

Ulrich Streeck

Zu einer Beziehung gehören mindestens zwei

Das Anliegen der Buchreihe BIBLIOTHEK DER PSYCHOANALYSE besteht darin, ein Forum der Auseinandersetzung zu schaffen, das der Psychoanalyse als Grundlagenwissenschaft, als Human- und Kulturwissenschaft sowie als klinische Theorie und Praxis neue Impulse verleiht. Die verschiedenen Strömungen innerhalb der Psychoanalyse sollen zu Wort kommen, und der kritische Dialog mit den Nachbarwissenschaften soll intensiviert werden. Bislang haben sich folgende Themenschwerpunkte herauskristallisiert: Die Wiederentdeckung lange vergriffener Klassiker der Psychoanalyse – wie beispielsweise der Werke von Otto Fenichel, Karl Abraham, Siegfried Bernfeld, W. R. D. Fairbairn, Sándor Ferenczi und Otto Rank – soll die gemeinsamen Wurzeln der von Zersplitterung bedrohten psychoanalytischen Bewegung stärken. Einen weiteren Baustein psychoanalytischer Identität bildet die Beschäftigung mit dem Werk und der Person Sigmund Freuds und den Diskussionen und Konflikten in der Frühgeschichte der psychoanalytischen Bewegung.

Im Zuge ihrer Etablierung als medizinisch-psychologisches Heilverfahren hat die Psychoanalyse ihre geisteswissenschaftlichen, kulturanalytischen und politischen Bezüge vernachlässigt. Indem der Dialog mit den Nachbarwissenschaften wiederaufgenommen wird, soll das kultur- und gesellschaftskritische Erbe der Psychoanalyse wiederbelebt und weiterentwickelt werden.

Die Psychoanalyse steht in Konkurrenz zu benachbarten Psychotherapieverfahren und der biologisch-naturwissenschaftlichen Psychiatrie. Als das ambitionierteste unter den psychotherapeutischen Verfahren sollte sich die Psychoanalyse der Überprüfung ihrer Verfahrensweisen und ihrer Therapie-Erfolge durch die empirischen Wissenschaften stellen, aber auch eigene Kriterien und Verfahren zur Erfolgskontrolle entwickeln. In diesen Zusammenhang gehört auch die Wiederaufnahme der Diskussion über den besonderen wissenschaftstheoretischen Status der Psychoanalyse.

Hundert Jahre nach ihrer Schöpfung durch Sigmund Freud sieht sich die Psychoanalyse vor neue Herausforderungen gestellt, die sie nur bewältigen kann, wenn sie sich auf ihr kritisches Potenzial besinnt.

BIBLIOTHEK DER PSYCHOANALYSE
HERAUSGEGEBEN VON HANS-JÜRGEN WIRTH

Ulrich Streeck

Zu einer Beziehung gehören mindestens zwei

**Intersubjektivität in sozialem Alltag
und Psychotherapie**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2023 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen

info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form

(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert

oder unter Verwendung elektronischer Systeme

verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Pierre-Auguste Renoir, *Das Frühstück der Ruderer*, 1880–81

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3237-9 (Print)

ISBN 978-3-8379-7964-0 (E-Book-PDF)

»Shared minds create all we know«
Colwyn Trevarthen

»If the body had been easier to understand,
nobody would have thought that we have a mind«
Richard Rorty

Inhalt

Einleitung	9
Soziale Beziehungen und Gesundheit	15
Gute zwischenmenschliche Beziehungen halten gesund	15
Sind Beziehungen schwieriger geworden?	19
Soziale Beziehungen werden hergestellt	25
Eine Wiederbegegnung	25
»... all die tausend von Person zu Person spielenden Beziehungen«	31
Zu einer Beziehung gehören mindestens zwei	36
»Der hat ja angefangen«	41
Soziale Interaktion	47
Wie eine Beziehung anfängt:	
Zur Choreografie des Austausches von Blicken	47
»Individuen in Wechselwirkung«	54
Mittel, mit denen soziale Interaktion abgewickelt wird	57
Intersubjektivität	75
Handeln mit Blick auf den anderen	75
Wie Leute sich im sozialen Alltagsleben miteinander verständigen	79
Verständigung ohne Worte:	
Der Beitrag der Säuglingsforschung	85
Miteinander sprechen – ein Blick durchs Mikroskop	88

Körperlichkeit und Leiblichkeit	95
Sprechen ist körperliches Handeln	95
Körperliches und leibliches Wissen	100
Implizites Beziehungswissen	105
Verrät der Körper Geheimnisse der Seele?	112
»Theorien«, um den anderen zu verstehen?	117
Den anderen beobachten – der Blick von außen	117
Eine alternative Theorie sozialen Verstehens	126
Zwischenleibliche Resonanz	130
»Ein toller Spielzug«	134
Soziales Verstehen im Alltagsleben	139
Antworten und Antwortbeziehungen	143
Soziale Interaktion und Psychoanalyse – zwei miteinander unvereinbare Begriffe?	153
Beziehungen zwischen zwei Subjekten – die analytische Beziehung	153
Intersubjektive Produkte: Enactments	163
Körperliches Handeln und leibliches Erleben in der analytischen Situation	167
»Das Gespräch, in dem die psychoanalytische Behandlung besteht, verträgt keinen Zuhörer [...]«	172
Psychotherapie – Medizin für die Seele?	177
Psychische Krankheiten und gestörte Beziehungen	177
Wer oder was macht die therapeutische Beziehung hilfreich?	183
Körperliches Verhalten in der psychotherapeutischen Beziehung	194
Der Psychotherapeut antwortet seinem Patienten	201
Unter mehreren sein – Beziehungen in therapeutischen Gruppen	213
Zum Schluss	223
Literatur	225

