

Hypnose und Kognition
Band 12, Heft 1, April 1995

Die Kraft des Rituals: Der Familienaltar

Joel S. Bergman¹

Zusammenfassung: Bei meiner Ausbildung in Kurzzeittherapie lernte ich, daß am Ende jeder Sitzung den Mitgliedern der Familie ein therapeutischer Auftrag zu erteilen ist. Später suchte ich nach einem Weg, die Hausaufgaben effektiver und Kurzzeittherapie noch kürzer zu machen. Dabei entdeckte ich mein Interesse für therapeutische Rituale. Heute benutze ich lieber Rituale anstelle von therapeutischen Aufträgen.

Mit einem therapeutischen Auftrag erreicht man typischerweise nur ein beschränktes Ziel. Wird zum Beispiel der Vater gebeten, die Verantwortung für Ordnung und Disziplin zu übernehmen, geht es seinem Kind oft besser. Es ist jedoch sehr wahrscheinlich, daß dann ein Konflikt zwischen Ehemann und Ehefrau entsteht. Die Eltern-Kind-Beziehung ist zwar verändert worden, doch jetzt muß vermehrt an der Beziehung zwischen den Eheleuten gearbeitet werden. Ein Familienritual dagegen kann einen Wandel sowohl in der Beziehung zwischen den Eltern und dem symptomatischen Kind als auch eine Veränderung in der ehelichen Beziehung herbeiführen.

Auf elegante und sparsame Art wendet sich das Ritual an die verschiedenen Ebenen der Familienorganisation gleichzeitig. Denn jene Rituale sind am effektivsten, die jedes Familienmitglied miteinschließen und unterschiedliche Aufgaben enthalten. Wenn alle diese Aufgaben ihre Wirkung gemeinsam entfalten, besteht die Möglichkeit, sowohl die Dynamik in der Eltern-Kind-Beziehung als auch in der ehelichen Beziehung zu verändern. Das ist auch möglich in Familien mit einem psychotischen Mitglied und einer langen Geschichte von Hospitalisation und Therapieabbrüchen.

Familie Green begann die Behandlung bei mir vor sechs Jahren; eine jüdische Familie, deren Mitglieder warmherzig und sympathisch wirkten. Sarah, die Mutter war eine 50-jährige Sozialarbeiterin in der Psychiatrie und ihr Mann Mel ein 55-jähriger Zahnarzt. Sie hatten drei erwachsene Kinder: Brenda, eine 30-jährige Psychiaterin, die ihre Familie zu mir in Therapie geschickt hatte; Robert, ein 25 Jahre alter Buchhalter und Richie, 21 Jahre alt, mit der Diagnose Schizophrenie, der zu diesem Zeitpunkt über zwei Jahre lang immer wieder in Nervenkliniken eingeliefert worden war.

Nach den ersten fünf Minuten der Sitzung hatte ich das Gefühl, daß ich diese Leute kannte - sie erinnerten mich sehr stark an meine eigene Familie. Sarah war eine attraktive und intelligente Frau, die gleichzeitig ziemlich fordernd und kontrollierend wirkte. Mel, ein ruhiger Mann, sprach ständig mit unterdrückter, leidender Stimme und brachte Sarah mit seiner passiv-aggressiven Guerillataktik in Rage. Brenda war mit einem orthodoxen

Rabbi verheiratet und beendete zu Beginn der Therapie eben ihre Ausbildung in der Psychiatrie. Robert war wie sein Vater sensibel und intelligent, doch wirkte er irgendwie ein wenig deprimiert.

Ich mochte Richie, den Index-Patienten (IP) am meisten wegen seiner lustigen Augen und seiner schelmischen Art. Zu Beginn der ersten Sitzung bekam er einen dramatischen Wutanfall und beschimpfte seine Familie als "eine Bande von Hurensöhnen, mit nichts als Scheiße im Hirn, als Feiglinge, Waschlappen und Einwanderer." Er brachte seine Beschimpfungen so leidenschaftlich vor, daß ich mich fragte, ob er nicht die unausgesprochenen Gefühle einiger anderer Familienmitglieder zum Ausdruck brachte.

