

Innehalten – um weiterzukommen

Früher beschwor man in Wendezeiten übernatürliche Kräfte und nutzte schamanistische Rituale, um sich auf Veränderungen vorzubereiten. Heute kann Psychotherapie helfen, die mit Übergängen verbundenen Krisen zu meistern

■ ARNOLD RETZER

Eine Veränderung steht an. Man spürt, Bisheriges ist nicht mehr stimmig, oder es zeigt sich durch schlechte Nachrichten in einem anderen Lichte. Oder uns widerfährt etwas, was unseren bisherigen Erwartungen nicht entspricht. Es wird eine mehr oder weniger deutliche Enttäuschung erlebt. Es kommt etwas zu Ende: Wir investieren nicht mehr länger in überlebte Beziehungen oder unbefriedigende Tätigkeiten, wir identifizieren uns nicht mehr damit. Die bisherige Lebenssituation erscheint nun unreal oder illusionär. Verwirrung macht sich breit, wir fühlen uns leer und planlos. Die Reaktion auf diese Desillusionierung und Desorientierung kann Schock, Aggression und Wut, Hoffnung auf Wiederherstellung des Bisherigen, kann Depression sein oder auch die Akzeptanz des Endes. In letz-

terem Fall hofft man nicht mehr auf die Wiederherstellung des alten Zustandes, sondern trauert um das Verlorene, um den Verlust von sicher geglaubten Strukturen.

Das muss aber nicht alles gewesen sein – die Bewegung kann weitergehen und zu einem neuen Beginn führen. Die eigene Biografie wird weitergeschrieben.

Wenn wir diese Übergänge bewältigen, Schwellen überschreiten, Passagen passieren müssen, dann merken wir – von Angst oder Freude erregt – intensiver als sonst, dass wir lebendig sind. Solange das Leben im Gleichfluss dahinfließt, droht die Lebendigkeit unseres Lebens sich unserer Erfahrung zu entziehen. Passagen sind jene merkwürdigen Übergänge, an denen man innehalten muss, um weiterzukommen zu können.

Was in den Übergängen von Alt zu Neu passiert, ist seit langem in der Anthropologie und Ethnologie bekannt: Es sind die berühmten und äußerst hilfreichen Konzepte der Übergangsrituale. Sie werden vollzogen, wenn Konflikte festgefahren, Entwicklungen blockiert oder Dilemmata unlösbar erscheinen. Übergangsriten sollen von einer definierten Situation in eine andere hinüberführen und bestehen aus verschiedenen Phasen:

Die Trennung

Voraussetzung für die Trennungsphase ist, dass es so wie bisher einfach nicht weitergehen kann. Eine Struktur ist nicht mehr fortführbar, es muss eine Transformation zu einer anderen Struktur stattfinden. Eine Trennung wird auf verschiedene Weise vollzogen: als



räumliche und zeitliche soziale Trennung, als imaginativ-magische Trennung oder als körperliche Trennung.

Eine *räumliche Trennung* kann darin bestehen, wegzugehen: weg von der Familie, weg vom Stamm, etwa in den Wald. Der Wald ist in Jäger- und Sammlerkulturen ein bedeutsamer Ort, der sich grundlegend vom Ort der Familie und des Stammes unterscheidet. Zwischen dem Wald und dem Stamm verläuft die Grenze zwischen innen und außen. Im Wald befand man sich schon im Jenseits, das am Waldrand begann.

Eine andere Möglichkeit der räumlichen Trennung ist das Aufsuchen eines markierten *anderen* Ortes innerhalb des Stammes: die Seklusionshütte. Ein besonders markierter Raum innerhalb des Stammesgebietes, der nur bestimmten

Menschen, etwa Novizen vorbehalten war, die sich in der Entwicklung eines Überganges befanden.

Eine *imaginative Trennung* findet in den Vorstellungen der Beteiligten statt. Etwa in der Vorstellung, dass der Novize durch das Bemalen mit Farbe oder das Einreiben mit Staub für andere unsichtbar, zu einem Gespenst geworden oder gestorben ist.

