

Regine Reichwein

Patriarchale Machtillusionen im therapeutischen Alltag

In: Gestalttherapie 1/ 1994, S. 69 – 85

Patriarchale Machtillusionen im therapeutischen Alltag

Meines Erachtens geht mit den für unsere Kultur typischen Denk- und Handlungsmustern (patriarchalisch-lineares Denken und damit verbundenen Spaltungen, z.B. Denken/Fühlen) eine Illusion von „Macht“ einher, die behindernde Wirkungen auf unsere therapeutische Arbeit hat. „Macht“ wird hier verstanden als beziehungsorientierter Begriff, dem die Abspaltung und Abwehr von Begehren und einschränkenden Denkstrukturen in der Art Newtonscher Mechanik zugrunde liegen.

In diesem Artikel will ich versuchen, unsere Bewusstheit für die Spuren dieses kulturell gewachsenen Machtverständnisses anzuregen. Weiterhin möchte ich die Frage aufwerfen, wie es möglich ist, statt der kulturell bevorzugten „Liebe zum Identischen“ zugewandte Neugier auf das Fremde wieder zu entdecken und die Irritationen an der Grenze zwischen Ich und Nicht-Ich auszuhalten und beides als Ausdruck von Liebe zu begreifen.

Patriarchal Illusions of Power in Everyday Therapy. It is my opinion that the patterns of thinking and acting typical of our culture (patriarchal-linear thinking and the divisions linked with it: e.g. thinking/feeling) are associated with an illusion of »power« which hinders our work. „Power“ is here understood as a relational concept, based on the separation and rejection of desire and limiting thought patterns on the basis of Newton's mechanics. I attempt in this article to encourage our awareness for the traces of this culturally grown understanding of power. I intend then to raise the question as to what possibility there is of leaving aside the „love of the identical“, which is culturally accepted, and discovering instead curiosity for the foreign. What possibility is there of enduring the irritations at the boundary between Self and Not-Self and understanding both as an expression of love?

Nicht nur unser Alltagsleben, sondern auch unsere therapeutische Arbeit wird häufig bestimmt durch die fast magisch zu nennende Vorstellung, Menschen hätten Macht über den Körper, die Seele, den Geist oder das Verhalten von anderen Menschen. Dies zeigt sich z. B. daran, dass wir meist ohne zu zögern davon ausgehen, wir könnten andere Menschen verletzen, kränken und beleidigen, sie irritieren oder nervös machen, verunsichern oder in schlechte Laune versetzen usw., beziehungsweise meist auch als selbstverständlich ansehen, dass andere Menschen uns Entsprechendes antun können.

Einerseits glauben wir daran, dass wir die Fähigkeiten besitzen, andere in dieser Weise manipulieren zu können, andererseits haben wir meist moralische Regeln internalisiert, die uns jeweils signalisieren, dass ein solches Verhalten nicht akzeptabel sei. Wir dürfen andere Menschen nicht unter Druck setzen, ihnen Vorschriften machen und sie kontrollieren, geschweige denn sie verletzen, kränken, beleidigen, demütigen.

Deswegen wird man nur selten als Antwort auf den Satz „Du setzt mich wirklich ziemlich unter Druck“ die Antwort hören: „Ja, das stimmt.“ Nur selten wird jemand auf den Vorwurf „Immer willst du deine Wünsche durchsetzen!“ antworten: „Selbstverständlich will ich meine Wünsche durchsetzen“.

Normalerweise laufen solche Dialoge anders. Die eine Person sagt: „Du setzt mich aber ganz schön unter Druck“, und die andere Person antwortet: „Das will ich doch gar nicht, ich habe dich doch nur gefragt.“ Auf den Satz eines Menschen: „Du hast mich aber damit sehr verletzt“, kommt auch eher die Antwort: „Das wollte ich aber nicht“, und anschließend entsprechende Rechtfertigungen. Eine Reaktion in der Art: „Es tut mir leid, dass dir das so weh tut, kann ich irgendetwas tun, damit es dir besser geht?“, habe ich nur selten gehört. Wir trennen offensichtlich sehr zwischen körperlichen Wunden und seelischen Schmerzen. Hat ein Mensch – mit oder ohne unser Zutun – eine körperliche Wunde, so werden wir diese im Allgemeinen versuchen, zu versorgen. Da in dem Satz „Du hast mich sehr verletzt“ nicht nur der Hinweis, dass etwas weh tut, sondern auch ein Vorwurf enthalten ist, wehren wir diesen meist ab und kümmern uns nicht mehr um die Schmerzen des anderen. Entweder wir bestrei-

ten, dass wir es gewesen seien, oder behaupten, es sei ohne Absicht geschehen, die andere Person würde sich anstellen oder übertreiben, sei zu empfindlich oder selbst daran schuld, weil sie es herausgefordert hätte.

Warum ist das so? Warum glauben wir an die Macht, andere Menschen verletzen, irritieren, kaputtmachen zu können, und passen entsprechend darauf auf, dieses nicht zu tun, obwohl es viel einfacher wäre und sehr befreiend, wenn wir davon ausgingen, wir hätten diese Macht über andere Menschen nicht und sie auch nicht über uns?

Ich möchte, bevor ich auf diese Frage und damit zusammenhängende Prozesse weiter eingehe, deutlich sagen, dass ich den Begriff „Macht“ hier als relationalen Begriff verwenden will in dem Sinne „Macht haben über jemand“.

Ich will ihn nicht verwenden in dem Sinne „mehr Macht haben als jemand anderes“. Letzteres würde sich auf Differenzen zwischen zwei Personen beziehen, wie der Begriff häufig und sinnvoll gebraucht wird. So verwendet Hans-Peter Dreitzel den Begriff „Macht“ eher im Sinne einer Differenz. „Macht haben“ bedeutet bei ihm in Anlehnung an Max Weber, über „Ressourcen zur Befriedigung unserer primären Bedürfnisse des Lebens und Überlebens“ (Dreitzel 1992, 25-34) zu verfügen.

Die Macht der einen Person über die andere entsteht dadurch, dass das Begehren der einen sich an die andere Person, die über die Möglichkeiten der Befriedigung verfügt, richtet. Ich will hier den Begriff „Macht“ ausschließlich als Ausdruck einer Wechselwirkungsbeziehung zwischen zwei oder mehr Menschen verwenden, in dem Sinne, dass die eine Person die Macht hat, zu begehren oder nicht zu begehren, und die andere Person die Macht hat, das Begehren zu erfüllen oder nicht zu erfüllen.

Im folgenden wird noch deutlich werden, von welcher Bedeutung es ist, qua definitionem auch der Person, die über das Begehren verfügt, „Macht“ in der Beziehung zuzugestehen und nicht nur derjenigen, welche die Ressourcen zur Befriedigung des Begehrens besitzt. Dies ist keineswegs eine neue Art der Betrachtung, ist aber für die Analyse von Machtvorstellungen in Beziehungen bzw. Machtillusionen, wie sich noch herausstellen wird, wichtig.

Die Grundlage dieser Vorstellung von Macht über Körper, Seele, Geist oder Handlungen anderer ist ein kulturelles Geflecht von großer Komplexität und ich will an dieser Stelle nur versuchen, jeweils einzelne wirkende Faktoren herauszugreifen und zu verdeutlichen. Alle diese Faktoren hängen jedoch miteinander zusammen und bewirken sich m. A. n. wechselseitig, so dass es sehr schwer ist für jemanden, der innerhalb dieser Kultur lebt, sich den Wirkungen dieser einzelnen Faktoren zu entziehen.

Bekannt ist, denke ich, dass seit über zweitausend Jahren sich Vorstellungen über Spaltungen im kulturellen, geistigen Erbe festgesetzt haben, zu denen z.B. folgende gehören:

- Geist – Materie
- Denken – Fühlen
- Subjekt – Objekt
- Kultur – Natur
- Mann – Frau
- Kopf – Körper
- usw.

Spaltungen sind notwendig, denn wann immer wir etwas von etwas anderem unterscheiden, ziehen wir Grenzen und erzeugen Spaltungen. Die oben genannten Spaltungen zeichnen sich jedoch dadurch aus, dass sie im Verlauf der Jahrhunderte als „natürlich gegebene“ Spaltungen angesehen und gleichzeitig unterschiedlich bewertet wurden und werden.

Die Materie wurde als totes Material, der Geist als die dafür notwendige formende Kraft, der Mann als das aktive, die Frau als das passive Wesen angesehen; die Natur als etwas, welches durch die Kultur zu beherrschen ist, Gefühle, welche durch das Denken zu kontrollieren sind, usw.

