

Bernhard Dolleschka

Jänner 2006

DREIECKE IN BEZIEHUNGEN

Damit eine Person den Weg vom ICH über das DU zum WIR findet - in Beziehung eintritt, ist es nötig, dass das "kontrollierende Ich" oder gar "Überich" (aus der aktuellen Bezugsgruppe übernommen) mit dem, den "Trieben unterliegenden Es" (historisch ererbt) des "psychischen Apparates" der Person in Beziehung ist - Bewusstsein geschaffen wird. Bei Sigmund Freud lesen wir nach: "Die Beziehung zum Selbst der Person bringt Vorbewusstes ins Bewusstsein." (1923)

Dabei ist das "Überich" die zum Teil selbst unbewusste Instanz, die Triebwünsche, welche aus dem Unbewussten kommen, zum Bewusstsein gelangen lässt oder diese verwirft.

Bereits Platon setzte im 4. vorchristlichen Jahrhundert das, was er Geist nannte aus drei Teilen zusammen: Trieb + Energie + Vernunft.

So wie im Raum die drei Dimensionen: Länge, Breite, Höhe (bzw. Tiefe) bestimmend sind, ist dies für die Person: Körper, Seele, Geist (möglicherweise jeweils der Sitz von Spüren, Leben und Bewusstsein).

In der psychosomatischen Medizin wird heute die "somatisch-psychisch-soziale Sichtweise" gelebt. Sie ermöglicht den BehandlerInnen, Vorgänge, die sich auf physiologischer, seelischer und gesellschaftlicher Ebene zutragen, in Verbindung zu bringen.

Üblicherweise ist die erste Beziehungserfahrung für eine Person im Dreieck Vater - Mutter - Kind möglich. Malcolm Pines (2004, 35) erinnert uns in seinem Buchbeitrag über die Bindungstheorie an die "frühe Triangulation (die), den Geist dazu (anregt), die Komplexität des menschlichen Lebens in Angriff zu nehmen". Hier werden auch die ersten Versuche gemacht, z.B. die Eltern einander auszuspielen. In der Psychotherapie (besonders Familientherapie oder auch Verhaltenstherapie) werden solche "Triangulierungen" ausdrücklich bearbeitet. Ja, in der Psychoanalyse wird sogar diese Vater-Mutter-Kind-Triade, in Anlehnung an das Drama von Sophokles "Ödipuskomplex" genannt, als Kern der Neurose bezeichnet.

Nach der Sage ist Ödipus seinen Kindern Bruder und Vater zugleich und ist Sohn und Gatte von Iokaste, die ihn geboren, mit der er Kinder gezeugt, die die Gattin seines Vaters Laios gewesen war, und den er

erschlagen hatte. Als dies, durch die von Ödipus selbst angestrenzte Untersuchung vom Seher Teiresias, bezogen auf den Spruch des Orakels zu Delphi aufgedeckt wird, erhängt sich Iokaste, und Ödipus sticht sich mit den Nadeln aus ihrem Kleid die Augen aus.

Wir sind kulturell in unseren Beziehungen sehr durch Dreiecke geprägt:

- Im religiösen Bereich durch die Dreiheiten vieler Götterfiguren - speziell in dem uns vor allem prägenden christlichen Denken durch die Dreifaltigkeit "Vater + Sohn + Geist" - also für gläubige Menschen z.B. "Ursprung + Gegenüber + Begeisterung". Nicolaus Cusanus schrieb im 15. Jahrhundert dazu über die Dreieinigkeit von "Mens" + "Intellectus" + "Wahrheit".
- Im kulturellen Bereich des alten China, z.B. im Buch der Wandlungen - im I Ging - in dem aus den einfachen Orakelantworten "Ja" und "Nein" und dem jeweiligen Übergang Trigramme, und aus deren Kombinationen die acht Zeichen wechselnder Übergangszustände entstehen.
- Im kulturellen Bereich Mitteleuropas durch das unbewusst auch vorhandene zirkuläre Denken, ausgedrückt in den drei Bethen: Wilbeth + Ambeth + Borbeth, die zum Nothelferinnen-Trio Katharina + Margareta + Barbara wurden, heute noch auf etlichen Türstöcken zu finden als: Kaspar + Melchior + Balthasar.

Unsere kulturelle Prägung durch Triaden ist auch ausgedrückt durch den Dichter Ernst Jünger (1939): "Dreieinig sind das Wort, die Freiheit und der Geist."

