

Dr. Ulrich Seidel

Psychodrama

(In: Praxis und Theorie individualpsychologischer Gruppentherapie, 2002)

"Vor dem Einzelnen war die Gemeinschaft, nirgends sind Menschen anders als in Gemeinschaft aufgetreten." (Adler 1973, nach Ansbacher, 1982, S.316), "Wir lehnen es ab, einen isolierten Menschen anzuerkennen und zu untersuchen." (1973, S.108) Am Anfang war die Gruppe, am Ende das Individuum." (Moreno 1973, S.9) "Ein wirklich therapeutisches Verfahren darf nichts weniger zum Objekt haben als die gesamte Menschheit." (Moreno 1974, S.3) "Es gibt keine absolute Wahrheit, was aber einer solchen noch am nächsten kommt, ist die Gemeinschaft." (Adler zit. nach Sperber 1989, S.3)

Obwohl Ausdrücke wie "Bewegung" und "Aktion" nach Ringel (1987, S.150) nicht zufällig Lieblingsbegriffe von Alfred Adler waren und man durch Reden allein "sicher keine Änderung erreichen kann" (Ringel 1987, S.150), vollzog Adler mit seiner Individualpsychologie nicht den Schritt Morenos zur Aktionstherapie. Mit dem Bekenntnis "Handeln ist heilender als Reden" (Moreno 1973, zit. nach Leutz 1974, S. 145) und deshalb müßte eine Therapieform dem "Aktionshunger" des Menschen nachkommen und in erster Linie eine Aktionsmethode sein, stimmt Adler nicht überein. Die Erarbeitung des "Lebensstils" oder dessen Durcharbeiten als zentrales Element der Adlerschen Psychotherapie bleibt bei ihm wie bei Freund in erster Linie eine "Redekur". Dies bezieht sich sowohl auf die Arbeit mit einzelnen Patienten als auch auf die Arbeit mit Gruppen. Auch heute ist das gewohnte und vorrangige Agens individualpsychologischer Psychotherapie die Sprache in Gestalt der verbalen Kommunikation. In einer von Verständnis, Akzeptanz und Partnerschaftlichkeit - immer natürlich im Rahmen der unterschiedlichen Rollen und Funktionen - gekennzeichneten Atmosphäre versuchen Analytiker und Patient gemeinsam den hinter den Symptomen stehenden unbewußten Lebensstil, das "Bewegungsgesetz" des Patienten im weitesten Sinne zu erfahren und zu formulieren und daraus Möglichkeiten der Umstrukturierung zu erarbeiten. Hierbei wird in der modernen individualpsychologischen Behandlung der therapeutische Prozess als schöpferische Beziehung gesehen. Viele individualpsychologische Psychoanalytiker bedienen sich in diesem Prozess psychodramatischer Mittel.

1. Alfred Adler und Jacob Levi Moreno - Parallelen und Berührungen

Hintergrund beider Männer und damit Nährboden für ihre Theoriebildung waren das Wien der Jahrhundertwende "zwischen Decadence und Kreativität", sehr schön nachzulesen bei Buer 1989, S. 16ff., auch die parallelen Erfahrungen, die das Leben in und die "Flucht" aus der Leopoldstadt (Adler) für beide bedeutete. Das Judentum bzw. die Auseinandersetzung damit (s. Geisler 1989 S. 45ff, auch Hannen 1994) hat beide geprägt, war beiden in unterschiedlicher Weise Wurzel in Lebenshaltung und Philosophie und findet sich in den grundsätzlichen theoretischen Annahmen beider "Schulen" wieder. Ganz praktisch aber gab es zu allererst Berührungen über das "Wiener Beziehungsgeflecht" und den Genossenschaftsverlag. Hierzu Schiferer: "Die Namen der anfangs sechs Genossenschaftler (Levy-Moreno, die Ehrensteins, Werfel, Sonka-Sonnenschein, Alfred Adler) machen erst das feinmaschige Beziehungsgeflecht des geistigen Lebens im Wien der damaligen Zeit sichtbar. Adler, Arbeiterrat des Akademischen Vereins, kannte Ehrenstein, Sonka, Lampel, Blei. Diese wieder hatten sich in der Zeitschrift "Der Friede" gefunden, in der Adler ebenfalls publiziert hatte. Ehrenstein als Freund der Schauspielerin Bergner kam über diese mit Moreno in Kontakt. Er brachte Heinrich Mann, Werfel brachte Buber, Sonka kam über Franz Blei und Gina Kraus.... Für Moreno

brachten die Kontakte mit Adler, Ehrenstein und deren Gefolge schließlich die Möglichkeit, bis dahin nur in kleinsten literarischen Zirkeln und Kaffeehäusern erprobte expressionistische Selbstverwirklichungsideen theatralisch vor und mit dem Publikum umzusetzen.... Albert Ehrenstein hatte ihn mit Schauspielern zusammengebracht, Alfred Adler ihm den Bereich der Kinderbetreuung der Stadt Wien eröffnet. Ein idealer Ausgangspunkt für seine ritualisierenden Selbstdarstellungen. (Schiferer 1994, S. 105) Die Zeit der tatsächlichen Kontakte zwischen den beiden Männern war jedoch nur relativ kurz, der Genossenschaftsverlag wurde 1919 gegründet, wahrscheinlich haben die beiden Männer sich nicht lange vorher gekannt, zu unterschiedlich waren ihre Hintergründe. Moreno emigriert früh 1925. Von eventuellen späteren Kontakten in Amerika ist nichts bekannt.

Wie in den einleitenden Zitaten verdeutlicht, konzedieren die therapeutischen Grundkonzepte der Individualpsychologischen Psychotherapie bzw. Analyse und des Psychodramas (als Ursprung wohl in den frühen Schriften schon enthalten, jedoch erst später in den USA ausdifferenziert) in wesentlichen Punkten. Wenn Morenos therapeutische Philosophie der Freudschen "diametral" gegenüberstand (Buer/Schmitz 1989 in Buer 1989, S. 111) so standen sich Adler und Moreno in bezug auf grundlegende Bausteine ihrer Theorie relativ nahe. Bei beiden steht die Beziehung im Vordergrund, Begegnung ist (unterschiedlich verstanden) wichtiger als "Analyse". Schmidt sagt von Adler: "Indem er von Anfang an Psychologie als Beziehungspsychologie verstand, erlöste er sie aus zu engen Denkansätzen vorwiegend kausaler Betrachtungsweisen." (1989, S.11) Konkreter noch Sperber: "Die Beziehungen der Menschen zueinander, aber auch die Beziehungen des Menschen zu sich selbst, in bezug auf seine Beziehungen zu anderen, das ist das Grundthema; denn das menschliche Sein ist ein stetiges Bezogensein. Der Mensch wäre nicht imstande, ich zu sagen, wenn es die anderen nicht gäbe. Von diesen hat er gehört, daß er ein Ich ist, und so erfaßt er, daß jeder für sich selbst ich ist." (1979, S. 13). In diesen Bereich gehören wohl auch folgende sehr ähnlichen Aussagen Adlers: "Wir müssen in der Lage sein, mit den Augen eines anderen zu sehen, mit den Ohren eines anderen zu hören, mit dem Herzen eines anderen zu fühlen" (Adler 1974) und dem poetischen Bild Morenos: "Und bist Du bei mir, so will ich Dir die Augen aus den Höhlen reißen und anstelle der meinen setzen, und Du wirst die meinen ausbrechen und anstelle der Deinen setzen, dann will ich Dich mit Deinen und Du wirst mich mit meinen anschauen." (1914 zit nach Leutz 1974, S. 20) Deutlich ist das soziale Engagement in Praxis und Theorie beider in Absetzung von Freud, dem Moreno "Indifferenz gegenüber sozialen Bewegungen wie Sozialismus und Kommunismus" (Buer/Schmitz, S. 113) vorwirft. Jung erkennt in "Was ist Psychotherapie" (GW, Band 16, S. 26) Adlers vorrangiges Interesse an sozialen Fragen an, indem er ihn als Vertreter einer neuen Generation beschreibt. "Freud repräsentiert den wissenschaftlichen Rationalismus des XIX. Jahrhunderts, Adler die sozialpolitischen Tendenzen des XX. Jahrhunderts. Dies spiegelte sich schon in der ersten Veröffentlichung Alfred Adlers, dem "Gesundheitsbuch für das Schneidergewerbe" (Berlin 1898) wieder und findet nicht zuletzt in der Gründung der öffentlichen Erziehungsberatungsstellen seinen Niederschlag. Wenn Bruder-Bezzel über die Individualpsychologie sagt: "Der Schritt von der Theorie zur Weltanschauung und von der Praxis zur Praktik ist sehr klein." (1991, S. 11), so gibt es auch hier eine große Nähe zu Moreno, und der Psychodramatiker kann sich in dieser Aussage wiederfinden. Weltanschauliches: Adlers sieht den "Sinn des Lebens"(1933) im Beitrag des Einzelnen zur Höherentwicklung der gesamten Menschheit. Ähnlich Moreno, der den Menschen ja als kosmischen Wesen betrachtet, das zu Höherem berufen ist.

Auswirkung und Anwendung finden die Konvergenzen in den theoretischen Konzepten von Adler und Moreno (hier besonders die soziale Verankerung des Menschen) im Konzept der Gruppe bzw. in der praktischen Gruppenarbeit. Obwohl zu Beginn des 20. Jahrhunderts sich einige „Pioniere“ in „Gruppentherapie“ versuchten (z.B. Pratt mit Tuberkulosepatienten, Marsh unter dem Motto „by the crowd they have been broken, by the crowd they shall be hea-

led) gilt. Alfred Adler als erster europäischer Psychiater, der Gruppenmethoden angewandt hat. Ansbacher (1972, S. 363) beschreibt, daß Adler "mit einer Art Gruppentherapie in seinen Erziehungsberatungsstellen bahnbrechend" gewesen sei. Köppe differenziert und vermutet, daß im Hintergrund ökonomische Momente gestanden haben könnten: "Besonders die um 1920 in Wien eingerichteten Erziehungsberatungsstellen sind als Vorläufer der gruppentherapeutischen Arbeit anzusehen. Um dem Ansturm Ratsuchender gerecht werden zu können, führt Adler vor einer Zuhörerschaft von Ärzten, Lehrern, Erziehern, Eltern, Fürsorgern und Studenten Kurzberatungen durch. Die Methode war für damalige Verhältnisse revolutionär." (1977, S. 88) Moreno, der zumindest im außeranalytischen Dunstkreis als "Vater der Gruppenpsychotherapie" gilt, tat den Schritt zur eigentlichen Gruppenpsychotherapie im heutigen Sinne. Er gibt selbst das Jahr 1931 als Geburtsjahr der Gruppenpsychotherapie an. In diesem Jahr prägte er die Begriffe "Gruppentherapie" und "Gruppenpsychotherapie".