Einleitung

Eine zwischenmenschliche Beziehung beginnt meist mit dem Austausch von Blicken. Ich sehe den anderen, der mich ansieht.¹ Von diesem Augenblick an wissen wir beide, dass wir voneinander Kenntnis genommen haben. Wir sind momentan aufeinander bezogen, es gibt eine Beziehung zwischen uns. Alles, was wir von nun an im Verhältnis zueinander tun, ist soziale Interaktion. Indem wir miteinander interagieren, also im Verhältnis zueinander tun, was wir tun und wie wir das tun, bringen wir diese – unsere – Beziehung und – allgemein – die soziale Wirklichkeit hervor, an der wir gerade teilnehmen.

Soziale Interaktion ist »embodied interaction«, Interaktion unter Nutzung körperlicher und leiblicher Mittel. Weil die Akteure als ganze Personen in ihrer Körperlichkeit füreinander präsent und wahrnehmbar sind, können sie einander unmittelbar verstehen. Sie können sich nicht erst dann verstehen und miteinander interagieren, wenn sie mehr oder weniger plausible Vorstellungen davon haben, was in der Innenwelt des anderen vor sich geht. Gedanken, Gefühle oder Absichten sind keine privaten, sondern von allem Anfang an »shared minds«, geteilte geistige Aktivitäten: »Shared minds create all we know« (Trevarthen, 2008, S. VIII).

Was tun Akteure, und wie tun sie das, wenn sie soziale Beziehungen gestalten? Auf welche Mittel stützen sie sich, wenn sie miteinander interagieren, sich aufeinander abstimmen und einander verstehen? Um das in Erfahrung zu bringen, reicht der Blick auf den seelischen Binnenraum, die bewusste und unbewusste Psyche oder den individuellen Geist der einzelnen beteiligten Personen nicht aus. Der Blick muss sich dazu vielmehr auf das Zwischen

1 Im vorliegenden Text werden mal weibliche, mal männliche Personenbezeichnungen verwendet, wobei jeweils Personen anderen Geschlechts mitgemeint sind.

richten. Indem sie miteinander interagieren, greifen Akteure nicht jeder für sich auf die eigene seelische Innenwelt zurück. In sozialer Interaktion ist das Handeln des Einzelnen nicht ganz sein individuelles Handeln, jeder handelt immer auch im Kontext des Handelns des anderen. Die Beziehung wird im Zwischen hergestellt, *interaktiv*, im Zuge der Abwicklung von Interaktion. Was die beteiligten Akteure da tun und wie sie das tun, ergibt sich somit nicht schon aus der Summe ihrer jeweils individuellen psychischen Prozesse.

Der Auffassung, dass beteiligte Akteure in ihrem Zwischen eine neue, eben eine soziale oder Beziehungsrealität erschaffen, die mit Rückgriff auf die Psyche der Akteure nicht hinreichend zu erklären ist, kann man so oder ähnlich in der Soziologie und Mikrosoziologie, in der phänomenologischen Philosophie, der Kulturpsychologie, der Entwicklungsfor-schung oder in den Kognitionswissenschaften wiederfinden. Was darüber aus wissenschaftlicher Sicht zu erfahren ist, wie das geschieht, wie Akteure Beziehungen herstellen, welche Mittel und welche Methoden sie nutzen, um Beziehungen und soziale Realitäten überhaupt hervorzubringen, wie sie miteinander interagieren, sich abstimmen und sich verstehen, das soll im Folgenden aus der Perspektive verschiedener wissenschaftlicher Fachgebiete aufgegriffen werden.

In wissenschaftlichen Fachgebieten ist von zwischenmenschlichen Beziehungen meist in relativer Allgemeinheit die Rede. Anders als etwa in der bunten Beratungsliteratur geht es dort nicht um Antworten auf lebenspraktische Fragen. Dennoch können manche wissenschaftliche Befunde und Erkenntnisse sehr wohl herangezogen werden, um die eingefahrene Sicht, mit der soziale Beziehungen und soziale Realität oftmals wahrgenommen werden, zu irritieren und das Verständnis von zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Alltagsrealitäten zu erweitern und zu vertiefen. Auch unter praktischen und pragmatischen Gesichtspunkten können die wissenschaftlichen Erkenntnisse von Nutzen sein, auch für Nicht-Wissenschaftler. Dazu bedarf es keines vertieften fachlichen Zugangs zu den jeweiligen Fachgebieten. Wer sich näher mit den makroskopischen und mikroskopischen Darstellungen und Sichtweisen befasst, wird leicht feststellen können, dass auch die Beschäftigung mit manchen der auf den ersten Blick kompliziert oder abstrakt erscheinenden wissenschaftlichen Befunde dazu beitragen kann, soziale Wirklichkeit und – stabile ebenso wie gestörte – zwischenmenschliche Beziehungen in einem anderen, vielleicht ungewohnten und gegen die Alltagsroutine gerichteten, aber gerade deshalb erhellenden Licht zu sehen.

