

REISE INS VERSTEHEN:

Überlegungen zur Indikation zur biografischen Arbeit in der Existenzanalyse

EIN GESPRÄCH VON RENATE BUKOVSKI MIT LILO TUTSCH

Im Interview gehen die Gesprächspartnerinnen der Indikation zur biografischen Arbeit in der Existenzanalyse aus dem Blickwinkel ihrer langjährigen Tätigkeit als Psychotherapeutinnen nach. Sie suchen Antworten auf die Fragen, zu welchem Anlass und Zeitpunkt, wie und auch bei wem biografische Arbeit in der Psychotherapie indiziert ist. Sie überlegen Kriterien für die Notwendigkeit biografischer Arbeit als Orientierung für die Psychotherapeut:innen. Im Weiteren dreht sich das Gespräch um die Frage, ob es im Kontext der vorangegangenen Überlegungen unterschiedlicher Vorgangsweisen bedarf. Dies wird exemplarisch für Patient:innen mit mangelnder oder zeitweise stark beeinträchtigter Ich-Stärke bzw. schwacher Distanzierungs- und Dialogfähigkeit methodisch anhand eines Beispiels wie auch einer Beschreibung einer effizienten und Ich-schonenden Vorgangsweise ausgeführt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Indikation zur biografischen Arbeit, Ich-Stärke, Strukturniveau, Vorgangsweisen biografischer Arbeit

JOURNEY TOWARDS UNDERSTANDING

Reflections on the indication of biographical work in Existential Analysis

In the interview, the interlocutors explore the indication for biographical work in Existential Analysis from the perspective of many years of work as psychotherapists. They seek answers to the questions of when, how and for whom biographical work is indicated in psychotherapy. They consider criteria for the necessity of biographical work as an orientation for psychotherapists. In the context of the previous considerations, the discussion then centers on the question of whether different approaches are required. This is exemplified methodically for patients with insufficient or at times severely impaired ego strength, or with weak distancing and dialogue skills, using an example as well as a description of an efficient and ego-sparing approach.

KEY WORDS: indication for biographical work, ego strength, structural level, procedures of biographical work

Bukovski: Wir möchten in diesem Gespräch Erfahrungen und Überlegungen zum Thema „Biografisches Vorgehen in der Psychotherapie“ aus dem Blickwinkel der psychotherapeutischen Praxis herausgreifen.

In die Biografie eines Menschen sind jene Ereignisse seines Lebens eingeschrieben, die ihn ausmachen, auszeichnen oder die sein Leben beeinträchtigen, die manches oder oft vieles auch be- oder sogar verhindern. Die Biografie kann zeigen, wie ein Mensch sein Leben gestaltet hat, was dabei hilfreich war oder nicht, und sie kann wesentlich dazu beitragen, sich selbst besser zu verstehen. So könnten wir annehmen, dass der Blick in die eigene Geschichte, sie zu bearbeiten, neu zu betrachten für jeden Menschen wichtig ist. Demnach wäre biografisches Arbeiten in der Psychotherapie ein essentielles Element, wenn nicht sogar ein tragendes Gerüst. Oder ist es doch vergeudete Lebenszeit und verschwendetes Geld sich in der Psychotherapie mit Vergangenen zu beschäftigen, wie manche meinen?

*Liebe Lilo, was meinst du: **Wozu** kann es bedeutsam sein, biografisch zu arbeiten?*

Tutsch: In der Praxis hören wir nicht selten: „In meiner Vergangenheit möchte ich aber nicht herumwühlen“, „Die Vergangenheit möchte ich nicht bearbeiten, das ist

schon erledigt“, „In meiner Vergangenheit war alles in Ordnung“ oder Ähnliches. Oft hören wir aber auch das Gegenteil: „Ich will meine Traumata bearbeiten.“ Oder wir erleben Patient:innen, die nur von ihrer Vergangenheit sprechen – die irgendwie in ihren (verletzenden) Erfahrungen „hängengeblieben“ sind.

Wir denken dann nicht selten skeptisch: „Hm, den Eindruck können wir so nicht teilen“, und daher dem Wunsch des:der Patienten:Patientin nicht immer folgen, denn vielleicht ist es zu diesem Zeitpunkt für diesen Menschen zu bedrohlich oder er ist nicht stabil genug auf Verletzungen, Beschämungen etc. in seiner Lebensgeschichte zu schauen, sie zu verarbeiten, ohne destabilisiert zu werden, oder er dreht sich dadurch nur tiefer in sein Kreisen um seine Verletzungen hinein, anstatt sich distanzieren zu lernen.