2. Unterschiede – Trennendes

Bei allen Ähnlichkeiten und Parallelen, die Unterschiede sind groß und nicht zu übersehen: Alfred Adler war immer verwurzelt in der analytischen Tradition. Er hat z.B. den Namen seines neuen "Vereins für freie psychoanalytische Forschung" nach der Trennung von Freud nur wegen des mächtigen Protestes des Ahnherrn der Psychoanalyse aufgegeben und in "Verein für Individualpsychologie" umbenannt. Als zeitweiser Vorsitzender der Psychoanalytischen Vereinigung und dann erster Dissident, war er immer auch geprägt von Freud, dessen Gedanken und Vorstellungen, wenn auch in vielen Punkten in Abhebung davon. Jakob Levi Moreno hatte (und wollte?) jedoch nie diese oder eine vergleichbare Beziehung zum Kreis um Freud und scheint auch, obwohl dies ja naheliegend gewesen wäre, nie eine Vorlesung Freuds besucht zu haben. Bezeichnend für seine Einstellung ist Morenos einzige Begegnung mit Freud 1912 als 23jähriger, zu einer Zeit also, als Alfred Adler als erster Dissident den Kreis um Freud schon verlassen und den Verein für freie Psychoanalyse gegründet hatte. Moreno selbst beschreibt diese Begegnung folgendermaßen:

"I met Dr. Freud only on one occasion. It occurred 1912, while working at the Psychiatric Clinic in Vienna University, I attended one of his lectures. Dr Freud had just ended his analysis of telepathic dream. As the students fill out he asked me what I was doing. 'Well, Dr Freud I start where you leave off. You meet people in artificial setting of your office, I meet them on the street and in their home, in their natural surroundings. You analyze their dreams. I try to give them the courage to dream again. I teach the people how to play God.' Dr. Freud looked at me as if puzzled." (Moreno 1977, S.5f., zit. nach Buer/Schmitz 1989, S. 115)

Adlers analytischer Hintergrund hat ihn auch nie den Schritt zur Aktionsmethode (s. weiter oben) gehen lassen, auch würde er Morenos "Handeln ist heilender als Reden" in dieser Konsequenz nicht bestätigen. Hierher - und dies ist wohl tief in der persönlichen Geschichte der beiden Männer verankert - gehört auch die unterschiedliche Auffassung von dem, was "heilend" ist. Morenos "wahres 2.Mal", das vom ersten befreit, sich dem Trauma stellen, es zu durchleben auf der einen Seite gegen Adlers Verstehen (auch das ist natürlich nicht nur kognitiv gemeint!) des persönlichen Lebensstils mit seinen individuellen Sichtweisen (private Logik, tendenziöse Apperzeption) von der Welt, den anderen, sich selbst und den damit verbundenen kompensatorischen Nah- und Fernzielen. Hier das kathartische Ausleben von Gefühlen auf der Bühne, dort eher die Einsicht in das Bewegungsgesetz und den Werdegang. Daß Adler "das Gefühl von Trauer eher diffamierte als zuließ" (Hannen 1994, S. 194), gehört vielleicht in diesen Zusammenhang und findet seine Erklärung wohl auch in Adlers Entwicklung. "Die Trauer, die er als Kind schmerzhaft an sich selber gebunden empfand und von daher bereits früh unterdrücken mußte, wird in seinem Werk als komplexes Bindeglied zu Teilen seines in der Vergangenheit abgewehrten Selbst keinen Platz haben dürfen...(Hannen 1994, S. 194) So

ist seine Lehre konsequent - von der erlebten Minderwertigkeit ausgehend - nach vorn gerichtet auf Kompensation. Hieraus wird dann auch die unterschiedliche "Färbung" des Begriffes "schöpferische Kraft" verständlich. "Die Wissenschaft der Individualpsychologie entwickelte sich aus dem Versuch heraus, jene geheimnisvolle schöpferische Kraft des Lebens zu verstehen, die sich ausdrückt in dem Wunsch nach Entwicklung, nach Streben nach Leistung und sogar nach Kompensation von Mängeln auf einem Gebiet, indem sie danach strebt, auf einem anderen Gebiet Erfolg zu haben. Diese Macht ist teleologisch." (Adler 1929 zit. n. Ansbacher 1972 S. 105)

Ein weiterer Unterschied liegt wohl in der sozialen Akzeptanz der beiden Männer und der von ihnen vertretenen Theorien bzw. Philosophien im Konzert der therapeutischen Schulen. Während die Individualpsychologie Alfred Adlers nach ihrer Blütezeit in Wien und späteren Rückschlägen, heute nach vielen Kämpfen einen sicheren Platz sowohl in der psychotherapeutischen Versorgung als auch im Kreis der analytischen Schulen hat, ringen Psychodramatiker immer noch um die nötige Anerkennung. Ottomeyer (1991 in Buer 1991, S. 157) spricht dies an wenn er in seinem Kommentar zu Buers "Morenos therapeutische Philosophie" sagt: "Der sozialpsychologische Sinn dieses Projektes liegt m.E. darin, Moreno 'aus der Isolation zu holen', in der er sich selbst oft gefühlt hat und seine Anhänger sich immer noch fühlen, vor allem dann, wenn auf die religiösen und leicht megalomanen Züge seines theatralischen Kreativitätskonzepts zu sprechen kommt. Es entsteht eine Art "Perzeptionssoziogramm", welches uns Moreno als ein zwar eigenartiges, aber gut integriertes Element in einem großartigen und dichten kulturellen Beziehungsgefüge von Propheten, Dichtern, Soziologen und Psychologen zeigt."

Am deutlichsten werden die Unterschiede zwischen Adler und Moreno, die unterschiedlichen Lebensweisen und -stile, die sich natürlich in ihrem Werk niederschlagen, wenn wir uns die Art ihres Sterbens anschauen.

"Was war das für ein Mensch, der in seinen letzten Jahren immer häufiger Entspannung und Ablenkung in dem "verdunkelten Saal" des Kinos suchte? ...Adler war vor allem und vielleicht mehr als Freud Jude, aber eben Jude auf der Suche nach einer neuen Persönlichkeit, nach einer neuen Identität, die es ihm erlaubte, das Aufbrechende, expandierend Vorherrschende mit den Mitteln und dem Wesen des Traditionellen in Gestalt des Wissenschaftlichen und Lehrbaren in sich und für sich so zu verknüpfen, daß es eine alles beherrschende, sichere, stabile und dauerhafte Verbindung zwischen den Welten gegen den Untergang der einen gäbe. Er verkörperte einen, einer im Umbruch befindlichen jüdischen Kultur entstammenden, in einer politisch und sozial sich radikal verändernden Welt lebenden Menschen, einen Focus individueller und kollektiver konflikthafter Verschmelzung im Kampf gegen die Vernichtung." (Hannen 1994, S. 173) Dies spiegelt sich auch in der Art seines Todes wieder, in der Art, wie Adler versuchte, Schmerz bzw. Leid auszuweichen, zu kompensieren. Vielleicht wirft der Tod Alfred Adlers am 28. Mai 1937 in Aberdeen nochmals ein wichtiges Licht auf den "Lebensstil" dieses großen Mannes. Der Mann, der die soziale Bezogenheit und den Begriff "Gemeinschaftsgefühl" in die Psychoanalyse einführte und bei seinen Vorlesungen im Munde führte, starb während einer Vortragsreise in Aberdeen, allein. "Am 4. Tag seiner Vortragsreise brach er am Freitag morgen, dem 28. Mai 1937 in Aberdeen auf der Union-Street zusammen und starb auf dem Weg zum Krankenhaus im Krankenwagen der Polizei." (Ellenberger 1973, S.793) Adler war trotz Herzschmerzen und dem Rat seines Freundes Dr. Joost Merloo und eines holländischen Spezialisten von Holland aus nach England weitergereist, um seine Vortragsreise fortzusetzen. Viel mehr ist nicht bekannt. Auch sein Sohn Kurt konnte auf meine Anfrage keine weiteren Auskünfte geben: "Als mein Vater im Jahre 1937 in Aberdeen starb, war ich und meine Schwester in New York. Da es zu dieser Zeit keine Flugverbindung gab, sind wir eine Woche lang mit Schiff nach London gefahren, zu Freunden meines Vaters....Ich weiß, daß mein Vater, bevor er nach England fuhr, eine Woche in Holland war und

dort Vorlesungen gehalten hat, die, obwohl nicht sehr gut, stenographiert wurden. Weiter weiß ich nichts. Ich bedaure, daß ich Ihnen nicht mehr behilflich sein kann." (Adler, K. 1994) "Gewiß fürchtete er den Tod, aber er lebte gegen ihn, sozusagen abgesehen von ihm", hat Manes Sperber (1983, S.292) über Adler gesagt.

Wie anders Morenos Tod. Er hatte sich entschlossen zu sterben, hatte beschlossen, nicht mehr zu essen und nur noch Wasser zu sich zu nehmen. "Sein Tod war ein würdiger Abgang für den Erfinder des Psychodramas; in gewissem Sinne war es eine Zeremonie, bei der Moreno selbst Regie führte. Ende April 1974 hatte eine Reihe kleinerer Schalaganfälle ihn geschwächt. Mit 85 Jahren war er nun bettlägerig, er konnte nicht mehr umhergehen und nur noch langsam sprechen... Weil ihm die Aufnahme fester Nahrung Schmerzen bereitete und weil er wußte, daß er ohnehin bald sterben mußte, beschloß er, das Ende zu beschleunigen und mit Würde zu sterben. Er hatte sich entschieden, nicht mehr zu essen und nur noch von Wasser zu leben.

Zur selben Zeit versammelte sich in New York die Amerikanische Gesellschaft für Gruppenpsychotherapie und Psychodrama, die Moreno gegründet hatte. Über 2000 Therapeuten waren aus aller Welt zu dem Kongreß angereist, viele von ihnen mit der Absicht, von Moreno Abschied zu nehmen. Zuerst wollte er nur einige seiner engsten Freunde empfangen. Schließlich aber sagte er zu seiner geliebten Frau und Kollegin Zerka: 'Seien wir nicht so ablehnend! Jeder, der will, kann nach Beacon kommen und mich besuchen.' So verbrachte Moreno seine letzten Tage im Bett aufgestützt, während seine früheren Schüler, seine Freunde und Kollegen zu Hunderten, einer nach dem anderen, in sein Schlafzimmer kamen. Jeder Besucher brachte achtungsvoll seinen Abschiedsgruß dar, wechselte mit Moreno ein paar Worte der Sympathie und beugte sich dann über das Bett, um Moreno zu umarmen. Dann hob Moreno die Faust zu seinem 'Power'-Gruß... wie um zu sagen, jetzt sei der andere dran, mit der guten Sache weiterzumachen." (Yablonsky 1976, S. 247)

3. Psychodramatische Interventionen in der individualpsychologischen Praxis

Die Arbeit mit rollenspielartigen bzw. psychodramatischen Elementen hat in der Geschichte der Individualpsychologie Tradition. Da die Theorie der Individualpsychologie kein "Aktionsverbot" (sowohl was den Therapeuten als auch was den Patienten betrifft) im Sinne des Negativbegriffes "Agieren" in der psychoanalytischen Sprach- und Denktradition sieht, die Abstinenzregel eigentlich schon immer eher operational als regelhaft (s.a. Cremerius, J. 1984) verstanden wurde, haben Individualpsychologen immer wieder auf aus dem Psychodrama stammende Techniken zurückgegriffen bzw. sie eingesetzt. Dies geschah zum Teil sogar ohne mit den Schriften oder Handeln Morenos bekannt gewesen zu sein, muß also als z.T. eigenständige "Erfindung" z.B. von Künkel betrachtet werden. Hierbei scheint besonders die in der Individualpsychologie von der klassischen Psychoanalyse unterschiedliche Auffassung vom Übertragungs- Gegenübertragungsgeschehens zwischen Patient und Therapeut, Möglichkeiten zur aktiveren Gestaltung des Settings und damit des therapeutischen Prozesses eröffnet zu haben (s.a. Essen 1979; Seidel 1989, Heisterkamp 1993).

