

Psychotherapietage NRW:

Umgang mit dem Bösen in der Psychotherapie

Eine Herausforderung für
Psychotherapeuten

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 1

Themen

- Ausmaß von Gewalt (er-)kennen.
- Das Böse ist eine Form von Energie
- Wer destruktiven Impulsen nachgibt, hat eine schlechtere Prognose
- Bei Bindungs-Traumata: Abstand hilft!
- (Selbst-)Zerstörung ist gebahntes Verhalten
- Widersprüche aushalten lernen: Von Dissoziation zu Ego-State-Arbeit auf der inneren Bühne
- Erst größtes Leid/Druck lindern.
- Erkennen – Anerkennen - Verändern

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 2

Folie 3

Einige Zitate, gefunden u.a. in Wikipedia –
und was daraus vielleicht zu lernen wäre

- "Das Böse triumphiert allein dadurch, dass gute Menschen nichts unternehmen." - Edmund Burke
- Ein misshandeltes Kind wird mindestens fünf Menschen sein Leid signalisieren, bevor es – wenn überhaupt – gehört und in seinem Leid angenommen wird.
- „Wenn Sie ein Verbrechen suchen, bei dem Sie fast garantiert straffrei bleiben, können Sie kleine Kinder vergewaltigen.“ (Anna Salter, 2005)

22.11.2007

Copyright: Michaela Huber, 2007

3

Folie 4

Das Böse ist Normalität - Beispiel „Frauenstudie“

- Erste repräsentative Studie zur Betroffenheit von Frauen durch geschlechtsbezogene Gewalt
- Auftraggeber: Bundesregierung
- Ende 2004 veröffentlicht
- Über 10.000 Frauen befragt
- 60-90 minütige Interviews + Fragebogen

22.11.2007

Copyright: Michaela Huber, 2007

4

Repräsentative Ergebnisse der „Frauenstudie“ (1)

- 37% der Frauen haben körperliche Gewalt ab dem 16. Lebensjahr erlebt
- 13% haben strafrechtlich relevante sexualisierte Gewalt erlebt, ab 16.Lj.
- 40 % körperliche oder sexualisierte Gewalt oder beides nach dem 16. Lj.
- Plus > 10% sexuelles Kindheitstrauma
- Bei vielen dieser Frauen werden Kinder groß!

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 5

Ergebnisse der „Frauenstudie“ (2)

- 58 % haben unterschiedliche Formen von sexueller Belästigung erlebt
- 42 % berichten von psychischer Gewalt (v. Einschüchterung bis Psychoterror/Stalking)
- 25 % erlebten oder erleben derzeit körperliche und/oder sexuelle Gewalt in der Partnerschaft.

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 6

Ergebnisse der „Frauenstudie“ (3)

- Frauen, die in Kindheit und Jugend bereits körperliche **oder** sexuelle Gewalt erlebt haben, sind **3x** so häufig von Gewalt in Partnerschaften betroffen.
- Frauen, die sexuelle Gewalt in der Familie erlebt hatten, werden **4x** so häufig Opfer sexueller Gewalt nach dem 16. Lebensjahr.

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 7

Täter körperliche Gewalt gegen Frauen

- **50,2% (Ex-)PartnerInnen**
- **30,1% Familienmitglieder**
- **11,8% Freunde, Bekannte, Nachbarn**
- **15,8% MitschülerInnen, KollegInnen**
- **10,8% flüchtige Bekannte**

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 8

Täter sexuelle Gewalt (99% Männer)

- **49,3% (Ex-)Partner**
- **22,3% flüchtige Bekannte**
- **19,8% Freunde, Bekannte, Nachbarn**
- **11,8% Mitschüler, Kollege**
- **10,1% Familienmitglieder**
- **14,5% jemand Unbekanntes**

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 9

Gut und Böse

- "Alles Böse ist nur das Phänomen der Hemmung des Triebs zum Guten, der Verzehrung des Guten." - Johann Wilhelm Ritter, *Fragmente aus dem Nachlass eines jungen Physikers*
- Energie kann nicht vernichtet, nur verwandelt werden. Das gilt für außen wie innen.
- Nichts ist so aufwändig, wie dafür zu sorgen, dass ich nichts verändert.
- Erlernte Hilflosigkeit des Opfers lässt Täteridentifikation entstehen.
- Es gibt nichts Kontraphobischeres, als in ein Täterintroyekt zu switchen.

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 10

Wilhelm Busch

- "Das Gute - dieser Satz steht fest - ist stets das Böse, was man lässt." - Wilhelm Busch, *Die fromme Helene*, 18. Kapitel/Schlußwort
- Man darf dem bösen Impuls nicht nachgeben. Wer es wiederholt doch tut, hat eine schlechte Prognose.
- Wer von Bindungstrauma genesen will, muss Distanz zu dieser Bindungsperson herstellen.

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 11

Zen-Weisheit

- "Das Gute wissen, weit ist noch das Tun davon; das Böse kennen ist des Bösen Anfang schon." - Friedrich Rückert, *Die Weisheit des Brahmanen*, XVI-II, 31
- Die „Kanäle sind gegraben“: Wer Schmerz mit Schmerzzufügung bekämpfen gelernt hat, wird dazu rasch wieder greifen, sobald er/sie unter Stress gerät.
- „Gut dass wir darüber geredet haben“ hilft nicht ausreichend.