Parallel zu diesen Spaltungen und den unterschiedlichen Bewertungen bzw. der als notwendig angesehenen Kontrolle des einen über das andere entfaltete sich ein Denken in Gegensätzen. Jung hat es einmal so zusammengefasst:

„Es gibt keine Bewußtheit ohne Unterscheidung von Gegensätzen. Das ist das Vaterprinzip des Logos, der sich in unendlichen Kämpfen der Urwärme und der Urfinsternis des mütterlichen Schoßes, eben der Unbewußtheit entwindet. „Unbewußtheit“ ist die Ursünde, das Böse schlechthin für den Logos. Seine welterschöpfende Befreiungstat ist der Muttermord, und der Geist, der sich in alle Höhen und Tiefen wagt, muß ... auch die göttliche Strafe erleiden, die Fesselung an den Felsen des Kaukasus.“ (Jung, 1978)

Dieser Denkmodus wird z.B. von Niklas Luhmann als „binäre Kodierung von Wirklichkeit“ beschrieben, und er weist in seinem Buch „Ökologische Kommunikation“ ausdrücklich darauf hin, dass diese gesellschaftlich bevorzugte Form der Wirklichkeitsstrukturierung vollkommen ungeeignet sei, zur Zeit vorhandene gesellschaftliche Probleme lösen zu helfen. Im Gegenteil, er behauptet, dass es genau diese binäre Kodierung von Wirklichkeit sei, welche die Lösung gesellschaftlicher und ökologischer Probleme verhindere.

Neben der Bevorzugung des Denkens in Gegensätzen – und der damit einhergehenden binären Kodierung von Wirklichkeit – entwickelte sich auch eine Bevorzugung von ergebnisorientiertem Denken und aufgrund der Bevorzugung von Ergebnissen ein unzulässiges Zusammenfassen von Versuch und Ergebnis, d.h. von zwei verschiedenen und voneinander getrennten Prozessen in einen einzigen Prozess. Auf Kategorienverwechslungen diese Art hat insbesondere auch Gilbert Ryle in seinem Buch „Der Begriff des Geistes“ mehrfach hingewiesen. Daran, dass ein Versuch nicht das intendierte Ergebnis haben könnte, wird meist gar nicht gedacht, die Aufmerksamkeit ist auf das erwünschte oder das abgelehnte Ergebnis gerichtet. Deutlich wird dies in Aussagen wie z.B.:

- X lässt mir keinen Raum
- Y lässt mich nicht zu Wort kommen
- Z macht mich verrückt
- usw.

Die weit verbreitete patriarchale Vorstellung, Prozesse beliebiger Art seien von Anfang bis Ende kontrollier- und beherrschbar, macht sich auch in einer generellen Bevorzugung von Ergebnissen gegenüber Prozessen bemerkbar. Meinungen, Ansichten und Positionen fallen für mich in diesem Sinne unter „Ergebnisse“. Und da gleichzeitig in unserer Kultur die binäre Kodierung von Erfahrungen und Denkprozessen favorisiert wird und in binär kodierten Realitäten nur eine Position richtig sein kann, während die andere falsch oder zumindest irrelevant sein muss statt einfach nur anders, kämpfen wir häufiger, als es sinnvoll ist, darum, im Besitze des „richtigen“ Ergebnisses zu sein. Ich will mich hier nicht gegen binäre Kodierung aussprechen oder Positionskämpfe generell verurteilen, ich bin nur dagegen, diese als „natürlich“ oder als die einzig richtigen anzusehen.

Positionskämpfe auf der Basis binärer Kodierung sind weit verbreitet im Geschäftsleben, in der Politik und im Privatleben. Häufig wissen die Beteiligten nicht einmal, dass sie Positi-

onskämpfe austragen, und meistens wissen sie auch nicht, dass es andere Möglichkeiten gibt. Trainingsprogramme wie z.B. „Das Harvard-Konzept“ sind entwickelt worden, um dieses Defizit zu füllen. Bei Positionskämpfen geht es entweder darum, eine Übereinkunft mit dem Gegenüber zu erreichen oder darum, den Sieg über das Gegenüber davonzutragen.

In beiden Fällen findet kein prozessorientierter Umgang mit Differenzen, Abweichungen und Andersartigem statt. Der zugehörige Denkmodus entspricht einer Strukturierung in „entweder – oder“.

Dabei gibt es verschiedene Kampfstile von weich und nachgiebig bis hart und rigide.

Einer der bekannteren Positionskämpfe ist der Sketch von Lorient „Das Ei ist hart“. „Das kann nicht sein, es ist ein viereinhalb-Minuten-Ei“.

Ein ausführlicheres Beispiel für einen Positionskampf ist der folgende Dialog:

X: „Positionskämpfe sind notwendig, schließlich muss man ja wissen, wo der andere steht.“

Y: „Erst einmal musst du wissen, wo du selber stehst.“

X: „Das geht doch den anderen gar nichts an. Wenn ich seine Position untergraben will, brauche ich doch nur seine zu kennen und besser ist, meine kennt er nicht.“

Y: „Darum kann es doch im Gespräch nicht gehen, es geht doch nicht um Positionen, sondern um Menschen.“

X: „Aber Menschen haben bestimmte Einstellungen und Vorstellungen und nach denen handeln sie auch, und da muss man klarstellen, wer im Recht ist.“

Y: „Es geht doch nicht darum, wer im Recht ist, es geht doch darum, wie Recht jeweils durchgesetzt wird, und ob man es z.B. auf Kosten von anderen durchsetzt.“

X: „Aber wenn man im Recht ist, dann muss man das auch vertreten, notfalls auch auf Kosten von anderen.“

Y: „Ich habe doch nicht gesagt, dass man das nicht darf, ich habe nur gesagt, dass es darauf ankommt, wie man das macht.“ usw.

Ich glaube, dieses Beispiel zeigt, dass Diskussionen dieser Art beliebig lange andauern können, ohne dass die Beteiligten wissen oder auch den Zuhörern deutlich wird, worum es eigentlich inhaltlich geht. Erkennbar ist nur, dass es um Recht behalten, um Beharren auf etwas geht, was nicht deutlich wird. Keiner der Beteiligten zeigt Neugier oder Interesse für die andere Person.

Viele Unterhaltungen sind von dieser Sorte:

X: „Du hast schon wieder vergessen, die Briefe einzustecken.“

Y: „Das wolltest du doch selber tun.“

X: „Aber heute Morgen hast du gesagt, du würdest sie mitnehmen.“

Y: „Das habe ich nicht gesagt, ich habe es dir nur angeboten, aber du hast gar nicht darauf reagiert. Dann ist doch klar, dass du sie mitnimmst.“

Dieselbe Anfangssituation würde sich bei einer etwas stärkeren Prozessorientierung z.B. so anhören:

X: „Du hast wieder vergessen, die Briefe einzustecken.“

Y: „Stimmt, vorhin ist mir das auch aufgefallen, es tut mir leid.“

X: „Ich bin ärgerlich auf dich, weil ich mich auf dich verlassen habe.“

Y: „Ich verstehe es auch nicht, vielleicht habe ich sie unbewusst vergessen, weil es in letzter Zeit fast nur um dich und deine Erwartungen geht.“

X: „Wie kommst du darauf?“ usw.

Prozessorientierte Gespräche sind jedoch außerhalb der Therapie ziemlich selten. Wir interessieren uns nur wenig für das prozessorientierte Aushandeln von eigenen und fremden Interessen und Wünschen.

Im Rahmen des kulturhistorischen Prozesses der vergangenen Jahrhunderte hat sich die Bedeutung und Funktion des Wünschens oder des Begehrens erheblich verändert. Die Faktoren, die daran beteiligt waren, sind so miteinander verflochten und auf so verschiedenen Ebenen angesiedelt, dass es mir hier zu weit führen würde, sie auch nur versuchsweise zu entwirren. Es gibt inzwischen eine Fülle überwiegend feministischer Literatur dazu, in der versucht wird, auf sehr unterschiedliche Weise die Entwicklung, die Ausprägungen, die Hintergründe und die Auswirkungen patriarchaler Vorstellungen zu erarbeiten. Hier will ich nur beispielhaft einige Aspekte herausgreifen, die sich in unserer therapeutischen Arbeit zeigen und häufig als hinderlich erweisen.

1. Menschen bitten häufig andere Menschen nicht um etwas, was sie sich wünschen, weil sie denken, die andere Person würde den Wunsch nur erfüllen, weil sie darum gebeten wurde. Eine Wunscherfüllung, welche auf die Äußerung eines Wunsches erfolgt, ist nach deren Vorstellungen nicht mehr freiwillig. So wird oft auch ein Geschenk, um welches man gebeten hat, weniger wertgeschätzt als eines, welches man ungefragt erhält. Nur die „spontane“ Aktion wird wertgeschätzt, so als sei alles andere „erzwungen“. Auch hier lässt sich das Zusammenziehen zweier Prozesse in zwei verschiedenen Personen zu einem Prozess in der Vorstellung der einen Person beobachten.

Das Gegenüber wird nicht mehr als eigenständige Person mit eigener freier Entscheidung aufgrund interner Prozesse betrachtet, sondern als Wunscherfüllungsmaschine. Weil das eigene Begehren häufig der Bewusstheit entzogen ist, wird den Betroffenen meist nicht deutlich, dass sie dabei mindestens zwei Wünsche gleichzeitig verfolgen.

In der Erwartung, die andere Person möge „spontan“ erfüllen, was man sich wünscht, liegt auch der Wunsch nach einem – wie auch immer gearteten – „Liebesbeweis“.

So enthält die vorwurfsvolle Frage: „Kannst du nicht einmal von allein darauf kommen, den Müll wegzubringen?“ nicht nur den Wunsch, der Müll möge weggebracht werden, sondern auch den Wunsch nach z.B. Aufmerksamkeit, Anerkennung, Akzeptanz, Entlastung durch selbstverantwortliches Handeln usw. Aber statt die eigenen Wünsche zu artikulieren, werden Gedanken-Lesen, die Verständigung ohne Worte und vermeintlich dadurch zum Ausdruck kommende „Liebesbeweise“ erwartet.

