

Buchbesprechungen

Gavin de Becker: Mut zur Angst. Wie Intuition uns vor Gewalt schützt. Frankfurt am Main (Krüger Verlag) 1999

Es gibt hervorragende Bücher über Intuition. Eines ist das zumindest in der Transaktionsanalyse wohlbekannte von *Eric Berne*. Ein anderes ist dieses Buch von *Gavin de Becker*. Beiden Autoren geht es darum, sichere Voraussagen zu machen, in komplexen Situationen den Überblick zu behalten und das Richtige zu tun, ohne sich auf wissenschaftliche Gewissheiten und Voraussagemethoden stützen zu können. Allerdings sind die Situationen, zu deren Bewältigung *de Becker* Hilfen anbietet, brisanter als diejenigen, mit denen *Berne* sich beschäftigte: Es geht um die Entwicklung von Intuition zum Schutz vor Gewalt in Situationen, die unmittelbar lebensbedrohlich sein können. *De Becker* ist „Chef einer“ US-amerikanischen „Sicherheitsfirma, die sowohl CIA und Polizei von Los Angeles als auch Prominente wie Madonna oder Robert Redford berät. Seine Methoden zur Gewaltprävention sind in den USA so anerkannt, dass sie von Regierung, Polizei und oberstem Bundesgericht angewandt werden“ (Klappentext). Offensichtlich ein Mann, der sich mit Bedrohung und Angriffen jeder Art auskennt und Vorschläge zu machen weiß, wie dieser auch bei uns mittlerweile alltäglichen Gefahr zu begegnen ist - wenn überhaupt. Allein dieser praktische Nutzen empfiehlt das Buch, um es hier vorzustellen und zu besprechen. Hinzu kommt, dass es deutlich macht, was praktisch angewandte Transaktionsanalyse sein könnte. *De Becker* erwähnt die Transaktionsanalyse natürlich nicht. Wie bekannt, zählt sie in US-Amerika längst nicht mehr zu den modischen oder sonstwie verbreiteten Methoden. Die Art, wie er arbeitet, die Vorgeschichte von Gewaltkatastrophen analysiert, Schwächen bzw. „Gimmicks“ und „Trübungen“ aufklärt, die zum Schicksal eines „Opfers“ von Gewalt prädestinieren, ist jedoch transaktionsanalytisch vorbildlich, und auch deswegen sollte das Buch bei uns Beachtung finden. Im Übrigen ist es spannend, erfahrungsnah und mit detaillierten praktischen Hinweisen für Situationen geschrieben, in die die meisten von uns, wenn es denn so weit ist, unvorbereitet geraten und die schon deswegen keine Gelegenheit zum Lernen bieten, weil sie mit schwerem Schock oder gar dem Tod ausgehen. Umso wichtiger wäre eine Vorbereitung auf die von *de Becker* so genannten „risikoreichsten Fragen des Lebens“. Etwa: „Wird eine Person, die mich beunruhigt, versuchen, mir zu schaden? ... Wie soll ich mit einem ehemaligen Partner umgehen, der sich weigert loszulassen? ... Wie kann ich wissen, ob der Babysitter nicht jemand ist, der meinem Kind schadet? ... Wie kann ich dazu beitragen, dass die Menschen, die mir nahestehen, sicher leben?“ Das sind brisante Fragen, zumal das Ausmaß des „Schadens“ stark variieren kann, und der Autor stellt sich der Herausforderung. *Eric Berne* hätte an seiner Kompetenz und Klarheit seine Freude gehabt: „Ich verspreche Ihnen, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches durchaus fähig sind, diese Fragen zu beantworten, und dass Sie dann allen Grund haben, Ihrer eigenen, bereits hochentwickelten Fähigkeit, Gewalttaten vorauszusehen, bewusst zu vertrauen“ (S. 29).