Eine *körperliche Trennung* kann durch Verstümmelungen vollzogen werden: Vorhäute werden beschnitten, Zähne werden ausgebrochen, Fingerglieder abgeschnitten. Es werden dadurch sichtbare und dauerhafte, das heißt nicht revidierbare Merkmale der Zugehörigkeit zu einer neuen Gruppe oder zumindest der Nichtzugehörigkeit zur alten Gruppe erzeugt. Letzteres geschieht häufig auch durch Tätowierungen oder ein

Durchstoßen der Nasenscheidewand. Durch dieses Trennungsritual erreicht man die nächste Phase des Übergangsrituals, die Übergangsphase.

Dazwischen

In dieser Phase befindet sich der Novize getrennt vom Diesseits, etwa in der Seklusionshütte, einem besonderen Ort im Lebensraum des Stammes. Aus der Innenperspektive dieses Ortes lässt sich dieser Prozess auch als Schwangerschaft bezeichnen. Damit ist ein Prozess der spontanen Selbstorganisation gemeint, in dem bisher Divergierendes und Widersprüchliches integriert werden kann oder Neues hervorgebracht wird. In dieser Übergangsphase kann der Novize von einem Medizinmann oder einem Schamanen begleitet werden. Die Übergangsphase endet mit dem

Beginn der nächsten und letzten Phase: der Wiederangliederungsphase.

Der Beginn

Hier geht es um den Eintritt in eine neue Struktur, die sich von der Ausgangsstruktur unterscheidet. Dieser Eintritt kann die Form einer Wiedergeburt haben oder einer rituellen Waschung, durch die der unsichtbar machende Staub oder die gespenstische Farbe abgewaschen wird. Ein neuer Name wird verliehen, der eine neue Person bezeichnen soll, die sich selbst und ihre Rolle im Kontext der Rechte und Pflichten des Stammes transformiert hat, die beispielsweise als ein Kind gestorben ist und als Erwachsener wiedergeboren wurde.

Der Gang des Lebens (die Reise durch den Lebensraum) kann nun weitergehen, bis wieder eine Grenze erreicht ist, die Veränderungen notwendig macht.

Diese Dreiphasigkeit des Übergangsrituales findet man in den Überlieferungen vieler Kulturen, zum Beispiel im Mythos von *Dionysos*, dem Sohn von Zeus und seiner irdischen Geliebten Semele. Titanen, die Gegner der olympischen Weltordnung, töteten Dionysos, zerstückelten ihn und kochten ihn anschließend in einem Kessel. Er wird aber schließlich von Athene aus dem geretteten Herzen wiedergeboren oder in einer anderen Version von Demeter aus den geretteten Gliedern wieder neu zusammengesetzt. Er erhält dadurch Göttlichkeit und Unsterblichkeit.

Auch in der Geschichte des *Jesus von Nazareth* finden wir typische Phasen des Übergangsrituals und ein eindrückliches Beispiel für einen Initiationsritus. Die Trennungsphase wird vollzogen mit der Taufe durch Johannes den Täufer als Ablösung vom alten Status. Das Wasser als spirituelle Reinigung steht hier für eine Beendigung des bisherigen Lebens. In der Übergangsphase hält sich Jesus 40 Tage und 40 Nächte in der Wüste auf und übersteht dort die Versuchung durch den Teufel. Schließlich besteht die Wiederangliederungsphase in dem Be-



ginn seiner Tätigkeit als Wanderprediger und Heiler.

In der Neuzeit finden wir ebenfalls eindrucksvolle Beispiele für den dreiphasigen Ablauf von Übergängen. Der Künstler *Joseph Beuys* soll von 1954 bis 1957 eine schwere depressive Krise durchlebt haben. Die Trennungsphase lässt sich als Loslösung von seinem bisherigen Status beschreiben: Abgang von der Kunstakademie im Frühjahr 1954, Verlust des Meisterschülerateliers, Auflösung der Beziehung durch seine damalige Verlobte.