2. Die Vorstellung, andere Menschen könnten einen verletzen, kränken, beleidigen usw. hängt ebenfalls mit dem unbewusst gewordenen Begehren zusammen. Verletzt fühlen sich Menschen z.B., wenn ihr existenzielles Begehren nach Achtung nicht erfüllt wird, beleidigt, wenn ihr existenzielles Begehren nach Akzeptanz im weitesten Sinne abgelehnt wird, usw. Wir sagen aber nicht: „Ich möchte, dass du mich achtest und respektierst.“ Stattdessen sagen wir dem anderen z. B., er sei unverschämt.

Vielleicht schweigen wir aber auch aus Angst unsererseits, die andere Person zu kränken oder zu beleidigen. Dann allerdings bezahlen wir diese magische Vorstellung, wir könnten aktiv solche Veränderungen in einem anderen Menschen anrichten, damit, dass wir uns ohnmächtig dem missachtenden Verhalten ausliefern. Anders ausgedrückt: Diese Antizipation von „Macht“ wird, da es sich um eine Illusion handelt, mit Ohnmacht bezahlt. Selbstverständlich signalisieren Menschen oft genug Missachtung, Misstrauen, schlechte

Laune, Empfindsamkeiten, Schuldzuweisungen, Ablehnung, Unzufriedenheit usw. Sind diese Signale für einen selbst gedacht, wird man sich wahrscheinlich nicht gerade darüber freuen, außer man hat solche Signale intendiert. Aber niemand wird, wie wir wissen, durch die Missachtung eines anderen missachtenswert, durch das Misstrauen eines anderen unzuverlässig, oder wird schuldig, nur weil jemand Schuld zuweist. Immer sind es zwei Prozesse, ein Versuch auf der einen Seite und ein Umgehen mit dem Versuch auf der anderen. Wenn die Vorstellung, der Versuch allein bewirke bereits das Resultat, vorherrscht, dann gilt dies „natürlich“ auch wechselseitig. Wünsche werden in der eigenen Vorstellung dadurch zu „Befehlen“, und Wunscherfüllung aufgrund eines geäußerten Begehrens zu „Zwang“ und damit wertlos oder zumindest weniger wert. Übrig bleiben oft nur im positiven Fall die Hoffnung, andere Menschen würden freiwillig das eigene Begehren befriedigen und, sollte dieses nicht eintreten, das hilflose Verharren in unangenehmen „emotionalen Zuständen“, da aufgrund der internalisierten Vorstellungen ein aktives Äußern des eigenen Begehrens nicht zum erwünschten Erfolg führen kann. (s. dazu auch Punkt 5).

3. Ein weiteres Ergebnis dieses Prozesses der Festigung patriarchaler Vorstellungen ist auch der Glaube an eine dem Subjekt sich gegenüber befindliche objektive Realität. Diese wirkt in der Vorstellung vieler Menschen auf das Subjekt ein und das Subjekt reagiert darauf mit z. B. einer Vorstellung von Freiheit, die als „**Freiheit von**“ den Wirkungen dieser „objektiven Realität“ verstanden wird. Vorstellungen von einer „**Freiheit für**“ etwas sind vergleichsweise selten. Diese durch die Vorstellung einer objektiven Realität gegebene Bevorzugung einer Richtung (z.B. von außen nach innen), die häufig das Subjekt in dem Gefühl, ein Opfer zu sein, hinterlässt, reduziert auch das Begehren, sich aktiv, beeinflussend und verändernd in der Wirklichkeit zu bewegen.

Auch hier sind Vorstellungen aus der Newtonschen Mechanik vorfindbar, z. B. dass sich Körper in Ruhe oder gleichförmiger Bewegung befinden, solange keine Kraft auf sie wirkt, und dass eine Aufteilung in passive Körper und aktive Kräfte, die auf sie einwirken, bestehe. Aber Menschen sind keine Billardkugeln, die nach den Gesetzen der Newtonschen Mechanik funktionieren.

4. Die patriarchalen Vorstellungen wirken innerhalb des Erziehungsprozesses und der Geschlechtstypisierung sehr unterschiedlich auf Mann und Frau. Frauen internalisieren in diesem Prozess eher ein Aggressionsverbot, wobei auch hier die Vorstellung, sie könnten andere Menschen kränken und verletzen, sich verstärkend auf ihre Versuche von Selbstkontrolle auswirkt, dieses nicht zu tun. Ein weiteres Ergebnis dieses Prozesses ist, dass Frauen häufig als all das definiert werden, was „mann“ nicht ist und/oder sein will. So sind Frauen angeblich emotional, launisch, unlogisch, instabil, nicht belastbar usw.

Aber auch sonst wird durch diese Prozesse unterstützt, Identitätsfindung durch Abgrenzung zu begreifen.

In diesem Sinne wird dann auch das jeweils Andere nicht als wirklich anders begriffen, sondern gleich mitdefiniert, und damit wird versucht, das zunächst wirklich unbegreifbar Andere zu negieren und gesellschaftlicher Unbewusstheit zuzuführen. Falls dieser Prozess nicht gelingt und auch die Produktion von Gleichgültigkeit oder von Verachtung zur Abwehr nicht ausreichen, beginnen häufig entsprechende Vernichtungsversuche, die in unserer Kultur aufgrund realer Macht- und Gewaltverhältnisse oft genug „erfolgreich“ waren und sind.

Gleichzeitig hat sich dadurch, dass in unserer Kultur das Andere – auch wegen der genannten Richtungsbevorzugung – statt als faszinierend eher als bedrohlich antizipiert wird, in den letzten Jahrhunderten etwas entwickelt, was in der wissenschaftlichen Literatur als „Liebe zum Identischen“ bezeichnet wird. Im Modus dieser Liebe sucht und konstituiert man das Übereinstimmende, die Gleichheit, zumindest die Ähnlichkeit und die Harmonie. Und dadurch, dass das Begehren eher im Untergrund lebt, kaum noch als Gestalt im Vordergrund erlebt wird und nur selten Menschen die Initiative ergreifen, um ihr Begehren zu äußern, stabilisieren sich ungleiche Beziehungen zwischen Menschen und verstärkt sich das Gefühl, von seiner Umwelt bedroht zu werden.

Folgende Aussagen sind Beispiele dafür:

- „Die Ausländer waschen samstags ihre Wäsche und hängen sie draußen auf, die respektieren überhaupt nicht unsere Feiertage.“
- „Kannst du nicht vernünftig und sachlich auf meine Frage antworten. Musst du dich denn immer gleich so aufregen. Ein bisschen mehr Selbstbeherrschung täte dir wirklich gut.“
- „Er hat einfach seine Freunde zum Abendessen eingeladen, er hätte mich wirklich fragen können. Immer geht er über mich hinweg. Immer muss es nach seinen Wünschen gehen. Ich komme dabei mehr und mehr zu kurz. Ich weiß gar nicht, was ich machen soll. Was ich will, ist für ihn bedeutungslos.“

5. Ein weiteres Ergebnis dieses kulturellen Prozesses ist auch, dass wir, mit Sicherheit aber unsere Klienten, dazu neigen, Gefühle als Zustände zu begreifen. Die jahrhundertealte Spaltung zwischen Denken und Fühlen hat wenig Raum für Lernprozesse gelassen, die uns ermöglichen, auch Gefühle als hochkomplexe, inhaltsreiche Information zu begreifen und jeweils situativ zu dekodieren. Und insbesondere unsere Klienten haben wenig Übung darin, die in den jeweiligen Gefühlen verborgenen Botschaften zu entschlüsseln. Das allerdings auch, weil das persönliche, eigene, jeweilige Begehren durch die genannten kulturellen Lernprozesse der Bewusstheit entzogen ist. Folgende Sätze sind Beispiele für diese Art, Gefühle als Zustand zu begreifen und darin zu verharren:

- „Die Art und Weise, wie er mich angeredet hat und dann noch der abweisende Ton in seiner Stimme haben mich völlig verunsichert. Ich habe schließlich kein Wort mehr herausgebracht.“
- „Stell dir vor, sie hat zu mir gesagt, sie will nichts mehr mit mir zu tun haben, ich solle aus ihrem Leben verschwinden. Ich fühle mich noch immer wie vernichtet. Sie hat mich einfach fallen gelassen.“
- „Und dann hat er zu mir gesagt, ich sei völlig inkompetent, ich hätte vorher wissen müssen, dass das so nicht geht. Und wenn ich bald nicht bessere Ergebnisse vorweise, könnte ich meine Sachen packen. Und jetzt fühle ich mich völlig wertlos und überflüssig.“ Usw.