Es wurde klar, daß Richie dem unterdrückten Zorn Stimme verlieh, den beide Elternteile in ihrer Ehe empfanden und ihren jeweiligen Eltern gegenüber verbargen. Um Richie aus seiner IP-Position befreien zu können, mußte ihm die Rolle des einzigen Verkünders und Träger dieses Zorns genommen werden. Dafür war als erstes nötig, daß seine Eltern an den eigenen unterdrückten Gefühlen ihren eigenen Eltern gegenüber zu arbeiten begannen.

Ich lud die Eltern von Mel und Sarah zur nächsten Sitzung ein, um ein Drei-Generationen-Interview durchzuführen. Sarah war immer noch wütend darüber, daß ihr Vater sie vor 40 Jahren emotional und physisch mißbraucht hatte. Seit ihrer Kindheit bestand ihr Leben aus dem qualvoll erfolglosen Streben, von ihren Eltern anerkannt und geschätzt zu werden. Ihr Vater betrachtete sie als den Unruhestifter in der Familie. Als die älteste von drei Geschwistern wurde Sarah früh in die Rolle versetzt, anstelle ihrer Mutter die Kämpfe mit dem Vater auszutragen.

Das hervorstechendste Ereignis in Mels Kindheit war die Scheidung seiner Eltern. Nachdem sein Vater die Familie wegen einer anderen Frau verlassen hatte, blieb Mel bei seiner Mutter, die immer wieder in die Psychiatrie eingeliefert werden mußte. Mel befürchtete, nachdem er die erste Hälfte seines Lebens der Sorge um die "gestörte" Mutter gewidmet hatte, nun die restliche Hälfte mit der Pflege des "gestörten" Sohnes verbringen zu müssen.

Das Interview enthüllte die Triangulation sowohl von Sarah als auch von Mel in der Ehe ihrer Eltern und gab ihnen Gelegenheit, etwas von ihrem Zorn und ihrem Schmerz auszudrücken. Als ich jedoch eine nächste Sitzung mit den drei Generationen vorschlug, lehnten beide Großelternpaare ab. Ich teilte der Familie mit, daß ich in diesem Fall nicht weitermachen könne. Mir war klar, daß ich nicht das Druckmittel in der Hand hatte, um das System zu verändern, wenn die Großeltern bei der nächsten Sitzung nicht teilnehmen würden. Mir war ebenfalls klar, daß Sarah und Mel außer sich vor Zorn wären, wenn ihre Eltern sich weigerten, noch einmal zu kommen. Ich nahm an, daß beide einen Schritt in Richtung emotionaler Unabhängigkeit von ihren Eltern machen würden, wenn sie mit ihrem Zorn umgehen könnten.

Ein Jahr später erfuhr ich per Telefon, daß Richie mitten in der Nacht zu seinem Großvater mütterlicherseits gegangen war und ihn so schwer am Kopf verletzt hatte, daß der alte Mann in ein Krankenhaus eingeliefert werden mußte. Obgleich sich der Großvater wieder erholte, war die Familie entsetzt über Richies Gewalttätigkeit. In den nächsten vier Jahren erhielt ich über Telefon immer wieder die neuesten Familienereignisse mitgeteilt. Ich erfuhr, daß Brenda Kinder bekommen hatte und daß Sarahs Mutter und Mels Vater

¹ Das amerikanische Original erschien im *Networker*, July/August 1989. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Herausgeber und des Autors. Übersetzung von Angelica Müller.

gestorben waren. Unterdessen war Richie übergangsweise ausgezogen und hatte einen Halbtagsjob angenommen. Ich glaube, daß die Familie deshalb mit mir in Kontakt blieb, weil meine Sichtweise über die Funktion, die Richies Psychose in der Familie hatte, mehr Sinn für sie machte als die bisherigen therapeutischen Erklärungen, und weil nach dem kurzen Kontakt mit mir Richie kein Dauerpatient in Krankenhäusern mehr war.

