

|
—

btb

Als Thelma, eine über siebzigjährige Frau, zum Therapeuten kommt und ihm gesteht, daß sie heillos verliebt sei, glaubt der zunächst an eine eher harmlose Marotte. Doch sehr rasch stellt sich heraus, daß Thelma extrem suizidgefährdet ist, ihre Verzweiflung ist echt und durchaus ernst zu nehmen – sie liebt ihren früheren Therapeuten bis zur Obsession. Der dramatische Verlauf von Thelmas Krankheit und Heilung steht im Mittelpunkt der ersten von zehn Geschichten. In seinen nur leicht verschlüsselten Fallstudien erzählt Yalom, wie es ihm gelingt, psychische Barrieren zu überwinden und zum Kern des seelischen Konflikts seiner Patienten vorzustoßen. Ein spannendes, einfühlsames, aber auch vergnügliches Buch.

»Yalom stellt die seltene Kombination eines Wissenschaftlers dar, der über die Gabe der Phantasie und Fabulierfreude verfügt.« *San Francisco Chronicle*

IRVIN D. YALOM, 1931 als Sohn russischer Einwanderer in Washington, D.C. geboren, gilt als einer der einflussreichsten Psychoanalytiker in den USA und ist vielfach ausgezeichnet. Seine Fachbücher gelten als Klassiker. Seine Romane wurden international zu Bestsellern und zeigen, dass die Psychoanalyse Stoff für die schönsten und aufregendsten Geschichten bietet, wenn man sie nur zu erzählen weiß.

Irvin D. Yalom

Die Liebe
und ihr Henker
& andere Geschichten
aus der Psychotherapie

Deutsch von Hans-Jürgen Heckler

btb

Die Originalausgabe erschien 1989 unter dem Titel
»Love's Executioner« bei Basic Books, Inc., New York.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

18. Auflage
Deutsche Erstveröffentlichung 1990
Copyright © 1989 by Irvin D. Yalom
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2009 by btb Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: Design Team München
Druck und Einband: GGP Media, Pößneck
mb · Herstellung: sc
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-72378-2

www.btb-verlag.de
www.facebook.com/btbverlag

FOR A FURTHER
GENERAL MARINE
AND AQUARIUM
INFORMATION

Inhalt

Vorwort	0
Die Liebe und der Herrscher	20
Wenn Verpöndung ganz legal wäre.....	98
Deine Danks	124
Das falsche Kind ist gestochen:	107
Ich hatte die expectation, daß nur das passiren konnte ..	205
Der leere Einschnitt	214
Zwei Lacheln	255
Dre. ungeöffnete Rüste	265
Therapeutische Monogramme	290
Auf der Suche nach dem Heilmittel	325
Datensatzung	380

Antwort

Stellen Sie sich einmal folgende Situation vor: Drei bis vier hundert Menschen, die sich gegenseitig gar nicht kennen werden aufgefordert, sich passiv eine anzunehmen und sich gegenseitig gar nicht wieder eine einzige Frage zu stellen: „Was willst du?“

Was könnte einfacher sein! Eine harmlose Frage und eine ebenso harmlose Antwort. Und doch habe ich immer wieder erlebt, welche unerwartet starke Wirkung durch diese Verappeltung ausgelöst wurden. Ich erinnere mich an eine Anzahl von Männern eine emotionale Atmosphäre im Raum. Männer und Frauen – keineswegs verzweifelnde oder hilflosbedürftige sondern durchweg energiegeliche, lebensstärkliche und produktive Leute mit entsprechender Ausstrahlung – wurden gleichgültig in ihrem Innersten aufgewühlt. Sie traten nach den Menschen, die für immer verloren sind – verstorbenen oder entschwendeten Eltern, Ehepartnern, Kindern und Freunden: „Ich will dich wiedersehen.“ – „Ich will deine Liebe.“ – „Ich will, daß du stolz auf mich bist.“ – „Ich will, daß du weißt, wie sehr ich dich liebe und wie leid es mir tut, daß ich dir das nie gesagt habe.“ – „Ich will, daß du zurückkommst.“ – „Ich bin so einsam.“

„Ich will endlich die Kontrolle erleben, die ich nie hatte.“ – „Ich will wieder gesund, wieder jung sein.“ – „Ich will geliebt und geschätzt werden.“ – „Ich will meinen Lebenszweck kennen.“ – „Ich will etwas erreichen.“ – „Ich will haben, eine wichtige Rolle spielen.“ – „Ich möchte reich sein.“

So viele Wünsche. So viele Bedürfnisse. Und so viele

Schmerzen, die können weniger Menschen hervorbrechen: Schicksalsschmerz, Lebensschmerz. Ein allgegenwärtiger Schmerz, der ständig unter der Membran des Lebens schimmert. Ein Schmerz, den man nur allzu leicht spürt. Viele Dinge – eine einfache Umarmung, eine Augenblicke des Nachdenkens, ein Kunstwerk, eine Predigt, eine persönliche Krise, ein Verlust – erinnern uns daran, daß unsere tiefsten Wünsche unerfüllbar sind: unser Wunsch nach ewiger Jugend, nach Rückkehr unserer Lieben, nach ewiger Liebe und Zugehörigkeit, nach Ruhe, mit anderen Worten: nach Unsterblichkeit. Wenn diese unerfüllbaren Wünsche so übermächtig werden, daß sie unser Leben beherrschen werden, wie uns hilfesüchtig an unsere Familien, an Freunde, an die Religion – und manchmal auch an die Psychotherapie.

In diesem Buch möchte ich die Geschichten von zehn Patienten erzählen, die zu mir in Therapie kamen und die im Verlauf des therapeutischen Prozesses mit erheblichen existenziellen Ängsten zu kämpfen hatten. Dabei waren diese Ängste keineswegs der Grund, weshalb sie meine Hilfe in Anspruch nahmen: im Gegenteil, alle zehn kamen lediglich unter dem ganz normalen Profil einer des täglichen Lebens: unter Einsamkeit, Müde, ungenügendem Inzidenz, Migräne, sexueller Zwang, Hensucht, Kirchendruck, Krankheit, einer Liebesbeziehung, Stimmungsstörungen, Depressionen. Und doch enthält die Therapie Geschichte von Lyubovka – das sich in jeder Geschichte unterschwellig äußert – die tiefsten Wurzeln dieser alltäglichen Probleme – Wurzeln, die an den Kern der Existenz rühren.