6. Das Verschwinden des Begehrens aus der Bewusstheit und das Zusammenziehen von Prozessen, die sich in verschiedenen Personen abspielen zu jeweils einem Prozess in den Vorstellungen der beteiligten Personen, bewirkt auch, dass wir in unserer Kultur lernen, die Verantwortung für uns selbst, unseren körperlichen und unseren psychischen Zustand, unsere Wünsche, unsere Schwierigkeiten, unsere Entscheidungen und unsere Handlungen an andere zu delegieren. Ich will das an einigen wenigen Beispielen deutlich machen:

1. Mit Sätzen wie „Du machst mich krank, du machst mich nervös, du machst mich unglücklich, du machst mich glücklich, du machst mich rasend, du machst mich verrückt“ usw., versuche ich, die Verantwortung für meinen physischen und psychischen Zustand an mein Gegenüber zu delegieren.
2. Mit Sätzen wie „Merkst du eigentlich nicht, wie sehr du mir auf die Nerven gehst, kannst du nicht einmal von alleine darauf kommen, das Geschirr abzuwaschen, musst du deine Sachen immer überall liegen lassen“ usw., versuche ich, das Erkennen meiner Wünsche an das Gegenüber zu delegieren.
3. Mit Sätzen wie „Wenn du dich so verhältst, dann kann ich ja nicht anders, du zwingst mich ja dazu, solche Maßnahmen zu ergreifen, deinetwegen komme ich immer zu spät, wegen dir habe ich das jetzt verpasst“ usw., versuche ich, die Verantwortung für meine eigenen Entscheidungen an jemand anders zu delegieren.
4. Mit Sätzen wie „Das solltest du aber wirklich nicht tun, du müsstest das so und so machen, so kannst du doch damit nicht umgehen“ usw., versuche ich, die Verantwortung für die Bewusstheit und Artikulierung meiner Wert- und Normvorstellungen an das Gegenüber zu delegieren.
5. Mit Sätzen wie „Du quälst mich mit deinem ewigen Gejammer, du setzt mich unter Druck, immer muss ich machen, was du willst, ich kann es nicht mehr ertragen, wie du dich benimmst“, usw., versuche ich, den aktiven Teil der Interaktion und damit indirekt auch die Verantwortung für meine Wünsche an mein Gegenüber zu delegieren und versuche, mir den passiven Teil der Interaktion zu sichern.
6. Mit Sätzen wie „Das ist doch nicht so schlimm, das bildest du dir nur ein, ich weiß genau, du meinst es nicht so, du hast doch gar keinen Grund, nun bleib doch mal sachlich“ usw., kurzum mit der generalisierenden Botschaft, die andere Person sei nicht in Ordnung und müsse anders sein, damit es einem selber besser geht, versuche ich, die Verantwortung für meine persönlichen Schwierigkeiten, meine Schutz- und Abwehrmechanismen an das Gegenüber zu delegieren.

Die Versuche der Delegation von Verantwortung gehen einher mit einer Aufteilung in angeblich mächtige und angeblich ohnmächtige Personen, in sogenannte Täter und sogenannte Opfer. Ganz abgesehen davon, dass man die Verantwortung für sich und die eigenen Prozesse nicht wirklich delegieren kann, denn man lebt weiter mit sich, dem eigenen Körper, dem eigenen Begehren und den eigenen Handlungen und deren Konsequenzen, sind Versuche, Verantwortung zu delegieren, sehr häufig beobachtbar. Ich denke, es wird auch deutlich, dass sich über diesen Mechanismus Herrschaftsverhältnisse etablieren und stabilisieren lassen. Interaktionen dieser Art werden als *power games* bzw. „Machtspiele“ bezeichnet.

Anders ausgedrückt, jedes Mal, wenn eine Person A sich ihres eigenen Begehrens nicht bewusst ist – oder dieses verschleiern will – und eine andere Person B dahingehend manipulieren will zu denken, zu fühlen oder zu handeln, wie A es will und dabei versucht, die Verantwortung für das Gelingen oder die Schuld für das Misslingen B zuzuschreiben, versucht A ein Machtspiel mit B zu eröffnen. Wenn B sich darauf einlässt, beginnt das gemeinsame „Machtspiel“.

Die folgenden Beispiele sollen statt weiterer abstrakter Ausführungen verdeutlichen, wie solche Machtspiele in Beziehungen vor sich gehen:

1. Beispiel

U: „Ich sage ja schon gar nichts mehr, ich weiß ja, dass es sowieso zwecklos ist, dich von irgendetwas zu überzeugen.“

R: „Du denkst ja überhaupt nicht mit.“

U: „Und du hörst mir nicht zu.“

R: „Weil du immer „ja aber“ sagst.“

U: „Jetzt gibst du ja selber zu, dass dich meine Argumente nicht interessieren.“

R: „Du greifst mich ja auch immer nur damit an.“

2. Beispiel

R: „Also, ich fühle mich wirklich unzufrieden in der Beziehung mit dir, du könntest dir wirklich mal überlegen, was du ändern könntest.“

U: „Immer soll ich mir überlegen, was bei uns geändert werden soll. Von dir kommt nie was Konstruktives, außer Gejammer.“

R: „Jedes Mal, wenn ich versuche, dir irgendetwas klarzumachen, machst du mir Vorwürfe.“

U: „Das ist es ja eben – irgendetwas – völlig diffus, dir ist doch selbst nicht klar, was du überhaupt willst.“

Machtspiele dieser Art kann man auf verschiedene Arten und Weisen spielen, bekannte Stilrichtungen sind z. B.:

- Eskalation
- Unterwerfung
- Abgrenzung
- strategisches Verhalten
- kontaktorientiertes Verhalten

Machtspiel mit dem Stil „**Eskalation**“:

X: „Ich warte jetzt schon fast eine Stunde auf dich, ich habe keine Lust, weiter mit dir zusammenzuarbeiten, wenn du immer so viel zu spät kommst.“

Y: „Wenn du mich wegen so 'ner Kleinigkeit gleich so anmachst, dann scheint dir ja nicht viel an der Zusammenarbeit zu liegen.“

X: „Kleinigkeit? Ich nenne das beschissen, wie du dich mir gegenüber verhältst.“

Y: „Na, dann kann ich ja wohl wieder gehen.“

X: „Ja, das ist typisch für dich, sowie du kritisiert wirst, haust du ab. Dann geh doch.“

Y: „Ja, mach ich auch.“

X: „Ja, und warum bist du noch nicht draußen?“

Dieselbe problematische Situation mit dem Stil „**Unterwerfung**“ könnte so aussehen:

X: „Ich warte jetzt schon fast eine Stunde auf dich, ich habe keine Lust, weiter mit dir zusammenzuarbeiten, wenn du immer so viel zu spät kommst.“

Y: „Entschuldige bitte, ich wollte ja gar nicht zu spät kommen, weißt du, aber in dem Moment, wo ich weg wollte, da rief noch Birgit an, und dann ist mir auch noch der Bus vor der Nase weggefahren.“

X: „Immer hast du irgendwelche Ausreden. Mir reicht es langsam mit dir.“

Y: „Ich kann doch nichts dafür, dass mir der Bus vor der Nase weggefahren ist.“ Usw.

Dasselbe Beispiel mit dem Stil „**Abgrenzung**“:

X: „Ich warte jetzt schon fast eine Stunde auf dich. Ich habe keine Lust, weiter mit dir zusammenzuarbeiten, wenn du immer so viel zu spät kommst.“

Y: „Es stimmt, ich bin zu spät. Das tut mir auch wirklich leid. Trotzdem möchte ich nicht, dass du unsere Zusammenarbeit in Frage stellst, nur weil ich zu spät komme.“

X: „Ja, wenn es das einzige Mal gewesen wäre, aber du kommst ja fast immer zu spät.“

Y: „Das kann ja sein. Ich hab da eben meine Schwierigkeiten, aber du brauchst doch nicht auf mich zu warten, du kannst doch schon anfangen mit der Arbeit.“

Dasselbe Beispiel nun mit dem Stil „**Strategisches Verhalten**“:

X: „Ich warte jetzt schon fast eine Stunde auf dich, ich habe keine Lust, weiter mit dir zusammenzuarbeiten, wenn du immer so viel zu spät kommst.“

Y: „Ich kann so gut verstehen, wie ärgerlich du auf mich bist, und es tut mir wirklich sehr leid.“

X: „Das sagst du immer, wenn du zu spät kommst.“

Y: „Es tut mir auch jedes Mal sehr leid, und ich weiß auch, dass ich da etwas mache, was nicht in Ordnung ist. Aber könntest du mir das nicht nachsehen, du bist doch auch sonst immer so großzügig.“

Ich will noch auf einen zusätzlichen Effekt hinweisen, den das Zusammenfallenlassen von Versuch und Ergebnis nach sich zieht. Die internalisierte Machtvorstellung, man könne gezielt den körperlichen Zustand, den psychischen Zustand, Entscheidungen, Denkprozesse und Handlungsweisen, die Wert- und Normvorstellungen und die Schwierigkeiten eines anderen Menschen beeinflussen bzw. andere könnten das mit einem selbst tun, bedingt besondere Formen von Selbstkontrolle, um darüber eben diese vermeintliche Kontrolle über andere ausüben zu können.

Das aber bedeutet, dass man sich anderen Menschen mit den eigenen inneren Prozessen, Wünschen usw. nicht mehr zeigt, sondern über die Selbstkontrolle verschleiert.

Menschen teilen sich dann einander nicht mehr wirklich mit, sie vermeiden den Kontakt. Sie isolieren sich voneinander, und auch hier greift der seit vielen Jahrhunderten bekannte Spruch *divide et impera* – „Teile und herrsche“.