Auch in der Psychoanalyse und in einigen Richtungen von der Psychoanalyse abgeleiteter Psychotherapien sind gestörte ebenso wie stabile zwischenmenschliche Beziehungen ein viel und intensiv behandeltes Thema, dort in erster Linie unter dem Aspekt von Objektbeziehungen. Insbesondere in Verbindung mit der Wende der Psychoanalyse hin zu einer intersubjektiven Auffassung gewinnen neben Fragen nach der Identität des Subjekts in spätmodernen Gesellschaften (z. B. Zielke, 2020; Straub, 2019) Fragen nach dem Geschehen im Zwischen bzw. im intersubjektiven Feld an Aktualität sowie – in Verbindung damit – Phänomene und Themen wie Interaktion, Interkorporalität oder Zwischenleiblichkeit, das Zwischen, Interpersonalität – Themen, die bislang überwiegend in Nachbargebieten diskutiert wurden.

In der Psychoanalyse bedeutet die Beschäftigung mit Beziehungen in erster Linie Beschäftigung mit den Erzählungen, mit denen Patienten *über* Beziehungen sprechen und Beziehungserfahrungen darstellen. In den Erzählungen macht die Psychoanalytikerin Spuren des individuellen unbewussten, subjektiven Erlebens von diesen Beziehungen ausfindig, die sich in den Erzählungen andeuten. Die Mittel und Wege, mit denen die Patienten ihre zwischenmenschlichen Beziehungen, von denen ihre Erzählungen handeln, in der alltäglichen Lebenswelt herstellen und gestalten und die große Vielfalt der Methoden, mit denen sie sich mit anderen in ein Verhältnis setzen, sich abstimmen und sich verstehen oder ihr Miteinander-verständigt-Sein aufrechterhalten, sind innerhalb der Psychoanalyse in der Regel nicht oder nur am Rande von Interesse. Hier sind das Psychische und das Soziale voneinander getrennt. Zwischen psychischer und sozialer Beziehungsrealität, der subjektiven Erfahrung der Einzelnen von der Beziehung auf der einen Seite und dem Zwischen der Akteure, in dem die Beziehung hervorgebracht und abgewickelt wird, auf der anderen Seite, verbleibt gleichsam eine Lücke. Im Zwischen gehen psychische und soziale Realität demgegenüber eine Verbindung ein.

Was für soziale Beziehungen überhaupt gilt, dürfte auch für das Geschehen im Behandlungszimmer zutreffen, dort allerdings in spezifischer Weise: So wie alle sozialen Beziehungen mit individuellen psychischen Dispositionen nicht vollständig zu erklären sind, wenn es um die Frage geht, wie und mit welchen Mitteln die Beteiligten ihre gemeinsame Situation im Zwischen gestalten, ist auch das Geschehen in der analytischen Situation mit der psychischen Binnenwelt des Analysanden und dem Erleben der Analytikerin in Antwort auf die Übertragung der Analysandin

nicht vollständig zu erfassen und zu verstehen. Auch die analytische Beziehung bewegt sich nicht gänzlich außerhalb der Reichweite von sozialer Interaktion.

Eindeutiger noch trifft das für die Situation im psychotherapeutischen Behandlungszimmer zu. Die Beziehung von Patient und Psychotherapeut wird dort immer auch mit Mitteln und Methoden abgewickelt und gestaltet, mit denen interpersonelle Beziehungen im sozialen Alltagsleben abgewickelt und gestaltet werden. Dort werden die Mittel und Methoden lediglich in jeweils anderer und besonderer Weise eingesetzt.

Bislang ist das Wissen darüber, wie die Begegnungen von Patienten und Psychotherapeuten abgewickelt werden und welche Mittel und Methoden sie einsetzen, wenn sie miteinander kommunizieren, überwiegend ein Wissen aus einer makroskopischen Perspektive geblieben. Zudem wird – zumindest in Teilen von Psychoanalyse und Psychotherapie – die Auffassung vertreten, dass die Subjekte im Behandlungszimmer voneinander getrennt sind und Mittel und Wege finden müssen, um den Graben, der sie trennt, zu überbrücken, wenn sie sich verstehen wollen. Weniger ist davon die Rede, was im Detail das Geschehen zwischen Patient und Psychotherapeut bestimmt, wie diese flüchtigen sprachlichen und körperlich-gestischen Mittel aussehen, das »komplizierte System des Sendens und Empfangens unbewußter Signale« (Sandler, 1976, S. 304f.), die der Abstimmung und dem wechselseitigen Verstehen dienen und mit denen Beziehungen und so auch die Beziehung von Patient und Psychotherapeut hervorgebracht werden.

Während diese nicht-bewussten subtilen sprachlichen und körperlichen Mittel ein viel behandeltes Thema zum Beispiel für die Mikrosoziologie sind, müsste sich so etwas wie eine Mikropsychotherapie, die Erfahrungen und Diskussionen über Intersubjektivität und soziale Beziehungen in Nachbargebieten nutzen und für sich fruchtbar machen würde, erst noch entwickeln. Das wäre für die Beschäftigung mit gestörten und nicht gestörten interpersonellen Beziehungen sehr wahrscheinlich nützlich und könnte eventuell auch zum Verständnis der therapeutischen Beziehung beitragen.