Ich will! Ich will! – Diesen Ausruf hört man immer wieder im Verlauf dieser Geschichten. Eine Patientin, die ihre Tochter verloren hatte und ihre beiden Söhne wie Strafling behandelt, auf einer Farm. Ich will meine kleine Tochter wiederhaben! Ein Patient mit Inzidenzenergie als mit einem geschämten Studium wiederholte ständig: Ich will mit jeder Frau schlafen, die mir über den Weg läuft. Ein anderer,

der sich mit drei Brüder herausgab, wo er es nicht fertig machte, sie zu öffnen, wünschte sich – die Eltern die Kindheit, die ich nie hatte – Und eine weitere Patientin, eine alte Frau, die nicht auf ihre Liebe zu einem fünfundsiebzig Jahre jüngeren Mann verzichten wollte, erlarmet: Ich wüßte gar nicht, woher.

Ich glaube, daß das primäre Thema der Psychotherapie immer solche Existenzangst ist – und nicht, wie oft behauptet wird, unendliche Traurigkeit oder unbewältigte Trauer, die im Leben des einzelnen. Mein therapeutisches Vorgehen bei jedem dieser zehn Patienten ging immer von der Grundannahme aus, daß diese Angst in erster Linie vom bewußten oder unbewußten Bewußten der Menschen herrührt, mit den unabweichlichen Tatsachen des Lebens, den Grundlagen der Existenz fertig zu werden.¹

Meiner Meinung nach sind vier existenzielle Grundtatsachen in der Psychotherapie besonders relevant: die Unabweichlichkeit des Todes für jeden von uns und für das, die wir lieben; die Freiheit, unser Leben nach unserem Willen zu gestalten; unsere letztendliche Isolation und schließlich das Fehlen eines erkennbaren Lebenszwecks. In gewisser Weise sind diese Grundtatsachen auch sein können, sie bergen den Kern von Weisheit und Erfüllung. Ich möchte anhand dieser zehn Geschichten aus der Psychotherapie zeigen, daß die Menschen im Leben verändert und sich weiterentwickeln können, wenn sie sich diesen existenziellen Wahrheiten stellen und sich deren Kraft zunutze machen.

Die evidenteste Tatsache des Lebens – eine Tatsache, die wir immer begeben – ist die Unabweichlichkeit des Todes. Schon früh, viel früher als allgemein angenommen, lernen wir, daß wir dem Tod entgegengehen und ihn nicht ent-

¹ Eine ausführliche Darstellung meiner existenziellen Herangehensweise an die existenzielle Psychotherapie findet sich in *Psychotherapie und existenzielle Philosophie*, 1969 (englisch: *Psychotherapy and Existential Philosophy*, New York, 1969) und *Die existenzielle Psychotherapie*, Köln, 1981.

kommen können. Und dennoch – ist alles und jeder bestrebt – wie Spinoza sagte – in seinem Besten zu verhalten. In unserem Innersten besteht ein nie endender Konflikt zwischen dem Wunsch nach Weisheit und der Überwindung des Todes.

Um uns der Realität des Todes anzupassen, versuchen wir auf vielfältigste Weise: ihn zu leugern, ihn zu entmenschlichen, Sufarge wie jenseitig sind, tragen Eltern, weibliche und religiöse Mythen das Ihre dazu bei, den Tod zu verleiern, später personalisieren wir ihn, indem wir ihn in eine Wesenheit, ein Monster, ein Bandenmitglied oder einen Dämon verwandeln. Denn wenn der Tod ein Verleier ist, sollte es schließlich auch möglich sein, ihn auf typische Weise zu entmenschlichen. Außerdem, so schrecklich ein todbringender Dämon auch sein mag, er ist immer noch weniger schrecklich als die Wahrheit: daß wir den Kern unseres Todes von Anfang an in uns tragen. Später experimentieren Kinder mit anderen Möglichkeiten, ihre Angst vor dem Tod zu mildern: Sie nehmen dem Tod seinen Schrecken, indem sie ihn verspotten, satirisieren, ihn durch Tollkühnheit heraus oder herabhängen, ihn seiner Bedrohlichkeit, indem sie sich – in der herabhängenden Gesellschaft von anderen Kindern und demspitzig bei dem Popcorn – Gussgeschichten und Horrortönen aussetzen.

Wenn wir älter werden, lernen wir, den Tod zu verleiern, wir suchen, Milderung zu verwandeln, ihn in etwas Positives, ein Dankschreiben, eine Heimkehr, eine Verengung mit dem, eine Erlösung zu leugern, ihn mit Hilfe von Mythen zu streichen, nach Ursprüngen, indem wir unvergängliche Werke schaffen, indem wir uns durch unsere Kinder in die Zukunft verpflanzen oder uns an ein religiöses System klammern, das uns ein Überleben mitbestimmt. Viele Menschen wissen es von vornherein, daß sie dadurch, den Tod zu verleiern, scheitern. Und sie sagen sich: Wir leugern den Tod nicht, jeder muß schließlich einmal sterben. Das wissen wir auch. Die Tatsachen sprechen für sich. Aber welchen Sinn hat es, ständig darüber nachzudenken?!

Die Wahrheit ist, daß wir es wissen und doch nicht wissen. Wir wissen *um* den Tod, wir erkennen mit unserem Verstand die Tatsachen an, aber wir – das heißt der unbewußte Teil unseres Bewußtseins, der uns vor alles überhörender Angst schützt – haben den mit dem Tod assoziierten Schrecken abgesperrt. Dieser Absperrungsprozeß vollzieht sich unbewußt und nur in dem Augenblicke, in dem das Verletzungsereignis nicht mehr darstellbar und die Todesangst mit voller Kraft durchbricht, wird er für uns erkennbar. Das geschieht nur selten, nämlich nur ein- oder zweimal im Leben, gelegentlich erleben wir etwas Dergleichen in der Realität, etwa wenn wir selbst dem Tod nahe waren, oder wenn eine geliebte Person gestorben ist, meistens aber kommt die Todesangst in Äpträumen zum Vorschein.