Essen (1979) nennt Künkel als einen der ersten Individualpsychologen, die explizit mit dem, was wir als psychodramatisches Instrumentarium bezeichnen würden gearbeitet hat. Bereits 1930 setzte er Rollenspieler Techniken in der Kindertherapie ein und beschreibt "das Kind in seinen Therapiestunden als in einem ständigen Rollenwechsel befindlich". (nach Essen 1979, S. 101) Konkreter psychodramatisch arbeiteten Nahume Shoobs (1956) in Schulklassen und in der Einzeltherapie, Walter O'Connell und Shulmann in ihrer "action therapy" und ganz besonders Adaline Starr, nachzulesen in ihrem auch für Gruppenanalytiker lesenswerten Buch "Psychodrama - rehearsal for living" (1977). Der Individualpsychologe Raymond J. Corsini

hat nicht nur psychodramatisches Inventar in die IP aufgenommen, sondern auf seine Weise auch Psychodramatiker beeinflusst. Eine der ersten "Erwärmungsübungen", die der Autor dieses Artikel in seiner psychodramatischen Weiterbildung kennenlernte, war die von Corsini als "konfrontative Technik" eingeführte "behind-my-back-Übung". Ausführlich ist der Einfluß des Psychodramas auf die Individualpsychologie bis Anfang der 70er Jahre in Siegfried Essens fundiertem Artikel dargestellt. Hier wird auch deutlich, daß besonders im amerikanischen Bereich die Berührungspunkte zwischen den therapeutischen Schulen sehr viel geringer waren und sind, als im deutschsprachigen Raum. Hier waren es besonders Rainer Schmidt mit seiner besonderen (psychodramatischen) Weise der Traumarbeit (1980), Günter Heisterkamp in Familien-, Gruppen- und leibfundierten therapeutischen Ansätzen (1986, 1993) und Ulrich Seidel (1986, 1989), die psychodramatisches Inventar und zum Teil auch Gedankengut in die individualpsychologische Einzel- und Gruppentherapie importierten und mit ihr verbinden.

4. „Aktion“ und „Inter-aktion“ versus „Agieren“

In den Tiefenpsychologien verstehen wir unter „Agieren“ oder „Ausagieren“ mehr oder weniger einen indirekten Ausdruck eines Gefühls, Wunsche, Impulses oder Gedanken durch Handlungen statt durch Worte, ein Phänomen, das besonders in der Gruppentherapie häufig auftritt. Nach Thomä und Kächele (1989, S. 308) vermischt der Ausdruck „Agieren“ 2 Bedeutungen, „die Aktualisierung in der Übertragung und die Zuflucht zur motorischen Aktion und zum Handeln.“ Dieses Agieren kann in für alle sichtbarer und offensichtlicher Gestalt daherkommen wie etwa beim Zuspätkommen, bei Verweigerung des Honorars oder beim vorzeitigen Beenden der Therapie, in der Beziehungsaufnahme zu anderen Gruppenteilnehmern oder der Verweigerung von Reaktionen auf die Gruppe. Manchmal verbirgt es sich mehr in Verhalten wie zum Beispiel durch scheue Zurückhaltung oder durch Vermeidung bestimmter Affekte. Das Be- oder Durcharbeiten geschieht in der analytischen Gruppentherapie im Normalfall, indem die Gruppe auf das ausagierende Verhalten mit Neugier und Zuwendung reagiert. Auch wenn Thomä und Kächele (1989, S. 314) schreiben: „heute sind wir hellhöriger, denn wir wissen, daß die theoretische Konzeption (Emotionalität und Motorik gehen dem Erinnern voraus) dem behandlungstechnischen Modell (Erinnern hat den Vorrang) entgegengläuft“, oder an gleicher Stelle Laplanche und Pontalis zitieren, die „ein erneutes Nachdenken über die psychoanalytischen Handlungs- und Kommunikationstheorien“ im Zusammenhang mit dem Phänomen des Agierens anregen, das folgende Themen einschließen müßte: „affektive und impulsive Abreaktion und Kontrolle...motorische Abfuhr und hochorganisierte Handlungen wie Spiel und szenische Darstellung, Beziehungsgestaltung, kreative Leistungen...“, so bleibt doch in der analytischen Literatur auch über Gruppentherapie immer noch Freuds Aktionsverbot, daß in „der analytischen Behandlung nichts anderes als ein Austausch von Worten zwischen dem Analysierten und dem Arzt“ (Freud 1916, S. 43) zugelassen hat, meist erhalten. Hieran ändert auch die Feststellung Friedemanns (1995) in einer Einführung zu einem Panel zum Thema „Interaction in Psychoanalysis“ nichts, in dem er darauf hinweist, daß (zitiert nach Streeck, 1999, S. 93) „Begriffe, die sich auf Handlungsphänomene beziehen – Friedmann sprach von „words containing the syllable act“ wie *acting out*, *actualization*, *enactment* oder *interaction* – in der Fachdiskussion in den letzten Jahren erhebliche Bedeutung gewonnen haben.“

Ganz anders der Psychodramatiker („Well, Dr Freud I start where you leave off“. Moreno, s.o.) Für ihn war und ist das Psychodrama die Therapieform des „homo agens“, die Therapieform die sich des dem Menschen naturgegebenen Handelns bedient. Aktion ist das Kennzeichen alles Lebendigen und ist als kosmisches Phänomen unendlich älter als der Mensch, wie die Aktion als menschliche Verhaltensweise älter ist als die Sprache. So suchte Moreno schon früh nach einer Methode, welche das totale Erleben auch vorsprachlicher Entwicklungsphasen

mit der erst aus ihr hervorgehenden Sprache verbindet. „Schon damals war ihm klar, daß diese Methode eine Aktionsmethode sein müßte. Er hat diese Aufgabe durch die Entwicklung des Psychodramas gelöst. (Leutz, G. 1974, S. 56) Nicht zufällig entwickelte Moreno diese „Aktionsmethode“ über die Beschäftigung mit dem kindlichen (und später auch dem erwachsenen) Spiel. (Hier wird übrigens die Nähe zu Winnicott offensichtlich, der das Spiel auch nicht nur als Aspekt des Kindlichen begreift und das in seiner Art selbstheilend sein kann). Zugrunde liegt Morenos Vorstellung von einem angeborenem Aktionshunger, den er für einen Grundtrieb hält und der psychodramatisch heilend in der kreativen Katharsis des Spieler oder der Zuschauer wirkt. Sein Ausspruch „handeln ist heilender als reden“ ist für das therapeutische Konzept des Psychodramas Programm. Dies bezieht sich auch auf die konkreten „Interaktionen“ im psychotherapeutischen Kontext und wird im Gruppenrahmen im Sinne der Begegnung und mit Hilfe begegnungsfördernder therapeutischer Interventionen genutzt. Aber auch wenn man diese theoretische Grundhaltung nicht vertritt: auch den „Nicht-Psychodramatiker“ unter den Therapeuten ist aus der praktischen Gruppen- und Einzelarbeit bekannt, wie stark schon die kleinste Abweichung vom gewohnten Setting Verunsicherung, Widerstand, Unruhe oder ähnliches beim Patienten (und Therapeuten?) hervorrufen kann, ein Hinweis, daß allein durch äußere Bewegung (Aktion) Psychisches in Bewegung gerät. Gezielt initiierte Bewegung im therapeutischen Raum vor einem therapeutischen Verstehenshintergrund, eine geplante, vom Therapeuten oder der Gruppe unterstützte Handlung neben oder im Zusammenhang mit der verbalen Kommunikation wird Psychisches bewegen, kann verfestigte Strukturen verdeutlichen und sie zur Figur des Erlebens von „Protagonist“ und Gruppenmitglied werden lassen. Immer geht es um Konkretisierung von Erleben, Gestaltwerdung des innerseelischen Geschehens, die Exfiguration (Seidel, 1987) verinnerlichten Beziehungsgeschehens. Hier ist die Integration psychodramatischer Techniken in die Gruppentherapie nicht als Form des „Agierens“ (vielleicht sogar des Therapeuten) zu verstehen (wenn der Gruppentherapeut weiß, was er tut!), sondern als eine hilfreiche und äußerst wirksame aktionsfundierte Intervention. Im (angeleiteten) Spiel wird eine Situation geschaffen, „die real ist und zugleich nicht real, ernst und zugleich nicht ernst. Im Spielen werden Bedürfnisse, Erfahrungen und Konflikte dargestellt, probeweise ausgehandelt oder gemeistert. Spiel hat Als-ob-Charakter.“ (Streck-Fischer, S. 20) Dies wird – und soll! – natürlich auch den Gruppenverlauf beeinflussen, wie der Interventionsstil des Therapeuten – zwangsläufig den Gruppenverlauf beeinflusst.

5. Beispiele psychodramatischen Vorgehens in der Gruppentherapie

Unterschiedlich wird die Verwendung psychodramatischen Handwerkszeugs sein, ob ich in und mit einem psychoanalytisch-interaktionellem Ansatz, tiefenpsychologisch fundiertem Ansatz oder in einer analytische Gruppentherapie im Sinne des Göttinger Modells denke und arbeite. Interventionen im beschriebenen Sinne werden für deutlicher interaktionell ausgerichteten Gruppen sicherlich einen höheren Stellenwert haben als für die analytische Gruppentherapie. Gruppenkonzepte, die ein Arbeiten mit der Gesamtgruppe in den Vordergrund stellen werden heute jedoch immer weniger praktiziert. (s. auch König, K. 1998)

Trotzdem bieten nach Meinung des Autors diese unterschiedlichen Ausgangslagen nach Aktualisierung (im Sinne Klüvers, 1995, S. 54) im Gruppenzusammenhang eigene, unterschiedliche Möglichkeiten der speziellen Konkretisierung bzw. Tiefung durch den Einsatz psychodramatischer Mittel.

Rainer Schmidt beschreibt besonders in seinen Beiträgen zur Traumarbeit in der Gruppe (u.a. 1980 und 1989) sehr plastisch den Einsatz psychodramatischer Techniken (u.a. Rollenspiel, Rollentausch, Zesur, Einsatz von Hilfs-Ichen und Doppelgängern, Maximierung, Inszenierung und Reinszenierung, Sharing). Die psychodramatisch orientierte Arbeit mit Märchen oder Märchenfiguren in der Gruppentherapie wird von Franzke (u.a. 1992) und Lehmkuhl (1989) beschrieben. Heisterkamp verdeutlicht psychodramatische Aspekte in der Gruppenarbeit unter

anderem in Familien-, Gruppen- und leibfundierte therapeutischen Zusammenhängen (u.a. 1986, 1993). Auch der Autor des vorliegenden Artikels beschreibt konkrete Beispiele (z.B.1987, 1989). Ein Fülle weiterer Anwendungsbeispiele bieten die neueren Bücher von Irvin D. Yalom (1999, 2000)

Interessant wäre es auch über Möglichkeiten der Regressionsteuerung durch darstellende Aktionen („Das unbekannte, fremde, unüberschaubare Globalobjekt Gruppe, die Gruppe als Gesamtheit, provoziert tiefe Regression oft schneller und heftiger als in der Einzeltherapie“. Vogel 2001) im Gruppenrahmen und über – zusätzlich zu den im folgenden beschriebenen soziometrischen Formen - aktionsfundierte Möglichkeiten im Sinne der Prozessteuerung nachzudenken.