Für uns Psychotherapeut:innen heißt das einerseits natürlich die Grenzen und Wünsche des:der Patienten:Patientin zu beachten, aber andererseits auch nicht einfach nur seinen:ihren Vorgaben zu folgen; ist es doch auch unsere Verantwortung dem:der Patienten:Patientin aufzuzeigen, was wir für eine Genesung für notwendig erachten und ihm:ihr einen fachkompetenten Weg aus seinen:ihren Problemen anzubieten.

Dazu hilfreich ist eine grobe Orientierung, wann, mit wem biografische Arbeit indiziert ist. Auch wenn es auf die Frage „Braucht es den Blick zurück?“ in einer phänomenologischen Methode wie der Existenzanalyse keine

allgemeingültige Antwort gibt, sondern die Frage jeweils individuell und zeitbezogen beantwortet werden muss, so kann man doch einige orientierende Überlegungen dazu entlang der folgenden Fragen anstellen: Wann, bei wem und wie sollen wir biografisch arbeiten?

Bukovski: Dann beginnen wir mit der Frage nach dem Wann? Wann ist es indiziert, biografisch zu arbeiten?

Tutsch: In der Frage, wann das Bearbeiten biografischer Erfahrungen wichtig ist, stoßen wir auf zwei Indikationsstränge (Tutsch & Luss 2000):

Eine für eine Genesung **notwendige biografische Arbeit** ist es,

- wenn die Gegenwart so stark in das Licht der Vergangenheit getaucht ist, dass sie die Wahrnehmung und das Erleben auf das Jetzt verstellt oder verzerrt und damit den Lebensfluss und die Lebensqualität (deutlich) beeinträchtigt.
- Weiters ebenso dort, wo die leidvollen Erfahrungen in der Vergangenheit die Erinnerungen an gute Erfahrungen überdecken und so mögliche Ressourcen aus der Vergangenheit dem Bewusstsein und Erleben des:der Betroffenen nicht zugänglich sind. Unsere Berliner Kollegin Susanne Jaeger-Gerlach sagte zu einer Patientin, bei der dies der Fall war: „Gehen wir mal Leben retten.“ Ein schönes Bild und ein sehr ressourcenorientierter Weg in solchen Situationen.

Darüber hinaus begegnet uns eine zwar nicht notwendige oder dringliche, aber durchaus **empfehlenswerte biografische Arbeit** – quasi die **Luxusvariante** – dort,

- wo die Person sich die Fülle ihres Lebens mehr zu eigen machen möchte oder sich ein vollständigeres Narrativ des eigenen Lebens wünscht. Eine Patientin drückte das sehr treffend so aus: „Ich habe keine besonderen Probleme, aber ich habe das Gefühl, dass mir das Viele – das Gute, wie das Schwierige – in meinem Leben irgendwie nicht nahe ist. Es ist ein Gefühl, als ob ich irgendwie vorbeigelebt habe am Reichtum, an der Vielfalt meines Lebens. Ich habe das Bedürfnis, es mir mehr einzuverleiben, ich komme mir psychisch so dünn vor.“ Hier sprechen wir natürlich mehr von persönlichkeitsbildender Psychotherapie oder Selbsterfahrung. Da kann man sich natürlich fragen, ob man dazu Psychotherapeut:innen braucht. Ich denke, es braucht auf jeden Fall ein interessiertes und auch fragendes Gegenüber – neigen wir doch alle dazu, die Geschichte zu wiederholen – immer gleich oder in ähnlicher Form.

Erwähnen will ich des Weiteren: Nicht empfehlenswert, sondern oft nutzlos, möglicherweise sogar schäd-

lich, kann biografische Arbeit aus „Verlegenheit“ sein, weil der:die Psychotherapeut:in nicht recht weiß, wie an den:die Patienten:Patientin und sein:ihr Erleben anders heranzukommen ist oder was das Problem ist und worum es überhaupt geht.

Bukovski: Woran können wir nun die Notwendigkeit biografischer Arbeit erkennen?

