

„Es sollte keinen Zwang geben, ein Geheimnis zu offenbaren“

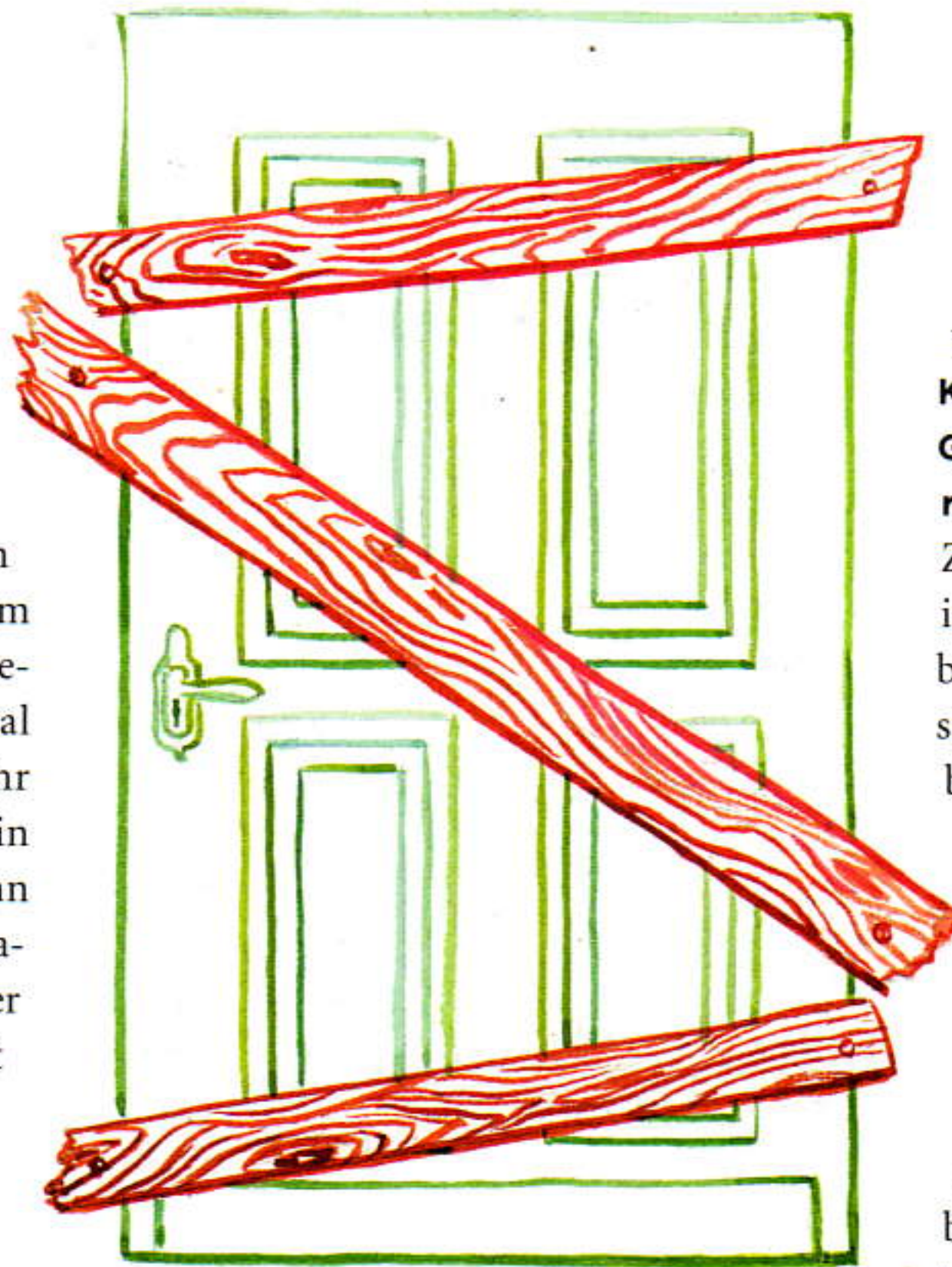
Der Psychotherapeut Günter Reich kennt die Dynamiken, die ein Familiengeheimnis entfalten kann. Die Frage, wann Offenheit besser ist als Schweigen, beantwortet er differenziert

Herr Reich, sind Familiengeheimnisse ein häufiger Anlass für eine Therapie?