Wie häufig ist der Beginn auch dieser Karriere eine Skriptsituation, die verständlich macht, was den Autor dazu gebracht hat, eine so intime Kenntnis auf dem Gebiet von Bedrohung und Verbrechen zu entwickeln. Es ist die Situation, intensiv und beklemmend geschildert, in der ein kleiner Junge, der Autor, Zeuge wird, wie eine Frau, seine Mutter, ihren Ehemann niederschießt. Gleichzeitig ist das die Situation, in der ihm die professionelle Einsicht kommt, die zur Grundlage seiner späteren Arbeit und dieses Buches werden wird: Gewalthandlungen finden nicht einfach unvorhersehbar zufällig statt, auch wenn das für die Betroffenen so aussehen mag. Sie folgen einem Muster und sind anhand von Indizien in ihrem Ausgang prognostizierbar - vorausgesetzt, der oder die Beobachter/in ist wach und unbefangen genug, die Signale wahrzunehmen. Im Fall der bewaffneten Auseinandersetzung der Mutter mit dem Ehemann ist der Ausgang für das zuschauende Kind trotz schlimmem Geschrei und Drohungen der Kontrahenten solange offen, bis die Mutter einen Schritt zurücktritt, um zum Schuss die nötige Distanz zu gewinnen, und der Kleine begreift, dass es jetzt tödlich ernst wird. Diese Versicherung, dass Gefahr er-

kennbar ist, ist die einerseits beruhigende und gleichzeitig beängstigende These des Buches: Man sollte sich erst dann beunruhigen, wenn es wirklich ernst wird, dann aber richtig: „Sie“ werden „sehen, dass ihre eigene Intuition jederzeit über verlässliche Daten verfügt, dass das Warnsignal ertönt, wenn Gefahr droht. Wenn Sie den Punkt erreicht haben, an dem Sie sich auf diese Tatsache verlassen können, leben Sie nicht nur in größerer Sicherheit, es wird dann auch möglich sein, dass Sie ihr Leben fast völlig angstfrei verbringen“ (S. 40/41).

Transaktionsanalytisch gesehen geht es also darum, sich auf die Wahrnehmung des „Kindes“ in uns zu verlassen, sein Warnsignal, Angst und Unbehagen nicht zu überhören, und seine Beobachtungen, *Berne* hätte sie „marsisch“ genannt, ernst zu nehmen. Das Buch ist eine großartige Studie über Angst als rettendes Signal. Therapeuten sehen bei sich und anderen die Angst oft als dysfunktional an. Schließlich leben wir in einer gesicherten bürgerlichen Welt, und Schrecken, wenn überhaupt, gibt es nur in der Kindheit. Es braucht tatsächlich, wie der Titel dieser deutschen Übersetzung zum Ausdruck bringt, „Mut zur Angst“, um mit der Angst auch die instinktive Witterung für Gefahr und gefährliche Mitmenschen zurückzugewinnen. Wirklich bedrohlich wird es nach *de Becker* erst dann, wenn dieser Gefühls- und Wahrnehmungskontakt mit der Wirklichkeit verloren geht oder nicht zustande kommt, was leider bei den meisten von uns die Regel ist. Der Grund liegt in inneren Mechanismen, die wir transaktionsanalytisch Abwertungen und irreführende Elternstimmen nennen, durch die wir übersehen, was eigentlich auf der Hand liegt, und natürlich auch in Tätertechniken, mit denen die Intuition irreführt wird: Charme, Schmeichelei, Manipulationen ... *De Becker* macht das anhand von beklemmenden Fallstudien aus seiner Praxis deutlich, von Mord- und Vergewaltigungsversuchen, deren Opfer eher zufällig überlebt haben, so dass Rückblick und Analyse noch möglich waren. Dabei zeigen sich bestimmte Muster der Gewalt, angefangen von der „harmlosen“ Grenzüberschreitung bis hin zum offenen Angriff. Die Härte, mit der *de Becker* die Gefahren benennt, ist manchmal schwer auszuhalten. Auch ist das Versprechen des Buches, dass eine relative Sicherheit erreichbar ist, verbunden mit der Feststellung, dass das nicht ohne Kompetenzerwerb abgeht: „Der fähige Kriminelle, der sozusagen von Angesicht zu Angesicht arbeitet, ist Experte darin, seine Opfer keinerlei Gefahrensignale erkennen zu lassen, doch gerade die Methoden, die er einsetzt, um sie zu verbergen, können ihn verraten“ (S. 83). Das ist zuerst einmal beängstigend. Der/die Durchschnittsbürger/in ist auf den Umgang mit „kriminellen Experten“ unvorbereitet und setzt sein/ihr Vertrauen eher auf die Polizei und gütige Schicksalsmächte. Ohne diese Hilfe geringzuschätzen, scheint es aber mittlerweile zum Erwachsensein in einer nicht nur in den USA zunehmend unsicher werdenden Gesellschaft zu gehören, Kompetenz zu entwickeln, um sich und andere selber zu schützen.