Tutsch:

- Wenn eine gegenwärtige Reaktion unangemessen heftig ist und den Alltag des:der Betroffenen beeinträchtigt. Dies kann der:die Patient:Patientin selbst bemerken, wenn er:sie sein:ihr Erleben z. B. selbst nicht versteht, oder aber der:die Psychotherapeut:in erlebt in der Schilderung des:der Patienten:Patientin eine Inkongruenz zwischen dem Inhalt und dem Affekt oder dem Zustand des:der Patienten:Patientin.
- Wenn die Bearbeitung der aktuellen Situation keine Erleichterung in Bezug auf die Erfahrungen in der Gegenwart bringt (weiterführend und ergänzend s. Längle 1994, Tutsch & Luss 2000).

*Bukovski: Lass uns dazu ein **Beispiel** geben, das diese Situationen veranschaulicht. Eine Frau hat sich von ihrem Freund getrennt. Sie ist sich sehr sicher, dass es die richtige Entscheidung war. Die wesentlichen Gründe waren abwertendes Verhalten, kein sexuelles Interesse, Ignoranz, Lieblosigkeit von Seiten des Partners. Bei einem Treffen zur Übergabe von „Sachen“ erlebt sie ihn leidend und voller Schmerz und empfindet Mitleid. Sie kann es schwer aushalten, ihn so zu sehen. In Folge fühlt sie selbst einen intensiven Schmerz, der sie irritiert. Die Gründe dafür sind für sie nicht fassbar. Sie kann das Mitleid mit dem Exfreund benennen, es tue ihr unendlich weh, ihn so leiden zu sehen. Sie erlebt, dass sie sich im Alltag verändert, sie kann sich emotional nur mehr schwer auf andere Beziehungen einlassen, fühlt sich emotional abgeflacht und versteht auch das nicht.*

„Wenn jemand zu mir nett ist, zugewandt, mir jemand etwas Gutes tut, habe ich immer das Gefühl, es gar nicht wert zu sein, es gar nicht verdient zu haben.“

Am Beginn der gemeinsamen Arbeit geht es immer zuerst darum, die aktuelle Situation genau anzuschauen – in unserem Beispiel zu prüfen, ob ihre Entscheidung zur Trennung stimmig war, ob noch etwas offen ist, was sie in dieser Hinsicht bewegt. Wichtig in diesem Zusammenhang war auch die Frage: „Würden SIE wollen, dass IHR Partner aus Mitleid bei Ihnen bleibt?“ Die Patientin verneint dies und fragt bei einem weiteren

Treffen ihren Expartner, ob er möchte, dass sie aus Mitleid zu ihm zurückkomme. Dieser bejaht. Dies verstärkt das Mitleid der Patientin. Die Entscheidung, von ihm getrennt zu bleiben, ändert sie nicht. Nach dieser ausführlichen Bearbeitung der aktuellen Situation ändert sich der Zustand der Patientin nicht wesentlich – was die Psychotherapeutin zur Hypothese führt, dass frühere Erfahrungen in die jetzige Situation einfließen könnten.

*Was mich zur Frage bringt: **Mit wem** können/sollen wir überhaupt biografisch arbeiten?*

Tutsch: Ich finde es hilfreich, auf diese Frage strukturspezifisch zu schauen.

Bukovski: Struktur verstanden als ausreichende Verankerung in sich durch hinreichende Erfahrungen in den grundmotivationalen Themen sowie darauf aufruhend die Fähigkeit mit sich in einen Dialog zu treten (in der EA verstanden als Ich-Funktionen) (Längle 2013; Kolbe 2019).

Tutsch: Biografische Arbeit ist bei allen Patient:innen, deren **Struktur gesund bzw. neurotisch** ist, möglich – wenngleich nicht immer notwendig. D. h., dass diese Patient:innen trotz Belastung in der Lage sind, sich von Vergangenen im Wesentlichen so weit zu distanzieren und mit sich „ins Gespräch kommen“ können, dass sie davon nicht destabilisiert werden und es dadurch nicht zu einer anhaltenden Verschlechterung ihres Zustandes und ihrer Alltagsbewältigung kommt.

