

HELMUT DE WAAL

HÖFLICHKEIT, FREUNDLICHKEIT, HERZLICHKEIT

Über Formen der Begegnung als Inhalt und Form von Psychotherapie



IN DER PSYCHOTHERAPIE treffen nicht nur Klient und Psychotherapeut¹ aufeinander, es begegnen einander auch zwei Menschen mit ihren Körpern im räumlichen und zeitlichen Kontext, und das unter dezidiertem Ausschluss der Öffentlichkeit. Das

gehört zu den Phänomenen, die wir gerne übersehen, weil wir damit auf Anhieb vielleicht gar nicht so viel anzufangen wissen. Genau dieses Ignorieren kann aber dann Probleme bereiten, wenn das „Menschliche“ überraschend und manchmal unpassend auftritt. Das soll hier nicht als „Vorfall“ oder gar „Unfall“ in der Therapie, also mittels erhobenem Zeigefinger, verfolgt werden, denn das wäre schon eine Verengung, noch bevor das Phänomen überhaupt in die Wahrnehmung gelangt. Ich möchte vielmehr versuchen, einen Blick auf die nicht-professionellen (und das meint nicht unprofessionellen) Seiten der Psychotherapie zu werfen, die oft übersehen werden, aber trotzdem unvermeidlich, wesentlich und schön sind.

Höflichkeit, Freundlichkeit und Herzlichkeit als gebräuchliche, aber unaufgeregte Kategorien der Begegnung können uns hier erste Orientierung geben.

I. HÖFLICHKEIT, das zeigt uns der Soziologe Norbert Elias in seiner Untersuchung „Über den Prozess der Zivilisation“ (1939) anhand der Anstandsbücher der beginnenden Neuzeit (z.B. bei Erasmus von Rotterdams Empfehlungen für das Benehmen), also anerkannter gesellschaftlicher Umgang im jeweiligen System, ist etwas, das gelernt werden muss, und zwar im Sinn von Aneignung, nicht nur als bloße Information. Höflichkeit ist zuerst einmal das, was sich „am Hof“ gehört und damit etwas, das man beherrschen muss (etwa so wie einen Tanz, der von den Eingeweihten gekannt und verstanden wird). Es ist dabei aber auch etwas, das mich beherrscht, wie wir noch sehen werden. Gilt das heute noch und wenn ja, wie gilt das dann für Psychotherapie?

Mit Peter Fuchs und anderen modernen Soziologen kann man sagen, dass das nicht nur immer noch gilt, sondern es gilt auf postmoderne Weise, also varianter und anspruchsvoller.

Menschen in **vormoderner Zeit** (mit wenigen Ausnahmen, wie Geistlichkeit und Militär) waren für das ganze Leben in ihren Stand hineingeboren und hatten den Umgang damit einmal zu lernen und sich nachhaltig anzueignen. Das war je nach Stand verschieden, bei Rittern komplexer und länger als bei Bauern und Bürgern, bei Geistlichen wiederum anders, indem sie lesen lernten etc.

Moderne Menschen konnten ihren Stand verlassen, v.a. dann in der Zeit der Aufklärung „ihr Glück versuchen“ und sich die Formen des Umgangs miteinander (und damit notwendigerweise auch mit sich selbst, mit den eigenen Gefühlen und Impulsen) bzw. mit einer höheren Gesellschaftsschicht anzueignen versuchen.

Varianter und intimer, auch persönlicher, realisiert sich hingegen **postmoderne Höflichkeit**. Wir postmodernen Menschen leben in mehreren verschiedenen Systemen gleichzeitig und müssen diese bedienen und verinnerlichen (Beruf, Familie, Freizeit, ...). Im Gegensatz zum Abenteurer der Aufklärung, der „sein Glück wagt“, können wir hier gar nicht wählen, sondern müssen die gesellschaftlichen Umstände, die wir jeweils vorfinden, berücksichtigen.