Im Äptraum ist ein mächtiger Traum, ein Traum, der seine Rolle als Hüter des Schicksals verrichtet, weil es ihm nicht gelingt, die Angst in den Verstand zu bekommen. Obwohl sich Äpträume in manifesten Traumstadien voneinander unterscheiden, ist der ihnen zugrundeliegende Prozeß immer derselbe: Die nackte Todesangst ist ihrem Hütern entnommen und heißt gewissermaßen Bewußtsein ein. Die Geschichte

Auf der Suche nach dem Traum – ist ein hervorragender Bericht über den Durchbruch der Todesangst und den letzten verzweifelten Versuch des bewußten Denkens, sie in Schach zu halten: Traum der alles überhörenden dastereen Todesphantasien von Maryns Äptraum macht ein Instrument auf, das der Lehrling des Lebens und dem Kampf gegen den Tod dem – ein lebendiger Stab mit weißer Spitze mit dem sich der Traumende ein sexuelles Duell mit dem Tod liefert.

Der sexuelle Akt wird auch von den Protagonisten anderer Geschichten als Zauberstab gegen den Verfall, das Altern, den herannahenden Tod erlitten: von dem jungen Mann, der angesichts einer tödlichen Krebsdiagnose eine zwanghafte Promiscuität entwickelt, • Wenn Vergewaltigung legal wäre, • und von dem alten Mann, der sich an die bereits ver-

gründen, die sich Jahre über in die Ferne von einem Zentrum (Der leere Umschlag) ...

In meiner langjährigen Arbeit mit Krebspatienten im letzten Stadium habe ich zwei, besonders wirksame und verfeinerte Methoden zur Milderung von Todesangsten kennengelernt, zwei Übertragungsgrenzen oder Wahrnehmungsgrenzen, die ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Entweder die Menschen glauben etwas Besonderes zu sein, oder sie glauben an einen Retter, obwohl es sich dabei um Wahrnehmungsgrenzen handelt, insofern als sie auf fiktiven fiktiven Übertragungsgrenzen beruhen. Verwende ich den Begriff Wahrnehmungsgrenzen nicht abwertend. Diese universellen Übertragungsgrenzen existieren auf einer bestimmten Bewußtsebene in jedem von uns und spielen in mehreren dieser Geschichten eine Rolle.

Der Glaube eines Besonderen zu sein, scheint mir das mir unverwundlich unantastbar ist – jenseits biologischer Grenzen und jenseits der Grenze des menschlichen Schicksals. Jeder von uns wird an einem bestimmten Punkt seines Lebens mit einer Krise konfrontiert mit einer schweren, kritischen, herablassenden Misere oder Schädigung. In Evas Fall ist ich habe nie geglaubt, daß mir das passieren konnte, war es ein so banales Ereignis wie der Diebstahl eines Goldbestandes. Konflikt offenbarte sich die Gewöhnlichkeit der eigenen Existenz und die weiterverfeinerte Ansicht, im Leben ging es ständig aufwärts, war in Frage gestellt.

Während uns der Glaube, wir seien etwas Besonderes, ein Gefühl unserer Sicherheit gibt, scheint mir die zweite Methode, dem Glauben an einen Retter, den es gibt, Schutz einer äußeren Macht ... Auch wenn wir versagen oder krank werden, auch wenn wir an den Abgrund des Lebens geraten, gibt es, so glauben wir, einen allmächtigen, allgütigen, allgegenwärtigen Helfer, der uns immer wieder ins Leben zurückholt.

Diese beiden Glaubenssysteme liefern zwei diametral entgegengesetzte Antworten auf die menschliche Verunsicherung. Entweder behaupten die Menschen seine Autonomie durch

überhöhtes Selbstbewusstsein, oder er sucht Sicherheit in der Vereinigung mit einer höheren Macht. Selbstbehauptung steht gegen Verschmelzung und Abgrenzung gegen Abgrenzen in einem größeren Ganzen. Er wird entweder zum Vater seiner selbst, oder er flücht in das ewige Kind.

Die meisten unter uns leben die meiste Zeit ihres Lebens nicht befragt, indem sie ihre Sprüche machen und es mit Woody Allen halten, wenn er sagt: Ich habe keine Angst vor dem Tod, Ich will nur nicht davor, wenn er kommt. Aber es gibt noch eine andere Methode, eine Methode, die in der Psychotherapie eine lange Tradition hat und die uns lehrt, daß wir durch das Bewußtsein unseres Todes leben und unser Leben bereichern können. Die letzten Worte eines meiner Patienten vor seinem Tod ist: Wenn Vergewaltigung legal wäre... * zeigt, daß die Idee des Todes uns retten kann, auch wenn die Tatsache des Todes uns physisch zerstört.

Die Freiheit, eine weitere Grundtatsache unserer Existenz, stellt für die meisten meiner zehn Patienten ein Dilemma dar. Als Betty, eine übergewichtige Patientin, veränderte, daß sie sich vor der Therapiestunde vollgefressen habe und dass sie nach der Sitzung wieder zu nur probieren, versuche sie, ihre Freiheit aufzugeben und statt dessen nach dazu zu streben, sie zu überwachen. Die Therapie mit einem anderen Patienten (Thelma) ist: Die Liebe und die Heilung. Gerade ausschließlich um das Thema der Selbstaufgabe in der Beziehung zu einem höheren Liebhaber und Therapeuten und um meine Nachbarn Strategien, was sie ihre Kraft und Freiheit wieder gewinnen können.