Bei Patient:innen, deren Struktur und Psychodynamik einem Persönlichkeitsstörungsniveau entspricht – also die eine **labile Ich-Struktur** zeigen (existenzanalytisch zeigt sich hier ein Mangel in allen Grundmotivationen, Längle 1992; 1999, 213), nach Kernberg würde sich dies auf ein Borderline-Strukturniveau beziehen (Kernberg 1985) – ist eine biografische Analyse erst indiziert, wenn die Ich-Struktur gefestigt ist. Hier bedarf es primär einer ressourcenorientierten Psychotherapie nach den verletzten oder „mangelernährten grundmotivationalen Bedürfnissen“ und dies vorwiegend im Hier und Jetzt, damit der:die Patient:in insoweit stabilisiert wird, dass er:sie in der Lage ist, Erkenntnisse aus einer biografischen Arbeit nicht nur kognitiv zu heben, sondern auch emotional zu verarbeiten. Ansonsten fallen diese Erkenntnisse nahezu wirkungslos durch und/oder sie destabilisieren die Patient:innen und verstärken dadurch meist die Abwehr und den Widerstand gegen eine weitere Bearbeitung. Wir alle kennen sicherlich Situationen aus der Psychotherapie, in denen wir meinen, dass der:die Patient:in sich aus dem Bearbeiten einer vergangenen, bedeutungsvollen Situation wie es scheint nun besser

verstehen, und erleben dann womöglich, dass in der nächsten Stunde von diesen Erkenntnissen nichts mehr übrig ist. Die Erkenntnis hält nicht an und kann von dem:der Betroffenen nicht bei sich gehalten werden, findet nicht Eingang in seine:ihre Struktur, kann nicht aufgefangen werden.

Bei Patient:innen, die ein **psychotisches Strukturniveau** aufweisen, ist eine biografische Analyse in psychotischen Zuständen klarerweise kontraindiziert. In stabilen Phasen kann auf einer überwiegend kognitiven, erklärenden Ebene, also nicht im Durcharbeitungsmodus, sondern lediglich zur Erlangung eines (leidlich) zusammenhängenden Narrativs, das dem Ich eine Unterstützung in der Identitätsbildung gibt, gearbeitet werden. Hier ist aber eine genaue Differentialdiagnostik die bedeutsame Voraussetzung.

*Bukovski: Dies führt uns zur nächsten Frage: „**Wie sollen wir – Struktur bedenkend – biografisch arbeiten?**“ Welche Unterschiede siehst du in der Vorgangsweise?*

Tutsch: Denken wir an Patient:innen mit einem neurotischen Strukturniveau, so sehen wir, dass man mit ihnen **emotionsfokussiert** biografisch vorgehen kann und soll. Diese Vorgangsweise ist in der Existenzanalyse in der BEA (Biographische Existenzanalyse) beschrieben – sie entspricht den Schritten der PEA, nur eben in den biografischen Themen – PEA im „Untertagbau“, könnte man sagen (Längle 1994, 2000; Tutsch & Luss 2000).

Bei schwerwiegenderen Störungen ganz generell – wie den stark ausgeprägten, strukturschwachen Persönlichkeitsstörungen – verwenden wir gerne und unserer Meinung nach auch effizienter bzw. die Not des:der Patienten:Patientin (wie auch des:der Psychotherapeuten: Psychotherapeutin) ernst nehmend, eine **selbstdistanzierungsfokussierte** Vorgangsweise. Menschen mit Strukturschwäche zeigen diese oft dadurch, dass sie große Mühe haben, generell mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen, sie wahrzunehmen, zu spüren, zu benennen. Sie wirken gefühllos, andererseits werden sie aber bei Belastung wie z. B. bei Kränkungen von massiven Affekten getrieben bzw. in massive Affekte getrieben (denken wir z. B. an die narzisstische Wut und den Hass, der bei dieser Persönlichkeitsstörung auf Kränkungen folgt).

Die Frage nach Gefühlen (nicht nach den starken Affekten wie z. B. Wut) überfordert diese Patientinnen, macht sie ratlos.

Andere strukturschwache Personen wiederum laufen Gefahr, ständig von ihren Gefühlen überflutet und destabilisiert zu werden, ihnen fehlt die Abwehrfähigkeit, die bei oben Genannten zu rigid und stark ist. Sie berichten dann oft von einem Gefühl des Sich-Auflösens, Zerfallens, von

Flashbacks und dem Gefühl, nicht ganz da zu sein; u. a. geht es ihnen anhaltend schlechter und sie bleiben oft in ihren starken Gefühlen gefangen.