Permanentes Rollenspiel oder „Teilearbeit“ als seelische Leistung (die dann als solche speziell ausgeschildert in der Psychotherapie perfektioniert wird) ist die Folge. Die verschiedenen Systeme, in denen wir gleichzeitig leben, ändern sich zudem andauernd. Eine Anpassung daran soll geleistet werden, bei gleichzeitiger Forderung nach hoher integrativer, persönlicher Individualisierungsfähigkeit. Versagt dieses steuernde und ordnende „Zentral-Ich“, verliert die Übersicht oder gar die Kontrolle, tritt die „multiple Persönlichkeit“ unkontrolliert nach außen und wird pathologisierungsfähig (könnte man salopp formulieren). Diese neuen Ansprüche an Anpassung werden z.B. im Sprachsystem „political correctness“, das uns sozusagen als „Metahöflichkeit“ auferlegt ist, an uns herangetragen, wollen wir bei einem zivilisierten Diskurs mitreden (z.B. wie man mit Angehörigen

¹ Anmerkung: Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit lediglich in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schließt dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

gen verschiedener Ethnien kommunizieren soll – „Japaner so, Araber so und Chinesen wieder anders“. Das gilt ebenso für „Netikette“ – für den Umgang mit elektronischen Medien, aber auch die gegenderte Schreibweise, den Umgang mit speziellen Gruppen, wie Jugendlichen, Migranten, Senioren, Menschen mit Einschränkungen, etc..). Höflichkeit mag heute im Einzelnen weniger strikt sein, insgesamt ist das ein Vorgang mit mehr „psychischer Raumforderung“ denn je. Das alles soll variant bedient, aber trotzdem authentisch verinnerlicht sein, damit es schnell und brauchbar von der Hand geht. Es wird somit nicht nur varianter, es verändert sich auch ständig, ist als solches einer permanenten Beschleunigung unterworfen, wie etwa auch der Soziologe Hartmut Rosa in seinen Arbeiten zeigt (vgl. Rosa, 2008).

Ein Vehikel für die Regulierung des jeweils passenden gesellschaftlichen Umgangs und damit ihre Funktionsweise ist die Scham. Darauf weisen Norbert Elias (s.o.) und auch Richard Sennett (2012) in seinem Buch „Zusammenarbeit in der Gesellschaft“ hin. Wir könnten hier über die Scham als psychophysiologische Reaktion auf den kritischen oder strafenden Blick des Anderen sprechen (nicht umsonst heißt es, dass Adam und Eva sich über das, was sie getan hatten, schämten, als sie das Auge Gottes auf sich gerichtet sahen).

Das ist dann im Ergebnis nicht einfach ein Vorgang der Informationsaneignung (das würde auch zu lange dauern), sondern ein eingeübter Ablauf, dessen Abweichung sofort und „körpernahe“ registriert wird. Wir wissen nicht nur, dass wir falsch sind, wir spüren es auch unangenehm, es ist uns peinlich. Wem Thomas Manns Erzählung „Tonio Kröger“ erinnerlich ist, kann sich auch einer Szene beim Tanzunterricht entsinnen, die wir als einen initialen Lernvorgang für derartige Korrektur bezeichnen können, und die vielen von uns, obschon an der Wende zum 20. Jahrhundert angesiedelt, geradezu körperlich eingängig und verständlich anmuten wird. Tonio Kröger ist bei einer Tanzfigur in die falsche Gruppe geraten. Der Tanzlehrer bemerkt das, macht es öffentlich, und er macht den unglücklichen jungen Mann coram publico lächerlich: „Oh, Herr

Kröger ist unter die Damen geraten, wie denn das, passiert Ihnen das öfter...?“. Mir fallen gleich jede Menge anderer Erlebnisse ein, und die Erinnerung daran ist von starken körperlichen Momenten begleitet. Das Geschilderte mag grausam sein, aber es ist auch der Bericht über einen effizienten Lernvorgang. Tonio Kröger wird so schnell nicht mehr „unter die Damen“ geraten. Aber es lohnt schon, noch einmal einen Blick auf den Preis zu werfen, der hier entrichtet wird - und das v.a. in einer Gesellschaft, in der viele verschiedene „Höflichkeiten“ gebraucht werden, weil wir viele verschiedene Systeme kommunikativ bedienen und unterscheiden können müssen (s. o. z.B. Peter Fuchs).

Scham kann also als ein wichtiger Initiationsvorgang von Höflichkeit gesehen werden, Peinlichkeit als ein gesellschaftlich genütztes „Miniatortrauma“ (keine Angriffs- oder Fluchtmöglichkeit, auch keine Lösungsmöglichkeit durch Kommunikation: „Sie brauchen nichts erklären, ich sehe schon, was mit Ihnen los ist ...“, starke körpernahe Reaktion, versuchte Totstellreaktion: „Ich hätte im Boden versinken mögen ...“, Flashbacks: „Mir wird siedend heiß, wenn mir das wieder einfällt ...“, Vermeidungstendenzen: „Das darf mir nicht wieder passieren ...“).