Es ließe sich noch eine ganze Menge dazu sagen, insbesondere auch darüber, wie diese einzelnen wirkenden Faktoren immer wieder ineinander greifen und stabilisierend jeweils aufeinander wirken. Ich habe mit Absicht in meinen bisherigen Vorstellungen alles sehr stark vereinfacht, weil für mich die eigentlich interessante Frage ist, wie wir als Therapeuten mit diesen kulturell produzierten Machtvorstellungen, die nicht nur unsere Klienten, sondern auch wir selber notwendigerweise internalisiert haben, umgehen.

Für mich ist die Gestalttherapie insbesondere deshalb so faszinierend, weil viele dieser kulturellen Lernprozesse innerhalb der Theorie und Praxis der Gestalttherapie aufgedeckt und durch eine neue Sichtweise ersetzt werden. Meiner Ansicht nach beinhaltet insbesondere die

Gestalttherapie die Chance, sich dieser kulturell produzierten Herrschaftsmechanismen bewusst zu werden und sie in ihrer Wirkung zu reduzieren.

Ich finde die Auseinandersetzung mit diesem kulturellen, patriarchalen Erbe unter anderem auch deshalb so wichtig, weil die damit einhergehenden inneren Prozesse, selbst wenn wir bereits gelernt haben, auf der Handlungsebene sehr kompetent damit umzugehen, die Gefahr in sich bergen, erschöpft aus therapeutischen Sitzungen zu gehen, sich zu überanstrengen, und letztlich auch die Gefahr des Ausbrennens in sich tragen.

Wenn ich einer Klientin gegenüber sitze und denke: „Das kann ich ihr jetzt nicht sagen, damit würde ich sie kränken“, dann bewege ich mich genau in dieser Machtvorstellung, ich könnte das auch. Gleichzeitig gehe ich aus der Prozessorientierung in die Ergebnisorientierung. Wenn ich dagegen denke: „Ich will ihr das jetzt nicht sagen, sie wird wahrscheinlich mit einem Gefühl der Kränkung darauf reagieren und sich dann zurückziehen, und das will ich zur Zeit noch nicht, also verschiebe ich es lieber auf später“, dann ist mein innerer Prozess eher durch die eigene Kompetenz bestimmt, gleichzeitig bleibe ich in der Prozessorientierung.

Wenn mir eine Klientin gegenüber sitzt, die immer wieder deutlich macht, ihr könne niemand helfen, alles hätte sowieso keinen Sinn und sie frage sich, was sie überhaupt noch in der Therapie solle, und ich beginne innerlich an meiner Kompetenz zu zweifeln und denke, mir seien die richtigen Interventionen nicht eingefallen, oder denke, ich müsse mich noch mehr anstrengen, noch mehr bemühen, dann bin ich im Modus dieser genannten Machtorientierung.

Nehme ich jedoch dieses eigene Gefühl von Hilflosigkeit ernst und bin ich in der Lage, es als ein Signal zu begreifen, dann kann ich sehr viel eher durchschauen, dass hier möglicherweise die Klientin versucht, deutlich zu machen, was mit ihr geschehen ist. Vielleicht will sie nur signalisieren, wie lange sie sich selbst so vergeblich um etwas bemüht hat und immer wieder gescheitert ist, sie signalisiert vielleicht damit die erfahrene eigene Hilflosigkeit. Auf jeden Fall zeigt mir mein momentanes Gefühl von Hilflosigkeit, dass von mir aus gesehen die Klientin sich mir gegenüber als geschlossenes System verhält und so lange sie dieses aufrechterhält, kann ich damit rechnen, dass alle therapeutischen Interventionen wirkungslos bleiben.

Das bedeutet, dass mein momentanes Gefühl mich nicht getäuscht hat. Ich bin wirklich hilflos und von daher aufgefordert, mir etwas Neues einfallen zu lassen. Worum es innerhalb der gemeinsamen therapeutischen Prozesse geht, kann nur mit der genannten Kompetenzorientierung herausgearbeitet werden. Eine Machtorientierung im genannten Sinne würde dies sehr erschweren und die Therapeuten zusätzlich belasten und unter Dysstress setzen.

In persönlichen Auseinandersetzungen sind solche Machtspiele m. A. n. außerordentlich häufig und so alltäglich, dass man sie manchmal gar nicht richtig erkennt. Innerhalb des therapeutischen Settings allerdings bemühen wir uns darum, nicht in Machtspiele mit unseren Klienten zu geraten. Wir verbieten sie uns zwar auf der Verhaltensebene, das bedeutet jedoch nicht, dass sie nicht als interner Prozess vorhanden wären.

Ich möchte an dieser Stelle einige Übungsvorschläge machen, die behilflich sein können, unter anderem

- die genannte Machtorientierung schneller zu erkennen

- den bevorzugten eigenen Stil zu erkennen
- die verborgenen „narzisstischen Kränkungen“ herauszufinden
- leichter wieder in den Modus der Kompetenzorientierung zurückzukehren

Übungen

1. Absichts- und lustvoll Machtspiele spielen

Je mehr Machtspiele man in Form von Rollenspielen mit Freunden und Freundinnen gespielt hat, desto durchsichtiger werden sie und desto deutlicher werden auch die damit verbundenen Vermeidungen, Verleugnungen und Verdrängungen. Gleichzeitig wird die verborgene Botschaft an den anderen, das nicht ausgesprochene, existenzielle Begehren an den anderen sichtbar. Wenn z.B. jemand ein Machtspiel eröffnet mit dem Satz: „Du solltest wirklich mal in deiner Therapie daran arbeiten, warum du immer so leicht gekränkt bist, statt mir immer die Schuld zuzuschieben“, dann mag dieser Mensch aus einer Fülle von Erfahrungen sprechen, die ihm von klein auf den Eindruck vermittelt haben, er sei ein böses Kind, er würde andere stören, kränken, verletzen, und wehrt möglicherweise die damit verbundenen Schuldgefühle, wieder einmal der Täter zu sein, ab.

Die eigene Verletzlichkeit, die eigene Kränkung bleibt im Hintergrund und tritt, wenn die andere Person auf die Machtspieleröffnung machtspielorientiert einsteigt, noch weiter zurück. Meine Empfehlung an dieser Stelle ist, spielerisch und absichtsvoll mit einem freundlich gesonnenen Gegenüber Machtspiele zu spielen.

Dies geht am leichtesten, wenn man sich innerlich vornimmt, für nichts die Verantwortung zu übernehmen, alle Probleme dem Gegenüber zuzuschieben und das Gegenüber aufzufordern, sich zu ändern, damit es einem selber besser geht. Verlierer ist die Person, die zum ersten Mal sprachlos wird. Dies ist dann auch der Moment, mit dem Machtspiel sofort aufzuhören und konstruktiv zu erforschen, wodurch die Sprachlosigkeit beim Gegenüber entstanden ist.

Ich habe im Folgenden ein paar Machtspieleröffnungen zusammengestellt, die für solche Rollenspiele verwendbar sind. Es reicht aber, sich mit dem Gegenüber zu verabreden, ein Machtspiel in Gang zu setzen, und ich denke, es werden jedem/jeder der Beteiligten genug Machtspieleröffnungen aus der alltäglichen Erfahrung einfallen.

2. Beispiele für Machtspieleröffnungen finden:

Eine Person X sagt einen der folgenden Sätze zu Ihnen. Bitte überlegen Sie, wie Sie antworten würden oder verabreden Sie sich mit einer anderen Person zu einem Machtspiel. Eine von Ihnen beginnt mit einer der Aussagen von X, die andere Person setzt fort, usw.:

X: „Gut, wenn du mich nicht verstehen willst, dann gehe ich eben.“

X: „Was mich besonders an dir ärgert, ist, dass du dich nie selbst fragst, was du eigentlich falsch machst.“

- X: „Ich rede nicht weiter mit dir, wenn du mich so anbrüllst.“
- X: „Deine Geschenke kannst du dir sparen. Ich weiß ganz genau, dass du sie nur mitgebracht hast, um zu erreichen, dass ich nicht mehr mit dir böse bin.“

- X: „Jedes Mal, wenn ich was von mir erzähle, willst du von was anderem reden.“
- X: „Wo hast du wieder meine Brille hingelegt? Immer tust du sie dahin, wo ich sie nicht wiederfinde.“
- X: „Jedes Mal, wenn ich ein Problem habe, bist du müde.“
- X: „Dass es dir schlecht geht, hat ja nur den Hintergrund, mich unter Druck zu setzen.“

Finden Sie weitere Beispiele für Machtspieleröffnungen

Solche Machtspiele absichtlich und so gemein und bösartig, wie es nur geht, als Rollenspiel zu spielen, hat auch den zusätzlichen Effekt, dass man erstens die Angst davor verliert und dass sie zweitens langfristig langweilig werden. Das kann sich durchaus konstruktiv auf die persönlichen Beziehungen auswirken. Die Analyse der Rollenspiele in Hinblick auf die jeweils bevorzugten Stile gibt auch interessante Hinweise darauf, wodurch sekundäre Ängste aktiviert werden. Dadurch wird es möglich, Hinweise zu finden für die verborgenen „narzisstischen Kränkungen“.