Das Familiengeheimnis selbst ist eher selten Anlass für die Anmeldung zur Familientherapie. Aber in vielen Behandlungen, etwa in einem Drittel bis zur Hälfte, taucht dieses Thema früher oder später auf, manchmal nur am Rande, manchmal auch sehr massiv. Kommt das Gespräch auf ein extrem unangenehmes Thema, kann das sogar bis zum Abbruch der Therapie einzelner Familienmitglieder oder der Familie insgesamt führen. Oft treten solche Geheimnisse im Rahmen der Genogrammarbeit auf, bei der familiäre Beziehungen und Verhaltensweisen im Überblick dargestellt und reflektiert werden. Es kann auch passieren, dass einzelne Familienmitglieder im Laufe der Therapie versuchen, den Therapeuten in ein lang gehütetes Geheimnis einzuweihen.

Welche Spielarten kommen in der Praxis vor?

Es gibt drei Grundvarianten: Erstens das individuelle Geheimnis, eine Person hat ein Geheimnis vor allen anderen; zweitens das geteilte Geheimnis, bei dem mehrere Personen dem Rest der Familie etwas verheimlichen; und drittens das gemeinsame Geheimnis, bei dem die ganze Familie der Außenwelt etwas vorenthält. Diese Varianten haben unterschied-



Kein Mensch ist ohne Geheimnisse. Wir alle verbergen etwas vor anderen.

liche Folgen für die Beziehungen und Probleme einer Familie.

Kann es manchmal besser sein, das Geheimnis weiterhin zu bewahren?

Zunächst einmal gilt: Kein Mensch ist ohne Geheimnisse, wir alle verbergen irgendetwas vor anderen. Es sollte keinen Zwang oder Druck geben, ein Geheimnis zu offenbaren.

Das hat schnell etwas Totalitäres.

Manchmal sind zum Beispiel Kinder kognitiv noch gar nicht in der Lage, bestimmte Wahrheiten zu verkraften, dann kann es besser sein, ein Geheimnis vorerst aufrechtzuerhalten. Aber auch bei Erwachsenen kann die Verarbeitungskapazität bei besonders belastenden Themen begrenzt sein, etwa

nach einem Seitensprung oder einer gravierenden medizinischen Diagnose. Dann kann es besser sein, nicht alles allen Familienmitgliedern offenzulegen – oder einfach noch damit zu warten.

Und wann ist es besser, das Geheimnis offenzulegen?

Geheimnisse sind oft auch Machtstrategien, sie können eingesetzt werden, um über die Mitwisserschaft und Wissensvorenthalte Macht über andere auszuüben. Es gibt vergiftende Geheimnisse, die eine Art „Geheimnismilieu“ und eine Atmosphäre der Unsicherheit und Unklarheit schaffen. Die Nichteinge-

weihten merken, dass etwas nicht stimmt, das kann zu Misstrauen und einer paranoiden Grundstimmung führen. Und es kommt vor, dass Benenner der Wahrheit pathologisiert und ausgegrenzt werden. Sie fragen sich dann: „Spinne ich oder spinnen die anderen?“ Familiengeheimnisse können Loyalitätskonflikte schaffen und Grenzverletzungen erzeugen. Wo solche Dynamiken entstehen, ist es besser, das Geheimnis im Rahmen einer Therapie aufzuarbeiten. Und natürlich immer, wenn sich Einzelne davon belastet fühlen.