HÖFLICHKEIT MAG HEUTE IM EINZELNEN WENIGER STRIKT SEIN, INSGESAMT IST DAS EIN VORGANG MIT MEHR „PSYCHISCHER RAUMFORDERUNG“ DENN JE. DAS ALLES SOLL VARIANT BEDIENT, ABER TROTZDEM AUTHENTISCH VERINNERLICHT SEIN, DAMIT ES SCHNELL UND BRAUCHBAR VON DER HAND GEHT.

Systemisch formuliert erfordert das Erlernen der Höflichkeit, also des gesellschaftlich passenden Umgangs, den passenden Unterschied. Weder ein Zuviel (Miniatortrauma) an Fehlern noch ein Zuwenig (Unsicherheit) muss erfahren werden und körperlich spürbar sein, wenn sie nachhaltig und nützlich sein soll. Bloße Information genügt nicht, was auch auf die Begrenztheit elektroni-

scher Kommunikation in dem Punkt hinweist. Der „Blick des Anderen“, kann dabei strafend (zu großer Unterschied durch „Trauma“), belanglos (bloße Information als zu geringer Unterschied) oder aber interessiert und liebevoll sein. „Takt“ und damit „Stimmigkeit“, das wäre wohl das positive Gegenüber zum strafenden Blick und damit zur Scham und Peinlichkeit.

Der Vorgang der Regulierung des jeweils gesellschaftlich passenden Verhaltens passiert allerdings immer öfter nicht oder nicht ausreichend - entweder durch Naivität (Unschuld) oder mittels Verleugnung. Das Unpassende bleibt unpassend und wird als solches von der Umgebung registriert. „Fremdschämen“ heißt das heute, und allein an der zunehmenden Verwendung des Terminus könnte man postulieren, dass variante Höflichkeit immer relevanter wird. Vielleicht ist es hier so (das müsste

ZUERST EINMAL SIND GESTEN TEIL EINER HALTUNG, DIE WIR EINNEHMEN – SOZUSAGEN ALS VORSCHLAG AN UNS SELBST. WIR MÜSSEN BEREIT SEIN, SIE ZU KORRIGIEREN, WENN SIE NICHT PASSEN.

an konkreten Biographien erforscht werden), dass der initiale Einrichtungsvorgang der Scham ganz unterlassen wurde („Parzival“, „Kaspar Hauser“, „Narziss“) oder aus aktuellen Gründen (Stress, Verliebtheit etc.) im Moment nicht mehr greift.

Dass man das Schämen nicht an sich und von vorneherein diskreditieren sollte, sondern dass damit ein wichtiger Vorgang sozialer Steuerung gemeint ist, dessen Schaden wesentlich im „Zuviel“ bestehen kann (aber eben auch im „Zuwenig“), dürfte klar geworden sein. Dass dieser Vorgang „postmodern“ immer mehr durch die modernen elektronischen Medien erfolgt habe ich andernorts erwähnt (2011).

Manchmal wird die als Peinlichkeit empfundene (Körper-)Botschaft auch entschlossen zur Seite geschoben, wenn wir anderes für wichtiger erachten - z.B., wenn wir entschlossen aufstehen und uns „erklären“, Stellung nehmen in Sachen Anständigkeit, Weltanschauung, Liebe, unabhängig von momentanen und späteren Folgen.

Wir missachten dann das Körpersignal der Peinlichkeit bewusst als unpassend oder unnötig, riskieren damit Unhöflichkeit - ein Wagnis also (manchmal, das wird im dritten Abschnitt deutlich, auch eines in der Therapie). Höflichkeit kann ein zentrales inhaltliches Thema von Psychotherapie sein:

Einerseits: Was gilt wo? (Orientierung und Selbstermächtigung diesbezüglich: Was soll für mich gelten, und wie verhandle ich das?).

Andererseits: Wie gehe ich mit erlebten Initiationen um, die schiefgegangen sind? Was mache ich mit den geschilderten Miniaturtraumen? (Reflexion, Neubewertung, neuer und selbstbestimmter Umgang in solchen Situationen mit Hilfe der Therapie.)