Auf die hier aufgeworfenen Fragen wie die nach der Herstellung von sozialen Beziehungen und sozialer Wirklichkeit, nach den dafür genutzten Mitteln und Methoden und nach den Wegen, die Verstehen, Abstimmung und Kooperation ermöglichen, gibt es eine Vielzahl von Antworten aus den Bereichen verschiedener Wissenschaften. Im Folgenden soll im Anschluss an eine kurze Darstellung des gesellschaftlichen Kontextes, in den

soziale Beziehungen in der Moderne eingelassen sind, zunächst ausführlicher begründet werden, weshalb soziale Beziehungen nicht hinreichend zu verstehen sind, wenn allein individuelle psychische Dispositionen als Ausgangspunkt von sozialen Beziehungen und Intersubjektivität gesehen und mit dem Erleben je einzelner Personen erklärt und verstanden werden sollen. Das bedeutet, dass nicht die einzelnen isolierten Subjekte und deren individuelle bewusste und unbewusste psychische Dispositionen vorrangiges Thema sein werden, sondern das interpersonelle oder intersubjektive Geschehen, soziale Beziehungen und soziale Wirklichkeit eben. Einer der im Weiteren ausführlich behandelten und wiederkehrenden Aspekte bezieht sich darauf, dass der Produktion von sozialen Beziehungen und sozialer Realität Interaktion zugrunde liegt, also das Wechselspiel zwischen den beteiligten Akteuren, das zu einem nennenswerten Teil mit nicht-bewusstem, oftmals äußerst subtilem sowohl sprachlichem wie körperlichem Handeln gestaltet wird.

In Zusammenhang mit dem Bemühen um ein erweitertes Verständnis von zwischenmenschlichen Beziehungen wird aus gutem Grund immer wieder vom Blick auf den anderen die Rede sein. Denn es ist der andere, der mit seinem Tun in der Beziehung zeigt, was das für ihn ist und gewesen ist, das sein Gegenüber gesagt und getan hat und auf das sein Gegenüber antwortet. Und weil soziale Interaktion ein dialogisches Geschehen ist, soll auch das Antworten – Antworten in einem weiten Sinn – ausführlich zur Sprache kommen.

Soziale Beziehungen und Gesundheit

Gute zwischenmenschliche Beziehungen halten gesund

Wozu überhaupt die Beschäftigung mit zwischenmenschlichen Beziehungen, und wozu der selektive Blick in Fachgebiete, die sich mit deren Herstellung und der Herstellung von sozialer Wirklichkeit beschäftigen?

Einer der vielleicht naheliegendsten, aber auch vorrangigen Gründe ist, dass kaum etwas anderes gleichermaßen nachhaltige Auswirkungen auf Gesundheit und Krankheit hat wie ausreichend gute und tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen. Bekanntlich sind nicht allein gesunde Ernährung, sportliche Betätigung, Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum und Vermeiden hoher Stressbelastungen gute Voraussetzungen dafür, gesund zu bleiben. Wie zahlreiche empirische Untersuchungen bestätigt haben, haben auch die sozialen Lebensumstände, die Art und Weise, wie Menschen in die soziale Alltagswelt integriert sind oder im Gegenteil unfreiwillig am Rand der Gesellschaft leben, erheblichen Einfluss auf die seelische wie auf die körperliche Gesundheit (z. B. Cohen et al., 2000). Stabile Beziehungen zu nahestehenden Menschen gehören zu den günstigsten Voraussetzungen für ein gesundes, befriedigendes und langes Leben.

Eine der bekanntesten Studien zu diesem Thema wurde im Jahr 1938 an der Harvard-Universität ins Leben gerufen, die »Grant Study of Adult Development«. Die 268 Studenten, mit denen die Studie begonnen wurde, wurden über die Dauer ihres Lebens hinweg in regelmäßigen Abständen auf ihre körperliche und psychische Gesundheit, ihre Arbeits- und private Lebenssituation untersucht. Robert Waldinger, mittlerweile Leiter der Studie, hat – wenn auch durchsetzt mit populären Glücksversprechungen – das Ergebnis mit folgenden Worten zusammengefasst: »[U]nser Beziehungen und wie zufrieden wir mit unseren Beziehungen sind, hat er-

heblichen Einfluss auf unsere Gesundheit [...] Auf seinen Körper zu achten ist wichtig, aber sich um seine Beziehungen zu kümmern ist gleichermaßen eine Form der Selbstfürsorge« (Waldinger; zit. nach Mineo, 2017; Übers. U.S.; siehe auch Waldinger, o.J.).

Ist der gewünschte Zugang zur sozialen Alltagswelt – aus welchen Gründen auch immer – versperrt oder die Integration in ein soziales Netzwerk, das potenziell stützend sein könnte, erschwert, kann das erheblich beeinträchtigende Folgen für die seelische und die körperliche Gesundheit haben. Wer sich nicht zugehörig, nicht gesehen und nicht anerkannt fühlen kann, als Außenseiter behandelt oder gar gemieden wird oder unfreiwillig sozial isoliert lebt, hat ein erheblich erhöhtes Risiko, psychisch wie körperlich krank zu werden. Mehr noch: Unfreiwillige soziale Isolation geht mit einer deutlich geringeren Lebenserwartung einher (Cohen et al., 2000; Elovainio et al., 2017; Valtorta et al., 2016; Steptoe et al., 2013). »Soziale Isolation ist Gift«, lautet, auf den Punkt gebracht, ein Ergebnis der Grant-Studie. Nach Schätzungen des US-amerikanischen Center for Disease Control and Prevention ist der Einfluss der sozialen Umwelt – und das heißt: der Einfluss der zwischenmenschlichen Beziehungen – auf die Sterblichkeit etwa doppelt so groß wie der Einfluss der ökologischen Umwelt und der biologischen Prädisposition. Die Verbundenheit mit anderen ist offenbar von Geburt an lebensnotwendig, und wird die Verbindung zur sozialen Mitwelt gekappt, so kann das zerstörerische Folgen haben.