Frauen werden in diesem Buch zwar auch als Täterinnen dargestellt, realistischerweise aber meist als Opfer von Gewalt. Dabei wird deutlich, dass Frauen eben nicht die bessere Intuition haben, wie es dem gängigen Klischee entspricht, zumindest nicht in gefährlichen Situationen. Vielmehr zeigen die Beispiele, dass Frauen durch ihre Tugenden der Hilfsbereitschaft und Einfühlung sogar eher in Gefahr sind, eine innere Warnung zu überhören. Hinzu kommt, dass die von der Weiblichkeitsideologie unterstützte Verwechslung von gefühlhaftem „Bauchdenken“ und „Intuition“ in dem hier gemeinten Sinne ganz besonders zum Opfer von Gewalt und Ausbeutung geeignet macht.

Was *de Becker* in seiner Arbeit und auch mit diesem Buch freisetzen möchte, ist die prognostische Intelligenz und das Gespür eines Dschungelkämpfers, nur dass eben unsere Gesellschaft der Dschungel ist, verbunden mit der Versicherung, dass diese Begabungen auch hier eine gewisse Sicherheit möglich machen können. „Nachdem ich Jahre damit zugebracht habe, mich auf das Schlimmste vorzubereiten, bin ich schließlich auf folgende Weisheit gestoßen: Auch wenn die Welt ein gefährlicher Ort ist, ist sie dennoch ein sicherer Ort ... Wir sind von toxischen Chemikalien umgeben und unsere Häuser sind an explosive Gase und an tödliche Elektrizität angeschlossen. Am erschreckendsten jedoch ist, dass wir in den USA unter bewaffneten und oft wütenden Mitbürgern leben. Wenn man all diese Dinge zusammenfasst, wird unser Alltag zu einem hochriskanten Hindernislauf, vor dem unsere Vorfahren zurückgeschreckt wären, doch Tatsache ist, dass wir ihn meist gut überstehen“ (S. 402).

Das klingt ermutigend und das Buch kann die Chance deutlich erhöhen, diesen Alltag unbeschadet zu überstehen. Allerdings ergibt sich hier auch der wesentliche Vorbehalt, nicht in Hinsicht auf den praktischen Nutzen des Buches, sondern deswegen, weil bei *de Becker* jede Überlegung darüber fehlt, wie es zu diesem Zerfall der gesellschaftlichen Strukturen, bei uns nicht weniger als in den USA, kommt, woran es denn liegt, dass Überlebenshilfen wie dieses Buch überhaupt nötig sind und Wichtigkeit gewinnen. Dass *de Becker*, wie schon angeführt, auch für den CIA arbeitet, sagt sicher etwas über den praktischen Nutzen seiner Vorschläge aus, passt jedoch dazu, dass er die Frage nach den Verantwortlichen für die Zustände, in denen er Orientierung bietet, und Gedanken über ihre eventuelle Veränderung völlig ausblendet. Vorausgesetzt jedoch, der Alltag ist latent und offen so bedrohlich, wie er es zeigt und belegt, und nicht nur in den USA, sondern allmählich auch bei uns, ist dies ein gutes und hilfreiches Buch.