Dominierend in jeder dieser Ausprägungen von Struktur- schwäche sind die Copingstrategien, die sie mehr oder weniger gut vor der Bedrohung der Überflutung mit unerträglichen Gefühlen wie Schmerz oder starker Trauer schützen. Sich Gefühlen auszusetzen ist für die Betroffenen in beiden Fällen bedrohlich, tut weh und erschüttert sie oftmals bis in die Grundfesten ihres Daseins. Das In-der-Welt-sein-Können, das Sich-selbst-Sein, und das Leben von Beziehungen und Werten wird sehr schwer und ein „Anrühren“ führt bisweilen zu einer unkontrollierbaren emotionalen Talfahrt in eine Vergangenheit von Verletzungen oder zur Verstärkung der Abwehr.

Bukovski: Ein Beispiel: Eine Patientin erzählt von einem missbräuchlichen Erlebnis aus ihrer Kindheit mit einem ihrer Cousins. Am Beginn der Erzählung berichtet sie noch eher sachlich, was damals vorgefallen ist, zunehmend gerät sie jedoch in eine Verwirrtheit und Verlorenheit. In der nächsten Stunde berichtet sie, dass es ihr schlecht gegangen sei – sie zunehmend irritiert gewesen sei.

Tutsch: Menschen mit einem Strukturdefizit haben wenig oder keinen inneren Raum, in dem die Person sich entfalten kann, „sich zu Wort melden kann“, keinen Raum, um auf sich zu sehen, sich ernst zu nehmen und im Weiteren sich „mit sich stimmig“ abstimmen zu können. Wir sprechen hier, wie schon erwähnt, von einer Dialogunfähigkeit. Und wir sehen, dass ein In-Beziehung-Treten mit vergangenen belastenden Ereignissen zu einer Assoziierung mit dem früheren Ich-Zustand und – ohne innere Stellungnahme – nicht zu einer Verarbeitung führt.

Bukovski: Um in einer biografischen Arbeit das Verletzte aus der Vergangenheit zu bearbeiten, braucht es also eine zumindest leidlich belastbare Struktur und einen inneren Raum, in dem ein Dialog mit dem Verletzten überhaupt entstehen kann. Erst dadurch gelingt auch die Verarbeitung von Verletzungen und damit die Integration dieser in die eigene Biografie. Den Schmerz nur zu wiederholen, führt nicht zur Verarbeitung, sondern meist nur zur Verstärkung des Schmerzes. Bei Strukturdefiziten würden wir also eine selbstdistanzierungsfokussierte Vorgangsweise vorziehen (Tutsch 2010). Was ermöglicht diese Vorgehensweise?

Tutsch: Sie ermöglicht, aus einer geschützten, gestützten und damit stabilen Position das Hinschauen auf das

Schmerzhafte, das Annehmen, das Stellungbeziehen und damit erst – betrauernd – die Integration in die eigene Lebensgeschichte. Vom sicheren Ort aus, könnte man sagen, kann der:die Betroffene auf das Verletzte in sich schauen und damit via Mitgefühl mit sich statt Überflutung oder eben „eingemauerten“ Copingreaktionen seine:ihre Verletzungen bearbeiten. In dieser Vorgangsweise wird also eine Regression in die Gefühle von früher/ des Kindes/ des früheren Ichs vermieden. Der Verarbeitungsprozess wird hier nur aus der Sicht, dem Erleben, wie auch der Stellungnahme der Erwachsenen geführt.

Bukovski: Wir könnten diese Vorgangsweise nun anhand einer kleinen Demonstration illustrieren? Sie erinnern sich an die zuvor beispielhaft beschriebene Patientin, die nach der Trennung von ihrem Freund bei einem Wiedersehen einen überwältigenden Schmerz empfunden hat, der sie im Anschluss im Alltag sehr belastete.

Ein innerer Dialog mit Selbstdistanzierungsfokussiertem Vorgehen vom Erlebten in der Biografie:

Pt.: Sie haben erzählt, dass Sie einen großen Schmerz bei ihrem Ex-Partner erleben, der offensichtlich sehr unter der Trennung leidet, und dass dieses Erleben des Schmerzes Sie ziemlich destabilisiert hat. Ich möchte Sie fragen, ob Sie diesen Schmerz, verlassen zu werden, auch selbst kennen? **„Einstieg“ in die eigene Biografie.**

Pat.: Ja, mehrfach – eigentlich schon vom Säuglingsalter an, das weiß ich durch Erzählungen von anderen, bis hin zum frühen Erwachsensein bzw. zur ersten großen Liebe. Als Säugling kam ich in eine Übergangspflege, ich war zur Adoption freigegeben, später in eine Pflegefamilie. Besonders mit dem Vater war es dort sehr schwierig – ich war das „aufmüpfige, schwierige“ Kind. Mit zehn Jahren musste ich ins Internat, meine, inzwischen Eltern, lebten zu weit am Land für ein Pendeln in ein Gymnasium. Damals war das Gefühl des Verlassenseins und der Einsamkeit besonders schlimm, also zwischen zehn und 14 Jahren. Das war unglaublich hart für mich – hat sehr weh getan.

