, Trauttmansdorffgasse 3a

## AUSWAHLSEMINARE:

TERMIN 1: **DONNERSTAG, 12. MAI 2011, 9–21 UHR** oder

TERMIN 2: **FREITAG, 20. MAI 2011, 9–21 UHR**

I. Anmeldung bei der la:sf

II. 2 Einzelgespräche

III. Auswahlseminar

**Ausbildungsort:** la:sf, 1130 Wien, Trauttmansdorffgasse 3a

**Information und Anmeldung:** Tel.: (01) 478 63 00 oder E-mail: office@la-sf.at