Die Freiheit als grundlegender Bestandteil der Existenz scheint die Annäherung des Todes schlechter zu sein. Während wir den Tod fürchten, betrachten wir die Freiheit als etwas eindeutig Positives. Was die Sehnsucht nach Freiheit nach immer ein ganz bestimmendes Element in der Geschichte der abendländischen Zivilisation, wenn nicht sogar der Mo-

weil! Doch ist die Freiheit als existenzieller Sachverhalt mit Angst verbunden, denn schon der Vorhandensein beweist, daß wir im Gegensatz zu unserer Alltagsvorstellung nicht in ein wohlgeordnetes, von außen vorgeordnet bestimmtes Leben versetzt hineingeführt werden und dieses am Ende wieder verlassen. Freiheit bedeutet, daß man für seine eigenen Entscheidungen, seine Taten, für seine eigene Lebensqualität verantwortlich ist.

Zwar kann das Wort existenziell auf verschiedenste Weise interpretiert werden, ich zähle jedoch Sartres Definition von Verantwortung zum. Ich bin der Urheber meines eigenen Lebensplans. Wir haben die Freiheit, alles außer uns, zu sein. Wir sind, wie Sartre sagt, zur Freiheit verdammt. Einige Philosophen gehen noch viel weiter, indem sie behaupten, daß die Anbahnung des menschlichen Geistes jeden von uns sogar für die Straftat der anderen Reinalt verantwortlich macht, für die Herrin von Raum und Zeit selbst. Hier – in der Idee der Selbstbestimmung – liegen die Ursachen für unsere Angst. Wir sind Geschöpfe, die sich nach einer Struktur sehnen und stattdessen befreit sind von einem Freiheitsbegriff, der impliziert, daß unter uns nichts mehr ist, nichts als der schiere Nichts.

Jeder Therapeut weiß, daß der entscheidende erste Schritt in der Therapie die Bereitschaft des Patienten ist, Verantwortung für die Gestaltung seines Lebens zu übernehmen. Solange der Patient glaubt, seine Probleme seien von außen verursacht, hilft jede Therapie wenigstens. Warum auch sollte er dann sein Leben verändern wollen? Es ist die äußere Welt, die verändert oder ausgewechselt werden muß, so lautet die Devise oft. Der letzte Entschuldigende, der sich hinter darüber heiligt, daß er von einer schmerzhaften, beständig vorrückenden Krankheit gequält wurde, erst dann Fortschritt in der Therapie machen, als er erkannte, wie sehr er selbst für die Entstehung dieses Leidenszustandes verantwortlich war.

Da Patienten sich häufig dagegen wehren, Verantwortung zu übernehmen, müssen Therapeuten Techniken entwickeln, um ihnen bewußt zu machen, daß sie ihre Probleme selbst verursachen. Eine sehr wirksame Technik, die ich häufig anwende, ist die Konzentration auf das Hier und Jetzt. Da die Patienten in der therapeutischen Beziehung dazu neigen, dieselben sozioschematischen Probleme zu produzieren, mit denen sie im normalen Leben zu kämpfen haben, konzentriere ich mich mehr auf das, was im jeweiligen Augenblick zu sehen dem Patienten und mir vorgeht als auf die Ergebnisse seines vergangenen oder aktuellen Lebens. Indem ich die Beziehung zu sehen dem Patienten und mir oder, in einer Gruppentherapie, die Beziehungen unter den Gruppenteilnehmern genau beobachte, kann ich an Ort und Stelle anfragen, in welcher Weise ein Patient die Reaktionen anderer Menschen beeinflusst. So konnte sich David zwar dagegen wehren, Verantwortung für seine Eheprobleme zu übernehmen, er konnte aber in der Gruppentherapie nicht verhindern, daß sich sein Verhalten unmittelbar auf die anderen auswirkte; das heißt, seine beeinflussbar-sche, mit gramer und ausweichende Art brachte die anderen Gruppenteilnehmer dazu, ähnlich auf ihn zu reagieren wie seine Frau.

Nach Bennis Therapie «Dalle Dame» war ergriffen, so lange sie für ihre Taten und den oberflächlichen, häßlichen, selbstverursachten Lebensstil verantwortlich machen konnte. Erst als ich ihr in unseren gemeinsamen Stunden zeigte, wie ihre unpersönliche, verschämterte, distanzierete Art dieselbe unpersönliche Eingetragung in der Therapie entstehen ließ, begann sie sich kooperativ darüber zu machen, so wenig sie für ihre Isolation selbst verantwortlich war.

Die Übernahme von Verantwortung bringt den Patienten zwar auf dem Weg der Veränderung, bedeutet aber selbst noch nicht Veränderung. Das Ziel aber kann nur Veränderung heißen, so sehr sich der Therapeut auch um Tatsächl. Verantwortungsübernahme und Selbstverantwortung bemüht. Die-

ben erfordern nicht nur Verantwortung für unsere existenziellen Entscheidungen, sondern bedeuten auch, daß jede Veränderung eines Willenssinn voraussetzt. Obwohl Willens- und Therapeuten schon explizit veränderter Begriff ist, unternehmen wir große Anstrengungen, den Willen des Patienten zu beeinflussen. Wir klären und interpretieren unabsichtlich in der Annahme, daß Verstehen immer zu Veränderung führt – das allerdings ist ein reiner Glaubenssatz, da überlegende empirische Belege dafür fehlen. Wenn jahrelanges Interpretieren zu keiner Veränderung geführt hat, fragen wir möglicherweise an, durch ändern Willen zu appellieren. Ohne Anstrengung geht es nicht. Da muß es versuchen, wenn die Zeit eine Zeit zum Nachdenken und Analysieren, aber auch eine Zeit zum Handeln. Und wenn auch direkte Appelle keine Wirkung zeigen, führt dem Therapeuten, wie diese Geschichten zeigen, nichts anderes übrig, als alle bekannten Mittel der Beeinflussung anzuwenden. So kann ich raten, argumentieren, in die Lage treten, schmeicheln, ansprechen, beschwören oder einfach aussharten, bis die neurotische Weisheit des Patienten aus reiner Erschöpfung in sich zusammenfällt.