Je belastender und belasteter die sozialen Verhältnisse sind, in denen jemand lebt, und je gestörter die sozialen Beziehungen waren, unter denen jemand aufgewachsen ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Person körperlich oder psychisch erkrankt und ein vergleichsweise geringeres Lebensalter erreicht. Kinder, denen in ihrer Entwicklung ausreichend verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen gefehlt haben, von denen mehr als alles andere abverlangt wurde zu funktionieren, die aufgrund schwerwiegender Erkrankungen der Eltern oder vergleichbar belastender Umstände nicht die Versorgung und den Halt erfahren haben, die für eine ausreichend stabile Entwicklung erforderlich sind, die in einem familiären Umfeld aufgewachsen sind, das von ständig wiederkehrenden aggressiven und feindseligen Auseinandersetzungen bestimmt war, die sich von ihren Eltern abgelehnt und vernachlässigt fühlen mussten oder gar misshandelt oder missbraucht wurden – diese Kinder tragen ein hohes Risiko, im Erwachsenenalter psychisch und körperlich zu erkranken. Ihre Lebenserwar-

tion ist deutlich erniedrigt. Das Risiko erhöht sich noch weiter, wenn auch in ihrem Leben als Erwachsene stabile Beziehungen fehlen. Ein soziales Umfeld, das die kindliche Entwicklung in derartiger Weise nachhaltig belastet und schon früh gravierende Spuren psychischer und körperlicher Schäden hinterlässt, macht es zudem wahrscheinlicher, dass die Betroffenen als Erwachsene vermehrt zu Alkohol, Drogen oder Nikotin greifen, Medien in ausgedehntem Maß zum Zweck der Selbstregulierung konsumieren, ihre körperliche Gesundheit vernachlässigen und aufgrund ungesunder Ernährung zu erheblichem Übergewicht neigen. Dies erhöht zudem die Wahrscheinlichkeit, dass es zu körperlichen und psychischen Folgeerkrankungen kommt und die Lebenserwartung sinkt (Felitti, 2002; Felitti et al., 1998; Egle, 2015).

Laut der US-amerikanischen »Adverse Childhood Experiences Study« (Felitti et al., 1998) mit mehr als 17.000 Probanden waren bei einem großen Anteil der Probanden die Bedingungen in der Entwicklung erheblich gestört und konfliktreich. Zu den gravierenden Lebensumständen in der Kindheit gehörten nicht nur körperliche und sexuelle Gewalterfahrungen, sondern auch emotionale Misshandlung und Vernachlässigung. In der Studie zeigte sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen den belastenden Kindheitserfahrungen und langfristigen schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen wie Herzkrankheiten, Krebs, Schlaganfall und Diabetes mellitus, die in den USA zu den häufigsten Todesursachen zählen.

Auch für Deutschland wurde die weitreichende Bedeutung, die belastende Kindheitserfahrungen für die körperliche und psychische Gesundheit haben, mit einer Metaanalyse bestätigt (Witt et al., 2019).

Dass soziale Isolation die Wahrscheinlichkeit erhöht, psychisch zu erkranken, depressiv oder gar suizidal zu werden, trifft auch noch für das spätere Lebensalter zu (Luhmann & Bucker, 2019).

Biologische Schädigungen, zu denen es infolge der Entwicklung unter vergleichbar problematischen Bedingungen kommen kann, sind bereits im Kindesalter nachweisbar. Bei Kindern, die unter sozial und ökonomisch beeinträchtigten Bedingungen aufgewachsen sind, zeigte sich bereits im Alter von neun Jahren, dass die Telomere messbar kürzer waren² als bei Kindern aus stabilen sozialen Verhältnissen (z. B. Mitchell et al., 2014): »Als Zeichen einer stressbedingten Beschleunigung von biologischen Al-

2 Die Länge der Telomere gilt als ein Maß für das zu erwartende Lebensalter (Blackburn & Epel, 2017).

terungsprozessen wurde ein Zusammenhang zwischen erhöhtem Stresserleben im vergangenen Monat und kürzeren Telomeren gefunden« (Egle et al., 2020, S. 41).

Die Bedeutung der sozialen Lebensumstände zeigt sich auch darin, dass umgekehrt gravierende und selbst potenziell traumatische Erfahrungen wie Vernachlässigung, Misshandlung oder Missbrauch, denen ein Kind in seinem nahen sozialen Umfeld ausgesetzt war, manchmal auch ohne dauerhafte gesundheitliche Beeinträchtigungen bleiben können, wenn die betroffene Person an anderer Stelle auf gute und vertrauensvolle Beziehungen zurückgreifen kann. Wenn jemand trotz derartiger Erfahrungen nicht nur über gute psychische Bewältigungsmöglichkeiten verfügt, sondern sich vor allem auch in ein sicheres soziales Netz eingebunden fühlen kann und andere Menschen in seiner Nähe findet, zu denen verlässliche und stabile Beziehungen bestehen und auch angesichts von schwierigen Lebensumständen aufrechterhalten werden, können selbst äußerst belastende Kindheitserfahrungen in ihren Folgen potenziell gemildert oder kompensiert werden. Hierbei können manchmal auch unterstützende Nachbarschaftsbeziehungen eine Rolle spielen (Davis, 2001).

Die Bedingungen, unter denen Kevin Byrne, ein 66-jähriger Mann, aufgewachsen ist, waren katastrophal: Es gab häusliche Gewalt, die Mutter war alkoholkrank, den Vater fand Kevin, damals noch ein Kind, eines Tages erhängt auf dem Dachboden.