Immer wieder einmal baten die Eltern um Paartherapie. Ich lehnte das mit einem Schmerz ab, daß ich einen Mangel an echter Motivation spürte. Mel und Sarah glichen den Paaren, die weder miteinander noch ohne einander auskommen können, und die ihre Eheprobleme als das Problem des Partners ansehen. Solche Paare kommen zum Therapeuten, damit er "Richter" spielt und für eine Seite Partei ergreift. Ich war nicht bereit, bei diesem Spiel mitzumachen.

Und dann, eines Tages, bekam ich einen Anruf von Robert, dem mittleren Sohn, der sich um Richie sorgte, daß dieser durch die psychotropen Medikamente auf Dauer geschädigt werden könne. Nach dem Gespräch mit Robert stimmte ich zu, die Familie wieder zu sehen (außer Brenda, die nun verheiratet und mit Mann und zwei Kindern in Paris lebte). Roberts Bereitwilligkeit, als "Auftraggeber" aufzutreten, zeigte mir, daß sich die Angst in dem System verändert hatte. Da es nun einen neuen Auftraggeber gab, glaubte ich, daß schließlich doch eine Veränderung möglich sei.

Bei der darauffolgenden Sitzung gab ich der Familie Hilfestellung, wie sie Richie von seinen Medikamenten wegbekommen könnten. Außerdem riet ich ihm, die Übergangswohnung zu verlassen und sich einen richtigen Job anstelle der ziemlich unergiebigsten Halbtzeitbeschäftigung zu suchen. Das wurde alles schnell erledigt. Sarah und Mel baten wieder einmal um Paartherapie und dieses Mal stimmte ich zu mit der Auflage, daß mich Richie und Robert als Cotherapeuten unterstützten.

Ich wußte, daß ich mit dieser Bitte die Familien-Subsysteme ganz offenkundig störte und die Hierarchie durcheinanderbrachte. Ich wußte aber auch, daß beide Söhne emotional ihre Grenzen überschritten und damit ihre eigene Entwicklung behinderten hatten, als sie anfangen, den Eltern manifest bei deren Symptombearbeitung zu helfen. Durch Robert und Richie bekam ich auch bessere therapeutische Mittel in die Hand, da die beiden mit den ehelichen Spielen besser vertraut waren als ich. Ihre Eltern konnten nun einige Beobachtungen der Söhne über ihre Ehe hören. Sarah und Mel hatten wenig an der Lösung der Probleme gearbeitet, die bei meinem ersten Interview mit ihnen offensichtlich geworden waren. Sarah konnte es ihrem Mann nicht verzeihen, daß er es nicht fertiggebracht hatte, sie vor der Mißachtung und der schonungslosen Herabsetzung ihres Vaters zu schützen. Mel war wütend über die emotionale Intensität und die unrealistischen Erwartungen seiner Frau, durch die er sich sehr kontrolliert fühlte. Keiner von beiden war fähig, über diese Gefühle so zu reden, daß sie vom anderen angenommen werden konnten. Stattdessen attackierten und beschuldigten sie sich gegenseitig in ausweglosen, erschöpfenden und immer heftigeren Streitereien.

An diesem Punkt in der Behandlung schlug ich folgendes Ritual vor: Die Familie sollte einmal in der Woche in der Wohnung der Eltern zusammenkommen. (Richie und Robert wohnten jetzt in getrennten Appartements.) Sarah und Mel sollten vor den Fotos ihrer Eltern Kerzen anzünden und ihnen von ihren gegenwärtigen und vergangenen Schmerzen

und Verletzungen, von ihrem Zorn und ihrer Trauer erzählen. Richie und Robert sollten hinter ihren Eltern sitzen und nur zuhören.