Pt.: In dieser Situation, in der Sie als Kind ins Internat mussten, was war da so besonders hart für Sie? Erinnern Sie vielleicht eine konkrete Szene? **Deskription konkretisierend und fokussierend auf den „Hot Spot“.**

Pat.: Besonders schlimm war die Trennung am Sonntagabend, wenn ich nach dem Wochenende wieder zurück ins Internat musste.

Pt.: Frau K., wenn Sie auf diese Situation am Sonntagabend zurückschauen, wie war das für die Jugendliche damals?

Pat.: Ja – ich erinnere mich sehr genau. Es begann nach dem gemeinsamen Mittagessen, ich habe meiner Mutter beim Abwasch geholfen, bald aber sagte mein Vater: „Pack dich zusammen – dein Bus geht in einer halben Stunde.“

Pt.: Können Sie sagen, was die Jugendliche, die Sie damals waren, in diesem Moment, in dem Ihr Vater gesagt hat, „pack dich zusammen, dein Bus geht in einer halben Stunde“, gespürt hat? **Emotion aus der SD.**

Pat.: Schmerz, das hat sehr weh getan, traurig war sie auch – sie wollte nicht weg. Und ich habe wieder und wieder dieses Gefühl gehabt, es nicht verdient zu haben, nicht wert zu sein, bei meinen Eltern zu bleiben.

Pt.: Schmerz, weil sie weggehen musste, weil sie weggeschickt wurde.
Situation erfassen aus der SD.

Pat.: Ja, der geht es ganz schlecht, es ist ein brennender Schmerz, sie hat Angst vor dem Wieder-alleine-Sein, vor der Woche im Internat, fühlt sich sehr allein gelassen, aber auch viel Widerstand, sie will nicht schon wieder wegmüssen. **Erleben des Kindes heben mit Gefühl, Gedanken, Impuls aus der SD.**

Pt.: Wo in dieser Szene des Zusammenpackens und Weggehen-Müssens ist es für die Kleine besonders schmerzhaft? **Hotspot finden.**

Pat.: Beim Verlassen des Hauses... sie muss alleine zum Bus... fühlt sich verlassen und weggeschickt... das tut ihr sehr weh...

Pt.: Was denkt sie, warum sie gehen muss?
Selbstverständnis des Kindes.

Pat.: Sie hat das Gefühl, dass sie nicht passt, dass sie stört, dass sie es nicht wert ist, zu Hause bleiben zu dürfen,... und sie empfindet es auch als ungerecht. ...

Pt.: Was hätte denn diese 12-jährige in so einer Situation gebraucht? **Das Fehlende in der Situation erkennen.**

Pat.: Dass sie dableiben kann und die Eltern sagen:

„Wenn das so schlimm ist für dich, dann finden wir eine andere Lösung.“...

Pt.: Ja, so wäre es gut und richtig gewesen, aber leider war es eben nicht so. Was meinen Sie, hätte die Kleine in Anbetracht der Situation, dass sie weg musste, gebraucht? **Das bis heute Fehlende erkennen.**

Pat.: Jemanden, der da ist, der sie begleitet, tröstet, vielleicht auch etwas sagt, dass es nicht an ihr liegt, dass sie gehen muss....

Pt.: Ja, das hätte sie damals sehr gebraucht. Wenn ich es bildlich, metaphorisch ausdrücke: das hätte die Zehnjährige in Ihnen damals gebraucht und das braucht sie heute noch. Ich frage mich, ob diese Zehnjährige, deren Erleben in Ihnen noch so wie damals lebendig ist, weiß, dass das vorbei ist und sie nicht mehr weggeschickt werden kann?
Irrtum in der Zeit erkennen.

Pat. Hm, ...nein ich glaube nicht, dass sie das weiß...sie fühlt sich noch immer so, hat noch immer Angst davor und das Gefühl wertlos zu sein und Zuneigung nicht zu verdienen.