Ich will an dieser Stelle keine verallgemeinernden Vermutungen darüber anstellen, was sich jeweils hinter der Bevorzugung des einen oder anderen Stiles verbirgt, ich denke, wir sind so komplex, dass dies jeweils im Einzelfalle erforscht werden müsste. Da Rollenspiele schnell umschlagen können in eine ernsthafte Interaktion, möchte ich noch einmal betonen, dass es wichtig ist, jedes Rollenspiel jeweils nur 1-2 Minuten zu spielen bzw. sofort zu beenden, wenn eine der beteiligten Personen stockt und sprachlos wird. Die andere kann dann einen Pluspunkt für sich verbuchen und letztlich kann man den Sieger nach Punkten ermitteln. Damit ist der spielerische Teil zu Ende. Das eigentlich Entscheidende geschieht durch die sich direkt an jedes Rollenspiel anschließende Analyse des Prozesses, der eine Person sprachlos hinterlassen hat. Dafür ist ernsthafte, zugewandte, konstruktive Forschungsarbeit notwendig, weil die Sprachlosigkeit die Nähe „verletzlicher Stellen“ anzeigt.

3. Die verborgenen Botschaften in Machtspieleröffnungen herausfinden

Interessant ist es auch, sich zu zweit oder mit mehreren damit zu beschäftigen, welche verborgenen Erfahrungen, Botschaften und Signale eine Machtspieleröffnung enthält. Eine Person, welche in eine Interaktion eine Machtspieleröffnung einführt, hat dafür persönliche gute Gründe. Hier eröffnet sich ein Spielraum für Phantasien, welche persönlichen Gründe eine Person jeweils für ihre Machtspieleröffnung haben könnte.

Welche unangenehmen Erfahrungen hat z.B. ein Mensch gemacht, der eine laute Stimme oder Tränen, Klagen oder Albernheit, Genüßlichkeit oder Neugier, hektische Bewegungen, Langsamkeit, Uneindeutigkeit usw. bei anderen glaubt, nicht ertragen zu können, so dass er darauf mit einer Machtspieleröffnung reagiert?

Welche existenziellen Wünsche, wie z. B. wichtig zu sein, geachtet zu sein, ernst genommen zu werden, akzeptiert zu sein, geliebt zu sein, fähig zu sein, gehört und gesehen zu werden usw. sind einem Menschen nicht erfüllt worden, so dass er oder sie, anstatt diese existenziellen Wünsche zu äußern, mit einer Machtspieleröffnung in die Interaktion mit einem Gegenüber eintritt? Usw.

Diese Übung ermöglicht es, selbstbezügliche Prozesse bei der Eröffnung von Machtspielen zu reduzieren und bewusster darauf zu achten, was die andere Person mit dieser Machtspieleröffnung von sich selbst indirekt mitteilt. Eigene Gefühle von Verletztheit, Gekränktheit, Beleidigtsein usw. können dadurch eher in den Hintergrund treten und neugieriges Verhalten, weshalb die andere Person gerade so reagiert, kann stattdessen in den Vordergrund kommen.

Konstruktives Nachforschen ist hier die Interaktionsform der Wahl. Und zwar nicht unbedingt mit vollständig offenen Fragen wie z.B. „Was ist los mit dir?“, da solche Fragen häufig interpretiert werden als Botschaft, man sei nicht in Ordnung. Geeigneter sind häufig Fragen, die bereits eine Vermutung enthalten, wie z.B.:

- „Fühlst du dich von mir nicht ernst genommen oder ist es etwas anderes?“
- „Hast du den Eindruck, ich habe dich übergangen oder ist es etwas anderes?“
- „Fühlst du dich von mir im Stich gelassen oder ist es etwas anderes?“
- „Habe ich etwas nicht verstanden oder ist es etwas anderes?“
- „Fühlst du dich von mir zurückgewiesen oder ist es etwas anderes?“
- „Denkst du, du seiest mir nicht wichtig oder ist es etwas anderes?“ usw.

Diese „Strategie des konstruktiven Nachforschens“ mit halboffenen und offenen Fragen birgt die Gefahr und die Chance, durch die Antworten des Gegenübers auch etwas über sich selbst zu lernen, auch wenn man diese zunächst als destruktive Kritik begreift, insbesondere wenn das Gegenüber die Worte „immer“ und „nie“ in seinen Antworten verwendet. Über diese beiden Worte sollte man am besten weghören und die eigentliche Botschaft ernst nehmen.

4. Machtspielstrategien

Die Analyse von Rollenspielen dieser Art liefert auch Hinweise über die bevorzugten Strategien beim Eröffnen oder Spielen von Machtspielen.

1. Eine der beliebtesten Strategien ist die Eröffnung eines Machtspiels mit Hilfe **künstlicher Verknappung** dessen, was das Gegenüber glaubt, dringend zu brauchen. Diese Strategie ist eine bekannte Verkaufsstrategie, aber auch in zwischenmenschlichen Interaktionen weit verbreitet. Die abstrakte Form ist die Botschaft:

„Wenn du nicht denkst, fühlst, tust, was ich will, dann bekommst du von mir nicht, was du dringend brauchst.“

Und Menschen brauchen Zuwendung, Anerkennung, die Gegenwart von anderen, Interesse, Anregungen, Zärtlichkeit, Sexualität, Gespräche usw., und die Drohung, dem Anderen das jeweils Entsprechende zu entziehen, ist häufig kurzfristig effektiv. Diese Strategie arbeitet mit der **Angst** des Gegenübers, nicht das zu bekommen, was es als dringend notwendig zum Leben und Überleben glaubt zu brauchen. Wenn eine Therapeutin zu einer potentiellen Klientin nach deren anfänglicher Weigerung sagt: „Wenn Sie diesen Anamnesebogen nicht ausfüllen, dann können Sie bei mir nicht Therapie machen“, dann arbeitet sie mit der Strategie „künstliche Verknappung“.

2. Eine Steigerung dieser Strategie erhält man dadurch, dass nicht nur mit Angst, sondern auch mit der **Zuweisung von Schuld** gearbeitet wird. Die generalisierte Botschaft lautet:

„Wenn du nicht denkst, fühlst und handelst, wie ich will, dann muss ich auf folgende Weise denken, fühlen, handeln, bzw. geschieht das und das, und daran wärest du dann selber schuld, und das willst du doch sicher nicht.“

Besonders effektiv wird diese zweite Strategie dadurch, dass man dem Gegenüber offene Gestalten anbietet, indem man nicht genau sagt, was bei einer eventuellen Verweigerung des Gegenübers geschehen würde. Wenn ein Therapeut zu einer Klientin sagt: „Sie haben mich bisher nie als Mann gesehen, und das lasse ich mir nicht länger gefallen“, dann arbeitet er mit genau dieser Strategie.

3. Eine weitere Strategie, Machtspiele in Gang zu setzen, beruht auf der Verwendung von **falschen oder unvollständigen Informationen**. Insbesondere letzteres ist für die Eröffnung von Machtspielen außerordentlich geeignet. Wenn z.B. auf die besorgte Frage einer Person, was denn los sei, die Antwort kommt: „Ach, nichts“, dann bleibt erstere mit ihren Phantasien allein. Wenn ein Klient seinem Therapeuten signalisiert, er könne etwas nicht sagen, weil sein Therapeut ihn dann ablehnen würde, so entspricht dies einer Machtspieleröffnung im genannten Sinne. Der Therapeut sollte sich hüten, darauf einzusteigen und besser die darin verborgene Botschaft hören bzw. nachforschen, was ihm der Klient damit über seine vergangenen und gegenwärtigen Erfahrungen mitteilen will.

Ich denke, wir kennen alle die Situation, dass eine Person etwas zu uns gesagt hat, und wir noch lange überlegen, was wohl dahinter stecken könnte. Wir wollen die offene Gestalt, welche die andere Person bei uns hinterlassen hat, irgendwie schließen. Man fühlt sich wie an einem Angelhaken hängend und kann, wenn die andere Person weitere Informationen verweigert, die Gestalt häufig nur über eine zuschreibende Feststellung auf der Basis eigener Phantasien schließen.

Verwendet eine Person diese Strategie häufiger, so kann man daraus z. B. schließen, dass sie vielleicht hat lernen müssen, sich vor Versuchen von Enteignung, Entwertung, invasiven Interpretationen und Mystifizierungen zu schützen.