Kevin Byrne hatte keine speziellen Begabungen, aber er hatte die Fähigkeit, Menschen um sich zu versammeln und mit anderen gute und stabile Beziehungen zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Diese Fähigkeit, zusammen mit unterstützenden und verlässlichen nachbarschaftlichen Beziehungen, ermöglichten es ihm, trotz äußerst widriger Lebensumstände und schwersten psychischen Belastungen letztlich ausreichend stabil zu bleiben, ohne dauerhaft psychisch zu dekompensieren und krank zu werden. Hätte man ihn selbst danach gefragt, wie er das fertigbrachte, hätte er dazu wahrscheinlich nicht viel sagen können (vgl. ebd.).

Die individuelle körperliche und seelische Verfassung ist in einen sozialen Kontext eingelassen und mit der sozialen Lebenswelt, die wir selbst mit unseren Beziehungen zu anderen mitgestalten, auf das Engste verbunden. Ganz offensichtlich kann die Bedeutung verlässlicher sozialer Beziehungen

kaum überschätzt werden. Bowlby hat das darin ausgedrückt, dass er stabile Beziehungen den »Dreh- und Angelpunkt im Leben eines Menschen [...] von der Säuglingszeit [...] bis ins hohe Alter« genannt hat (Bowlby, 2006).

Sind Beziehungen schwieriger geworden?

Das soziale Leben in Gesellschaft wird heute nicht mehr durch traditionelle Stile und die Zugehörigkeit zu sozialen Großgruppen oder Klassen bestimmt. Moderne und postmoderne Gesellschaften zeichnen sich vielmehr durch eine Vielfalt heterogener Lebens- und Beziehungsformen aus, die individuell wählbar sind. Mit der »Individualisierung der Lebensverhältnisse« (Beck, 1986) ist jeder Einzelne selbst dafür zuständig, wie er lebt und sein soziales Leben gestaltet. Das bedeutet auf der einen Seite ein Mehr an Freiheit und Selbstbestimmung, auf der anderen Seite aber auch, dass die Möglichkeit, selbst bestimmen zu können, wer man sein und wie man leben will, zu einer Bürde werden kann, eine Wahl treffen zu müssen. Vor diesem Hintergrund sieht sich der Einzelne oftmals mit Anforderungen konfrontiert, die mit Unsicherheit, dem Gefühl der Überforderung oder der Anfälligkeit für die Einflussnahme fremder Autoritäten einhergehen und die Bereitschaft fördern, in therapeutischer Unterstützung Halt und Orientierung zu suchen.

Ob mit der »Individualisierung der Lebensverhältnisse« soziale Beziehungen tatsächlich oberflächlicher und unverbindlicher, »narzisstischer« geworden sind, wie manchmal behauptet wird, sei dahingestellt. Dass an Beziehungen, insbesondere an private und partnerschaftliche Beziehungen insgesamt größere Anforderungen als in früheren Zeiten gestellt werden, scheint dagegen wenig zweifelhaft zu sein. Die Einzelnen können, um ihre Beziehungen zu gestalten, nicht mehr tun, was alle tun, und sich nicht mehr an tradierten Gewohnheiten und Gebräuchen orientieren. Vor diesem Hintergrund sind an ihre Fähigkeiten, sich miteinander zu verständigen und sich aufeinander abzustimmen, erhöhte Ansprüche gestellt. In der Folge kann es dazu kommen, dass »Gefühle der Vereinzelung und Einsamkeit [...] unvermeidbare Risiken einer freiheitlicheren, individualisierten Existenz in erweiterten Möglichkeitsräumen« sind (Straub, 2019, S. 103).

Parallel zu den Anforderungen, die sich mit dem Leben in den erweiterten Möglichkeitsräumen stellen, hat sich eine therapeutische Kultur entwickelt, die professionelle Hilfe für die Bewältigung dieser Anforderungen

anbietet und nicht zuletzt der Selbstverwirklichung und der Optimierung des Selbst dienen soll. Angesichts des doppelten Charakters der Individualisierung – Zuwachs an Freiheit und Selbstbestimmung einerseits, Inanspruchnahme von Orientierung bei Versprechungen der therapeutischen und Optimierungs- und Selbstverwirklichungskultur andererseits – spricht Straub von Autonomie als einer »Vorstellung von ›Autonomie‹, die heteronom konstituiert ist« (ebd., S. 116) und in Verbindung damit eine »Struktur des Selbstverhältnisses von Personen, denen Selbstaktualisierung und Selbstverwirklichung als ein gesellschaftlicher und kultureller Imperativ anempfohlen und als Aufgabe auferlegt wurden« (ebd., S. 117).

Die Situation des Subjekts in der Moderne oder Postmoderne sei, so Bauman (1994), der eines Wanderers und Flaneurs vergleichbar, der sich jede Wahlmöglichkeit offenhalte, es vermeidet, sich festzulegen und sich ohne verpflichtende Bindungen und vorgegebene Orientierungen in der Welt bewegt. Baumann spricht von einem postmodernen »Identitätsproblem«, bei dem es »vor allem darum [gehe], wie Festlegungen vermieden und Optionen offengehalten werden können. Hieß das Schlüsselwort der Moderne – im Falle der Identität, wie in anderen Fällen – Herstellung, so heißt das Schlüsselwort der Postmoderne Recycling«, so Baumann (ebd., S. 390).

Betroffen davon sei auch das »Netzwerk zwischenmenschlicher Beziehungen«. Dabei gehöre es »zu den Leitlinien rationalen Verhaltens«, »langfristigen Verpflichtungen aus dem Wege zu gehen«, sich zu weigern, »auf diese oder jene Weise ›festgelegt‹ zu werden«, »sich nicht an einen Ort zu binden. Sein Leben nicht nur einer Berufung zu weihen. Nicht allem und Jedem Treue und Verlässlichkeit zu schwören« (ebd., S. 395).