Wie geht man als Therapeut mit dem Bedürfnis nach Wahrheit einerseits und dem nach psychischem Schutz andererseits um?

Oft spielen starke Schuld- und Schamgefühle eine Rolle. In den Behandlungen beobachten wir häufig eine große Unsicherheit, wie, wann und wem ein Geheimnis offengelegt werden soll. Wichtig ist, dass sich die Beteiligten in der Therapie aufgehoben und geschützt fühlen. Manchmal kann es nötig sein, eine Familie in der Behandlung zu trennen, etwa wenn eine Täterschaft bei Missbrauch oder Gewalt bekannt wird. Dann ist es oft besser, das Geheimnis mit Tätern und Opfern zunächst getrennt aufzuarbeiten.

Wie kann man sich von beiden Seiten her einem Familiengeheimnis nähern und damit konstruktiv umgehen?

Der Therapeut wird versuchen herauszufinden, wie sich dieses Geheimnis atmosphärisch auswirkt, wie groß der Schaden für die Beteiligten ist, wessen Rechte dadurch verletzt werden. Weiß etwa die ganze Fa-



Günter Reich
ist Professor für psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Göttingen und leitet dort die Ambulanz für Familientherapie.

milie um die Herkunft eines Kindes aus künstlicher Befruchtung, nur das Kind selbst nicht, wird dessen informationelle Selbstbestimmung verletzt. Es stellt sich also immer die Frage, ob und wie weit ein Geheimnis die Integrität Einzelner verletzt. Meist ist der langfristige Schaden durch ein Geheimnis größer als durch die kurzfristig vielleicht schmerzhaftere Offenlegung, weil die Geheimniskrämerei die Glaubwürdigkeit unterhöhlt. Es geht dann auch darum, diese Glaubwürdigkeit wieder herzustellen. Meist hat das eine erleichternde Wirkung, weil hinterher mehr Klarheit herrscht und Vertrauen wieder aufgebaut werden kann. Es ist oft eine wichtige Erfahrung, die Angst überwunden und die Dinge gesagt zu haben. **Dabei entwickelt sich während der Therapie sicher in vielen Fällen eine enorme emotionale Wucht?**

Ja, oft prallen hier sehr starke Emotionen aufeinander: Schock, Wut und Enttäuschung aufseiten derer, denen über Jahre hinweg ein zentraler Teil der Familiengeschichte vorenthalten wurde. Auf der anderen Seite brechen sich häufig Scham, verdrängte Ängste und nicht bewältigte Trauer ihre Bahn. Scham nicht nur über das, was verschwiegen wurde, sondern zudem darüber, dass man so lange geschwiegen und keinen anderen Weg gefunden und damit unter Umständen noch größeren Schaden angerichtet hat. Oft verspüren die Geheimnisträger einen massiven Rechtfertigungsdruck, auch um sich gegen Vorwürfe zur Wehr zu setzen. All das überlagert und verstärkt sich gegenseitig. **PH**

Raus aus der Grübelfalle

Versuchen Sie einmal, nicht an eine blaue Giraffe zu denken... Hat es funktioniert? Wahrscheinlich nicht, denn ein Gedanke wird dadurch, dass man ihn zu unterdrücken versucht, nur stärker. Dies gilt für den Gedanken an eine blaue Giraffe, aber auch für Grübel- und Sorgengedanken, die sehr belastend sein können.

Der Metakognitiven Therapie zufolge sind nicht die negativen Gedanken selbst problematisch, sondern wie man mit ihnen umgeht. Einfühlsam vermitteln die Autoren das Therapiekonzept und geben Übungen und Strategien an die Hand um negative Gedanken und Gefühle in den Griff zu bekommen.

Alle Arbeitsmaterialien auch online zum Download.

Leseprobe unter
www.beltz.de

BELTZ



2015, 208 Seiten, gebunden, € 24,95, D
ISBN 978-3-621-28261-1 - Auch als E-Book erhältlich.