Unsere Freiheit vollzieht sich im Willen der Handlung der Tat. Sie muß verläßt der Willenssinn in zwei Phasen der Wertschöpfungsphase als auslösendem Moment und der Entscheidungsphase als vollziehendem Moment.

Manche Menschen sind in ihrer Wertschöpfungsphase, weil sie weder ihre Gefühle noch ihre Wertschöpfungen, ohne Meinungen, ohne eigene Hypothesen, ohne Neugierigkeiten werden sie zu Parasiten der Wertschöpfung der anderen. Solche Menschen sind oft langweilig und lastig. Betty war langweilig, eben weil sie ihre Wertschöpfung unterdrückte und die Menschen in ihrer Umgebung wurden es leid, ihr ständig Wertschöpfung und Phantasien zu liefern.

Andere Patienten wiederum sind entscheidungsfähig, obwohl sie prima wissen, was sie wollen und was sie tun sollten, sind sie nicht in der Lage zu handeln und lasten stattdessen

dessen selbstquälerisch vor dem Tod der Entscheidung auf und ab Satz. Drei ungeschlossene Kreise – wähe, daß jeder vernünftige Mensch die Kreise öffnen würde, dennoch lähmt die Paralyse vor dem Ich die seinen Willen. Thöma. Die Liebe und der Herrler – wähe, daß ihre zwanghafte Liebe der Liebten jüdischer Beidheit herabließe. Sie müßte, daß sie wie sie sich ausdrückte, der Lieben vor sich führen, jedoch hätte und daß sie um es wiederzugeben, ihren Vernünftigen würde aufgeben müssen. Aber das konnte oder wollte sie nicht, und sie widersetzte sich vehement all meinen Versuchen, ihren Willen zu beugen.

Entscheidungen sind aus vielen Gründen schwierig – einige rechnen bis an die Wurzel des Seins. Jörn Coeberger erzählt in seinem Roman *Grund* von einem weisen Mann, der seine Meditationen über die Unmöglichkeit des Liebens in zwei ebenso einfachen wie schrecklichen Postulaten zusammenfaßt: Die Dinge vergehen. Alternativen schließen sich aus. Vom ersten Postulat, dem Tod habe ich schon gesprochen. Das zweite – Alternativen schließen sich aus – ist ein wichtiger Grund, um zu verstehen, warum Entscheidungen häufig so schwierig sind. Jede Entscheidung bedeutet immer Verzicht. Jedes Ja erfordert ein Nein. Jede Entscheidung bedeutet das Ende für alle anderen Optionen. So klammerte sich Thöma an die einzige Chance, die Beziehung mit ihrem Liebhaber noch einmal zu erleben, weil der Verzicht auf diese Möglichkeiten Altern und Tod bedeutet hätte.

Die existenzielle Isolation, eine dritte Grundtatsache des Liebens, bezieht sich auf die unüberbrückbare Kluft zwischen dem Ich und den anderen, eine Kluft, die auch in intimsten, zu schmerzschönen Beziehungen nicht zu überbrücken ist. Aber der Mensch ist nicht nur von anderen Lebewesen getrennt, sondern in dem Maß, wie jeder seine Welt erst erschafft, auch von der gesamten Außenwelt. Diese existenzielle Isolation unterscheidet sich von zwei anderen Formen

der Isolation der interpersonellen Isolation und der intrapersonellen Isolation.

Intrapersonelle Isolation oder Einsamkeit erfährt ein Mensch wenn ihm die sozialen Fähigkeiten oder die Persönlichkeiten fehlen die ihm erlauben seine soziale Kontakte herzustellen. Intrapersonelle Isolation tritt dann ein wenn Teile des Selbst abgespalten sind wenn zum Beispiel die Identierung an ein Ereignis ihrer Gefühlswelt verloren wird. Die extremste und dramatischste Form der Spaltung, die Persönlichkeitsspaltung, ist relativ selten, typischer dieses Phänomen immer häufiger diagnostiziert wurde in einem solchen Fall wie bei Mary in "Therapeutische Monogamie" ist der Therapie häufig in dem verunsicherten Dilemma gefangen an welcher Persönlichkeiten er festhalten soll.

Dies ist die existenzielle Isolation die eine Lösung prinzipiell lassen. Therapeuten vor falschen Lösungen abhalten. Der Versuch der Isolation zu überwinden kann die Beziehungen zu anderen Menschen schonen oder, manchmal Freundschaft oder Liebe ist gescheitert weil wir den anderen als Schutztypen die Isolation herbeiführen anstatt uns aufeinander zu beziehen. Hier entsteht das Problem.

Um zu weiterentwickelten und ungebrochen wirksamen Versuchs die existenzielle Isolation zu überwinden stellt die Pflanze dar – die Auflösung der nicht klaren Grenzen das Verschmelzen mit einem anderen. Die Macht der Pflanze wurde in Experimenten zur subliminalen Wahrnehmung demonstriert, in denen die Pflanze "Mama und ich sind eins" so kurz auf einem Bildschirm auftaucht, daß sie von den Teilnehmern nicht bewußt wahrgenommen werden konnte. Dennoch behaupteten sie anschließend, daß sie sich besser stufen, optimistischer fühlten, ja sie sprachen sogar besser als andere auf die Behandlung von Problemen wie starkes Rauchen, Fresssucht oder Verhaltensstörungen im Wachstumsalter an. Dies hat zur Verhaltensänderung.

Eins der großen Paradoxe des Lebens ist die Tatsache,

das Selbstwahrnehmung Angst erzeugt. Die Versöhnung kommt diese Angst radikal aus, indem sie die Selbstwahrnehmung ausschaltet. Im Mensch, der sich verliert und das Glück der Vereinigung mit einem anderen Menschen erfährt, definiert nicht mehr über sich selbst nach, weil das fragende Einsame fort und die damit verbundene Angst vor der Isolation sich auflöst. So helfen man sich von der Angst verliert über gleichzeitige sich selbst, wenn das ist der Grund, weshalb Therapeuten nicht gerne Patienten behandeln, die verliert sind. Therapie und der Versöhnungswunsch der Liebe sind unvereinbar, denn die therapeutische Arbeit erfordert menschliche Selbstwahrnehmung und Angst, die letztlich zum Verständnis anderer koordine führen.