Ingrid und Fritz Wandel

Angelika Glöckner: Lieber Vater, liebe Mutter ... Sich von den Schatten der Kindheit befreien. Vorwort von Hans Jellouschek. Freiburg: Herder.

Auf dieses Buch von *Angelika Glöckner* haben viele Taler/innen und Besucher/innen ihrer Workshops und Vorträge lange gewartet. Wir alle heißen es willkommen. Es ist über fachliche Hilfe und Orientierung hinaus ein Buch der Liebe und der Weisheit: In vielen Beispielen beschreibt und erläutert *Angelika Glöckner* einen neuen therapeutischen Umgang mit den inneren Eltern. Thema und Anliegen ist die Aussöhnung mit ihnen. Das Buch ist ein Plädoyer, den Hader mit den Eltern zu beenden, und zeigt Wege auf, wie das tatsächlich erreicht werden kann. Eine besondere Leistung ist, dass sie die Gedanken von *Bert Hellinger*, die sie verwendet, auch für die verkraftbar und akzeptabel macht, die sonst *Bert Hellinger* eher skeptisch gegenüberstehen.

Das Buch hat fünf Hauptkapitel. Im ersten beschäftigt sich *Angelika Glöckner* mit den elementaren Sehnsüchten und Bedürfnissen von Menschen, die erfüllt sein müssen, damit eine gesunde Entwicklung möglich ist, der Sehnsucht nach „Erfüllung, Glück und innerer Ruhe“, nach „Freude und Sinn“, aber auch danach, etwas zu leisten und Verantwortung zu übernehmen. Dabei handelt es sich nicht um bloße Aufzählungen entwicklungspsychologisch wichtiger Themen, eher um Elemente einer therapeutischen Philosophie, die über die Bedingungen psychischer Gesundheit hinaus auch die seelisch-spirituelle Integrität mitbedenkt, etwa wenn die Verfasserin „ausdrücklich ... anmerkt, dass das Heranwachsen unter Entbehrung, Belastung und auch anders geartetem Leide häufig ein unvermutet reiches und ausgeformtes Wachstum der Persönlichkeit zur Folge haben kann“ (S. 21).

Im zweiten Kapitel geht es um ein Verfahren, das gewissermaßen eine Brücke zwischen Psychotherapie und magisch-religiöser Praxis schlägt: Das therapeutische Ritual, das *Angelika Glöckner* dann als „reines“ Ritual bezeichnet, wenn es im Unterschied zum „unreinen“ Ritual der schwarzen Magie „dem Ziel des Aufbaus und des Erhalts der Schöpfung“ (S. 59) dient. Für Rationalisten/innen in strenger Nachfolge *Eric Bernes* sind das vielleicht Gedanken, die im Zusammenhang von Psychotherapie überraschen. Es lohnt jedoch, darüber nachzudenken. Die von *Angelika Glöckner* vorgeschlagenen Rituale sollen, anders als der bloße Austausch kommunikativer Schablonen am Anfang und zur Vermeidung intensiverer Kommunikation, den *Berne* bei diesem Begriff im Auge hatte, eine Wirklichkeit in die therapeutische Beziehung bringen, die „unserem Alltagsbewusstsein übergeordnet ist“ ... und „mental und emotional eine Anbindung an Welten“ bewirkt, „die unsere Absicht und Neigung aufnehmen und mit ihrer Kraftwirkung bestätigen, bestärken und festigen“ (S. 67). *Angelika Glöckner* scheint diese „Welten“ zu kennen und man muss ihr glauben, dass es sich dabei um gute handelt.

Im dritten und vierten Hauptkapitel geht es um die Schwierigkeiten von Kindern, in einer gesunden Weise erwachsen zu werden, „gebunden“ oder „zurückgewiesen“ von den Eltern und nicht fähig, sich in einer guten Weise zu „lösen“, gehalten von „blockierender Angst“, in „Zwickmühlen“ und unter der Last von „Schuldgefühlen“ und sonstigen Lebensgewichten.