Oder, und das ist genauso wichtig: Was kann getan werden, wenn das „Zentral-Ich“ als Orientierungs- und Steuerungsinstanz in den verschiedenen Systemen, in denen man sich bewegt, versagt, entweder weil die Aufgabe an sich an Grenzen kommt, zu groß ist (die größtmögliche Anzahl von „Kirtagen, auf denen man tanzen kann“, ist erreicht), oder weil der Gesamtorganismus mit zentralen Überlebensfragen beschäftigt ist (Krankheit, Arbeitslosigkeit, Flucht, Retraumatisierung etc.), die derartige Quantität und Varianz momentan nicht mehr zulassen? Sicherheit (innen und außen) und eine Hierarchie wichtiger Systeme und damit Höflichkeiten, die bedient werden müssen oder eben nicht, werden hier die Orientierungspunkte therapeutischen Hypothesisierens und Interventions sein.

Und natürlich letztlich: Wie kann ich festmachen, dass ich etwas übersehen habe, also in Gefahr gerate, zum Objekt von „Fremdschämen“ zu werden? Also: Wie tausche ich Naivität gegen Wissen oder Bewusstheit, und was ist der Preis dafür? Hier neue Entscheidungsmöglichkeit zu schaffen kann durchaus ein therapeutisches Thema sein, auch wenn die Auftragsklärung keine „übliche“ oder „lehrbuchhafte“ sein kann (Naivität besteht ja im Nichtbemerken des Unpassenden), also in etwa: „Wenn Sie hier Therapie machen, riskieren Sie Entdeckungen, die Sie möglicherweise nicht mehr zurückneh-

men können, weil Sie dabei Ihre Unschuld der Wahrnehmung verlieren und damit mehr Verantwortung und Aufgaben haben als vorher.“

Natürlich ist auch die Therapie selbst (und dabei der Umgang miteinander) ein Ort, an dem sich Höflichkeit realisiert (für den Klienten oft neu: „Ich weiß gar nicht, wie Psychotherapie geht und wie man sich dabei benimmt.“). Dabei muss der Therapeut in seiner Rolle als Gastgeber orientierend und steuernd eingreifen. Dass das keine simple Angelegenheit der bloßen Information über gültige Umgangsformen ist, sondern wesentlich und problematisch mit dem Thema der Therapie zu tun hat, dürfte nach den obigen Reflexionen klar sein. Deswegen sollte die Korrektur behutsam und reflexiv erfolgen, sozusagen als Modell für die Aneignung und Korrektur von Benehmen („Ich bitte Sie, pünktlich zu kommen. Verspätung kostet Ihre Zeit, aber sie hindert uns auch an der psychotherapeutischen Arbeit, und sie macht mich nervös, weil ich mich dadurch missachtet fühle.“).

II. FREUNDLICHKEIT hingegen könnte man als eine metakomplementäre, souveräne Inanspruchnahme von evolutionär entwickelten Nichtangriffs- (vielleicht sogar Unterwerfungs-)Gesten begreifen, die für eine Stimmung von Sicherheit, Gelassenheit und Neugierde Bedingung sein sollen. Sie ist damit eine der wesentlichen Voraussetzungen auch für Psychotherapie (Lächeln, offene Gestik, sicherer Platz im Raum, selbstverständliche Orientierungsmaßnahmen seitens des Therapeuten etc.). Was bei der Entwicklung von Höflichkeit schiefgegangen sein mag wird zuerst einmal von freundlicher Begegnung konterkariert. Wenn Höflichkeit, ihre varianten Bedingungen und ihre gelegentlich misslungene „Errichtung“, ein inhaltliches Thema von Psychotherapie ist, dann gehört Freundlichkeit zu dem, was die Therapie herstellen muss, um wirksam zu sein, ist - in aller Vorsicht gesagt – Handwerkszeug von Therapie.

Hier wird man wohl annehmen können, dass sie, spiegelneural, per „Ansteckung“ auf den Anderen wirkt, ganz sicher wirkt sie aber auf mich selber zurück. „Schwindeln“ rächt sich dabei also vermutlich zweifach. Hier sollten wir auch über unser Konzept von Empathie nachdenken, nicht als eine einseitige Leistung, die vom Therapeuten gefordert ist, sondern als

eine gegenseitige Einladung, die sich wechselseitig (eben spiegelneural) bedingt. Nicht nur wir signalisieren dem Klienten Interesse und Bereitschaft, zu verstehen und damit zu helfen, auch unser Gegenüber kommt uns, mit allen Nebenwirkungen auf es selbst, einladend entgegen, weil es ja will, das wir es verstehen und bei der Lösung seiner Probleme unterstützen. Vorher ist das ein spontaner körpernaher Vorgang, der sich über Mimik, Gestik etc. vermittelt.