Darüber hinaus ist es für mich wie für die meisten Therapeuten schwierig, eine Beziehung zu einer Person herzustellen, die in einer Liebesbeziehung gefangen ist. In der Geschichte „Die Liebe und der Herrler“ zum Beispiel weigert sich Thelma, eine Beziehung mit mir einzugehen. Man habe sich vor der Übermachtigen, exklusiven Bindung an eine Person nie ist hoffnungslos, wie viele flüchtigen, subtilen Beweisen der reinen Liebe. Eine solche unpräzise, ausschließliche Liebe – die sich aus sich selbst nährt und weder gibt noch sich um andere kümmert – macht zwangsläufig in sich selbst ausarten. Liebe ist nicht als ein Ausdruck von Leidenschaft zu sehen, zwei Menschen zu sehen, Verlorenen und Lieben, besteht ein gewaltiger Unterschied. Liebe ist eine Form des Seins, ein Lieben und kein Substantiv. Lassen sie steht in einem privaten Zusammenhang und ist nicht auf eine einzige Person begrenzt.

Obwohl wir viel dafür geben, zu leben oder zu sterben, durchs Leben zu gehen gibt es Zeiten, vor allem wenn der Tod sich nähert, in denen die Wahrheit – das was allen auf die Welt kommt und allen sterben müssen – mit erschütternder Deutlichkeit entgegen tritt. Viele im Sterben liegende Patienten sagten mir, daß das Schrecklichste am Sterben, das A-

leeren ist. Und doch kann selbst im Augenblick des Todes die Bereitschaft eines anderen ganz und gar präsent zu sein, die Isolation durchbrechen. Wenn Paron in „Der leere Einsatz“ sagt: „Wenn du auch allein in deinem Boot sitzt, es ist doch beruhigend, die Leiber der anderen Boote vorbeizusehen zu sehen.“

Wenn also der Tod unermesslich ist und all unsere Identifizierungen, ja sogar das ganze Symbolsystem eines Tages in Trauermantel legt, wenn die Welt das höchste Werk des Zufalls ist (das heißt, wenn alles überhaupt anders hätte sein können) und wenn die Menschen sich innerhalb dieser Welt ihre eigene Welt und ihren eigenen existenziellen Innenwelt schaffen müssen, wie können sie handeln? Kann man das Leben dann noch haben?!

Diese Frage quält die Menschen unserer Zeit, und viele suchen einen Therapeuten auf, weil sie das Gefühl haben, daß ihr Leben ohne Sinn und Ziel ist. Wie alle sind auf der Suche nach Sinn. Biologisch sind unsere Nervensysteme so organisiert, daß das Gehirn die herkömmlichen Reize automatisch zu korrigierenden handelt. Sinn vermittelt auch ein Gefühl von Macht. Da wir uns angesichts zufälliger, strukturloser Ereignisse hilflos und verunsichert fühlen, versuchen wir sie zu ordnen und sie auf diese Weise beherrschbar zu machen. Noch wichtiger aber ist, daß Sinnfindung zur Entstehung von Werten und damit zur Entstehung von Verhaltensstrukturen führt. Auf diese Weise liefern Antworten auf die Frage nach dem Warum (Warum lebe ich?) auch Antworten auf die Frage nach dem Wie (Wie lebe ich?).

In dieser Zeit, Geschichte aus der Psychotherapie wird nur selten explizit über den Sinn des Lebens gesprochen. Die Suche nach einem Sinn muß ähnlich wie die Suche nach Glück, andere Wege nehmen. Sinn erwacht aus sinnvollem Tun, je mehr wir jedoch danach suchen, desto unwahrscheinlicher ist es, daß wir fähig werden, die natürlichen Fragen nach dem Sinn werden die Antworten immer überlagern. In

der Therapie wie im Leben ist Notwendigkeit von Nebenprodukten von Nachlassen und Verflüchtigung, und darauf müssen Therapeuten ihre Beziehungen beruhen – nicht das Nachlassen die natürliche Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens liefert, aber es läßt diese Fragen zweitrangig werden.

Dieses existenzielle Dilemma, das wir in einem Entwurfsum nach Sinn und Gewissen suchen, das wieder das eine noch das andere zu tunen hat, spielt in der Arbeit des Psychotherapeuten eine ungewöhnlich wichtige Rolle. Wenn Therapeuten in ihrer täglichen Arbeit authentische Beziehungen zu ihren Patienten knüpfen, haben sie mit einer beträchtlichen Ergewissen zu kämpfen. Der Therapeut wird nicht nur mit demselben Fragen, ohne Antwort konfrontiert wie der Patient, sondern er muß auch erkennen, was es mit ihm. Zweifelslos, ergreift das die Erfahrung des anderen letztlich eine ganz und gar private ist, zu der er keinen Zugang hat.

Die Fähigkeit, Ergewissen auszuhalten, ist somit eine Grundvoraussetzung der therapeutischen Tätigkeit. Daß Therapeuten wie allgemein angenommen, ihre Patienten systematisch und mit scharfer Hand durch von voneinander festgelegte Therapiephasen zu einem von voneinander bestimmten Ziel führen, ist schon der Fall Meist – und das regnet auch diese Vorschläge – suchen sie ihren Weg tastend und irrtümlich. Die Versuchung, Gewissen zu erlangen, indem man sich einer ideologischen Schikale oder einem starren therapeutischen System anschließt, ist groß, doch eine dogmatische Fixierung blockiert meist die für eine wirksame Therapie notwendige Offenheit und Spontaneität der Beziehung.

