

Bindung und Autonomie – Zwei Pole seelischer Wirklichkeit

Eva Madelung

Genesis 1

Wer kennt nicht die fatale Geschichte von dem in Erziehungsfragen offenbar wenig bewanderten Herrn Jahwe und seinen Kindern? Man muss diesem alleinerziehenden Vater allerdings zugutehalten, dass er den Menschen eben erst geschaffen hatte und beim besten Willen noch keine Erfahrungen gesammelt haben konnte. – Diese fatale Geschichte lautet ja so: Jahwe schuf Himmel und Erde, die Pflanzen, Tiere und schließlich noch den Menschen, damit der das alles in Ordnung halte: Das heißt, er befiehlt diesem seinem letzten Geschöpf, fruchtbar zu sein, sich zu mehren und das alles in Besitz zu nehmen (so wörtlich in Genesis 1, 28, nach der Einheitsübersetzung). So weit, so gut, oder eben nicht gut. Denn es geht weiter mit dem unseligen Einfall Jahwes, diesen Garten Eden einzurichten und den Menschen da hineinzusetzen. Das wäre ja noch okay aber dann kommt die Sache mit dem Verbot, vom Baum der Erkenntnis zu essen. Wie soll das zusammengehen: in Besitz nehmen und für Ordnung sorgen und dann nicht von diesem großen Nutzen verheißenden Baum essen zu dürfen – wo es ihn nun doch schon einmal gibt – und deswegen keine Ahnung zu haben, was gut und böse, was lobens- und was tadelnswert sein könnte? Ist das nicht ein doppelt bindender, das heißt widersprüchlicher und damit höchst verwirrender Befehl? Kein Wunder hatte der Teufel dann leichtes Spiel (abgesehen von dem Rätsel, wie er überhaupt da hineinkommt in diesen Garten)! – Und dann ist da noch diese verwirrende Sache mit dem Baum des Lebens! – Aber lassen wir das! Die Möglichkeit solch frivoler Interpretations- eskapaden ist ja bekannt, zum Beispiel aus meinen zwei Büchern zum Thema Trotz.¹

Sie werden sich nun fragen, warum ich buchstäblich – wie man so sagt – bei Adam und Eva beginne. Aus dem einfachen Grund, weil diese alte Geschichte zeigt, dass das Hineingestelltsein zwischen Gebundenheit und Selbstständigkeit, Gehorsam und Ungehorsam eine uralte, offenbar seit eh und je zum Mensch gehörige Polarität ist, die sich auf der alltäglich menschlichen Ebene so darstellt: Kinder sind primär an die Eltern gebunden und erst einmal vollständig von ihnen abhängig. Allerdings mit dem Auftrag, einmal selbstständig zu werden, was die Eltern meist bewusst auch wollen, und – ab einem bestimmten Alter der Kinder – bewusst oder unbewusst die bekanntermaßen paradoxe Botschaft aussenden: „Werde selbstständig.“ Häufig behindern sie jedoch gleichzeitig – meist ohne es zu merken – die Ablösung, schon rein durch ihre Sorge um das „Kind“, das ja keines mehr ist, die Eltern aber so schwer – oder eigentlich gar nicht beiseitelas-

¹ „Trotz, zwischen Kreativität und Selbstzerstörung...“ (Kösel 1989) und „Trotz und Treue, zweierlei Wirklichkeit in Familien“ (Carl Auer, 1998)

sen können. Oder sie vermitteln ihrem Sprössling die Botschaft: „Werde selbstständig, aber genau so, wie wir uns das vorstellen.“ Und das heißt doch: „Werde unabhängig, aber bleibe abhängig.“ – Und wozu das Ganze: damit das „Kind“ fähig wird, sich in einer Ehe aufs Neue zu binden! – Das heranwachsende Kind dagegen kann Botschaften aussenden wie: „Schütze mich, aber lass mir völlige Freiheit!“ – Kinder und Eltern sind also in einer gegenseitigen Doppelbindung aneinander gebunden, und dies kann sich sowohl positiv als auch negativ auswirken. Meistens ist beides der Fall. –

Ernest L. Rossi, ein enger Mitarbeiter des amerikanischen Psychiaters und Therapeuten Milton H. Erickson, hat „die Doppelbindung als grundlegende Determinante des Verhaltens“ bezeichnet.² – Womit ich zum Thema komme, das heißt zu den beiden therapeutischen Pionieren, an denen ich das Thema Autonomie und Bindung verdeutlichen möchte: zu Milton H. Erickson und Bert Hellinger.