Anschließend erhielten die Eltern den Auftrag, die Fotos ihrer Herkunftsfamilie durch eines ihrer Hochzeitsfotos zu ersetzen. Wieder sollte jeder der beiden über seine Schmerzen, Verletzungen, seinen Zorn und seine Traurigkeit innerhalb der Ehe sprechen. Beide Söhne fungierten wieder als stumme Zuhörer. Während der eine Partner erzählte, sollte der jeweils andere nur zuhören. Das Paar wurde angeleitet, nur in der Ich-Form Aussagen zu machen. Angriffe und Beschuldigungen waren nicht erlaubt.

Nachdem die Familie dieses Ritual vier Mal im Laufe von zwei Monaten wiederholt hatte, änderte ich es dahingehend, daß nun die beiden Söhne mit den Eltern die Rolle tauschten. Nachdem Mel und Sarah den ersten Teil des Rituals vollzogen hatten, sollten Robert und Richie vor dem Hochzeitsfoto der Eltern über ihren Schmerz, ihre Verletzungen, ihren Zorn und über ihre Traurigkeit sprechen, die beide in dieser Familie während des Heranwachsens erfahren hatten. Mel und Sarah wurden gebeten, hinter ihren Söhnen zu sitzen und nur zuzuhören.

Die ganze Familie Green fand das Ritual sehr hilfreich. Zum ersten Mal war es ihnen möglich, sich gegenseitig zuzuhören, ohne gleich zum Angriff überzugehen. Sowohl Mel als auch Sarah entwickelten ein Gespür für die Schmerzen, die beide sowohl in der Ursprungsfamilie als auch in ihrer ehelichen Beziehung erfahren hatten. Die Intensität und Schärfe in ihren Argumenten ließ merklich nach. Nachdem jeder vom anderen gehört hatte, was für ihn in der ehelichen Beziehung schmerzlich war, behandelten sie sich gegenseitig mit weitaus größerer Sensibilität. Sie erkannten auch zum ersten Mal, wie stark ihre Söhne betroffen waren. Sie waren sogar fähig zu erkennen, daß Robert, das scheinbar normale Kind, eine äußerst schwere Zeit durchmachte.

Richie, der keine Medikamente mehr bekam, erschien kohärenter und kontaktfähiger als jeder andere in der Familie. Durch das Ritual wurde er aus seiner ehemaligen Rolle erlöst, die verborgenen Gefühle der anderen Familienmitglieder aufzudecken und auszudrücken. Er hörte nicht auf, seine Mutter auf den für sie nächsten wichtigen Schritt hinzuweisen, und ich war damit völlig einverstanden. Sarah stand kurz davor, ein Treffen mit ihrem Vater anzusetzen, um mit ihm über ihre schmerzlichen Erfahrungen zu reden und ihn wissen zu lassen, daß sie ihm nicht länger erlaube, sie so schlecht zu behandeln. Sarah mußte auch die Fantasie aufgeben, daß ihr Ehemann sie vor ihrem Vater schützen werde. Sie mußte akzeptieren, daß sie die einzig Verantwortliche war in ihrer Beziehung zu ihrem Vater und ihren Gefühlen ihm gegenüber.

Das Ritual in seiner allgemeinsten Form besteht darin, eine Familie oder ein Paar anzu-leiten, irgendwo in ihrem Haus (oder in der Umgebung des Krankenhauses oder der Schule) einen "Altar" zu errichten. Der Altar besteht aus den Fotos der Familienmitglieder, von denen der Therapeut annimmt, daß sie eine herausragende Rolle bei den Familienschwierigkeiten spielen. Es können Fotos der Großeltern sein, das Hochzeitsfoto des Paares oder das Foto eines verstorbenen Kindes. Traumatische Erlebnisse, die emotional noch nicht verblaßt sind, können ebenfalls verwendet werden, (z.B. Fotos einer Internierung oder eines Kriegsgefangenenlagers).