Die Übergangsphase nahm die Form einer lang anhaltenden depressiven Krise an, in der Beuys in mehreren psychiatrischen Kliniken behandelt wurde. Er schloss sich wochenlang in der Wohnung von Freunden ein, wo er sich in einem völlig abgedunkelten Zimmer aufhielt. Er hatte wohl massive Beinödeme und lebte in der Vorstellung, sich selbst aufzulösen. Von einem Schreiner hatte er sich eine Kiste anfertigen lassen, die er mit Teer beschmierte. Er spürte den Zwang, sich in diese Kiste zu setzen und einfach mit dem Leben aufzuhören. Freunden gegenüber hatte er vorher den Wunsch geäußert, sich in Tibet einmauern zu lassen.

Beuys selbst hat die Ereignisse dieser Zeit in der Rückschau als Umstrukturierung und Prozess der Neuorganisation im Sinne der Übergangsphase eines Übergangsrituals verstanden und be-

schrieben, wie in einer Biografie über den Künstler zu lesen ist: „... denn im Grunde musste etwas absterben. Ich glaube, diese Phase war für mich eine der wesentlichsten insofern, als ich mich auch konstitutionell völlig umorganisiert habe; ich hatte zu lange einen Körper mit mir herumgeschleppt. Der Initialvorgang war ein allgemeiner Erschöpfungszustand, der sich allerdings schnell in einen regelrechten Erneuerungsvorgang umkehrte. Die Dinge in mir mussten sich völlig umsetzen, es musste bis in die Physis hinein eine Umwandlung stattfinden. Krankheiten sind fast immer auch geistige Krisen im Leben, wo alte Erfahrungen und Denkvorgänge abgestoßen beziehungsweise zu durchaus positiven Veränderungen umgeschmolzen werden.“ (G. Adriani, W. Konnertz, K. Thomas: *Joseph Beuys. Leben und Werk*. DuMont, Ostfildern 1984.)

1958 bezog Beuys ein neues Atelier, lernte im Frühjahr seine spätere Frau kennen, die er im September 1959 heiratete. 1961 wird er zum Professor an der Kunstakademie Düsseldorf berufen. Die Wiederangliederung ist vollzogen.

Solche Initiationserlebnisse scheinen nicht nur unter Göttern, Halbgöttern oder Künstlern weitverbreitet zu sein. Auch „normale“ Menschen erleben sie. Sie sprechen nur nicht laut darüber. Möglicherweise weil sie befürchten, von anderen für verrückt gehalten zu werden.

Die Reise durch den Lebensraum stößt immer wieder auf Grenzen.

Wir sind zu ständiger Neuanpassung verurteilt

Psychotherapeutische Übergangsrituale

Wenn man davon ausgeht, dass die formale Struktur des Übergangsrituals ein allgemeines und bewährtes Prinzip sozialer Praktiken ist, Transformationen zu beschreiben, und es in Psychotherapien ebenfalls um Transformationen geht, lässt sich Therapie als eine Form des Übergangsrituals ansehen. Am Beispiel der systemischen Therapie lassen sich ebenfalls drei Phasen des Übergangs unterscheiden:

Die Erzeugung von Unterschieden als Ablösungsritual

In jeder Therapie, die das Ziel hat, effektiv zu sein, sollte etwas Neues geschehen. Die Bestätigung des Bisherigen ist dagegen nur die Wiederholung des Alten. Es sei denn, die Bestätigung des Alten wäre etwas Neues, was jedoch sehr selten der Fall sein dürfte. Dem entspricht auch die Funktionsweise unseres Gehirns. Es sortiert gewissermaßen nach dem Kriterium bekannt/unbekannt die Wahrnehmung vor. Was dabei als bekannt eingestuft wird, dringt überhaupt nicht in unser Bewusstsein ein.

Jede Therapie stellt eine Art von Erwartungsenttäuschung dar. Damit wird der systemische Therapeut zu einem Störer, einem Störer von Erwartungen. Er macht Unterschiede, indem er sich nicht erwartungsgemäß verhält. Dadurch bietet er ein Trennungsritual von bisherigen Mustern an.