Diese Begrenzung, die den eigentlichen Kern der Psychotherapie bildet, ist ein Leben voller, unzufrieden, unangenehm, Austausch zwischen zwei Menschen, wobei der eine ein allgemeiner, aber nicht immer, der Patient größere Schwächen hat als der andere. Der Therapeut hat dabei eine doppelte Aufgabe: Er muß das Leben seiner Patienten sowohl beobachten,

als auch daran teilnehmen. Als Beobachter muß er objektiv genug sein und soweit erforderlich eine Distanz zum/zu den Patienten übernehmen zu können. Als Teilnehmer muß er in das Leben des Patienten ein und sich auf eine Begrenzung ein, die ihn nicht nur emotional berührt, sondern manchmal auch sein Leben verändert.

In dem Moment, wo ich mich voll auf das Leben eines Patienten erlasse, bin ich der Therapeut, nicht nur denselben existenziellen Problemen wie mein Patient ausgesetzt, sondern ich muß auch bereit sein, mit denselben Fragen zu stellen. Ich muß davon ausgehen, daß Wissen besser ist als Nichtwissen, Besseres besser als Nichtbesseres und daß Mäße und Klüßen so ergreifend und verführerisch auch sein mögen, letztlich nur zur Schwächung des menschlichen Geistes führen. Thomas Hardy schrieb: „Der Weg zum Besseren, so es ihn gibt, erfordert einen schmerzgelassenen Kick auf das Schlimmste.“

Die doppelte Rolle des Beobachters und Teilnehmers verlangt dem Therapeuten viel ab und konzentrierte mich in diesen zehn Fällen mit quälenden Fragen. Darf ich zum Beispiel von einem Patienten, der mich hat, seine Liebesbriefe aufbewahren, verlangen, sich den Problemen zu stellen, denen ich in meinem eigenen Leben ausgesetzt war? Konnte ich ihm dabei helfen, über meine eigenen Beschränkungen hinauszugehen? Sollte ich einem sterbenden Mann, einer Witwe, einer um ihr Kind trauernden Mutter, einem arglosen Renner mit massenhaften Fragen, schmerzgelasse existenzielle Fragen stellen – Fragen, auf die ich selbst keine Antworten wußte? Sollte ich meine Schwäche, meine Unzulänglichkeiten einem Patienten enthalten, dessen andere, zweite Persönlichkeit ich so verführerisch fand? Konnte ich eine einfache und liebevolle Beziehung zu einer kleinen Frau aufbauen, die ich physisch abstoßend fand? Darf ich unter dem Banner der Selbstverleugung, einer alten Frau ihre Kraft und Trost spendende Liebeszusammen-

heit! Oder einem Mann meinen Willen aufzuzwingen, der sich von drei ungeschützten Breiten herumschauen muß, umfähig in seinem eigenen Interesse zu handeln!

Übrigens in diesen Geschichten aus der Psychotherapie sehr häufig die Worte *Paradox* und *Therapie* vorkommen, sollen Sie sich nicht erschrecken lassen! Es sind Geschichten von ganz gewöhnlichen Menschen, jeder kann Patient werden, das Leben ist weitgehend willkürlich und hängt mehr von äußeren, und ökonomischen Faktoren, als von der Schwere der Kräfte. Da Therapeuten nicht weniger als Patienten mit diesen existenziellen Kopfschmerzen konfrontiert werden, ist das in der Naturwissenschaft so unheimliche Problem der unbetagten Objektivität für unsere Arbeit nicht geeignet. Wir Psychotherapeuten können nicht einfach nur Wohlwollen verströmen und die Patienten dann anhalten, ernsthaft gegen ihre Probleme anzukämpfen. Wir können nicht sagen Sie und Ihre Probleme. Statt dessen müssen wir von *uns* und *unseren* Problemen sprechen, denn unser Leben, unsere Existenz wird immer mit dem Tod verbunden sein. Liebe immer mit Verlust. Freuen mit Furcht und Wachsen mit Trennung. Dieses Schicksal teilen wir alle.

Die Liebe und ihr Henker

Ich arbeite nicht gerne mit Patienten, die verliebt sind. Vielleicht ist es Neid, auch ich sollte mich nach dem Zauber der Liebe. Vielleicht ist es die Tatsache, daß Liebe und Psychotherapie im Grunde unvereinbar sind. Im guten Therapeuten kämpft gegen die Dürreleiden und suchte Entschönerung, während die romantische Liebe im Mysterium Nahrung findet und bei näherer Prüfung in sich zusammenfällt. Ich hasse es, der Henker der Liebe zu sein.

Doch obwohl Thema mir gleich im Beginn unseres ersten Gesprächs erzählte, daß sie in eine hochintensive, magische Liebe verstrahlt sei, habe ich mir auch nur eine Minute gegönnt, sie als Patientin anzunehmen. Alles, was ich auf dem ersten Blick sah – das fahige Gesicht einer Sechzigjährigen, das schamere, mit Wasserstoffsuperoxid gefärbene, ungepflegte gelbliche Haar, die magere, knorpelartige Hande – sagte mir, daß sie sich irren möchte, daß das nicht wahr sein könnte. Wie konnte die Liebe einen so physischen Klappergesichteten Körper ausbilden oder sich in diesem abgetragenem, logogrammatisch aus Polyester niederlassen!

Und wo war die Aura der Glühwürmchen! Das Thema im, übermühte mich nicht, denn Liebe geht immer mit Schmerz einher. Ihre Liebe jedoch war völlig aus dem Gleichgewicht geraten – sie war absolut tödlich. Ich liebte eine einzige Frau.

So wollte ich in die Behandlung ein, weil ich sicher war,

daß der Problem nicht die Liebe war, sondern eine schöne Frau, die sie mit Liebe verwechselt. Ich war nicht nur überzeugt, daß ich Thomas helfen konnte, sondern auch von dem evolutionären Aspekt, daß die Beschäftigung mit diesem Zerrbild der Liebe ein Licht auf das Rätsel der Liebe werfen konnte.

Thomas verhielt sich bei unserer ersten Begegnung distanzvoll und abweisend. Sie hatte mich Lächeln nicht erwidert, als ich sie im Wartezimmer begrüßte, und folgte mir im Abstand von ein oder zwei Schritten. In meinem Büro sah sie sich nicht erst einmal um, sondern nahm sofort Platz. Dann, ohne eine Anbahnung von meiner Seite abzuwarten, und ohne ihre schwere Leder-anzugjacke anzuziehen, die sie über dem Jogginganzug trägt, hob sie auf Lächeln und begrüßte mich.