Milton H. Erickson

Der amerikanische Psychiater Milton H. Erickson, der in der Psychotherapie neue Wege einschlug, indem er die in amerikanischen Kliniken damals übliche direkte Hypnose mit seinen Erfahrungen in der Psychoanalyse Freuds verband und zur „indirekten Hypnose“ weiterentwickelte.

Er war das Kind eines Farmers in Nevada, galt als „zurückgeblieben“ und hatte als schwerer Legastheniker mit Schulproblemen zu kämpfen. Trotzdem beendete er die Highschool, erkrankte aber kurz darauf an Polio. Er lag drei Tage im Koma und wurde vom Arzt aufgegeben. Wider Erwarten erholte er sich, obwohl der Arzt ihn am Abend des dritten Tages aufgegeben hatte: „Er wird die Sonne nicht mehr aufgehen sehen“, sagte er am Krankenbett zur Mutter und ging. Milton erwachte für kurze Zeit aus seiner Bewusstlosigkeit und gab der Mutter zu verstehen, dass sie den im Zimmer stehenden Schrank auf eine bestimmte Weise verrücken solle. Die Mutter verstand nicht, warum, erfüllte ihm aber seine Bitte. Am nächsten Morgen war er, zu ihrem freudigen Erstaunen, vollständig aus seiner Bewusstlosigkeit erwacht. Die Krise war vorüber, der junge Mann aber war vollständig gelähmt, und niemand sah eine Chance, dass er jemals wieder auf die Beine kommen würde.

Nach zwei Jahren konnte er jedoch wieder gehen und ein Studium der Psychiatrie absolvieren. Er hinkte nur noch leicht auf dem rechten Bein. Er hatte sich mit der ihm eigenen Beobachtungsgabe und Willensstärke selbst heilen können.

Als er wieder einigermaßen hergestellt war, fragte ihn seine Mutter, warum er sie in der entscheidenden Nacht gebeten hatte, den Schrank zu verrücken. Er erklärte ihr, er habe gewusst, dass er, wenn der Spiegel, der sich auf der Schranktür befand, in einem bestimmten Winkel zum Fenster stand, er – der den Kopf nicht mehr heben konnte – trotzdem die Sonne aufgehen sehen würde, gesetzt den Fall, er würde noch am Leben sein.

Es gibt viele lehrreiche Geschichten seines Heilungsweges, die ich hier nicht erzählen kann, die aber zeigen, durch welche harte Schule der Selbsterfahrung er sich seine

2 Milton H. Erickson und Ernest L. Rossi: Varianten der Doppelbindung; in: Milton H. Erickson: Gesammelten Schriften, Bd. 2, Hrsg. von Ernest L. Rossi; Carl Auer 1996

außerordentlichen Einsichten und Fähigkeiten erwerben konnte, die ihn dann befähigten, neuartige therapeutische Vorgehensweisen zu entwickeln.

Bei einem durch Krankheit extrem von Hilfe abhängig gewordenen jungen Mann hat der verzweifelte Kampf um Autonomie, der uns allen in einer bestimmten Lebensphase auferlegt ist, extremen Formen annehmen müssen. Erickson hat die kreativen und sicher auch die selbstzerstörerischen Seiten der menschlichen Trotzskraft am eigenen Leibe so eindringlich erfahren, dass bei seiner Arbeit mit Klienten folgerichtig sein Blick auf dieses „verzweifelte Bedürfnis, die eigenen Möglichkeiten zu erfahren und sich selbst und andere zu definieren“ gerichtet war.

Denn war er nicht trotz der Voraussage des Arztes aus seinem Koma erstanden? – Hätte er jedoch diese Kraft gehabt, wenn der Arzt sich weniger robust ausgedrückt hätte?

Das oben angeführte Zitat: „Es gibt ein verzweifertes Bedürfnis, die eigenen Möglichkeiten zu erfahren und sich selbst und andere zu definieren“ stammt aus dem Artikel „Varianten der Doppelbindung“, den Erickson und Rossi zusammen geschrieben haben.³ Dass hier der Kampf um Autonomie beschrieben wird, liegt auf der Hand, und es scheint paradox, dass ausgerechnet die therapeutische Anwendung einer doppelten Bindung helfen soll, diesen Kampf erfolgreich zu beenden.

In seinem Streben nach Autonomie rennt der Heranwachsende – und häufig auch der schon Erwachsene – gegen Bindungen an falscher Stelle und mit den falschen Mitteln an, und es ist die Aufgabe des Therapeuten, „Bedingungen ... zu schaffen, die es erlauben, dass Menschen die ihnen gemäße Wahl treffen können“.⁴ Eine „gemäße Wahl“ findet statt, wenn die Ebene unabänderlicher Bedingungen dabei berücksichtigt wird und ebendies kann durch den Einsatz eines auf die spezielle Situation des Klienten hin „maßgeschneiderten“ Doublebind⁵ geschehen.