Zuerst einmal sind Gesten Teil einer Haltung, die wir einnehmen – sozusagen als Vorschlag an uns selbst. Wir müssen bereit sein, sie zu korrigieren, wenn sie nicht passen. Die mathematisch fundierte Spieltheorie (vgl. Axelrod, 2005) würde uns hier nahe legen, generell „Verhandlungen“ mit einem positiven Zug zu beginnen und dann in weiterer Folge, sozusagen spiegelnd, zu antworten (das ist als „tit for tat“-Strategie bekannt: Beginne zunächst freundlich und mache dann denselben Zug wie dein Gegenüber). Möglicherweise ist das nicht nur mathematisch evident, sondern auch anthropologisch als Grundlage erfolgreicher Verhandlung zu beobachten (vgl. Diamod, 2012). Therapie jedenfalls beginnt genauso: Freundlichkeit (joining etc.) als Eröffnungszug. Wir bedienen uns dabei freundlicher und friedvoller Gestik, sozusagen von der Evolution zur Verfügung gestellt und kulturell metakomplementär verwendet: lächeln, grüßen, offene Haltung, etc. Wir erweitern das auch auf seinen sicheren und guten Raum (Sitzplatz etc.) und können das als Einladung zu gleicher Haltung verstehen, und zwar deswegen, weil diese Haltung sowohl für die Verhandlung zwischen zwei oder mehreren Personen als auch für die Selbsterforschung (Aufmerksamkeit nach innen gerichtet) günstig erscheint. Dafür müssen wir natürlich Sicherheit und Gefahrlosigkeit, sowohl was uns selbst (authentische Haltung) als auch was andere (Außen-)Einflüsse („Hausherr sein“) betrifft, garantieren können.

Ab dann verhalten wir uns anders, als oben von der Spieltheorie beschrieben wird, weil wir uns nicht nur an den Reaktionen unseres Gegenübers (außen) orientieren, sondern an unseren eigenen Empfindungen (innen) und der Bedeutung (Reflexion), die wir dem (äußeren) Verhalten des Anderen und unserer Reaktion zuschreiben.

Wir prüfen, auch körperlich, „ob es für uns passt“, wie das Theodor Reik bereits 1935 in „Der überraschte Psychologe“ beschreibt, und korrigieren nach dieser Reflexion unser Angebot (vgl. auch de Waal, 2006, 2007).

Können wir auch von Nebenwirkungen professionell eingesetzter Freundlichkeit sprechen? Was ist der Preis, den wir zahlen, wenn wir fundamentale Gestik und Mimik, von der wir üblicherweise behaupten, dass sie der Spontaneität und Authentizität zugerechnet werden muss, absichtsvoll einsetzen (und wir tun das ohne Zweifel, wobei wir da sicher nicht die einzigen sind)? Zahlen wir dabei einen hohen Preis durch Verlust an spontaner Ausdrucksmöglichkeit zugunsten einer gewohnheitsmäßigen Schablone berufsmäßiger Freundlichkeit (wenn der Psychotherapeut schon lange in Pension gegangen ist steht sein Lächeln noch im Raum, wie bei der Grinsekatz von „Alice im Wunderland“)? Oder ist „sich angenehm machen“ nicht ohnehin etwas, das in jedem Benimmbuch der Aufklärung selbstverständlich empfohlen wird? Wird das Erbe der Evolution nicht immer kulturell und damit absichtsvoll verwendet? Aber selbst wenn das so wäre, so wäre die Frage nach dem jeweiligen Preis, auch wenn er ohnehin immer bezahlt wird, doch berechtigt. Es sind die Rückwirkung auf den Sender selbst und später die Auswirkungen von Gewohnheitsbildung bei derartiger Äußerung (vgl. de Waal, 2012, 2013), die hier wichtig scheinen. Nicht nur die aktuelle Rückwirkung scheint da interessant, sondern die dauerhafte, die unbemerkt als Folge von Gewohnheitsbildung weiterwirkt, eine habituelle Auslassung, die wir mit uns „herumführen“ wie eine zweite Haut, ob sie zum jeweiligen Anlass passt oder nicht. Was im Großen die Pensionierung wäre im Kleinen die Freizeit. Dass eine Haltung eigentlich zur Situation nicht (mehr) passt, ermöglicht die Chance der Entdeckung. Zuerst registrieren das allerdings die anderen, wir selber erst später, oder eben an der Reaktion der anderen, die wir aber deuten müssen („Na, heute hast du dich bei der Wirtin ja wieder eingeschleimt, ich habe schon geglaubt sie erzählt uns ihre ganze Lebensgeschichte und fängt zu weinen an.“, sagt mein Freund nach dem Besuch unserer Stammrestaurants. „Ach wo, ich versuche nur die non-verbalen Botschaften auszugleichen, die du als Wirtschafter verbreitest.“).