Nach der bekannten Verhaltensformel von Kurt Lewin

$$V = f (P , U)$$

ergibt sich das Verhalten einer Person aus dem Gesamt der Feldkräfte, die ein dynamisches Feld im "Hier-und-Jetzt" bilden. Dieses Verhalten ist eine Funktion des psychischen Lebensraumes, der jeweiligen Person, des Lebensraumes der durch Personenfaktoren und Umweltfaktoren, so wie sie von dieser Person erlebt werden, gebildet wird ($P = f (U)$), die Person ist also eine Funktion ihrer Umwelt).

Gruppenkonflikte und Verhalten von Gruppenteilnehmern lassen sich über die "Dreiheit: Individuum - Gruppenkultur - Gruppenmentalität" unter Anwendung Bions "Konzept von Gruppenmentalität und Gruppenkultur" erfassen. Dieses Konzept ist ein "Versuch, den irrational handelnden Teil des Gruppenlebens auf den Grundkonflikt des Menschen zwischen seiner Existenz als `vergruppertes` Wesen und als `Individualwesen` zurückzuführen". (Fliedl 2002, 34)

In der Dynamischen Gruppenpsychotherapie oder in der Gruppendynamik allgemein geht es uns besonders um die in Gruppen bestehenden Dreiecksverhältnisse.

In Gruppen werden "Beziehungen" aufgenommen, durch das Erkennen und Nutzen von "Strukturen", möglicherweise von Menschen, die die "Macht" diese zu gestalten sich genommen hatten. (Dies wurde beim Großgruppenexperiment in Alpbach 2005 sichtbar.)

Dabei geht es darum, in der jeweiligen Gruppe "drinnen oder draußen" zu sein, also dazuzugehören; sich "oben oder unten" in dieser Gruppe zu befinden, also mehr oder weniger mächtig zu sein; anderen Gruppenmitgliedern "nahe oder fern" zu stehen, also Intimität zu leben. (Dies formuliere ich nach einem Gespräch mit Hans-Rainer Teutsch, 2005.)

Für die Beziehung zweier Menschen muss nicht nur ein Dreieck mit einem dritten Menschen wichtig sein, auch die gemeinsame Haltung gegenüber einer "Sache" kann von Bedeutung sein.

In der Dynamischen Gruppenpsychotherapie wird im "Hier und Jetzt" gearbeitet; dies ist durch das "So geworden Sein" geprägt und auf eine bessere Zukunft im "Dort und Dann" gerichtet. Schon der Kirchenvater Augustinus sprach im 4. Jahrhundert von der Trias Vergangenheit + Gegenwart + Zukunft, die die eigentliche Gegenwart beeinflusst.

Wir beachten in der Gruppendynamik sowohl die Struktur und den Prozess und nicht nur den Inhalt eines Geschehens. Eine Hilfe dazu sind uns die verschiedenen "Gruppenphasen". Z.B. die Grundannahmen nach Winfried Bion (1971): Abhängigkeit -- Kampf-Flucht -- Paarbildung, die uns einen mächtigen Leiter vorgaukeln, uns verfolgende Leiter und/oder Gruppenmitglieder und durch eine mögliche Paarbildung die Zeugung eines Erlösers oder zumindest eines erlösenden Gedanken.

Ein wichtiger Dreischritt in der Beratung allgemein, besonders aber in der Dynamischen Psychotherapie, geht auf Kurt Lewin (1911) zurück:

Auftauen - Verändern - Einfrieren.

Oder, in anderen Worten: Auftauen + Veränderung + Stabilisierung .
Darauf bezieht sich Andrea Tippe besonders (2005).

Ein wichtiger Dreischritt in der Beratung allgemein, besonders aber in der Dynamischen Psychotherapie, geht auf Kurt Lewin (1911) zurück:

Auftauen - Verändern - Einfrieren. In der Dynamischen Gruppenpsychotherapie handelt es sich dabei um die Verflüssigung von Barrieren, welche möglicherweise den Lebensraum einer Person beengen - rigide machen. So wird Ausweitung dieses Lebensraumes möglich, Zunahme der Differenzierung sowie der Organisiertheit. Beziehungen zu klären bzw. aufzunehmen scheint erforderlich, um Arbeitsfähigkeit von Gruppen zu ermöglichen.