Im folgenden soll exemplarisch auf Möglichkeiten psychodramatischer Konkretisierung und Verlebendigung von Gruppenstrukturen und deren Einfluß auf Gruppenmitglieder eingegangen werden, die über die in der einschlägigen Literatur beschriebenen Techniken hinausgehen.

5.1 Arbeit mit "objektiven"(soziometrischen) und subjektiv erlebten Gruppenstrukturen

(Soziometrie, soziometrische Wahlen, Aktionssoziometrie zur Verdeutlichung und Klarifizierung von Gruppenstrukturen und damit sozialen Strukturen bzw. Beziehungsmustern der Herkunftsfamilie)

Jede Gruppe, so auch die künstlich zusammengestellte therapeutische Gruppe, hat schon vom ersten Moment ihres Bestehens eine charakteristische Struktur zwischenpersönlicher Beziehungen, die nicht offen zutage liegt, die den Gruppenmitgliedern sozusagen "unbekannt" ist. Diese "Tiefenstruktur" (interaktionale Struktur) prägt jedoch trotzdem oder gerade deshalb das Verhalten und Befinden des Einzelnen und der Gesamtgruppe. Je länger eine zusammengestellte Gruppe besteht, dauert, desto mehr ähnelt sie einer natürlichen Gruppe (Familie, Freundeskreis, Eheleute usw.). Die Gruppe entwickelt deutlicher ein "gemeinsames Beziehungs-Unbewußtes" und ein "gemeinsames Beziehungs-Bewußtes", obwohl wie beschrieben dies rudimentär schon vom Anfang an vorhanden ist. Diese "interaktionale Struktur" bestimmt die Stellung der Gruppenmitglieder zueinander und deren wechselseitige Begegnungsmöglichkeiten. Diese Struktur ist die Basis, Grundlage, die Grundfarbe, auf deren Boden sich die individuellen "Geschichten" der Gruppenteilnehmer realisieren (können). Ihre "Erkennen" (besonders im emotionalem Sinne gemeint) ist die Grundlage für individuelle Veränderungsmöglichkeiten. Erkennensgrundlage können zum einen verbale Deutungen durch den Therapeuten sein, zum anderen aktionales Vorgehen im Sinne aktionssoziometrischen Verfahrens. Dieses Vorgehen kann an jeder Stelle der Gruppenentwicklung angeregt werden und hat jeweils unterschiedliche Tiefung bzw. unterschiedliche Auswirkung. Es bezieht den Patienten "ganzheitlicher" ein, als eine verbale Deutung.

Ein aktionssoziometrisches Vorgehen am Beginn einer therapeutischen Gruppe wird vielleicht eher auf Stärkung der Kohäsion abzielen, in einer späteren Phase vielleicht auf Verlebendigung der verkrusteten Strukturen, an Krisenpunkten in der Gruppenentwicklung (z.B. Gruppenmitglied scheidet aus, neues Mitglied wird aufgenommen) auf "Bewußtwerdung" der Gefahr. Dieses Erkennen bewirkt nicht nur wie von den Richtlinien für tiefenpsychologisch fundierte Gruppentherapie gefordert, die Verlebendigung ("erlebbar werden") der Existenz und Wirksamkeit neurotischer Verhaltensmuster durch die Rückmeldung anderer Gruppenteilnehmer, sondern es "leitet einen dialektischen Prozess ein, der idealtypisch dazu führt, daß der einzelne sich verantwortlich fühlt für das eigene Verhalten und eigenständig überprüfen kann, wo er sich dem kollektiven" (das interpretiere ich nicht im Jungschen Sinne) "Bewußtsein

unterordnen will oder nicht."(Dejonge,R. 1980) Die Verbindung zum kollektiven Bewußtsein der Familie, das den Einzelnen in seiner Entwicklung und Entfaltung zu einer Stellungnahme zwingt, liegt sehr nahe.

Ich muß im gruppentherapeutischen Prozess jedoch nicht bei der "Offenlegung" der "Tiefenstruktur" durch soziometrisches Vorgehen stehen bleiben. Das Vorgehen kann eine weitere Tiefung erfahren durch die Umsetzung der erkannten und erlebten Struktur der Gruppe in einer Rollenübernahme der Gruppenteilnehmer und dem Ausspielen und damit Nacherleben der Rollen im gemeinsamen Rollenspiel. Hierbei können die "Grundthemen" des Rollenspiels bzw. der Rollenübernahme entweder vom Therapeuten angeregt werden oder aus dem soziometrischen Prozess entstehen. (Beispiel s. Seidel, 1989, S.97).

Neben der beschriebenen „objektiven“ Struktur der Gruppe, wird sich in Sichtweise und Erleben der Gruppe durch den Einzelnen, in dessen Ängsten und Hoffnungen in bezug auf die Gruppe, dessen Lebensstil besonders deutlich manifestieren. Gleichzeitig wird in dieser Sichtweise häufig lebensstiltypisches Angebot anderer Gruppenmitglieder in Übertreibung deutlich, oder mit den Worten der Richtlinien für Psychotherapie, werden intrapsychische Konflikte im gruppentherapeutischen Prozeß wiederbelebt. Eine besonders effektive Möglichkeit der Bearbeitung solcher Aspekte scheint mir die konkrete Darstellung der subjektiven Gruppenstruktur mit Hilfe der Gruppenteilnehmer zu sein. Hier überschneiden sich die Aspekte "Therapie des Einzelnen in der Gruppe" und "Therapie der Gruppe" höchst sinnvoll (weiteres Beispiel s. Seidel, 1989, S, 94), womit sowohl der Forderung der Psychotherapierichtlinien für tiefenpsychologisch fundierte Gruppentherapie nach "Arbeit an den manifesten und latenten Elementen der gemeinsamen Schutz- und Abwehrbemühungen der Gruppenteilnehmer in Form normativen Konsensbildungen und psychosozialen Abwehrmanövern unter Beteiligung der einzelnen Gruppenteilnehmern" als auch der Forderung nach Beachtung und Arbeit mit der Übertragung auf den Therapeuten und das Globalobjekt "Gruppe" in der analytischen Gruppentherapie entsprochen wird. Ein anderes Beispiel aus einer Therapiegruppe soll diesen Aspekt nochmals verdeutlichen:

Meine Therapiegruppe ist in großem Aufruhr, weil eine neue Patientin zur Gruppe gestoßen ist, ohne daß dies vorher von der Gruppe "genehmigt" worden sei. Eine ganze Sitzung lang macht sich der Konflikt an der Beziehung einer Gruppenteilnehmerin zu mir fest. Sie erlebt mich als autoritär, unmöglich, sie nicht ernstnehmend, übergehend, den "größten Kotzbrocken neben meinem Vater". In dieser Sitzung äußert die Patientin alle negativen Gefühle (Enttäuschungen, Eifersucht) gegen Vater und mich in Übertragung und Realbeziehung. Da die Gruppe das Thema in der nächsten Sitzung wieder aufgreift und deutlich wird, daß es um Gruppenstruktur und Rollenzuweisungen geht, frage ich, wer wohl Lust dazu hätte, uns sein Bild der Gruppe zu zeigen. Ein männlicher Patient ist bereit dazu und baut etwa folgendes Bild auf: er beginnt mit dem Therapeuten, der sitzt auf der Rückenlehne eines Stuhles erhoben über der Gruppe. Einen Gruppenteilnehmer postiert er zu dessen Füßen nach oben schauend, die Kotherapeutin etwas abseits im Rücken des Therapeuten. Eine kleine Gruppe gruppiert sich um (hinter) die "Antagonistin" (Pat., die in der letzten Sitzung im Mittelpunkt stand) Blick halb zum Therapeuten und zur Patientin. Ein Patient steht abseits, von der Szene abgewendet, die neue Patientin spielt keine Rolle. Das Bild erfährt Konkretisierung und Tiefung durch Verstärkung der körperlichen "Haltungen" zum Therapeuten und den anderen Gruppenmitgliedern als auch dadurch, daß ich den Patienten bitte, jedem Menschen in diesem Bild einen wichtigen Satz in den Mund zu legen. Die "Aufarbeitung" dieser "subjektiven" Momentaufnahme der Gruppe - z.B. Fremdbild versus Selbstbild, der Bezug zu anderen Gruppen, zu Familie usw. - beschäftigte uns über mehrere Sitzungen.

Ein letztes Beispiel der Gruppenarbeit unter Einbeziehung psychodramatischer Aspekte und Berücksichtigung der soziometrischen Struktur der Gruppe soll den geschilderten Aspekt nochmals vertiefen:

Alf ist der Außenseiter der Gruppe. Schon äußerlich ist dies erkennbar, er unterscheidet sich durch seine sehr lässige Art sich zu kleiden, seine Bemerkungen sind für die anderen Gruppenteilnehmer schwer nachzuvollziehen, seine Partnerproblematiken - er ist der jüngste in der Gruppe - werden ambivalent aufgenommen: die Gruppe ist fasziniert von der Offenheit der Beziehungen, die Alf lebt, verurteilt diese jedoch gleichzeitig auf eine sehr moralische Art. Besonders deutlich wird diese Ambivalenz der Gruppe, die hier mit dem Patienten identifiziert wird, als dieser von seiner Aids-Angst berichtet, die auf dem Hintergrund seiner häufigen Partnerwechsel genährt wird. Alfs Andeutungen, daß er sich durch die spürbare Verurteilung durch die anderen Gruppenteilnehmer in der Gruppe unwohl fühle, löst bei den Gruppenteilnehmern die Angst aus, er könne die Gruppe verlassen. In diesem Stadium bitte ich die Gruppenteilnehmer, die Augen zu schließen und sich im Geiste eine Rolle in einer Phantasiefamilie zu suchen. Alf findet für sich die Rolle des "abtrünnigen Sohnes", der seinen Eltern sagt, ich entferne mich von Euch, haltet mich nicht fest. Die Patientin, die das "Problem Alf" thematisiert hat und für die dessen Rückzugstendenzen am gefährlichsten waren, wählt die Rolle der ältesten Schwester, die sich für die Geschwister und den Zusammenhalt der Familie verantwortlich fühlt. Sie macht dann, als wir die Familie spielen, sowohl Alf als auch dem Rest der Familie schwere Vorwürfe. In diesen Vorwürfen und den Reaktionen der "Familienmitglieder" wird noch einmal die ambivalente Einstellung der Gruppenfamilie zu Alf deutlich: die Gruppe fürchtet Alfs Weggang und muß ihn deshalb binden, möchte ihn aber gleichzeitig als Repräsentant der triebhaften Seite der Familie ausstoßen. Auch diese psychodramatische Sequenz beschäftigt die Gruppe noch lange, aktivierte bei den Gruppenteilnehmer die unterschiedlichsten Erinnerungen bezogen auf die individuellen Lebensgeschichten und brachte sie zu intensiver Beziehungsaufnahme innerhalb der Gruppe.