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 12

Ebner-Eschenbach

- "Es würde viel weniger Böses auf Erden geben, wenn das Böse niemals im Namen des Guten getan werden könnte." - Marie von Ebner-Eschenbach
- „Ich will doch nur Dein Bestes“ – „Es tut mir am meisten weh“ – „Das willst Du doch auch“ – „Reiß dich zusammen, stell dich nicht so an...“ Double-Binds verwirren.
- Schwarze Pädagogik hat Erfolg: Härte, Disziplin, Anordnung, Gehorsam...
- Demokratie = Toleranz von Ambiguität

22.11.2007

Copyright: Michaela Huber, 2007

13

Der andere Kleist

- "Der Schmerz macht, dass wir Freude fühlen, so wie das Böse macht, dass wir das Gute erkennen." - Ewald Christian von Kleist
- Selbstverletzung: Schmerz hilft und Hilfe schmerzt.
- Viele Menschen wissen, was sie *nicht mehr* wollen. Das ist ein Anfang.
- Hauptsymptom: Das Unbewusste bitten zu helfen/es entlasten, das überzeugt.

22.11.2007

Copyright: Michaela Huber, 2007

14

Jennifer Freyd

- „Das Kind muss den Teil von sich, der das Böse im (misshandelnden) Elternteil entdecken könnte, unterdrücken. Es entsteht Blindheit für den Verrat.“ Jennifer Freyd, 1996
- Folge: Anteile in der Persönlichkeit, die „nur gut/lieb/angepasst“ und „nur böse/schmutzig/schlecht/selbst schuld“ sind.
- Ergo: Ego State Arbeit!

22.11.2007Copyright: Michaela Huber, 200715

Pablo Neruda

- "Der Böse soll nicht den Guten töten und nicht der Gute den Bösen. Ich bin nur ein Dichter, nichts weiter, aber ich sage euch, ohne jeden Zweifel: es gibt keine guten Mörder." - Pablo Neruda
- Und es gibt keinen „gerechten Krieg“, es hilft nicht, nach der Devise „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ zu leben.
- Ergo: Therapeuten sollten nicht eins zu eins handeln: Wütend auf Wut, böse auf Böses zu reagieren, hilft nicht.

22.11.2007Copyright: Michaela Huber, 200716

Weises von Tolstoi

- Gleich wie Feuer nicht Feuer löscht, so kann Böses nicht Böses ersticken. Nur das Gute, wenn es auf das Böse stößt und von diesem nicht angesteckt wird, besiegt das Böse." - Leo Tolstoi
- Sich nicht verwickeln lassen, empathisch abstinenter sein, sicheres Bindungsangebot, auf der inneren Bühne arbeiten mit allen Bereichen der Persönlichkeit.
- Kein Exorzismus unliebsamer Persönlichkeitsanteile, sondern inneres Zuhören/Annehmen/Verhandeln/Sortieren fördern.

22.11.2007

Copyright: Michaela Huber, 2007

17

Bedenkenswert

- "Aber mancher, der sich selbst nicht zu raten weiß, berät gern einen anderen, gleich den ungetreuen Betrügern unter den Predigern: Sie lehren und verkünden das Gute, das sie selbst nicht tun wollen." - Chrétien de Troyes, *Yvain / Gauvain*
- TherapeutInnen müssen sich selbst mit ihren eigenen „dunklen Ecken“ auseinandersetzen – und sich aufrichtig positiv unterstützend verhalten.
- Sonst machen wir uns nur lächerlich:

22.11.2007

Copyright: Michaela Huber, 2007

18



Was aber bringt wirklich etwas?

1. **Erkennen:** Täterloyalität entsteht aus Bindungserfahrung. Täteridentifikation automatisch (Spiegelneurone) und über klassisches Konditionieren sowie Modell-Lernen. Dissoziation erschwert Integration.
2. **Anerkennen:** TherapeutIn muss „gute Mutter“ in einer Hinsicht ersetzen: Sie nimmt die PatientIn/KlientIn mit allem an, was sie hat, auch mit dem, was sie nicht an sich leiden kann. Von Schuld(gefühl) zu Verantwortung.
3. **Verändern:** Th. als „MediatorIn/Coach“ hilft, innere Verhandlungen zu führen und kleine Schritte zu gehen, einen nach dem anderen.

22.11.2007

Copyright: Michaela Huber, 2007

20

Auch das noch

- "Ich bin für alles Gute und gegen alles Schlechte, Hauptsache keine Probleme, okay?" - Bernd Begemann, Osnabrück, Lagerhalle, 17. März 2006
- Wer auch immer Bernd Begemann ist, recht hat er.
- Und welche Schritte helfen aus der Täterschaft/Täterloyalität?

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 21

Afrikanische Weisheit

- "Menschen werden vom Bösen gefressen, weil sie seine Gesellschaft suchen, nicht weil sie es meiden." - Aus Afrika: Sprichwort der Gikuyu
- Ergo: Abstinenz von zerstörerischen Bindungen hilft. Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene darin unterstützen, nicht mehr aktiv den destruktiven Kontakt zu suchen, in Sicherheit zu kommen. Das ist eine wichtige Voraussetzung für Genesung und Verhaltens-Änderung.
- Vorher, währenddessen und danach: Innere Bühnen-Arbeit!
- Aber: Es dauert! Und: Es lohnt sich.

22.11.2007 Copyright: Michaela Huber, 2007 22

Liebevoller Umgang ist der beste Schutz vor dem Bösen



22.11.2007

23