Pt.: Dann wäre es doch wichtig, mit ihr in Kontakt zu treten und ihr zu sagen, dass diese Situation und diese Zeit schon vorbei ist? Dass wir 2024 haben und sie schon erwachsen ist. Könnten Sie ihr das sagen und sie bitten, zu Ihnen in die Gegenwart – in Ihr jetziges Leben zu kommen? Und ihr zeigen, wie es jetzt ist in Ihrem Leben?
Zuwendung und Transfer in die Gegenwart. Beruhigung und Nachnähren des unverarbeiteten Erlebens und Integration.

Pat.: ... Die Kleine ist erstaunt, aber auch erfreut und ja, auch entlastet....

Pt.: Mögen Sie ihr vielleicht noch ein wenig erzählen, wie alt Sie sind, wie Sie leben – zur Orientierung von Ihrem aktuellen Leben erzählen?

Pat.: ...Sie staunt... braucht Zeit, um das zu begreifen.....

Pt.: Ja, das braucht Zeit ... vielleicht ist es gut, mit ihr in Kontakt zu bleiben, bis sie es wirklich begreifen kann, dass sie in Sicherheit ist? Sie könnten ev. jeden Tag ein bisschen mit ihr reden, ihr Zuwendung und Sicherheit geben....

Pat.: Ja, das braucht sie... das täte gut.

Pt.: Das wäre schön, wenn Sie sich um sie kümmern...
 Frau K. Ich möchte Sie jetzt noch fragen – wenn Sie jetzt auf die Situation mit Ihrem Ex-Freund schauen? Wie ist das für Sie jetzt? **Ausstieg aus der Verarbeitung in die aktuelle Situation.**

Pat.: Es fühlt sich leichter an, ich sehe wieder mehr die Gründe, warum ich mich getrennt habe, und nicht nur seinen Schmerz... und, es ist sein Schmerz ...ich kann jetzt auch diesen Schmerz in mir besser verstehen, der gehört woanders hin... ich bin erleichtert... spüre klarer, wo mein Schmerz hingehört, und dass ich mich um den meines Exfreundes nicht mehr kümmern kann oder muss. Dass ich aber auf mich schauen muss, damit ich nicht aus den Gefühlen von früher meine Entscheidungen von heute in Frage stelle.

Tutsch: Nun ist es aber bedauerlicherweise so, dass Patient:innen mit schwerwiegender Pathologie selten nur ein singuläres verletzendes Erleben haben, sondern eine chronische Verletztheit – hier ist es wohl kaum möglich, alle Situationen durchzuarbeiten. Exemplarisches Durcharbeiten einer sich wiederholenden Situation bringt oft Erleichterung, aber oft ist es nur ein Tropfen auf den allzu heißen Stein. In diesem Fall weisen wir auf die Methode der **Kumulativen Versorgung aller verletzten kindlichen Verinnerlichungen** hin.

Bukovski: Am Beispiel der vorgestellten Patientin handelt es sich um mehrere Situationen in verschiedenen Lebensaltern, in denen dieser Schmerz erlebt wurde. Es bietet sich an bzw. ist es oft auch indiziert, alle verletzten Verinnerlichungen kumulativ zu verstehen, zu versorgen und zu trösten (Reddemann 2023).

Die Vorgangsweise lehnt sich an jene Variante an, die wir in diesem Fallbeispiel beschrieben haben. Sie verlangt mehr Führung durch den:die Psychotherapeuten:Psychotherapeutin, auch mehr „Vorschläge“, was für die jüngeren Ichs als Erstversorgung gut und wichtig sein könnte, weil von den Patient:innen nicht auf jedes spezielle Bedürfnis (altersgemäß ja unterschiedlich) eingegangen werden kann. Bezugnehmend auf das Fallbeispiel bedeutet das:

Wir erkunden, in welchem Alter die Patientin so ein Erleben (z. B. Verlassenwerden, Schmerz und Trauer) gefühlt hat, woran sie sich erinnert bzw. von denen sie aus Erzählungen weiß. → da tauchen z. B. auf ein Säugling, der weggegeben wurde, in eine Übergangspflege kommt, ein Kleinkind, das zu Pflegeeltern kommt und somit seinen ersten Platz in der Welt wieder verlassen muss, die Zehn- bis 14-Jährige, die ins Internat muss und an jedem Wochenen-

de im Grunde wieder so ein Erleben hat, eine 16-Jährige, die von ihrer ersten großen Liebe verlassen wird.