Der Familie oder dem Paar werden dann die Instruktionen gegeben, den Altar regelmäßig aufzusuchen, vor jedem Foto eine Kerze anzuzünden und zu den Fotos zu sprechen. Die

Instruktion darüber, was zu den Fotos gesagt werden soll, hängt natürlich von der jeweiligen Familie ab. Die Häufigkeit und Dauer eines jeden Altarbesuches hängt auch davon ab, wie lange der unausgesprochene Schmerz, der Zorn oder die Verletzung schon zurückgestellt wurden oder seit wann die Trauarbeit bereits aufgeschoben wurde.

Die Idee, eine Kerze vor dem Foto anzuzünden und zu ihm zu sprechen, stammt von Gillian Walker, mit dem ich 15 Jahre zusammengearbeitet habe. Ich habe seine Idee in der Weise weiterentwickelt, daß ich eine Generation zu ihren Eltern sprechen lasse in Anwesenheit einer dritten Generation; dann werden die Rollen umgekehrt und die Kinder sprechen zu ihren Eltern, während diese schweigend dabei sitzen.

Die Fotos schaffen einen sicheren Kontext und die Menschen können sich mit ihrem ursprünglichen Schmerz leichter konfrontieren. Es ist viel einfacher, seinen Zorn auf den Vater einem Foto gegenüber zu äußern, als es ihm persönlich zu sagen. Wenn die Familienmitglieder sich ihre Gefühle nicht gegenseitig sondern den Fotos gegenüber direkt äußern, geht das mit einer drastischen Reduzierung von symmetrischer Eskalation (von Auseinandersetzungen und Streitereien) einher. Der Zuhörer erhält Gelegenheit, etwas über die Gefühle der anderen zu erfahren, oft zum ersten Mal. Ist die Intensität der Emotionen abgeschwächt und sind die Konflikte reduziert, können endlich auch Informationen über die Gedanken und Gefühle der anderen ausgetauscht werden. Wird das Ritual mehrmals durchgeführt, erhält die Familie Zeit und Gelegenheit, den Verletzungen auf die Spur zu kommen, die tiefer und älter sind und über Jahre hinweg verhindert haben, den Indexpatient aus seiner Position zu befreien.

Die erwachsenen Kinder, die als Teil des Rituals hinter ihren Eltern sitzen, können sehen, daß die momentanen Schwierigkeiten ihrer Eltern oftmals nicht mit ihnen, den Kindern zusammenhängen. Wenn die Eltern imstande sind, über bisher Verbotenes zu sprechen und beginnen, die Verantwortung für ihr emotionales Leben zu übernehmen, müssen die Kinder nicht länger als schützende Ablenkung fungieren. So dient das Ritual dazu, Geheimgehaltenes sichtbar zu machen und ein destruktives Familienspiel zu verändern.

Höre die Eltern zu, wenn ihre erwachsenen Kinder vor den Fotos sprechen, so haben die Kinder die Chance, ihren Schmerz und Ärger auszudrücken und müssen ihn nicht symptomatisch ausagieren. Es macht auch den ganz eigenen Beitrag deutlich, den jedes Kind in bezug auf seine Eltern leistet. Durch das Ritual können Eltern leichter erkennen, daß ein Nicht-Index-Patient wie Robert sich unterordnet und auf subtile und nicht-symptomatische Weise unauffällig versucht, ihre Probleme zu erleichtern. Das Ritual hebt beide Kinder auf das gleiche Niveau. Die Art und Weise, wie die Familie sich ausschließlich um den IP organisiert hatte, wird verändert.

Eines der beeindruckendsten Merkmale des Rituals ist die Tatsache, daß es alle Familienmitglieder auf das gleiche Niveau hebt. Bei der Zeremonie teilen zwei Generationen ihren Schmerz und ihren Kummer mit ihren jeweiligen Eltern. Der Prozeß befreit und vermindert Schuldgefühle und Vorwürfe. Er ermöglicht den Beteiligten, wie Erwachsene zu fühlen und zu handeln und einen nächsten Schritt in Richtung emotionaler Entwicklung zu gehen.