Das fünfte Kapitel handelt schließlich von den „wirkenden Schicksalskräfte(n) im familiären System“, d.h. von Faktoren, die über das Individuelle hinaus aus dem Bereich der Familie auf Menschen einwirken und ihr psychosoziales Geschick bestimmen. Es ist dies *Angelika Glöckners* persönlich gestaltete Transformation von *Bert Hellingers* Ideen, eine Fundgrube für Liebhaber einprägsamer und zum Nachdenken anregender Weisheitsworte, wie z.B.: „Gesunde Bindungen sind Verbundenheiten, keine Gebundenheiten“ (S. 188).

Das Buch steht in einer langen Tradition. Es gibt eine unendliche Geschichte der Liebe der Kinder zu ihren Eltern. Diese Geschichte ist zugleich die unendliche Geschichte der Verletzungen, Misshandlungen und Demütigungen der Kinder durch ihre Eltern. Das hat zu viel Hader und Verbitterung zwischen Kindern und Eltern geführt. Die offene oder versteckte Parteinahme der Psychotherapien in ihrer großen Zeit in den siebziger und achtziger Jahren hat diesen Hader oft noch verstärkt, bei vielen Eltern ein Gefühl der Schuld, bei den Kindern Verbitterung und Resignation erzeugt. Endlich schien klar, was Eltern alles falsch machen können und die psychotherapeutische Sprache bot eine Möglichkeit, all dieses zu benennen und es ihnen zu sagen. Dass dies auch ein liebendes Ringen um die Eltern war, um Wahrheit und Authentizität der Beziehung, und der Versuch, die Eltern zu zwingen, endlich ihres Namens würdig zu sein, wurde wenig erkannt. Noch immer wirkt, zumindest im kollektiven Unbewussten, die patriarchalisch-obrigkeitliche Forderung nach, dass die Eltern in jedem Fall zu lieben und zu ehren sind. Dieser Konflikt ist bis heute nicht ausgetragen und belastet die Beziehung von Eltern und Kindern. Ansätze wie der von *Bert Hellinger* und *Angelika Glöckner*, bei denen die Versöhnung mit den Eltern in den Vordergrund gestellt wird, laufen trotz bester Absichten Gefahr, esoterisch verbrämt die alten Strukturen und kirchlich-christlichen Mythen wiederaufleben zu lassen. Diese Gefahr ist bei *Angelika Glöckner* sehr deutlich, bis in die Sprache hinein, wenn sie z.B. von den „unerlösten Kräften im System“ spricht, die „nicht zur Ruhe kommen können“ (S. 190), oder meint, dass wir gegen die destruktiven Kräfte, die über die Generationen wirken „letztendlich nichts tun“ können, jedoch „ihrer gewahr werden und dem kraftspendenden und segnenden Aspekt zur Entfaltung verhelfen“ können (S. 170). Das ist nicht die Sprache der Autonomie und Aufklärung und mancher/manche, die sich der Transaktionsanalyse im Sinne des Skeptikers *Eric Berne* verbunden wissen, werden sich fragen, wieweit diese spirituell-Hellingerische Psychotherapie noch Transaktionsanalyse im Sinne ihres Urhebers ist, abgesehen davon, dass auch theologisch Bedenken bestehen. Die Forderung, die Eltern zu ehren und zu lieben, setzt Eltern voraus, die dessen auch würdig sind, und im Verzicht auf Versöhnung wie im Aushalten einer nicht mehr zu heilenden Beziehung liegt unter Umständen mehr Wahrhaftigkeit, Achtung vor dem/der Anderen, und personale Stärke als in einer vom Therapeuten direkt oder indirekt suggerierten Wiederherstellung von „Harmonie“. Das Buch fordert zum bewussten Lesen und zur Auseinandersetzung auf. Dann kann es viel Gewinn bringen.

Ingrid und Fritz Wandel