Vielleicht sind das auch nur sophistische Empfindlichkeiten eines alternden Psychotherapeuten. Aber es ist schon interessant zu überlegen, was wir habituell mit uns „schleppen“ und woran wir es bemerken können. Wären wir uns dessen bewusster, hätten wir die Wahl, ob wir das einsetzen wollen oder nicht. Denn an sich ist ja derartige Haltung nichts Schlechtes, sondern wird nur mühsam, wenn sie spontan automatisiert ist. Das mag Anfänger viel weniger interessieren, als jemanden, der sich dem Ende seiner Tätigkeit als Psychotherapeut nähert – ihnen soll hier allerdings gesagt sein: „Bezahlt“ wird erst am Schluss, aber die „habituelle Entscheidung“ dafür passiert bereits am Beginn.

III. HERZLICHKEIT, ein einander vorbehaltloses Begegnen wiederum, birgt ein Risiko besonderer Art in sich: Im Gegensatz zu den anderen Formen der Begegnung rekurriert sie nicht von vorneherein auf eine bestimmte Antwort (z.B. korrektes Mitspielen bei der Höflichkeit oder Kooperation bei der Freundlichkeit) des Anderen – im Gegenteil, man setzt sich hier der Antwort des Anderen bedingungslos aus (das wird eher Inhalt von Psychotherapie sein, etwa bei den Themen Liebe und Sorge). Aber kann es auch eine Begegnungsform in der Therapie sein, oder muss es das manchmal sogar, und was wäre hier der zu verantwortende Preis?

Um das Pferd gleich entschlossen beim Schwanz aufzuführen: Darf man so etwas überhaupt, geht das in der Therapie, ist das professionell? Das kann zuerst einmal ganz klar beantwortet werden: Nein, das ist es nicht, weil „professionell“ eine absichtsvolle, sichere und kontrollierte Vorgangsweise meint.

Die Frage, ob Herzlichkeit in der Psychotherapie etwas zu suchen hat, ist damit aber noch keinesfalls beantwortet, weil eine Begegnung zwischen Menschen eben nicht nur vermittelt der professionellen Usancen ausreichend beschrieben werden kann. Immer, aber v.a. in der psychotherapeutischen Situation, stehen wir einander auch und zuerst als Menschen gegenüber und können uns dieser Tatsache nicht entziehen. Aber eine derartige Äußerung von Herzlichkeit muss natürlich verantwortet werden, nicht nur professionell, sondern auch menschlich. Das ist die umfassendere Kategorie, sie schließt das Professionelle selbstverständlich mit ein und kann sich

keinesfalls mit Spontaneität erklären oder gar rechtfertigen, wie das in der „Vorzeit“ von Psychotherapie als Profession häufig üblich war („Ich konnte nicht anders, meine Gefühle waren stärker...“). Ich versuche, das mit einem drastischen Beispiel aus der „Frühzeit“ der Psychotherapie (also etwas später, aber immer noch vor Jahrzehnten) zu illustrieren:

Ein Trainer einer psychotherapeutischen Ausbildungseinrichtung teilt seinen Studenten mit, dass er mit einer ihrer Kolleginnen eine Liebesbeziehung begonnen habe, eine Zuneigung, die gegenseitig und ernsthaft sei. Er sieht diese Liebe nicht als Folge des Ausbildungsgeschehens (das ist damals durchaus gelegentlich vorgekom-