Literatur:

- Adler,A.(1973). Der Sinn des Lebens. Frankfurt/Main
 Adler,K.(1994). Persönlicher Brief an den Autor dieses Beitrags
 Ansbacher,H.,L u. R.,R.(1982). Alfred Adlers Individualpsychologie. München,Basel
 Battegay,R.(1985). Gruppenpsychotherapie: Sozialpsychologische und psychoanalytische Aspekte. In: Kutter,P.(Hrsg.): Methoden und Theorien der Gruppenpsychotherapie.Stuttgart-Bad Cannstadt
 Bruder-Bezzel,A.(1983). Alfred Adler, Die Entstehungsgeschichte einer Theorie im historischen Milieu Wiens. Göttingen
 Bruder-Bezzel,A.(1991). Die Geschichte der Individualpsychologie. Frankfurt am Main
 Buer,F./Schmitz,U.(1989). Psychodrama und Psychoanalyse. In: Buer,F.(Hrsg.), Morenos therapeutische Philosophie. Opladen
 Corsini,R.F.(1983). Handbuch der Psychotherapie. Weinheim und Basel
 Cremerius, J.(1984). Die psychoanalytische Abstinenzregel. In: Psyche 9/84 S. 769 - 800
 Ellenberger, H.F.(1973). Die Entdeckung des Unbewußten. Bern, Stuttgart, Wien
 Dejonghe,R.(1980): Komplexe Psychologie und Gruppendynamik.Dissertation, Bonn
 Essen,S.(1979). Individualpsychologie und Psychodrama. In: Integrative Therapie, 1/2/1979, S. 99-118
 Franzke,E.(1992): Märchen und Märchenspiel – ein Überblick. In Psychodrama 5. Jahrg.(2), S.177-187
 Freud,S. (1916): Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. GW Bd 11)
 Friedemann, L.(1995): Two panels on interaction: an introduction. J. Am Psychoanal Assoc. 43, S. 517-520
 Geisler,F.(1989). Judentum und Psychodrama. In: Buer,F.(Hrsg.). Morenos therapeutische Philosophie. Opladen 1989
 Hannen, H.-W.(1994). Alfred Adler: im Banne seines Unbewußten. Weinheim
 Heisterkamp,G.(1986). Gruppentherapie als Wirkungsanalyse. Eine Weiterführung der Adlerschen Konzeption. In: Petzold,H.u.Frühmann,R. (Hrsg.), Modelle der Gruppe. Paderborn

- Heisterkamp, G. (1993). Heisame Berührungen. Praxis leibfundierter analytischer Psychotherapie. München
- Jung, C.G. (1935). Was ist Psychotherapie. Gesammelte Werke
- Klüver, R. (1995): Agieren und Mitagieren – zehn Jahre später. Zeitschrift für psychoanalytische Theorie und Praxis X(1), S. 45-70
- König, K. (1999): Das ödipale Dreieck in der Gruppe. In: Jahrbuch für Gruppenanalyse und ihre Anwendung Bd. 4, S. 59-68, 1998, Heidelberg
- Köppe, W. (1977). Sigmund Freud und Alfred Adler. Stuttgart
- Leutz, G. (1974). Psychodrama. Berlin, Heidelberg, New York
- Marineau, R.F. (1989). Jacob Levi Moreno 1889-1974. London, New York
- Moreno, J.L. (1959). Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Stuttgart
- Moreno, J.L. (1974). Die Grundlagen der Soziometrie. Opladen
- Pesso, A. (1986). Dramaturgie des Unbewußten. Stuttgart
- Petzold, H. u. Frühmann, R. (1986) Hrsg. Modelle der Gruppe. Paderborn
- Ringel, E. (1987). Zur Identitätsfindung der Individualpsychologie. In: Mohr, F.: Wege zur Einheit in der Tiefenpsychologie. München
- Schiferer, R. (1994). Alfred Adler. In: Frischenschlager, O. (Hrsg.): Wien, wo sonst. Wien, Köln, Weimar
- Schmidt, R. (1980). Träume und Tagträume. Stuttgart
- Schmidt, R. (1981). Individualpsychologische Gruppenpsychotherapie. In: Zeitschrift für Individualpsychologie, 6. Jg., S. 195-206 München, Basel
- Schmidt, R. (1982). Gruppentherapie. In: Schmidt, R. (Hrsg.): Die Individualpsychologie Alfred Adlers. Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz
- Schmidt, R. (1989). Die Individualpsychologie Alfred Adlers. Frankfurt am Main
- Schmidt, R. (1989): Individualpsychologische Gruppentherapie am Beispiel der Traumarbeit in der Gruppe. Beiträge zur Individualpsychologie Bd. 11, S. 101-108, München
- Seidel, U. (1983). Individualpsychologie. In: Corsini, R.J.: (Hrsg.) Handbuch der Psychotherapie. Weinheim und Basel
- Seidel, U. (1985). Regression als therapeutisches Agens in der individualpsychologischen Therapie. In: Mohr, F. (Hrsg.): Individualpsychologie in der Bewältigung von Lebenskrisen. München, Basel
- Seidel, U. (1987). Handlungsbezogene Exfiguration in der Individualpsychologischen Psychotherapie. Z.f. Individualps. 12. Jhrg. S. 119-128, München, Basel
- Seidel, U. (1989). Individualpsychologische Gruppentherapie. In: Ahrens, Th. u.a. (Hrsg.): Psychotherapie und Beratung in Gruppen. München, Basel
- Seidel, U. (1989). Das Rollenspiel. In: Schmidt, R.: Die Individualpsychologie Alfred Adlers. Frankfurt am Main
- Seidel, U. (1996): Alfred Adler und Jacob Levi Moreno – Begegnung ohne Folgen? In: Buer, F.: Jahrbuch für Psychodrama, psychosoziale Praxis und Gesellschaftspolitik.
- Sperber, M. (1989). Geleitwort - Die zwischenmenschliche Beziehung im therapeutischen Prozess. In: Schmidt, R.: Die Individualpsychologie Alfred Adlers. Frankfurt am Main
- Sperber, M. (1983): Alfred Adler oder das Elend der Psychologie (1970). Stuttgart
- Starr, A. (1951). The role of Psychodrama in a Child Guidance Center, Individual Psychology Bulletin, 9. 1951, S. 18-24
- Starr, A. (1977). Psychodrama - rehearsal for living. Nelson-Hall Inc. Publ., Chicago
- Vogel, G. (2001): Indikation und therapeutische Zielsetzung. In: Praxis und Theorie individualpsychologischer Gruppentherapie
- Streeck, U. (1999): Interaktion und Inszenierung im therapeutischen Dialog. In: Forum der Psychoanalyse. 15, S. 91-100
- Streeck-Fischer, A. (1997): Verschiede Formen des Spiels in der analytischen Psychotherapie. Forum der Psychoanalyse 13, S. 19-37
- Wexberg, E. (1931). Individualpsychologie, Leipzig
- Yablonsky, L. (1978). Psychodrama. Stuttgart
- Yalom, I.D. (1999): Die Liebe und ihr Henker. München

Yalom, I.D. (2000): Die Reise mit Paula. München

Dr. Ulrich Seidel: Frühjahrsworkshop AAIN, Delmenhorst

„Unzweifelhaft ist die geschlechtliche Liebe einer der Hauptinhalte des Lebens und die Vereinigung seelischer und körperlicher Befriedigung im Liebesgenusse geradezu einer der Höhepunkte desselben. Alle Menschen bis auf wenige verschrobene Fanatiker wissen das und richten ihr Leben danach ein.....“ (Freud, 1915, GW X, S. 319)

Tote Hose, oder was? Überlegungen zur Sexualität im „mittleren und höherem Erwachsenenalter“

Hinführung

eines der letzten Treffen mit Kollegen Thema Vortrags gefragt.....was glauben Sie, was passierte, als ich es nannte? Witze der Kollegen bei Bekanntgabe des Themas, z.B. „ein Mann, so um die 50, geht durch den Wald...eine sprechende Kröte ist mir lieber“

Abwehr drückt sich in diesen Reaktionen bzw. Witzen aus oder besser benutzen wir den individualpsychologische Begriff der „Sicherung“, vielleicht die Sicherung gegen die in die in jeder Beziehung liegende Abhängigkeit, gegen all die Ängste, die für einen Mann jenseits der 50 mit Beziehung und Sexualität in Verbindung stehen usw. dann:

Einstimmung auf „tote Seite“:
Pp Bukowsky (Tretmühle),

Diskussion findet zwischen den folgenden Polen statt. pp „...wer über 50 ist, hat seine beste sexuelle Zeit eher noch vor als hinter sich. (Guter Sex braucht persönliche Reife.)“ Und: Dagmar Koller: „Ich bin so froh, dass das vorbei ist. In Wien heißt es jetzt überall: Endlich sagt mal eine die Wahrheit. „Essen ist die Erotik des Alters“.

Einige weitere vorerst noch recht lockere Assoziationen zum Thema:

Ein Schulfreund, der Ende diesen Monats 60 wird sitzt vor ca. 1/2 Jahr mit verklärtem Blick vor mir und schwärmt von der Sexualität mit seiner Freundin, die gerade 30 geworden ist. So etwas habe er noch nicht erlebt und sie sei so schön, ein wunderbarer Körper. Leider stürze ihn das natürlich in große Konflikte, seine Frau und seine Kinder, die älter sind als die Freundin, dürfen davon nichts wissen. Oder soll er vielleicht doch alles hinwerfen und mit der jungen Frau nochmals neu anfangen? Oder mein Patient, der aus Südostasien zurückkommt und mir von seiner beglückenden Erfahrung berichtet; die junge Frau sei so wunderbar zärtlich und einfühlsam gewesen, das kenne er überhaupt nicht. Er habe zwar auch Bedenken gehabt, „aber wer weiß wann ich so etwas schönes noch mal berühren darf.“ „So etwas schönes“, sagt er. Und neben der Beziehungslosigkeit spüre ich die Traurigkeit und die tiefe Sehnsucht, die in den Worten liegt.

Ist das gemeint, wenn Schnarch feststellt, „...wer über 50 ist, hat seine beste sexuelle Zeit eher noch vor als hinter sich“? Wohl nicht, in den geschilderten beiden Fällen geht es doch eher um den Jungbrunnen, um die Angst vor dem Alter und der Endlichkeit bzw. um deren Bannung. Der Anfang, dem ein Zauber innewohnt und der uns beschützt und der uns hilft zu leben, wie Hesse schreibt, dieser Anfang scheint nochmals möglich. Sicherlich meint Schnarch dies nicht, denn er setzt seine Aussage, wer über 50 ist, hat seine beste sexuelle Zeit eher noch vor als hinter sich, fort mit dem Satz: Guter Sex braucht persönliche Reife. Wir müssen uns fragen: was meint bzw. bedeutet das?

Kleiner Einschub im Zusammenhang mit „was meint das“: „mittleres und höheres Erwachsenenalter? pp

Bis auf wenige Ausnahmen sind wahrscheinlich alle hier Anwesenden betroffen. Das mittlere Erwachsenenalter - zwischen Jugend und Alter gelegen - ist häufig eine undramatische Lebensphase, in der sich jedoch viele 'stille Übergänge' abspielen. Allmähliche fast unbemerkte Wandlungsprozesse bestimmen das Bild, einzig die Menopause bei Frauen wird verstärkt thematisiert.

Einerseits verschiebt sich im mittleren Lebensalter allmählich die Lebensperspektive, sei es, dass das Leben, welches vor einem liegt, kürzer sein wird als das bisherige Leben; sei es, dass durch das Sterben der eigenen Eltern realisiert wird, plötzlich zur 'älteren Generation' zu gehören. Andererseits werden in dieser Lebensphase biographische Festlegungen allmählich bedeutsam, vielleicht wird deutlich, dass ursprüngliche berufliche und familiäre Ziele plötzlich als unrealisierbar erscheinen, oder dass gerade ihre Verwirklichung nicht das gebracht hat, was zu Beginn vom Leben erwartet wurde.