Bert Hellinger

Auch die Biografie Bert Hellingers, bietet – obwohl sehr verschieden von der Milton H. Ericksons – Anhaltspunkte, wie es kam, dass für ihn die Bindung in das Zentrum seiner therapeutischen Aufmerksamkeit rückte, nachdem er vielerlei Vorgehensweisen kennengelernt und mit ihnen gearbeitet hatte.

1925 geboren, wusste er nach eigenen Aussagen⁶ schon mit fünf Jahren, dass er Priester werden – und sich damit ja an eine mächtige Institution binden – wolle. In späteren Jahren hat er das als systemisch bedingt und damit als „keine freie Entscheidung“ bezeichnet. In der Zeit des Nationalsozialismus gehörte er, aufgrund seiner stark katholisch geprägten und damit regimekritischen Familie, einer verbotenen Jugendorganisation an und galt in der Folge als „Volksschädling“. Gleichwohl diente er im Arbeitsdienst und in der Wehrmacht und fühlte sich dabei „eingebunden in etwas, dem man nicht enttrinnen konnte“.

³ Ebd.

⁴ Ebd. S. 63

⁵ *Der therapeutische Einsatz eines Doublebind ist eine von Erickson meisterhaft beherrschte, sehr komplexe Methode, deren Schilderung den Rahmen dieses Aufsatzes sprengen würde. Daher verweise ich den näher interessierten Leser hier nochmals auf den Aufsatz: „Varianten der Doppelbindung“ (s. o.).*

⁶ *Ich beziehe mich durchweg auf: Bert Hellinger, Gabriele ten Hövel: Ein langer Weg; Kösel 2005.*

In dem 2005 erschienenen Buch „Ein langer Weg“⁷ sagt er dazu: „Es sind Schicksale, die auf den Menschen zukommen. Es ist das eigene System, das den Menschen dazu treibt. Darüber hinaus gibt es mächtige Bewegungen, die Menschen ergreifen und sie mit sich reißen oder die – wie der Nationalsozialismus und der Kommunismus – ein ganzes Volk ergreifen.“⁸ – Auch seinen bald nach Kriegsende erfolgten Eintritt in den Missionsorden Mariannhill, wo er im Jahr seines Noviziats eine intensive Schule der meditativen Sammlung durchlief, bezeichnet er als „keine freie Entscheidung“, aber als großes Glück. – Sein weiteres Leben, wie etwa den Austritt aus dem Orden, schildert er ebenfalls als „Gehen mit einer Bewegung“, das heißt ja auch: das Anerkennen einer Bindung. So muss es nicht verwundern, dass der Fokus seiner therapeutischen Aufmerksamkeit auf der Bindung liegt.

Wer allerdings die frühen Zeiten der Entwicklung seiner Aufstellungsmethode miterlebt hat, wird sich erinnern, dass Hellinger ursprünglich die Übernahme des Schicksals eines Verwandten als Einmischung bezeichnet und die Aufstellenden mit ihrer „Hybris“ konfrontiert hat. Was bedeutet, dass auch er die Auflehnung als eine wichtige seelische Kraft gesehen hat. Dann aber erkannte er, dass die darunterliegende Kraft die primäre kindliche Liebe ist, die auf der absoluten Abhängigkeit von den Eltern beruht. Von da ab bestimmte das „Schauen, wie die Liebe fließt“ seine Sichtweise.

Bindung und Autonomie – zwei sich gegenseitig ergänzende und bedingende Pole

Der Abschnitt über Milton H. Erickson handelte von dem Ringen um Autonomie, das jeder Heranwachsende durchmacht. Dies ist paradoxerweise notwendig, um sich einerseits von den Eltern zu lösen, andererseits aber auch, um sich an einen Partner oder eine Partnerin binden zu können und selbst Eltern und für ein eigenes Leben frei zu werden. Hellinger dagegen weist den Weg des Erkennens und Anerkennens familiärer Bindungen und Verstrickungen, ebenfalls um frei zu werden für den eigenen Weg. Bindung ist zwar das primäre, Autonomie ist jedoch gleichermaßen notwendig, damit der Fluss des Lebens weiter fließen kann. – Und: „In der Liebe bin ich sowohl gebunden als auch frei.“⁹



Dr. Eva Madelung
eva-madelung.de

7 S.o.

8 Ebd. S. 32

9 Ebd. S. 144