NICHT IMMER GEHT DIE AUFFORDERUNG ZU HERZLICHKEIT UND NÄHE VOM KLIENTEN AUS, MANCHMAL ENTSCHLIESST DER THERAPEUT SICH SEINERSEITS DAZU, INDEM ER ETWA SEINER BERÜHRUNG AUSDRUCK VERLEIHT ODER EINE PERSÖNLICHE MITTEILUNG MACHT.

men), sondern, im Gegenteil, als die glückhafte Bedingung für ihr Zusammentreffen. Er und die Betreffende, die seine Liebe erwidere, hätten sich diesbezüglich eingehend geprüft und die Fortführung ihrer Beziehung beschlossen. Er habe sich entschieden und sei auch bereit, die Folgen zu tragen, wie immer das möglich sei. Er beendet seine Tätigkeit als Ausbilder: „Mir ist klar, dass ich Sie als Azubis hier verrate, aber meine Liebe ist mir das höhere Gut. Ich bin bereit, die Folgen zu tragen beziehungsweise an der Behebung der von mir verursachten Probleme mitzuwirken, so gut ich es kann. Mit Ihrer Wut und Ihrer schlechten Nachrede will ich leben“. Er verlässt seine Ehe und riskiert auch die Anstellung, die er hauptberuflich innehat. Nach einem Karriere- und Reputationsknick stabilisiert sich die neue Situation.

Ein Beispiel von riskierter „Herzlichkeit“, die Grenzen überschritten hat.

Ich weiß nicht, ob das, was hier geschehen ist, „gut“, auch nicht, ob es „korrekt“ war (professionell wohl eher nicht), aber es war für uns (zumindest zum damaligen

Zeitpunkt) wahrhaftig und transparent. Wir haben das damals durchaus als ein positives Beispiel empfunden.

Meist sind wir nicht mit so großen und weitreichenden Fragen als Herzensangelegenheiten befasst, aber wenn der Klient uns fragt: „Glauben Sie als Mensch, dass ich meinen Krebs überwinde?“, „Bin ich für Sie als Mann/Frau attraktiv?“, „Können wir Freunde sein?“, dann können wir uns nicht mit einer bloß professionellen Stellungnahme begnügen, weil wir eben als Mensch angesprochen sind (wir könnten allenfalls die Antwort verweigern: „Was ich persönlich empfinde, ist eher nicht so wichtig, lassen Sie uns doch gemeinsam herausfinden,

was für Sie nützlich ist.“ etc.). Aber es kann sein, das der Klient sich damit nicht zufrieden gibt, oder, was noch wichtiger ist, dass wir selbst zu der Einschätzung gelangen, dass wir ihm die Antwort nicht schuldig bleiben dürfen oder auch nicht schuldig bleiben wollen. Dann werden wir über das rein Professionelle hinaus auch eine menschliche Antwort riskieren: „Ich glaube, Sie sollten sich auch mit der Frage auseinandersetzen,

dass nichts mehr geht.“, „Ja, ich finde Sie attraktiv, und hätten wir uns in anderen Kontexten getroffen, hätte ich mir die Frage stellen müssen, wie ich mit der erotischen Ausstrahlung umgehe, die Sie für mich haben.“, „Wir können in dem Kontext nicht Freunde sein, in einem anderen aber vielleicht auch nicht, ich definiere Freundschaft anders, als Sie.“ und die Folgen verantworten: „Ich bin als Klient enttäuscht, dass Sie mir als mein Therapeut nicht mehr zutrauen und überlege, ob ich die Therapie beenden soll“. „Immerhin habe ich Ihnen meine Einschätzung zugetraut, zu der Sie mich aufgefordert haben. Sie entscheiden jetzt, ob Sie mit mir weiter arbeiten wollen, ich jedenfalls bin dazu bereit und in der Lage“.

Nicht immer geht die Aufforderung zu Herzlichkeit und Nähe vom Klienten aus, manchmal entschließt der Therapeut sich seinerseits dazu, indem er etwa seiner Berührung Ausdruck verleiht oder eine persönliche Mitteilung macht. Er darf dabei nicht unprofessionell werden, indem er „aus seiner Rolle fällt“, aber er geht

weit über das professionell Angebrachte hinaus und trägt dabei auch ein persönliches Risiko („Nachrede“ des Klienten etc.), dessen er sich bewusst sein und das er selbst verantworten muss. Ich weiß nicht, inwieweit sich derartige Risikobereitschaft im „Erfolg“ der Therapie niederschlägt. Nach eigener Erfahrung bin ich davon überzeugt, aber das ist nicht wesentlich, weil der Therapeut das ja nicht tut, um erfolgreich zu sein, sondern um jenseits dieses Erfolgs eine Botschaft an einen (Mit-)Menschen zu richten, bei allem Risiko des Unpassenden. Ja dieses Risiko der Blamage ist dabei essentiell, denn darum geht's ja: Um „deinetwillen“ und auch wegen meiner Wahrhaftigkeit riskiere ich es, total „daneben zu sein“.