Mit dem Ende der jugendnahen Erwachsenenphase beginnt eine neue Form der Auseinandersetzung mit den Grenzen der eigenen körperlichen Existenz. Der Körper macht nicht mehr alles mit, was von ihm verlangt wird. Menopause, graue Haare bzw. Glatze, Gesichtsfalten usw. sind äußere Zeichen für den beginnenden Verlust eines jugendlichen Körpers. Da bei Frauen der soziale Status immer noch stärker als bei Männern mit körperlicher Attraktivität verbunden wird, sehen sich Frauen mit der Diskrepanz zwischen körperlichen Alterssignalen und psychischer Weiterentwicklung auch heute noch verstärkt konfrontiert. Insofern Frauen - von Männern - immer noch weitgehend gemäß jugendbezogenen Attraktivitätsnormen eingeschätzt und geschätzt werden, ist der mit sichtbarem körperlichem Altern verbundene soziale Statusverlust für Frauen fühlbarer als für Männer.

Auch Beziehungen altern, haben so etwas wie ein „mittleres“ oder „älteres Erwachsenenalter“. LeLord lässt eine seiner Hauptpersonen, Hectors Geliebte Clara sagen: „Weißt Du, wenn es mit einer Partnerschaft losgeht, ähnelt sie zuerst einem Kind, und alles kommt einem unbeschwert und neu vor. Dann wächst sie heran, man begreift besser, wie die Dinge laufen, sie wird erwachsen und später dann reif und schließlich alt, und wie ein alter Mensch stirbt am Ende auch so eine Partnerschaft, weil einer der beiden Partner stirbt oder, wie es heutzutage häufiger ist, weil man sich trennt. Ich glaube, Heiraten, Kinderkriegen, guter Sex geht leichter, wenn das Paar jung ist und man sich noch nicht so gut kennt...Kommt die Partnerschaft in die Jahre, dann ist es schwerer, es herrscht nicht mehr der Zauber, der dem Anfang innewohnt.“

Und deshalb können wir manchmal zufrieden sein, wenn uns die Erregung zumindest im folgenden Zusammenhang erröten lässt
Pp

Die Erfahrung ist wohl so alt wie Partnerschaft und Liebe - und völlig unbestritten scheint zu sein, dass die sexuelle Leidenschaft im Laufe der meisten Partnerschaften abnimmt, was nicht ausschließt, dass Paare auch noch nach 25, 30 oder 45 Jahren ein intensives Sexualleben pflegen. Obwohl Zahlen mit Vorsicht zu genießen sind und ich immer noch glaube, dass besonders bei Umfragen über Sexualität besonders viel gelogen wird, hier ein paar Daten aus den zahlreichen aktuellen Studien und Befragungen zum Thema „No Sex“ in der Partnerschaft.

pp Statistisches

In einer Umfrage von dimap mit 51000 Teilnehmern aus 2005 bekannten 20 Prozent der Befragten, in einer Liebesbeziehung ohne Sex auskommen zu können, 40 Prozent könnten zumindest einen Monat oder länger auf Beischlaf verzichten, ohne dass sie etwas vermissen würden. 12 Prozent in derselben Umfrage sagten, ihnen sei Sex nicht mehr so wichtig. Andererseits: bei 65 % der befragten Paare war mindestens einer der Partner mit seinem Sexualleben unzufrieden, fast jeder zweite Single klagte über ein unerfülltes Liebesleben.

Die Uni Augsburg hat erforscht, dass 17 Prozent der deutschen Paare zum Zeitpunkt der Befragung vier Wochen lang keinen Sex hatten. Außerdem hatten 57 Prozent maximal einmal pro Woche sexuellen Kontakt mit dem Partner. Und 63 Prozent hatten seltener als 5,6 Mal im Monat Sex.

Für Biologen oder Anthropologen leicht erklärlich, ihre Sichtweise ist folgende: „Leidenschaft hält im Schnitt 18 bis 36 Monate, dann hat die Natur keinen Bock mehr. Wir sind nicht auf der Welt um glücklich zu sein, wir sind auf der Welt um uns fortzupflanzen.“

Oder ein wenig differenzierter die US-Neurobiologin Louann Brizendine am letzten Samstag in einem Interview mit dem Hamburger Abendblatt:

Keine Lust mehr auf Sex ist das Minenfeld vieler Ehen. Welches ist der häufigste Grund? Neurosen, wie Freud dachte?

BRIZENDINE: Nein. Wenn Frauen in der Klinik auf meinem Sofa sitzen und mir erzählen, dass sie keine Lust auf Sex mehr haben, ist Grund Nummer 1, dass sie wütend auf ihren Partner sind. Und das liegt oft nicht nur an negativen Erfahrungen mit ihm, sondern auch an ihrer neurobiologisch und hormonell beeinflussten Realitätswahrnehmung.

BRIZENDINE: Mit 18 ist ein Mädchen hormonell und mit seinen Gehirnschaltkreisen bestens dafür ausgerüstet, einen Partner zu finden. In der Schwangerschaft geht das Bedürfnis nach Sex zurück. Das Wohlfühl- und Nähe-Hormon Oxitocin kommt hauptsächlich dem Baby zugute, es "belohnt" Berührung und Kuscheln mit dem Baby. In der Menopause sinken Östrogen- und Oxitocinspiegel stark ab. Die Kinder sind groß und

wollen nicht mehr kuscheln, deshalb bleibt der Oxitocinspiegel niedrig. Die verwöhnten Gehirnschaltkreise der Frau erleiden also einen plötzlichen Mangel. Das drückt auf ihre gesamte Stimmung. Wenn Frauen das alles nicht wissen, sind sie und ihre Partner völlig verunsichert, wenn die Lust abnimmt. Deshalb ärgere ich mich, wenn Gynäkologen diese Frau lapidar nach Hause schicken mit dem Satz: "Schätzchen, du hast nur die Wechseljahre".

Für uns mit psychologischer Sichtweise greifen diese Statements ein wenig zu kurz. Und ein Internetartikel kommentiert die nüchternen Zahlen und die biologische Sicht folgendermaßen: „Das ist eigentlich sehr schade, denn anerkanntermaßen ist kaum eine andere Betätigung so gesund für Körper und Seele wie Sex und nur wenige Betätigungen fühlen sich so gut an. Im Detail: Sex pusht das Immunsystem und beugt so Infekten vor. Regelmäßiger Geschlechtsverkehr reduziert das Risiko schwerer Herzerkrankungen um bis zu 50 Prozent. Äußerst wohltuend wirkt zudem der beim Liebesakt ausgeschüttete Hormoncocktail. Körpereigene Opiate, die Endorphine, dämpfen das Schmerzempfinden und machen ein bisschen high, das Glückshormon Serotonin sorgt für gute Laune, Dopamin baut Stress ab. Bis zu 24 Stunden hält der stimmungsaufhellende Effekt der Wohlfühlhormone an, und auch langfristig tut reichlich Sex der Seele gut. So belegen Studien, dass Menschen mit einem aktiven und befriedigenden erotischen Leben weitaus seltener an Depression und Angststörungen leiden.

Guter Sex sorgt für die Durchblutung Ihrer Beziehung. Das vor allem beim Orgasmus ausgeschüttete Kuschelhormon Oxytocin lässt romantische Gefühle wachsen und fördert die Bereitschaft zweier Menschen, sich aneinander zu binden.

Außerdem ist Sex ein fabelhaftes Mittel zur Gewichtsreduktion: Durchschnittlich 350 Kalorien werden bei einem halbstündigen Liebesspiel verbrannt, das ist so viel wie bei einem 40-minütigen Dauerlauf.

Ein Kollege fasste das kurz und prägnant so zusammen: „Guter Sex macht tagelang tolerant für die Macken des Partners.“

Gedanken zur Sexualität:

Ich erinnere nochmals an das Freudzitat vom Anfang: pp

„Unzweifelhaft ist die geschlechtliche Liebe einer der Hauptinhalte des Lebens und die Vereinigung seelischer und körperlicher Befriedigung im Liebesgenusse geradezu einer der Höhepunkte desselben. Alle Menschen bis auf wenige verschrobene Fanatiker wissen das und richten ihr Leben danach ein.....“ (Freud, 1915, GW X, S. 319)

Aber auch:

pp „Sexualität gehört zu den gefährlichsten Betätigungen des Individuums“.

Auch hier wieder die beiden Pole der Sexualität: Genuss, Lust, Leben und Befriedigung und Gefahr und Risiko auf der anderen Seite.

pp Als Individualpsychologen begegnet uns in der Theorie die Sexualität erst einmal im Zusammenhang mit den großen „Lebensaufgaben“, „Lebensaufgaben“ die gemeinsam zu meistern sind, denen man sich nicht entziehen kann ohne den Lebenssinn zu verfehlen und krank, neurotisch zu werden. („Die dritte Frage, die jeder Mensch lösen muss, ist nun die Liebes- und Ehefrage“) Man kann sich also höchstens drücken und das hat dann wieder mit mangelndem Mut, mangelndem Gemeinschaftsgefühl oder mit Neurose zu tun. Von Freude oder intensiver Lust ist bei Adler im Zusammenhang mit Sexualität wenig zu hören und zu spüren. Diese Begriffe tauchen in der Adlerianischen Literatur im Zusammenhang mit Sexualität nicht auf. Erst heute finden wir sie bei Günter Heisterkamp, der sich mit der Freude und der Lust allgemein und im Speziellen – ich glaube sehr gerne - beschäftigt hat. Aber sogar bei ihm geht es in seiner Zusammenfassung im Wörterbuch für Individualpsychologie im Zusammenhang mit dem Stichwort „Sexualität“ bei den 10 ausgeführten Punkten in 6 Fällen um den Aspekt der Störung.

Alfred Adler selbst scheint auch persönlich kein lustvolles, freudespägendes Verhältnis zur Sexualität gehabt zu haben. Seine Ehe hielt er für einen Fehler, und er hatte nach Berichten seiner Geliebten mit Potenzschwierigkeiten zu kämpfen. Selbst eine Situation, die man eigentlich mit Freude, Lust und Leidenschaft verbinden sollte, nämlich das körperliche Beisammensein mit einer jugendlichen Geliebten, wird von dieser eher als bedrückend beschrieben. Zitat Uehli Stauffer: mein Leben leben, Else Freistadt Herzka 1899 – 1953, S. 92

Wenn wir nun Sexualität nur unter dem Gesichtspunkt der Lebensaufgabe betrachten, dann liegen Assoziationen wie „Rente“ oder „sexuelle Frühpension“ gar nicht so weit weg, tote Hose also? Ich erinnere an die einleitenden Aussagen aus dem viel verkauften Buch von Dagmar Koller „ich bin froh, dass das endlich vorbei ist“ und Uschi Glas: „Ich höre immer nur Sex, Sex, Sex. Als ob es nur das eine gäbe. Es gibt doch auch so viele andere Geschichten, die eine Partnerschaft schön machen – miteinander lachen, beim Anfassen Freude empfinden und Ähnliches mehr.“

Adler sieht das - zumindest in seiner Theoriebildung - anders.

pp

Er versteht das Schwinden des sexuellen Begehrens als einen „Mangel an menschlicher Anteilnahme“ am Partner. „Wenn die Partner wirklich etwas füreinander bedeuten, besteht nie die Gefahr, dass die geschlechtliche Anziehung schwindet. (das Schwinden)...zeigt an, dass der fragliche Mensch dem Partner nicht mehr auf gleichem Fuß, freundlich und hilfsbereit gegenüber steht, dass ihm nichts mehr daran liegt, sein Leben zu bereichern. Die Leute glauben manchmal, die Freundschaft bleibe bestehen, nur die körperliche Anziehung sei erloschen. Dies trifft nie zu. Manchmal können die Lippen lügen oder der Kopf will nicht verstehen, aber die körperlichen Funktionen sprechen immer die Wahrheit. Wenn die Funktionen zu wünschen übrig lassen, folgt daraus, dass zwischen den beiden Menschen kein echtes Einvernehmen mehr besteht. Ihre gegenseitige Teilnahme ist erloschen. Zumindest einer von ihnen will die Last der Liebe und Ehe nicht mehr tragen, sondern sucht einen Ausweg, eine Fluchtmöglichkeit.“ Die Last der Liebe und Ehe....