Einige Beispiele für verschiedene Dreiecke bzw. Dreischritte, die in der Psychotherapie immer wieder vorkommen habe ich schon genannt:

- Ich = Du = Wir
- der "psychische Apparat": Es = Ich = Überich
- Individuum = Gruppenkultur = Gruppenmentalität
- Auftauen = Verändern = Einfrieren

aber auch z.B.:

- Kind- = Erwachsenen- = Eltern-Ich in der Transaktions Analyse (Eric Berne 1953 bzw. 1991)
- oder: Symptomatik = Beziehung = Krise in der Psychotherapeutischen Diagnostik

Generell in der Beratung wenden wir oft Dreischritte an, z.B.

- beim kontrollierten Dialog: genau zuhören = das Vernommene wiederholen = erst wenn's richtig ist: antworten
- oder: in der Konfliktbegleitung: Trennung von wahrnehmen = urteilen = handeln

Buchholz (1993, 7f) meint mit Triade bzw. Triangulierung "ein heuristisches Prinzip der Steigerung der Dimensionalität (...). Aus einer eindimensionalen Linie entsteht dann ein zweidimensionales Dreieck, aus einem Dreieck eine dreidimensionale Pyramide, aus einer Pyramide ein Polyeder, aus einem Polyeder eine komplexe kristalline Struktur und so weiter (...); triadisch denken heißt, die Dimensionalität steigern. Es heißt zugleich, die Komplexität (etwa einer Pyramide) zu reduzieren auf ihre Dreiecksstruktur."

Diese Art zu denken, hilft mir, wenn es sich nicht um ein einfaches Dreieck handelt, von der Art: Vater + Mutter + Kind, sondern um eine komplexe Organisationsstruktur bzw. um eine komplexe Gruppe (oder in der Familientherapie um eine neuzeitliche Form von Familie - so genannten Patchworks).

Ein Beispiel aus meiner psychotherapeutischen Praxis:

Ein junger Mann kommt um eine Familientherapie zu vereinbaren, weil ihn seine Freundin verlassen will - ich solle ihm helfen; an ihr liege ihm ohnehin bald nicht mehr viel - sie sei ja so unselbständig, aber ihr gemeinsames kleines Kind möchte er auf keinen Fall (wie er sagt) aufgeben, das wäre dann nur in den Händen ihrer Eltern, die ihn sowieso nicht mögen. Ich bestehe darauf, dass auch die junge Frau psychotherapeutisch begleitet wird (nenne dazu einige Kolleginnen) und bin bereit, nach einiger Zeit (durch seine Koordination) eine gemeinsame Sitzung mit ihm, seiner Freundin und deren Beraterin zu machen. (Siehe auch mein Skriptum: Dynamische Psychotherapie (2004)). Es war so möglich, die Komplexität der ineinander verquickten Dreiecke: Vater + Mutter + Kind / Tochter + Eltern + Kind / Paar + Psychotherapeut etc. zu reduzieren und zu stabilisieren auf Arbeitsdyaden.

Oder ein Fall aus meiner Supervisions-Tätigkeit:

Das Dreieck einweisender Arzt + Krankenhausärzte + Organisationsstruktur des Krankenhauses ist in seinem Aufnahme-Verhalten und der Erstellung des so genannten Arztbriefes rigide/institutionalisiert/unbeweglich. Im kollegialen Gespräch ist es zur "Erweiterung" des starren Dreieckes gekommen, unter Einbezug der modernen Elektronik: der Einweisungsschein soll per E-mail ausführlicher sprich: hilfreicher formuliert werden; umgekehrt ist es nicht notwendig, den Arztbrief in der Kanzlei erstellen zu lassen - eine E-mail genügt.

In der Organisationsentwicklung kommt ein so genanntes Leitungsteam zur Beratung, es besteht aus dem Geschäftsführer der Organisation und aus je zwei Personen des Inhalte-, des Personal- und des Finanzgremiums. Gleichzeitig sind etliche Gremienmitglieder auch ProjektleiterInnen. Ich möchte hier nur die Dreiecke: Geschäftsführer + jeweilige/r ProjektleiterIn + Projektmitglieder deutlich machen sowie die Dreiecke: Geschäftsführer + zwei Gremienmitglieder; es sind natürlich noch weitere Dreiecke wahrnehmbar aber das genügt wohl, um die Komplexität der Mehrfachfunktionen von etwa sechs Menschen aufzuzeigen. In der Beratung geht es mir durch Reduktion der Komplexität um Verdeutlichung der Geschäftsführer-Funktion und Stützung der Gremienmitglieder in ihrer "Sandwichstellung" (sie sind Mitglieder des Leitungsteams, haben aber "nur" ihre Projektteams zu leiten und nicht die Organisation). Fürs Erste wurde vereinbart, die

Gruppe nicht mehr Leitungsteam sondern Team von leitenden MitarbeiterInnen zu nennen und vor allem, so dieses Selbstverständnis auch zu leben.