Das Schwellenritual

Nach der Erzeugung von Unterschieden beginnt die zweite Phase des Übergangsrituals, die Schwellenphase. Hier geht es darum, dass der systemische Therapeut all seine Möglichkeiten als Anwalt

der Ambivalenz und als Reisender zwischen dem Diesseits und dem Jenseits nutzt, um notwendige Balanceakte zu unterstützen. Dies gelingt ihm mithilfe der Neutralität. Diese Methode ist für die systemische Therapie grundlegend und hat weitreichende Bedeutung, etwa für moralische und ethische Fragen von Therapie. Die Neutralität des Therapeuten kann sich in verschiedenen Bereichen und Ebenen zeigen.

Eine Ebene ist die Neutralität gegenüber verschiedenen Personen, seien sie im Therapieraum anwesend oder auch nicht. Diese *soziale Neutralität* wird natürlich erst dann auf die Probe gestellt, wenn die unterschiedlichen Personen unterschiedliche Ansichten, Interessen oder Ziele haben und diese Unterschiede in Konflikt miteinander stehen. Die Aufrechterhaltung der sozialen Neutralität besteht dann in der Vermeidung von Allianzen und Koalitionen mit dem einen gegen den anderen.

Eine weitere Ebene ist die Neutralität gegenüber Lebensentwürfen oder Weltbildern – die *Konstruktneutralität*. Ein Therapeut sollte sich nicht aufgerufen fühlen, aktiv zu den Lebens- und Weltentwürfen seiner Klienten Stellung zu beziehen, sei es in zustimmender, sei es in ablehnender Weise. Beides, die Zustimmung wie die Ablehnung, stellt einen Verlust der Konstruktneutralität dar.

Eine dritte Ebene ist die *Veränderungsneutralität*. Der Therapeut verhält sich neutral, wenn es um die Bewertung von Veränderung und Stabilität geht. Er setzt sich weder dafür ein, dass sich die Dinge ändern sollen, noch dafür, dass sie so bleiben müssen, wie sie sind. Die Klienten verbleiben weiterhin in einer autonomen Position ihren eigenen Problemen und Lösungen gegenüber, be-

ziehungsweise sie können und müssen weiterhin selbst entscheiden, wie sie in Zukunft leben wollen. Der veränderungsneutrale Therapeut braucht keine Vorstellung davon zu haben, wie man oder zumindest sein Klient *richtig* leben sollte. Er muss also nicht wissen, wohin sein Klient sich bewegen soll. Es genügt, wenn er eine Vorstellung davon entwickelt, wovon er sich *wegbewegen* sollte, um einen Unterschied zu machen.

Das Wiedereingliederungsritual

Für das Wiedereingliederungsritual ergeben sich auf der Handlungsebene zwei prinzipielle Lösungsmuster für Probleme: Handlungen werden unterlassen, die bisher vollzogen wurden, oder Handlungen werden vollzogen, die bisher unterlassen wurden. Dies kann als der letzte Schritt in den neuen Raum der neuen Entwicklung angesehen werden. Die Entwicklung kann nun weitergehen, die neue Struktur ist erreicht.

Und wie weiter?

Die Prinzipien des Übergangsrituales lassen deutlich werden, dass das Durchschreiten der Übergänge wiederum selbst nur ein Übergang ist und niemals an ein endgültiges Ende kommen kann. Es wird allenfalls ein neues Gleichgewicht erreicht, bis das nächste Übergangsritual ansteht. Aber das ist ohnehin längst bekannt – man kann sich ja auch nicht auf Vorrat rasieren. **PH**

Dr. Arnold Retzer ist Arzt und Psychologe, Privatdozent für Psychotherapie an der Universität Heidelberg und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg (www.si-hd.de).

Zahlreiche Veröffentlichungen: *Passagen. Systemische Erkundungen*. Klett-Cotta, Stuttgart 2007 (2. Aufl.). – *Systemische Paartherapie*. Klett-Cotta, Stuttgart 2007 (3. Auflage)