Adler scheint gewusst zu haben, wovon er da schreibt.

Sie erinnern sich an den Internetartikel über den Verzicht auf Sex: „Das ist eigentlich sehr schade, denn anerkanntermaßen ist kaum eine andere Betätigung so gesund für Körper und Seele wie Sex und nur wenige fühlen sich so gut an.“

Welche Einstellung steht also hinter der Flucht bzw. kommt uns entgegen, auf was verzichten wir, wenn wir auf Sex verzichten aber wirklich und warum?

Beschäftigen wir uns also mit der riskanten Seite der Sexualität

Schmidt S. 52

Warum ist sie so gefährlich und voller Risiken, wie nicht nur Freud vermutet?

pp Ganz allgemein: Sexualität umfasst Erfahrungsbereiche, in denen wir besonders verletzlich sind und konfrontiert uns mit biographisch alten (Grund)Ängsten
Ich erinnere an die individualpsychologische Auffassung, dass alle Lebensfunktionen und somit auch die Sexualität eingebettet sind in den individuellen Lebensstil:

1. Wie alle Verhaltens- und Erlebensweisen so sind auch die erotischen und sexuellen Ausdrucksformen des individuellen Lebensstils.
2. Jede sexuelle Handlung ist ein Beziehungsgeschehen und lässt unsere meist tief sitzenden Beziehungsängste aufblühen.
3. In sexuellen Handlungen symbolisiert sich die Psychodynamik des Lebensstils (das Sexuelle ist wie kein anderes als Ausdrucksfeld für die individuellen Ängste und Sicherungen bedeutsam durch die besondere Bedeutung der leiblichen Ausdrucksbewegungen)

Mit Alfred Adler können wir den Rückzug aus der Sexualität, die eingeschränkte Liebesbeziehung verstehen im Zusammenhang mit dem sich sichernden, an sich zweifelnden, sich ohnmächtig erlebenden Menschen, „der aufgrund seines labilen Selbstgefühls fürchtet, in der Beziehung zum Partner in seinem Selbst entwertet bzw. vernichtet zu werden. „Adlers Verdienst ist es, schon früh betont zu haben, dass sich in der Liebesbeziehung nicht nur eine ungelöste ödipale Problematik widerspiegeln kann, sondern dass darin häufig der Versuch unternommen wird, ungelöste präödipale Entwicklungsaufgaben wie die frühe Individuation, die Selbstwertregulation, der Bindung und Autonomie bzw. Macht und Abhängigkeit zu bewältigen. Der Suche nach Lust (Freud) hat er die Suche nach Sicherheit als einen, das Erleben und Verhalten steuernden und organisierenden Faktor gegenübergestellt. Er hat herausgearbeitet, dass ein Mensch, dessen Selbstsicherung, Selbstwertregulation und Selbstbestimmung nicht befriedigend gelöst sind und der versucht, diese Sicherheit zu finden, eine erotisch-sexuelle Liebesbeziehung zu dem Anderen infolge der fortbestehenden existentiellen Abhängigkeit zutiefst fürchten und sich durch besondere Sicherungen vor dieser einzigartigen Begegnung schützen oder sie sogar gänzlich vermeiden muss.“ (Petra und G. Heisterkamp, Wörterbuch der IP)

Schmidt (S. 55) fasst das folgendermaßen zusammen: „Die sexuelle Entwicklung steckt voller Risiken und Gefahren, weil die Bereiche, um die es dabei geht –

Bedürfnisse, Beziehungen, Geschlechtsgefühl – riskant sind. Keiner entgeht diesen Risiken, und jeder trägt seine Verletzungen davon. Sexualität konfrontiert unausweichlich mit diesen Verletzungen, da die biographischen Ängste und Konflikte hier, in der Sexualität neu aufleben und dann umgangen, kompensiert und durch sexuellen Verzicht vermieden werden. Sexualität, sagt Eberhard Schorsch, ist immer beides zugleich: „Wunscherfüllung und Angstabwehr und –bewältigung.“ Wenn man das so begreift, kann man verstehen, dass Sexualität zentral mit Konflikten zu tun hat, „mit Angst verschwistert ist“.

Das bedeutet: „um die Liebe erträglicher, ungefährlicher zu machen, schützen wir uns vor intensiven Gefühlen durch Dämpfung der Lust, Beschneidung von Hingabe und Heftigkeit, durch ritualisierte und routinierte sexuelle Gewohnheiten – und machen sie damit zugleich unerfüllt, also unerträglich.“

Freud hat das auf eine andere Ebene übertragen einmal den "Narzissmus der kleinen Differenzen" genannt: „Wenn man sich zu nahe kommt, wächst das Risiko enttäuschter Glückserwartungen, uneingelöster Beziehungsansprüche und unausgeglichener Anerkennungsbilanzen, bis die tiefste Kränkung des Selbst in die äußerste Wut auf den Anderen (oder in Selbstzerstörung) umschlägt.“ (Hilgers) Da flüchtet man dann doch besser.

Lukas Moeller fasst das prägnant zusammen: „Beim Liebemachen wehren wir die Liebe ab“

Wie kommen wir aus dieser Falle raus oder: Lösung durch „Differenzierung“

Schauen wir uns erst einmal an, wie eine gelungene erfüllende, lustvolle Sexualität aussehen könnte:

pp Heisterkamp beschreibt die sexuelle Liebe, die „Grundgestalt des sexuellen Handlungsdialoges“ wie er es nennt mit den Phasen „Annähern“, „Steigerung“, „Verströmen“ und schließlich „Ausklingen“ und „Entfernen“. Liebesbeziehungen drängen auf „heftig und lustvoll betriebene Verschmelzung, die dann wie von selbst in eine allmähliche und wohlige Lösung übergeht.“ Das Glückliche des Liebesaktes liege genau in diesem Fließgewicht des *coeundi et exeundi*. „Das sexuelle Glück von Liebenden liegt in der Fähigkeit von beiden begründet, freudig zusammenzukommen, lustvoll zu verschmelzen und erfüllt wieder auseinander zugehen.“ (kleiner Einschub, was hier beschrieben wird, das ist Beziehung und nicht Biologie und so betrachtet ist die menschliche Sexualität nicht vorrangig triebgesteuert sondern weit mehr und etwas anderes als das. Und alle sexualtherapeutischen Bemühungen und Techniken, die dies nicht berücksichtigen, sondern menschliche Sexualität unter dem Gesichtspunkt der Technik, des Triebes und des Funktionierens bzw. der Funktionsstörung betrachten, müssen fehlschlagen und sind es ja auch, deshalb gibt es ja die neue Sexualtherapie, die sich mit der Paartherapie zusammennut). *freudig zusammenzukommen, lustvoll zu verschmelzen und erfüllt wieder auseinander gehen* Vielleicht spüren Sie, hier wird wieder gleichzeitig mit dem Lustvollen das Beängstigende angesprochen, die grundlegende Dialektik unseres Lebens zwischen Einssein und Getrenntsein, die uns bei den vielfältigsten Entwicklungsaufgaben begegnet und an der wir so oft scheitern und die für eine lustvolle und zufrieden stellende Sexualität gerade im Erwachsenenalter so wichtig ist, dazu später mehr. Wenn es gelingt, ist es phantastisch. Ich zitiere nochmals Heisterkamp: „Auch unter diesem Aspekt bietet

der sexuelle Kontakt lustvolle Spielräume für grundlegende seelische Strukturierungsmöglichkeiten: sich möglichst frei von Zwängen treiben zu lassen, d.h. sich seinen urtümlichen Selbstbewegungen zu überlassen und das mit der basalen Sicherheit und Erfahrungsgewissheit, sich dabei nicht im Wahnsinn chaotischer Lebensformen aufzulösen, sondern quasi wie von selbst wieder zu einer lebhaften Form individueller Selbstorganisation zurückzufinden. Sich lustvoll aufzulösen und entspannt wieder zu finden lässt sich als leibseelische Erlebnisprämie sexuellen Handelns herausstellen. Das unterscheidet die Wiederholungsfreude des gesamten sexuellen Kontaktes vom Wiederholungszwang des Kranken.“ (S. 6-7) „Je sicherer sich die Liebenden fühlen, um so weniger müssen sie sich davor absichern, in den Strudel der Auflösung zu geraten. Sie wissen implizit um die Psychologik des sexuellen Handlungsdialogs: Je mehr sie sich einlassen, um so deutlicher finden sie sich nachher wieder. Selbstauflösung und Selbststabilisierung fördern sich hier wechselseitig. Wo dieser Zyklus internalisiert und als inneres Bild repräsentiert ist, wird ein enormer Verdrängungsaufwand gespart, der als zusätzliches Energie- und Lustpotential das Liebesspiel belebt. In diesem Zusammenhang erscheint das Liebesspiel als Erinnerungsfest. Die Auflösungserscheinungen des Selbst, die es sonst bis ins Unerträgliche bedrohen, werden hier mit der Gewissheit des glücklichen Ausgangs lustvoll aufgesucht und mit orgiastischem Triumph durchlebt.“ (S. 15) „Es ist als würden mit dem Eintauchen in die präindividuelle Existenzform auch die Not des Alleinseins, des Getrenntseins und des Unvollständigseins aufgehoben: Man geht in kosmischen Erfahrungen auf und wird von urtümlichen Lebenskräften bewegt und getragen.“

Es ist aus diesen Schilderungen leicht herauszuspüren, dass bei mangelnder Selbststabilität die Angst vor Kontrollverlust, der Unsicherheit des Wiederauftauchens, die mit diesem Geschehen dann einhergeht, massive Sicherungen auftreten bzw. aktiviert werden müssen, die alle die beschriebenen heftigen lustvollen Erregungen abblocken. Das sind Sicherungen dagegen, dass an die Stelle des beschriebenen Erinnerungsfest keine Wiederholung des Traumas tritt.