Als Menschentyp der Moderne treibe »der flexible Mensch«, so der deutsche Titel des viel beachteten Buches von Sennett (1998), ziellos dahin, passe sich mit einem »nachgiebigen Ich« ständig wechselnden Bedingungen an mit der Folge, dass die sozialen Beziehungen unverbindlich, labil und flüchtig blieben. Dabei verbindet sich mit dieser »Flexibilität« nicht etwa die Fähigkeit, sich von äußeren Zwängen befreit zu bewegen. Deutlicher als der deutsche Titel bringt der Titel der amerikanischen Originalausgabe von Sennetts Buch – *The Corrosion of Character* – die negative Seite zum Ausdruck, die mit dem »flexiblen Menschen« verbunden ist, die Korrosion der Persönlichkeit, Bindungslosigkeit und der Mangel an Identität als Folgen des Verlustes von festen und verlässlichen Beziehungen und Bindungen (vgl. Negt, 2010).

Was aus soziologischer Sicht vorläufiger Endpunkt eines lang hingezogenen gesellschaftlichen Entwicklungsprozesses hin zu zunehmender Individualisierung ist, der letztlich mit der Aufklärung begonnen und den Weg des »Ausgangs des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit« (Kant, 2004 [1784]) genommen hat, wird aus der Perspektive von Psychologie und Psychotherapie gelegentlich mit dem Begriff »Narzissmus« belegt. Narzisstisch, normal oder pathologisch, sind danach nicht nur Persönlichkeiten, die, so die klinische Sicht, um sich selbst kreisen, mit der Optimierung des Selbst beschäftigt sind, für die der Wert des anderen lediglich in dessen Funktion für das eigene Selbst besteht und die zu tiefgehenden sozialen Beziehungen unfähig sind, als narzisstisch gelten vielmehr ganze Gesellschaften, die gesellschaftliche und kulturelle Gegenwart, vermeintlich bestimmt von Selbstbezogenheit, Flachheit und Sinnleere der zwischenmenschlichen Beziehungen – das »Zeitalter des Narzissmus« (Lasch, 1982): »In einer narzißtischen Gesellschaft – einer Gesellschaft, die narzißtische Charakterzüge fördert und ihnen zunehmend Bedeutung gibt – spiegelt die kulturelle Entwertung der Vergangenheit nicht nur die Dürftigkeit der herrschenden Ideologien, [...], sondern auch die innere Armut des Narzißten« (ebd., S. 5).

Die Annahme, dass die narzisstische Persönlichkeit der vorherrschende Persönlichkeitstyp in (post-)modernen Gesellschaften sei, die dann entsprechend selbst als »narzisstisch« charakterisiert werden, verallgemeinert individuelle Phänomene und behauptet gesellschaftliche Homogenität. Damit wird übersehen, dass ganz im Gegenteil kennzeichnend für (post-)moderne individualisierte Gesellschaften gerade Heterogenität, ein hohes Maß an Differenzierung und das Nebeneinander einer Vielzahl von Erscheinungsformen der Lebensverhältnisse sind. Individualisierung ist nicht Narzissmus.

Wo als narzisstisch befundene Subjekte zu Beziehungen auf Wechselseitigkeit nicht in der Lage sind und der andere ihnen wenig gilt, es sei denn als Mittel der Selbstoptimierung und Selbstdarstellung, mag darin eine Bewältigungsform basaler Unsicherheiten von Einzelnen, die mit der »individualisierten Existenz in erweiterten Möglichkeitsräumen« einhergehen, zum Ausdruck kommen. Die moderne individuelle und gesellschaftliche Wirklichkeit wird damit jedoch nicht abgebildet. Nicht zuletzt fehlen empirische Befunde, die derart weitreichende und verallgemeinernde Diagnosen moderner Lebensverhältnisse und die vielfach angenommene Zunahme von narzisstischen Persönlichkeiten und Persönlichkeitspathologien belegen könnten.

Im klinischen Rahmen gewonnene Beobachtungen und Erfahrungen können empirische Studien zweifellos nicht ersetzen. Auffällig ist jedoch, dass klinische Empirie so gut wie keine Anhaltspunkte dafür bietet, dass flüchtige und unverbindliche Beziehungen, lockere Bindungen oder eine Existenz als Pilger oder Flaneur, die den flexiblen Menschen in der (Post-)Moderne auszeichnen sollen, die Situation der Einzelnen tatsächlich kennzeichnen. Im Gegenteil: Allein zu sein ist häufig gleichbedeutend mit quälender Einsamkeit, die Flüchtigkeit von Beziehungen hinterlässt bittere Enttäuschung, sogenannte »offene« Beziehungen sind von schwer erträglicher Eifersucht und der Instrumentalisierung von Zwischenmenschlichkeit begleitet oder münden in schwer heilbaren Verletzungen, verlassen zu werden erweist sich als Katastrophe. Das wiederholte Scheitern von Bemühungen, gute und verlässliche soziale Beziehungen zu gestalten, lässt schließlich zu Selbstoptimierung versprechenden Aktivitäten greifen oder führt in die Praxis von Psychotherapeuten und Psychoanalytikern. Dort stellt sich dann heraus, dass das Leben des Pilgers oder des Flaneurs, in dem sich Freiheit vermeintlich verwirklicht, keineswegs das ist, was die Patienten entbehren; viel häufiger sind sie auf der Suche nach einem hinreichend sicheren sozialen Ort, den sie in Gestalt einer guten und verlässlichen Beziehung von Dauer erhoffen, die es erst möglich macht, sich in der Welt frei zu bewegen. Das mag unzeitgemäß erscheinen, als eine rückwärtsgewandte romantische Vorstellung, die den Lebensbedingungen der modernen Welt nicht angemessen ist. Wie auch immer, die Hoffnungen und Wünsche gehen gleichwohl dahin, sowohl unabhängig zu sein und selbstbestimmt leben zu können als auch gute und stabile Beziehungen zu haben und in einer Familie oder einem anderen Verbund zusammen mit anderen gut zu leben.