Der Schauplatz des Rituals ist für die Wirksamkeit ungeheuer wichtig. Im Falle der Greens war die Angst vor offenem Gefühlsausdruck so groß, daß ich anordnete, das Ritual in der Privatsphäre ihres Heimes durchzuführen. Ich nahm an, daß sie ihre Gefühle be-

reitwilliger einander mitteilen, wenn sie die Bedingungen bestimmten und nicht ich. Ich respektierte ihr Gefühl für die eigene Verletzlichkeit und gab den einzelnen Mitgliedern genügend Zeit, ihre Meinung zu äußern. Sie erhielten von mir auch ein Vertrauensvotum, da ich ihnen mitteilte, daß sie von nun an selbst in der Lage seien, mit störenden Gefühlen umzugehen. Wenn die Kinder weiterhin merkten, daß ihre Eltern auch ohne Therapeut mit schwierigen Gefühlen umgehen konnten, war es ihnen sofort möglich zu sehen, daß jetzt etwas in der Familie gründlich geändert hatte. Diese Erfahrung kann für einen kindlichen Symptomträger außerordentlich befreiend sein. Die Kerzenbeleuchtung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, um die richtige Atmosphäre zu schaffen und das Erleben abseits der Alltagskommunikation anzudeuten. Vielleicht bringen die Kerzen ein hypnotisches Element hinein.

Es kann sein, daß die Greens ihren Erfahrungen mehr Glauben geschenkt haben, weil sie sich in einem veränderten Zustand befanden. Darüber hinaus ist das Anzünden von Kerzen auch mit religiöser und spiritueller Erfahrung verbunden. Diese Nebenerscheinung kann der Zeremonie zusätzlich Kraft verleihen, besonders wenn die Angehörigen sich an ein verstorbene Familienmitglied wenden.

Bei allen neun Familien mit einem psychotischen Familienmitglied, denen ich bisher dieses Vorgehen angewandt habe, hat das Ritual große Veränderungen eingang gesetzt und/oder Sackgassen in der Therapie verhindert. Es hat sich auch als effektiv bei den Familien erwiesen, die weniger ernste Probleme aufwiesen. Viele Ausbildungsteilnehmer und viele Supervisoren berichteten über gute Ergebnisse, wenn sie dieses Ritual bei unbewältigter Trauer, bei Eheproblemen oder in Fällen von physischem, emotionalem oder sexuellem Mißbrauch angewandt haben. Den bisher einzigen Mißerfolg gab es bei einer Familie, die zum Teil Drogen- und Medikamentenmißbrauch betrieb und unter den verschiedensten Problemen litt. Ihnen war es nicht möglich, dem Ritual in seiner ganzen Länge zu folgen.

Ich greife auf das Ritual zurück, wenn ich in meiner Therapie festgefahren bin. Festgefahren deshalb, weil mir die Familie nicht genügend emotionales Material liefert, das ich brauche, um das System zu verändern. Oder festgefahren, weil der IP zu viel Verantwortung übernommen hat und die Aufmerksamkeit auf strittige Probleme lenkt, die in der Familie als tabu gelten. Durch das Ritual verändert sich der Fokus der Aufmerksamkeit. Jeder erhält die Gelegenheit, die unterdrückten Gefühle zu äußern, die ausgedrückt werden müssen, und der IP wird von der emotionalen Bürde der Familie befreit. Außerdem wird die Kraft des Rituals deutlich, Familien bei der Konfrontation mit tieferen Ebenen der Erfahrung zu helfen.

Abstract: When I was trained in short-term psychotherapy I learned to give a therapeutic task to the members of a family at the end of each therapy session. Later on I was eager to find ways for making home assignments more effective and by doing this to shorten short-term psychotherapy. So I discovered my interest in therapeutic rituals. Today I prefer rituals instead of home assignments. With help of a case description I will describe possibilities and power of the ritual.

Keywords: ritual, psychotherapy, home assignments

Joel S. Bergman, Ph.D., 80 East 11th Street Suite 326, New York, NY 10003, USA