4. Eine vierte bekannte Strategie für Machtspieleröffnungen und Machtspiele ist die mit Hilfe von **Mystifizierung**. Ronald D. Laing hat den Begriff „Mystifizierung“ folgendermaßen definiert:

„Mystifizierung ist eine Form der auf den Anderen gerichteten Handlung, die der Verteidigung, der Sicherheit der eigenen Person dient. Will jemand etwas nicht wissen oder sich nicht daran erinnern, so ist es für ihn nicht damit getan, dass er es verdrängt (oder es sonstwie „in“ sich selbst abwehrt); er darf auch nicht durch den Anderen daran erinnert werden. Eine Person kann etwas selbst verleugnen; dann muss sie aber den Anderen dazu bringen, es ebenfalls zu verleugnen. Der Mystifizierte ist jemand, dem man zu verstehen gibt, dass er sich glücklich fühlt, ohne Rücksicht darauf, wie er fühlt, dass er sich fühlt; jemand, den man für dieses oder jenes verantwortlich macht oder nicht, ohne Rücksicht darauf, welche Verantwortung er übernommen oder nicht übernommen hat. Es werden ihm Eigenschaften oder ein Mangel an bestimmten Eigenschaften zugeschrieben, ohne dass man sich auf ein gemeinsames empirisches Kriterium bezieht, mit dem sich diese Eigenschaften näher bestimmen ließen. Seine eigenen Motive und Absichten werden herab-

gesetzt bzw. verkleinert und durch andere ersetzt. Sein Erleben und seine Handlungen werden grundsätzlich ohne Bezug zu seinem eigenen Standpunkt ausgelegt. Man unterlässt es überhaupt, von seiner Selbstwahrnehmung und Selbstidentität Notiz zu nehmen.“ (1969, S. 284)

Mystifizierungen sind in unserem Alltagsleben derart verbreitet, dass sie kaum noch auffallen. Beispiele dafür sind:

- „Das bildest du dir bloß ein.“
- „Du hast doch gar keinen Grund, ärgerlich zu sein.“
- „Du spinnst ja.“
- „Das ist doch Quatsch, was du da sagst.“
- „Das kannst du doch nicht ernst meinen.“
- „Du bist ja hysterisch“ usw.

In der therapeutischen Situation begegnen uns häufig Klienten, die auf Grund ihrer Erfahrungen gelernt haben, sich selbst in einer für sie negativen Weise zu mystifizieren. Dieser interne Machtkampf erscheint manchmal wie ein geschlossenes System, welches den Therapeuten/die Therapeutin außen vor und mit Gefühlen von Hilflosigkeit hinterlässt. Das Gefühl von Hilflosigkeit ist zwar ein wichtiges Signal dafür, sich um Alternativen zu dem momentanen Zustand zu kümmern, wird aber häufig eher als ein unangenehmer Zustand begriffen und abgewehrt. Und hierdurch ist die Versuchungssituation für den Therapeuten/die Therapeutin gegeben, dem Gegenüber die Mystifizierung auszureden. Da dies nicht dem Erleben des Klienten entspricht, wiederholt sich hier nunmehr von Seiten des Therapeuten/der Therapeutin der Versuch einer „Mystifizierung“.

5. Die fünfte Machtspielstrategie, auf die ich hier eingehen will, basiert darauf, durch **Passivität** die Anstrengungen des Gegenübers zu sabotieren. Diese passiven Machtspiele erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie können dadurch in Gang gesetzt werden, dass man das Verhalten, die Wünsche, die Erwartungen, die Handlungen und sogar die Existenz des Anderen schlicht und ergreifend versucht zu negieren. Abwehrende Körperhaltungen, Unaufmerksamkeit, schneller Wechsel des Fokus der Aufmerksamkeit, Verharmlosen, Bagatellisieren, Beschwichtigen usw. sind Beispiele dafür. Menschen, welche die Strategie des passiven Machtspiels bevorzugen, signalisieren m. A. n., wie sehr sie selbst in ihrem Wünschen und Wollen negiert und sabotiert wurden und wie wenig sie davon ausgehen, „wirkungsvoll“ im Bezug auf ihre Umwelt sein zu können. Die Versuchungssituation für den Therapeuten/die Therapeutin besteht darin, die Passivität des Gegenübers durch verstärkte Anstrengungen aufzulösen oder durch verstärkte Passivität das Gegenüber zu aktivieren. In beiden Fällen wird die vorhandene Situation nur polarisiert, nicht aber der schmerzhafteste Verlust des Wünschens und Wollens thematisiert und bearbeitet.

Ich möchte an dieser Stelle deutlich sagen, dass jede Machtspieleröffnung und jede Favorisierung bestimmter Formen von Machtspielstrategien auf Schutz- und Abwehrmechanismen verweisen. Häufig werden damit sekundäre Ängste abgewehrt, d.h. die Angst vor der Angst, nicht gewollt zu sein, nicht wichtig zu sein, nicht geliebt zu werden, übergangen zu werden, nicht verstanden zu werden, allein zu bleiben, verlassen oder gar vernichtet zu werden. Dabei sind häufig diese primären Ängste und die zugehörigen existen-

ziellen Wünsche der Bewusstheit entzogen. Anders ausgedrückt, Machtspiele verschleiern „narzisstische Kränkungen“.

Aus diesem Grunde ist es außerordentlich wichtig, dass sich Therapeuten und Therapeutinnen ihrer narzisstischen Kränkungen bewusst werden, selbst wenn sie nicht durchgearbeitet sind und sich als wunde Stelle in den verschiedensten Situationen bemerkbar machen. Klienten sterben nicht daran, wenn sie mitkriegen, dass auch ihrer Therapeutin oder ihrem Therapeuten manchmal etwas weh tut. Meiner Ansicht nach ist es sinnvoller und kompetenter, auch mit den eigenen Wunden bewusst und durchaus auch für das Gegenüber erkennbar umzugehen, statt sie mit Hilfe der verschiedenen Variationen von Machtspieleröffnungen und Machtspielen abzuwehren. Dazu allerdings ist es wichtig zu wissen, wodurch die Schmerzen der eigenen alten Wunden aktiviert werden können.

Eine meiner Ansicht nach effektive Möglichkeit, die schmerzenden Stellen herauszufinden, ist das von mir vorgeschlagene bewusste Spielen von Machtspielen mit ausgesuchten Personen, die in gleicher Weise ein Interesse daran haben, diese verborgenen Wunden aufzuspüren. Wichtig ist dabei, ich wiederhole es, kein Rollenspiel länger als ein bis zwei Minuten zu spielen, und sehr genau auf das momentane Stocken, das Auftreten von Sprachlosigkeit und auf intensivere Gefühle zu achten. Sowie Letzteres auftritt, sollte das Rollenspiel sofort abgebrochen werden und der noch unbekanntere Hintergrund erforscht werden.

Machtorientiertes versus kompetenzorientiertes Verhalten in der therapeutischen Situation

Unter „Kompetenzorientierung“ verstehe ich hier das Bemühen, sich der eigenen Prozesse bewusst zu bleiben und eigene Schutz- und Abwehrreaktionen nicht zu agieren, sondern als Bestandteil des interaktiven Prozesses zu analysieren und in den therapeutischen Prozess mit einzubeziehen.

Die folgenden Beispiele stammen aus Erzählungen anderer TherapeutInnen und aus meiner eigenen Praxis und sind von mir teilweise so verändert worden, dass die machtorientierte und die kompetenzorientierte Verhaltensweise deutlicher gegeneinander abgrenzbar sind.

1. Beispiel:

Ein Therapeut möchte, dass sich seine Klienten die Schuhe im Flur ausziehen. Ein Klient weigert sich. Machtorientierte Verhaltensweisen wären nun die folgenden:

- Der Therapeut ärgert sich, schluckt seinen Ärger runter und beginnt die Stunde, als sei nichts gewesen.
- Der Therapeut besteht darauf, dass der Klient die Schuhe ausziehen müsse und begründet und rechtfertigt seine Forderung.
- Der Therapeut greift den Klienten an, weil er gewagt hat, der Bitte des Therapeuten zu widersprechen.
-

Kompetenzorientierte Verhaltensweisen wären z. B.:

- Der Therapeut ändert seinen Wunsch und wünscht sich saubere Schuhsohlen.
- Der Therapeut wird neugierig auf die Hintergründe der Weigerung und fragt nach, ob sich mit dem Ausziehen von Schuhen unangenehme Erfahrungen für den Klienten verbinden.

- Der Therapeut wird ärgerlich, sagt dieses dem Klienten auch und fragt nach, ob dieser auch ärgerlich würde, wenn er eine Bitte ausspräche und sie würde ihm nicht erfüllt.

2. Beispiel

Eine Klientin teilt ihrer Therapeutin mit, sie hätte den Eindruck, die Therapeutin würde sie ablehnen und sich nicht wirklich für sie interessieren, und deswegen fühle sie sich so gehemmt.

Machtorientiertes Verhalten wäre z.B.:

- Die Therapeutin fühlt sich enttäuscht und verletzt, weil sie sich gerade mit dieser Klientin besondere Mühe gegeben hat und streitet ab, die Klientin abzulehnen.
- Die Therapeutin nimmt nur den zweiten Teil der Aussage und fragt nach, wie sich die Klientin denn hemme bzw. ob die Klientin dieses Gefühl der Gehemtheit nicht auch aus anderen Situationen kennen würde.
- Die Therapeutin signalisiert der Klientin, dass diese ja generell das Problem habe, auf sie gerichtetes Interesse wahrzunehmen. usw.