Vor acht Jahren hatte ich eine Liebesaffäre mit meinem Therapeuten. Nachdem mich immer an ihn denken, ich habe schon einen Selbstmordversuch hinter mich und ich glaube, daß mir der nächste gelingt. Sie sind meine letzte Hoffnung.

Ich höre bei den ersten Anbahnungen immer sehr aufmerksam zu. Sie sind oft unkonventionell aufschlußreich und lassen schon erkennen, welche Art von Beziehung sich zu sehen mit und dem Patienten anbahnen läßt. Die Sprache eröffnet normalerweise einen Zugang zum Leben eines anderen Menschen, aber Thomas' Bericht forderte mich zu mehr Nähe auf.

Sie fährt fort: Falls es Ihnen schwerfällt, mir zu glauben, verläßt ich Ihnen das.

Sie greift in eine abgenutzte rote Handtasche und gibt mir zwei alte Fotos. Das erste zeigte eine junge, schöne Tänzerin in einem enganliegenden schwarzen Kleid. Ich war verblüfft, als ich im Gesicht der Tänzerin Thomas' beharrliche Augen erkannte, die mich durch die Jahrzehnte hindurch anblickten.

Das da, erkannte Thomas, als sie sah, daß ich mich dem zweiten Foto – dem einer sechzigjährigen, grauhaarigen, aber abgestumpften Frau – zuwandte, wurde vor acht Jahren

angeworbenen. Wie Sie sehen – sie über sich mit den Fingern durch die ungelämmten Haare – sah sie ich nicht mehr auf mich zu sehen.

Obwohl ich mir schwer vorstellen konnte, daß diese heruntergewachsenen alte Frau eine Affäre mit ihrem Therapeuten gehabt hatte, sagte ich nicht, daß ich ihr nicht glauben konnte. Gewonnen sagte ich überhaupt nichts. Ich versuchte, vollkommen objektiv zu bleiben, aber irgendwie muß sie meine Ungläubigkeit gespürt oder erraten haben, vielleicht an einem weiteren Weaning meiner Papillen. Ich hielt es für besser, nicht auf ihren Vorwurf, ich würde ihr nicht glauben, einzugehen. Colaninno war hier nicht angebracht, und die Vorstellung einer schlaftrüben, sechzigjährigen Frau mit Liebesaffäre mit mir ja tatsächlich etwas Absurdes an sich. Sie wußte das, ich wußte es, und sie wußte, daß ich es wußte.

Bald erzählte ich, daß sie in den letzten zwanzig Jahren ständig unter Depressionen gelitten habe und fast ununterbrochen in psychiatrischer Behandlung gewesen war, meist in der örtlichen Nervenklinik, wo sie von einer Reihe von Psychiatern behandelt worden war.

Vor etwa elf Jahren begann sie eine Therapie mit Matthew, einem jungen, gutaussehenden Therapeuten, den sie acht Monate lang wöchentlich in der Klinik und danach für ein weiteres Jahr in seiner Praxis aufsuchte. Im folgenden Jahr mußte Matthew, da er eine Gastprofessur an einem staatlichen Krankenhaus angenommen hatte, alle privaten Therapiestunden beenden.

Thelma war über den Abschied sehr betrübt. Er war der bei weitem beste Therapeut, den sie je hatte. Mit der Zeit rückte sie sich immer mehr zu ihm hin und in diesen zwanzig Monaten wartete sie immer anbedingter Ungeduld auf ihre wöchentliche Therapiezeit. Sie war vor war sie einem Menschen gegenüber so offen gewesen. Sie war vor war ein Therapeut so absichtlos ehrlich, so direkt und so emotional gewesen.

Thelma schwärmte einige Monate lang von Matthew. Er

war so faszinierend, so liebevoll. Die Therapeuten, die ich darüber hatte, versuchten natürlich auch, Verantwortung und Effektivität zu sein, aber keiner war wie Matthew. Bei ihm war ich das, er sich mir an und nach sorgte und mich mir annehmte. Was ich auch tat, was für schreckliche Dinge ich auch dachte, ich wusste, dass er es annehmen und mich dennoch in meiner Person bestätigen würde. Seine Hilfe unterschied sich nicht von der anderer Therapeuten, und trotzdem gab er mir viel mehr.

Zum Beispiel?

Er eröffnete mir die gestiegenen und religiösen Dimensionen des Lebens. Durch ihn habe ich gelernt, alles Lebende zu lieben. Durch ihn habe ich gelernt, über den Sinn meiner Existenz nachzudenken. Aber er war keineswegs ein Tagträumer, sondern immer vollkommen präsent und greifbar.

Thérèse sprach sehr aufrichtig, sie beendete kaum ihre Sätze und unterstrich ihre Worte mit lebhaften Gesten. Ich konnte sehen, wie gerne sie über Matthew sprach. Sofort seine Annahmefestsetzungen machte ich. Ich ließ mir nichts durchgehen. Ich hätte gerne ständig meine Beschwerden vorgetragen.

Dieser Satz verfiel mir nach. Ich habe mich zum Besten der Schilderung. Andererseits wählte sie ihre Formulierungen so bewusst, dass ich nur Matthews Worte dahinter vermuten konnte. Vielleicht ein Beispiel für seine großartige Technik! Meine negativen Gefühle für ihn wurden immer stärker, aber ich behielt sie für mich. Thérèses Worte haben mir klar zu verstehen, dass sie mir jede Form von Kritik an Matthew abnimmt.

Nach Matthew setzte Thérèse ihre Therapie bei anderen Therapeuten fort, aber keinem gelang es, eine so enge Bindung zu ihr herzustellen oder ihrem Leben wieder Sinn zu verleihen.

Vor diesem Hintergrund kann man sich vorstellen, wie glücklich sie war, als sie ihn ein Jahr nach ihrer letzten Stunde an einem Samstagmorgen zufällig auf dem Lincoln Square