Wie können wir diesen Zustand erreichen oder vielleicht wieder-erreichen?

pp Nach dem bisher ausgeführtem können wir folgendes feststellen: es gibt einen Unterschied zwischen Geschlechtsreife und sexueller Reife. Geschlechtsreif sind wir früh und werden es immer früher. Meist wissen wir dann noch nicht so recht etwas mit dieser „Reife“ anzufangen. Sich zu verlieben und uns von den Hormonen treiben zu lassen oder von ihnen gesteuert und überfluten zu werden ist eins, eine solche leidenschaftliche Verbindung zu einer dauerhaften erfüllten und erfüllenden Liebesbeziehung weiterzuentwickeln, etwas vollkommen anderes. Jung, verliebt, mit mächtigem sexuellem Drang sind wir gleichzeitig unsicher, noch gänzlich naiv, triebgesteuert, schüchtern drängend oder experimentierend und oft sieht unsere Sexualität etwa so aus wie in diesem kleinen Film:

Film: Ketchup

Pp

Soweit zur Geschlechtsreife

Hier hat Sex - wie auch leider in vielen „erwachsenen“ Beziehungen - nicht wirklich etwas Persönliches, es geht vorrangig um Abbau von sexuellen Spannungen. Guter Sex, Lust, kribbelnde Erregung sind aber eine sehr komplexe Angelegenheit und

nicht, wie auch die Wissenschaft lange dachte, ein Trieb, der einen überkommt, dem man einfach nicht entgehen kann und dessen Befriedigung auch psychisch befriedigend ist.

pp Die „persönliche Reife zur Sexualität“, wie Schnarch die sexuelle Reife in Absetzung zur Geschlechtsreife nennt, hängt zusammen mit der Entfaltung des persönlichen Potentials. (Erinnern an Adler s.o.: Mensch, dessen Selbstsicherung, Selbstwertregulation und Selbstbestimmung nicht befriedigend gelöst sind und der versucht, diese Sicherheit zu finden, eine erotisch-sexuelle Liebesbeziehung zu dem Anderen infolge der fortbestehenden existentiellen Abhängigkeit zutiefst fürchten und sich durch besondere Sicherungen vor dieser einzigartigen Begegnung schützen oder sie sogar gänzlich vermeiden muss .)

“Um sich (s.o.) in ihren erotischen Bedürfnissen aufeinander abstimmen zu können, ohne dass die Themen Macht, Intimität oder Abgrenzung aufbrechen oder agiert werden müssen – mit all den schon beschriebenen trennenden Konsequenzen – muss eine beträchtliche Differenzierung geleistet werden. Wobei Schnarch Differenzierung definiert als „Fähigkeit in engen emotionalem und/oder körperlichem Kontakt zu anderen ein stabiles Selbstgefühl zu wahren – insbesondere wenn diese anderen immer wichtiger werden.“ Das erinnert mich sehr an Antochs Definition von Gemeinschaftsgefühl: der Sinn für das Selbstsein im Bezogensein. Ohne genügend Sinn fürs Selbstsein im Bezogensein, ohne stabiles Selbstgefühl, ohne ausreichende Differenzierung vom anderen löst der Sog, der mit Sexualität verbunden ist, die Verschmelzung, der unsere Sehnsucht gilt, wie schon beschrieben so viel Angst aus, dass wir die körperliche und besonders die emotionale Distanz erhöhen um unser Persönlichkeitsgefühl auf diese Weise zu sichern.

Die Lösung aus der Tretmühle – sie erinnern sich an Bukowsky - die Lösung aus der Situation, dass nach Jahren beim Sex mit dem so gut gekannten Partner das belebende Kribbeln der erotischen Schwingungen häufig verloren geht, ist, dass sie von einem Verlangen aus Geilheit (Trieb, Biologie) übergehen zu einem Verlangen nach dem Partner – zu dem Wunsch, etwas mit ihm zu teilen. Hier geht es dann also nicht mehr um „ich hab mal wieder Lust auf Sex“ sondern um „ich hab mal wieder Lust auf Dich.“ Das ist der Übergang von der relativ unpersönlichen Sexualität der Jugend zur Sexualität des Erwachsenen. (Also der Übergang von Trieb zu Beziehung) Dies wird immer dann wichtig, wenn die Kennenlern- oder Verschmelzungsphase einer Beziehung zu Ende geht. Wenn die Phase zu Ende geht, in der „Liebe blind macht“. bzw. in der „die Phantasie auf einen einzigen Punkt fixiert ist, wie Ortega y Gasset diese Zeit beschreibt. In einem solchen Zustand einer solchen Zeit des Verliebtseins sind wir blind für die „Gefahren“ der Sexualität und leben sie in einer einzigartigen Intensität, aber auch in einer ganz eigenartigen Unbezogenheit, die aus der Verschmelzung resultiert, in einer ganz eigenartigen narzisstischen Unbezogenheit. Mit dem Einzug des Alltags droht die Lebendigkeit einer Beziehung, die sexuelle Intensität und Intimität zu erstarren, aber darüber haben wir ja schon ausführlich genug gesprochen. Wichtig ist jedoch, dass diese immer dann zu erstarren droht, wenn wir die Verschmelzung der Verliebtheitsphase verlassen und dabei oder dann gleichzeitig die eigene persönliche individuelle Entwicklung der Beziehung opfern. Wenn aus „selbstbestimmter Sexualität“ „partnerbestimmte Sexualität“ wird und ganz eigene Wünsche und Bedürfnisse einer Art Selbstzensur zum Opfer gefallen sind. Entwicklung unserer Sexualität in einer Beziehung jedoch bedeutet in erster Linie, uns selbst zu entwickeln. Man könnte sagen, eine Entwicklung in diesem Sinne ist gleichzeitig eine

Desillusionierungserfahrung wie eine Differenzierungserfahrung. Während Verliebtheit durch die Illusion der Aufhebung persönlicher Grenzen und scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten beflügelt, fordern dauerhaftes Lieben und erfüllte Sexualität außerhalb der Verliebtheitsphase die erneute Anerkennung von Endlichkeit und persönlicher Begrenztheit beider Partner. Dies geht aber nur dann, wenn beide sich selbst stabilisieren und nicht ihre Stabilität aus dem jeweilig Anderen beziehen. Dauerhafte sexuelle Freude und Erfüllung kann daher nur erlebt werden, wenn Selbstgrenzen stabil sind und gepflegt werden. An dieser Stelle setzt scheinbar auch die neuere „Aufklärungsliteratur“ an. Ganz richtig wird dort verdeutlicht, dass sexuelle Lustlosigkeit in langjährigen Beziehungen nicht unbedingt bedeutet, dass in diesen Beziehungen etwas nicht stimmt, die Partner sich auseinander gelebt haben, sondern ganz im Gegenteil, oft kleben die Partner zu sehr zusammen. Kennen Sie Erich Kästners „Sachlichkeit“? "Als sie einander acht Jahre kannten/(und man darf sagen: sie kannten sich gut),/kam ihre Liebe plötzlich abhanden./Wie ändern Leuten ein Stock oder Hut." Kästner spricht hier von Liebe, vielleicht kann man das Wort „Liebe“ auch ersetzen.....und man kann sagen, sie kannten sich gut, kam ihre Sexualität abhanden, wie anderen Leuten Stock oder Hut.“

Leidenschaft und stabile Partnerschaft beruhen auf unterschiedlichen Annahmen, Wünschen und Bedürfnissen. Hier das was Günter Heisterkamp so eindrucksvoll beschrieben hat mit Lust, Unkontrollierbarkeit, Fremdheit, Unsicherheit, Sorglosigkeit, dort das Bedürfnis nach Sicherheit, Zuverlässigkeit, Geborgenheit, Gleichheit, Berechenbarkeit, Stabilität.

Eine richtig gut laufende Partnerschaft bedeutet also nicht gleichzeitig auch richtig guten Sex und umgekehrt. Logischerweise gehen daher die Ratschläge und Ermutigungen in den „Aufklärungsbüchern“ alle in die gleiche Richtung: werdet Euch wieder fremd, lasst Euch Luft, macht Dinge allein, werdet Euch der Unterschiede bewusst und betont sie. Es werden Rollenspiele vorgeschlagen, man solle sich mit dem Partner in sexchats treffen, Sex planen und es eben nicht, „drauf ankommen lassen, dass es sich schon ergeben wird“ oder es soll ein Vertrag aufgesetzt werden, in dem die Partner sich verpflichten, nicht miteinander zu schlafen - und sie sollen ein Gespräch über das führen, was sie am anderen freut und ärgert. Im Extremfall wird als „intelligente Lösung“ der Seitensprung empfohlen. Helen Fischer: „Trennen Sie sich regelmäßig einmal im Jahr von ihrem Partner und fangen Sie danach von vorne an. Gönnen Sie sich eine schöne Affäre nebenbei. Ihr Partner wird Sie dafür zwar hassen – doch er wird Sie auch lieben wie nie zuvor.“

Wenn diese Ratschläge und Tipps als Techniken benutzt und umgesetzt werden, dann greifen sie einfach zu kurz, sind falsch und nicht hilfreich, ein Herumdoktoren an den Symptomen. Dieses Umgehen mit sexuellen Problemen erinnert an die frühe Sexualtherapie, die sich von der Paartherapie getrennt und als etwas anderes verstand und sich auf die Behandlung von „sexuellen Funktionsstörungen“ beschränkte. Sie arbeitete sogar - und das macht ihre Beziehungsfremdheit bzw. ihre Technikbezogenheit deutlich, oft mit Surrogatpartner. So vernachlässigen auch die beschriebenen Tipps und Techniken den Aspekt „Beziehung“ und verfangen sich im Symptom. Wenn jedoch dahinter die Aussage steht, differenziere Dich, entwickle Dich in Deiner ganzen Persönlichkeit, werde Dir Deiner Wünsche bewusst, kümmere Dich in erster Linie selbst darum, dass es Dir gut geht, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Schnarch drückt es so aus: „Das Wesen, die Schönheit der Sexualität liegt nicht in der Sexualität, sondern in jedem einzelnen selbst. Die Sexualität zu entwickeln bedeutet also, uns zu entwickeln. Eine Liebesbeziehung kann auf Dauer

nur dann gelingen, wenn wir uns selbst darum kümmern, dass es uns gut geht; dies ist die Basis für die Vertiefung (der Beziehung) und unsere Eigenständigkeit. Es geht dabei auch um das Loslassen des Ideals des „Wir“ und das Wiederfinden des „Ich“ im Wir. Für die Beziehung bedeutet diese Differenzierung die eigenen Bedürfnisse (wieder)erkennen, die eigenen Bedürfnisse aussprechen, die eigenen Bedürfnisse mit denen des Partners koordinieren. Dann tritt vielleicht mit dem Trennenden auch das verloren geglaubte Gemeinsame wieder deutlicher hervor und verlebendigt die gemeinsame erotische Ebene. Die Erkenntnis, man kann nicht alles miteinander ausleben, nicht alles miteinander teilen, ist vielleicht schmerzhaft und kann im Zweifel zu einer Trennung führen. Im Normalfall ist sie jedoch **das** Heilmittel. Aber Achtung, man sagt: No risk, no fun., das bedeutet aber eben auch „fun“ und „risk“ stehen in einem engen Zusammenhang.

Ich möchte diesen Vortrag ausklingen lassen mit der sehr ermutigenden Erfahrung eines meiner Pat. nach langer Therapie. In der Abschiedssitzung formulierte er es etwas so: ich hatte meine Sexualität verdammt, hatte sie abgeschafft, trotzdem: sie hat mich verfolgt, gedemütigt, geängstigt, nicht losgelassen. Jetzt habe ich sie akzeptiert, sie zu mir genommen, bin ein Mann, lebe meine Sexualität mit meiner Frau und bin stolz, glücklich und zufrieden. Sexualität ist die Antwort auf den Tod, Sexualität ist Leben.

Wenn ein Mann, noch dazu in meinem Alter einen Vortrag über dieses Thema hält und ihn auf diese Weise, mit dieser Schlussfolgerung zu Ende bringt, dann könnte man natürlich von „Pfeifen im Wald“ sprechen. Mag sein. Wir Individualpsychologen sind ja vertraut mit der Einsicht, Adlers Merksatz „es kann alles auch ganz anders sein“. Trotzdem oder deshalb neige ich dazu, die Frage im Thema „Tote Hose, oder was? eher mit Schnarchs Aussage zu beantworten:

pp

„Zwischen Zellulitis und leidenschaftlichem Sex besteht ein sehr enger statistischer Zusammenhang“.