Kompetenzorientiertes Verhalten wäre z.B.:

- Die Therapeutin sagt der Klientin, sie sei ganz erschrocken/irritiert darüber, dass die Klientin annähme, sie würde sich nicht für sie interessieren und nachfragen, ob die Klientin ihr sagen könne, in welcher Situation und auf welche Weise sie sich desinteressiert und ablehnend verhalten habe.
- Die Therapeutin hört ärgerlich zu, weil sie sich in ihrem Bemühen um die Klientin nicht wahrgenommen und sich selbst abgelehnt fühlt. Sie erkennt den darin verborgenen Wunsch, von der Klientin in ihrem Bemühen anerkannt zu werden und damit die Ähnlichkeit ihres eigenen Wunsches mit dem der Klientin und verwendet die Erkenntnisse dieses inneren Prozesses für ihre Antwort auf die Aussage der Klientin.
- Die Therapeutin fühlt sich verletzt, sprachlos und/oder hilflos und erkennt dies als ein adäquates Signal für die momentane Situation. Die Klientin hat ihr eine ablehnende Haltung unterstellt und dieses als Ursache für ihre Hemmung definiert, d. h. die Klientin versucht, der Therapeutin die Schuld für das eigene Gefühl von Gehemmtsein zuzuschieben. Die Therapeutin könnte der Klientin sagen, dass sie sich im Moment verletzt fühlt, weil die Klientin nicht wahrnimmt, mit welchem Engagement die Therapeutin bisher gearbeitet hat und hilflos, weil sie nicht wüsste, wie sie ihr Engagement und ihre Akzeptanz deutlich machen könne, wenn die Klientin dies nicht wahrnehmen würde, und anschließend dieses als ein nunmehr von beiden zu lösendes Problem definieren.

Kompetenzorientierung in der therapeutischen Interaktion ist meiner Ansicht nach nur möglich, wenn sich Therapeuten der eigenen „narzisstischen Kränkungen“ bewusst sind und diese kontrolliert bzw. gefiltert in den therapeutischen Prozess einbeziehen. Dabei plädiere ich keineswegs dafür, dass Therapeuten/Therapeutinnen ihren Klienten einfach nur ihren momentanen psychischen Zustand mitteilen, unter dem Motto „Jetzt fühle ich mich aber sehr verletzt“, sondern zunächst einmal nur ihre Gefühle von z. B. Verletztheit wahrnehmen, analysieren, um den „Hintergrund“ dieses momentanen Gefühls herauszufinden, und dann überlegen, in welcher Weise sich die nunmehr vollständigere Informati-

on für den gemeinsamen therapeutischen Prozess nutzen lässt. Dies ist ein zeitintensiver Prozess, und ich halte es für wichtig, dass man sich diese Zeit auch nimmt, wobei man dem Gegenüber durchaus mitteilen kann, dass man Zeit brauche, um nachzudenken. Es erscheint mir sinnvoll, in Bezug auf – für einen selbst problematische – Äußerungen von Klienten sowohl zu überlegen, welche verschiedenen Verhaltensweisen eher machtorientiert sind, und welche verschiedenen Möglichkeiten einem einfallen, kompetenzorientiert zu handeln. Der Wechsel zwischen diesen beiden Orientierungen hilft, diese zunehmend deutlicher voneinander zu unterscheiden.

Die folgenden Sätze von Klienten sollen als Anregung dienen, sich sowohl machtorientierte, als auch kompetenzorientierte Antworten/Interventionen zu überlegen bzw. mit Anderen in Rollenspielen zu üben:

- Kl. (Klient): „Wenn Sie sich von vornherein klar ausgedrückt hätten, wäre das nicht geschehen.
Th. (Therapeutin): ...

Weitere Beispiele sind:

- Kl.: „Das kann ich Ihnen nicht sagen, dann halten Sie mich für schlecht.“
- Kl.: „Ich glaube, ich höre mit der Therapie auf, sie nützt mir ja sowieso nichts.“
- Kl.: „Ich habe den Eindruck, Sie wollen mich einfach nicht verstehen.“
- Kl.: „Dass meine Beziehung auseinander gegangen ist, ist eine Folge der Therapie.“
- Kl.: „Es ist alles schief gelaufen. Hätte ich nur nicht auf Sie gehört.“
- Kl.: „Ich habe immer das Gefühl, dass ich Sie mit meinen Gefühlen langweile.“
- Kl.: „Wenn ich ein bisschen mehr Interesse an meiner Person gespürt hätte, dann wäre ich sicher heute schon weiter.“
- Kl.: „Also irgendwie habe ich von der Therapie mehr erwartet.“
- Kl.: „Ich habe noch gar nicht erzählt, dass ich inzwischen seit einem halben Jahr Psychodrama mache, und da passiert wirklich was.“

Diese Beispiele sollen nur zur Anregung dienen, sich die möglichen eigenen Prozesse und Reaktionen einmal vorzustellen. Ich möchte allerdings in diesem Zusammenhang noch zu bedenken geben, dass wir in solchen für uns kritischen Situationen uns nicht nur vor Gefühlen von Verletztheit, Gekränktsein usw., sondern auch vor liebevollen Gefühlen wie z. B. Rührung, Freude, Zärtlichkeit und Liebe schützen, weil diese Gefühle häufig mit schmerzhaften Erfahrungen von erlebten „Defiziten“ verknüpft sind.

Ich hoffe, es ist deutlich geworden, wie wichtig die Bewusstheit der Wirkungen eigener vergangener Erfahrungen auf einen selbst und die Akzeptanz eigener und fremder Grenzen ist, und welche Bedeutung die genaue Trennung zwischen den eigenen inneren Prozessen und denen einer anderen Person hat. Dabei hilft die Bewusstheit über die eigenen existenziellen Wünsche, diese Grenzen zwischen sich und einem Gegenüber immer wieder neu wahrzunehmen.

Mir scheint allerdings die folgende Einschränkung wichtig:

Es gibt Prozesse zwischen Menschen, insbesondere in therapeutischen Situationen, in denen diese persönlichen Grenzen aufgelöst zu sein scheinen. Manche Übertragungs-/Gegenübertragungsprozesse sind m. A. n. nicht mehr in die persönlichen Grenzen zurückzuholen, weil der Therapeut/die Therapeutin innerhalb der therapeutischen Situation etwas erlebt, was er oder sie nicht mehr als sich selbst zugehörig zuordnen kann. Solche Prozesse sind von meinen bisherigen Überlegungen ausgenommen und müssen auf einer anderen Ebene und auf der Basis anderer Fragestellungen analysiert und im Bezug auf die potentiellen inhärenten Botschaften dekodiert werden. Auch wenn ich in diesem Zusammenhang nicht auf diese Art von Prozessen eingehe, will ich darauf hinweisen, dass erst recht bei diesen die Bewusstheit der eigenen Verantwortung – für die eigenen Gedanken, Gefühle, Handlungen und deren Konsequenzen – und die Fokussierung auf die eigene Kompetenz von großer Bedeutung sind.

LITERATUR

- Böhme, Hartmut / Böhme, Gernot* (1985): Das Andere der Vernunft, Frankfurt a.M. (Suhrkamp)
- Braun, Christina von* (1985): Nicht Ich – Ich nicht. Logik Lüge Libido. Frankfurt a.M. (Verlag Neue Kritik)
- Brinton Perera, Sylvia* (1988): Der Weg zur Göttin der Tiefe. Die Erlösung der dunklen Schwester: eine Initiation für Frauen. Interlaken (Ansata Verlag)
- Estés, Clarissa P.* (1993): Die Wolfsfrau. Die Kraft der weiblichen Urinstinkte. München (Wilhelm Heyne Verlag)
- Dreitzel, Hans-Peter* (1992): Therapeutische Definitionsmacht und dialogische Wirklichkeitskonstruktion. In: Gestalttherapie 2/92, S. 25-34
- Fisher, Roger / Ury, William* (1990): Das Harvardkonzept. Sachgerecht verhandeln – erfolgreich verhandeln. Frankfurt a. M. / New York (Campus)
- Fox Keller, Evelyn* (1986): Liebe, Macht und Erkenntnis. Männliche oder weibliche Wissenschaft. München/Wien (Carl Hauser)
- French, Marilyn* (1985): Jenseits der Macht. Frauen, Männer und Moral. Reinbek (Rowohlt)
- Griffin, Susan* (1987): Frau und Natur. Frankfurt a.M. (Suhrkamp)
- Hausen, Karin / Nowotny, Helga (Hg.)* (1986): Wie männlich ist die Wissenschaft. Frankfurt a.M. (Suhrkamp)
- Jung, C.G.* (1978): Die Archetypen und das Unbewußte. Ges. Werke, Bd. 9 (Oeten)
- Laing, Ronald D.* (1969): Mystifizierung, Konfusion und Konflikt. In: Bateson, Jackson, Laing, Lidz, Wynne u.a.: Schizophrenie und Familie. Frankfurt a.M.
- Lloyd, Genevieve* (1985): Das Patriarchat der Vernunft. »Männlich« und »weiblich« in der westlichen Philosophie. Bielefeld (Daedalus Verlag)
- Luhmann, Niklas* (1988): Ökologische Kommunikation. Kann die moderne Gesellschaft sich auf ökologische Gefährdungen einstellen? Opladen (Westdeutscher Verlag)
- Rohde-Dachser, Christa* (1992): Zerstörer Spiegel. Psychoanalytische Zeitdiagnosen. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht)
- Ryle, Gilbert (Hg.)* (1969): Der Begriff des Geistes. Stuttgart (Reclam)
- Strate-Schneider, Ulrike (Hg.)* (1992): Einmischen – Mitmischen. Beiträge der Arbeitsstelle sozial-, kultur- und erziehungswissenschaftliche Frauenforschung. Berlin (Technische Universität)