Zur Krisenintervention werde ich zu einem Überfall-Opfer gerufen. Die Verkäuferin wurde durch den Überfall auf das Geschäft, in dem sie angestellt ist, an einen, Jahre zurück liegenden, Missbrauch erinnert. Im Vordergrund meiner Tätigkeit stand die Bearbeitung des PTPS.

Und zum Schluss noch eine Dreiecksgeschichte aus der Literatur angerissen:

"Hier ist Wellington. Neuseeland. Ist dort Prag?" "Hier ist Prag." "Bist Du das, Tereza? Hörst du mich?" "Ja, ich höre Dich." "Tereza, ich habe meiner Frau alles erzählt." "Was alles?" "Daß ich Dich liebe." "Du hast ihr von mir erzählt?" "Ich habe ihr gesagt, dass ich Dich liebe. Daß ich mit Dir zusammenleben will. Hast Du es Deinem Mann nicht gesagt?" (Das ist aus dem Büchlein: Liebesgespräche von Ivan Klima, 2005)

Literatur:

Bartuska H. et. al. (Hgg.) (2005) Psychotherapeutische Diagnostik. Springer, Wien

Bion W. R. (1990) Erfahrungen in Gruppen. Fischer, Frankfurt/M

Berne E. (1953) Über das Wesen der Kommunikation. In: Berne E. (Hg.) (1991), Transaktionsanalyse der Intuition. (81 - 97) Junfermann, Paderborn

Buchholz M. B. (1993) Dreiecksgeschichten - Eine klinische Theorie psychoanalytischer Familientherapie . Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Dolleschka B. (2004) Dynamische Psychotherapie - Einzel- und Gruppenpsychotherapie. Skriptum, Druck-Berger, Gmünd

Everly G. S., Jeffrey T M (2002) CISM - Streßmanagement nach kritischen Ereignissen. Facultas, Wien

Fliedl R. (2002) Von der Gruppe zum Einzelnen. Eine Einführung in Bions Theorie der Affekte und des Denkens. In: Dolleschka B. (Hg.) (2002) Gruppenkompetenz und Einzelarbeit. (27 - 48)

Visionen und Wege Band 4, Krammer, Wien

Freud S. (1923) Das Ich und das Es. In: Sigmund Freud Studienausgabe - Psychologie des Unbewußten (2000), Band 3 Fischer, Frankfurt/M

Grunow A. (Hg.) (1994) Deutsche Dichter und Denker. Weltbild, Augsburg

Hayne M. & Kunzke D. (Hgg.) (2004) Moderne Gruppenanalyse. Psychosozial-Verlag, Gießen

Hinterhuber H. (2001) Die Seele - Natur- und Kulturgeschichte von Psyche, Geist und Bewußtsein. Springer, Wien

Klima I. (2005) Liebesgespräche. dtv, München

Lewin K. (1911) Erhaltung, Identität und Veränderung in der Physik und Psychologie. In: Graumann C-F (Hg.) (1981) Kurt Lewin Werkausgabe, Bd. 1 Huber, Bern

Nooteboom C. (2001) Ein Lied von Schein und Sein. Suhrkamp, Frankfurt/M

Norretranders Tor (2002) Spüre die Welt - Die Wissenschaft des Bewußtseins. 4. Auflage, Rowohlt, Hamburg

Pesendorfer F. (Hg.) (1985) Der Ödipuskomplex. Literas, Wien

Pines M. (2004) Andere Zeiten, andere Wirklichkeiten: Ein Blick in die Zukunft: "Es ist mehr". In: Hayne M & Kunzke D (Hgg.) Moderne Gruppenanalyse. Psychosozial-Verlag, Gießen

Rilling Ch.(Hg.) (1982) Die großen Klassiker , Bd 22 Andreas, Salzburg

Rorecker G. (2003) Die Kelten Österreichs. Pichler, Wien

Tippe A. (2005) Welche Wirkung hat Teamentwicklung für die Stabilisierungsphase in OE-Prozessen? Master-Thesis Donau Universität Krems

Wilhelm R. (Übersetzer) (1973) I Ging. Diederichs, Köln

Yalom I. D. (2005) Die Schopenhauer-Kur. btb, München