Am besten findet sich das geschildert in dem Film „about a boy“, in dem ein Erwachsener gemeinsam mit einem Buben „öffentlich untergeht“, weil sie bei der Schulaufführung „killing me softly“ desaströs zu Gehör bringen. Die Botschaft ist: Ich kann dich nicht vor der öffentlichen Demontage retten, aber du bist es wert, sich gemeinsam mit dir zu blamieren. Für mich eine der simpelsten, schönsten und auch komischsten Szenen der Filmgeschichte, deren bloße Erinnerung mir Tränen in die Augen treibt. Ja, auch das kann Platz haben in der Psychotherapie, aber natürlich weder als Gewohnheit noch gar als Technik, sondern als nichtprofessionelles Risiko, das ich um des Klienten und gleichermaßen meiner selbst willen wage, keine Attitüde für den Alltag, aber etwas, das vorkommen kann und soll, vielleicht auch etwas, das wir öfter wagen sollten, letztlich um unser selbst willen.

Zusammenfassend: So ähnlich die in Anspruch genommenen Termini Höflichkeit, Freundlichkeit, Herzlichkeit auf den ersten Blick anmuten mögen, im Zusammenhang mit der Psychotherapie können wir damit doch drei verschiedene und relevante Themenkreise beschreiben und unterscheiden.

Höflichkeit als thematische Schnittstelle zwischen dem Einzelnen und der Gesellschaft, mit Hilfe der Soziologie beschrieben, wird uns variant als Thema, als problematischer Inhalt von Psychotherapie begegnen, den wir in seiner jeweiligen Bedeutung v.a. durch die Evokation von Orientierung und Entscheidung beantworten müssen.

Freundlichkeit, beschrieben als ein Stück Evolution, die wir kulturhaft verwenden, sehe ich als spezifisches Handwerkszeug von Therapie, das in seinen Möglichkeiten der Authentizität, der Wirkung auf das Gegenüber und der Rückwirkung auf uns selbst im Zusammenhang von Aufgabe und Mühe („Nebenwirkungen“) von Psychotherapie zu sehen ist.

Herzlichkeit, der wir mit phänomenologischer Näherung am besten gerecht werden, kann als Grenzerfahrung der Psychotherapie behauptet werden, der wir uns manchmal nicht entziehen können: Was üblicherweise nicht als professionell beschrieben wird, muss deswegen nicht unprofessionell sein. Im Gegenteil, manchmal ist hier eine menschliche Anforderung enthalten, die wichtiger ist als das beruflich beschreibbare und der wir nicht ausweichen dürfen.

DR. HELMUT DE WAAL

ist Klinischer Psychologe, Psychotherapeut (SF) in freier Praxis in Steyr, Supervisor; Lehrtherapeut an der la:sf, Lehrbeauftragter am Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Innsbruck

BIBLIOGRAPHIE:

- Axelrod, R. (2005). Die Evolution der Kooperation. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
- Diamod J. (2012). Vermächtnis: Was wir von traditionellen Gesellschaften lernen können. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Elias N. (1939, Neuaufl.1977). Über den Prozess der Zivilisation. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- de Waal, H. (2006). Die Selbstwirksamkeit des Therapeuten. Systemische Notizen 2/06. Wien: lasf.
- de Waal, H. (2007). Der Körper in der systemischen Therapie. Systemische Notizen 4/07. Wien: lasf.
- de Waal, H. (2011). Das Ende der Einsamkeit (Teil 1 und 2). Systemische Notizen (2/11 und 3/11). Wien: lasf.
- de Waal, H. (2012). Aus der Rolle gefallen: Pensionierung systemisch betrachtet. Systemische Notizen (4/12). Wien: lasf.
- de Waal, H. (2013). Pensionierung Teil 2: Die Tugenden der Veteranen. Systemische Notizen (1/13). Wien: lasf.