Im Folgenden soll es um soziale Beziehungen gehen, vor allem um Beziehungen von Angesicht zu Angesicht, um private Beziehungen, um soziale Beziehungen im öffentlichen Leben und um das Thema »Beziehungen« im Behandlungszimmer von Psychotherapie und Psychoanalyse. Dort sind soziale Beziehungen gleich in mehrfacher Hinsicht von Bedeutung, über deren Tragweite für die seelische und körperliche Gesundheit hinaus: Bei einem nicht unerheblichen Teil der Patienten, die wegen psychischer und psychosomatischer Störungen zur Psychotherapie oder Psychoanalyse kommen, fallen nicht zuletzt Folgen gravierender Beziehungsprobleme ins Gewicht. Auch im Kontext von Beratungen oder im pädagogischen Feld spielt das Thema eine zentrale Rolle; weiter hängt von der Qualität der Be-

ziehung von Patientin und Psychotherapeutin in hohem Maße das Ergebnis einer Therapie ab, ein Befund, der im Übrigen auch für einige Bereiche in der Organmedizin zutrifft. In der Psychoanalyse gewinnen Fragen in Zusammenhang mit der Gestaltung der analytischen und therapeutischen Beziehung vor dem Hintergrund der intersubjektiven Wende an Bedeutung und werden in der Folge zukünftig vermutlich auch in Verbindung mit verschiedenen psychotherapeutischen Methoden häufiger diskutiert und neu diskutiert werden. Und schließlich bedarf es für das Geschehen im Behandlungszimmer besonderer Aufmerksamkeit für die Interaktion, mit der Patient und Psychotherapeut ihre Beziehung hervorbringen.

Nicht die Erzählungen von Beziehungen, in denen subjektive Erfahrungen dargestellt sind und übermittelt werden, sollen hier vorrangiges Thema sein. Vielmehr werden interpersonelle Beziehungen aus einer weniger gewohnten, grundlegenden Perspektive beleuchtet, die gelegentlich auch befremdlich erscheinen mag. Dazu sollen fachübergreifend Befunde und Aussagen über soziale Beziehungen mehr oder weniger ausführlich herangezogen und in Augenschein genommen werden, die in einigen wissenschaftlichen Bereichen in der Nachbarschaft von Psychotherapie gewonnen wurden und die für Psychotherapeuten und die Arbeit derer, die in anderen Bereichen professionell mit sozialen Beziehungen und Beziehungsstörungen etwa im Kontext von Beratungen oder im pädagogischen Feld zu tun haben, von Interesse sein und genutzt werden könnten. So unterschiedlich die Perspektiven auch sind und sein können, aus denen zwischenmenschliche Beziehungen in benachbarten Fachgebieten unter die Lupe genommen werden, so handelt es sich doch immer um denselben Gegenstand, eben um zwischenmenschliche Beziehungen.

Ein Schwerpunkt wird im Weiteren die Herstellung von sozialen Beziehungen sein, die Frage, wie beteiligte Akteure – im Behandlungszimmer Patient und Psychotherapeut – ihre Beziehungen, an denen sie jeweils teilnehmen, im Zusammensein produzieren, mit welchen bewusst wahrnehmbaren und nicht wahrnehmbaren Mitteln sie das tun und auf welcher Grundlage sie einander verstehen. Wie die Akteure die Beziehungen jeweils erleben, an denen sie beteiligt sind, ist nicht unabhängig davon, wie sie selbst diese Beziehungen mit hervorbringen.

Auf die Frage, wie das geschieht, wie interpersonelle Beziehungen hergestellt und mit welchen Mitteln und Methoden Beziehungen produziert werden, gibt es eine Vielzahl von Antworten. Bei der Produktion von Beziehungen spielt nicht-bewusste soziale Interaktion ebenso eine Rolle wie

manche Befunde, die in der Psychoanalyse über Unbewusstes gewonnen wurden. Eine strikte Trennung von interpersonellen und intersubjektiven Aspekten in Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen in Wechselseitigkeit erscheint in dem hier verfolgten Zusammenhang wenig hilfreich.

Soziale Beziehungen werden häufig mit individuellen psychischen Dispositionen erklärt. Mit dem Tun einer einzelnen Person ist die Herstellung sozialer Beziehungen jedoch nicht hinreichend zu verstehen. Weil soziale Beziehungen in individuellen psychischen Dispositionen nicht aufgehen, werden hier nicht die einzelnen Subjekte und deren individuelle bewusste und unbewusste psychische Bereitschaften Thema sein, sondern es wird vornehmlich um das Geschehen im Zwischen gehen, um soziale Beziehungen eben. Immer wieder wird deshalb auch vom Blick auf den anderen die Rede sein, der mit seinem Tun in der Beziehung zeigt, was das für ihn ist und gewesen ist, das sein Gegenüber getan hat und auf das er antwortet.