Wir würdigen den Schmerz dieser früheren Ichs und Hotspots des Erlebens: „Das war immer wieder sehr schwer im Leben Ihrer jüngeren Ichs. Welches Erleben ist hier vorrangig in diesen Situationen? → Die Antwort wäre z. B.: „Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.“

Die Versorgung wird nun über Imagination von Helferwesen initiiert, da es für die Erwachsene zu viel, vor allem im Alltag auch überfordernd wäre, sich um alle jüngeren Ichs zu kümmern: „Frau K, stellen Sie sich Helferwesen vor, für jedes jüngere Ich eines, die sich nun dieser jüngeren Ichs in der jeweiligen Situation annehmen. Die verschiedenen Ichs benötigen vielleicht unterschiedliche Wesen. Feen, Elfen Engel, Ritter.“

Wir würdigen das Erlebens der jüngeren Ichs: „Bitten Sie die Helferwesen den jüngeren Ichs ihr Mitgefühl für die Situation zu vermitteln, dass die es wirklich schwer hatten.“

Wir bestätigen das Geschaffte in der Situation und lösen den Irrtum in der Zeit auf: „Bitten Sie die Helferwesen, dass sie den jüngeren Ichs vermitteln, dass sie alles ihnen Mögliche getan haben, um die Situationen zu bewältigen. Dass es Sie als Erwachsene heute gibt und Sie Ihr Leben so leben können, wie Sie es tun. Das bedeutet, dass Ihre jüngeren Ichs die jeweiligen Situationen so gut wie möglich bewältigt haben. Lassen Sie sie über die Helferwesen wissen, dass die Situationen vorbei sind.“

Wir holen die jüngeren Ichs in die Gegenwart, um zu verdeutlichen, dass die Situationen überlebt wurden und vorbei sind: „Laden Sie die Helferwesen ein, den jüngeren Ichs Sie als Erwachsene und Ihr Leben heute zu zeigen.“ Wir bringen die jüngeren Ichs an einen guten, inneren Ort (Reddemann 2004), um sie zu beruhigen und zu trösten: „Und bitten Sie die Helferwesen nun, den jüngeren Ichs noch das zu geben, was diese bis heute brauchen, weil es Ihnen in der Situation gefehlt hat.“

Wir erfragen die Wirkung auf die Erwachsene: „Wie fühlt sich das für Sie als Erwachsene an, wenn alle jüngeren Ichs in dieser Weise versorgt sind?“ Meist stellt sich eine Beruhigung ein und die Erwachsene kann die Situation von heute emotional beruhigter sehen.

Wir führen die Erwachsene zurück in die Ausgangssituation der Erzählung: „Wenn Sie sich bewusst machen, dass nun alle jüngeren Ichs, die so ein Erleben mitmachen mussten, gut versorgt sind, wie ist die aktuelle Situation mit Ihrem unter der Trennung leidenden Ex-Partner dann für Sie?“

Tutsch: The past is yet to come – Die Vergangenheit liegt vor uns – sie ist jetzt oder sie zeigt sich vielleicht auch erst in der Zukunft – nicht alles ist vorbei, wenn die Zeit des Geschehenen schon längst hinter uns liegt!

Literatur

- Kernberg O (1985) Schwere Persönlichkeitsstörungen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Kolbe Ch (2019) Person-Ich-Selbst. In: Existenzanalyse 36/2, 4–11
- Längle A (1992) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16/3, 18–29
- Längle A (1994) Die biografische Vorgangsweise in der Personalen Existenzanalyse. In: Biographie. Verständnis und Methodik biografischer Arbeit in der Existenzanalyse. Wien: Tagungsbericht 1992 der GLE
- Längle 1999 – FEHLT!**
- Längle A (2000) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas Verlag
- Längle A (2013) Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen. Wien: Facultas
- Reddemann L (2004) Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Reddemann L (2023) Kursunterlagen für PITT. Fortbildung zur Behandlung von komplex traumatisierten PatientInnen mit PITT
- Tutsch L & Luss K (2000) Anleitung für die biografische Arbeit in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 1/00, 31–35
- Tutsch L (2010) Emotionen im psychotherapeutischen Verarbeitungsprozess: aktivieren oder managen? In: Existenzanalyse 27/2, 4–10

Anschrift der Verfasserinnen:*DR.^{IN} LILO TUTSCH**lilo.tutsch@existenzanalyse.org**MAG.^A RENATE BUKOVSKI, MSc**praxis@bukovski.at*