

# Beziehungsdynamiken - Kurzfassung einer Abschlussarbeit

Mag.<sup>a</sup> Judith Kantor

## Über die Wechselwirkungen von Scham, Macht, Empathie und Selbstwert als Regulativ in zwischenmenschlichen Beziehungen

Ausgangspunkt der Abschlussarbeit ist die These, dass Scham, Macht, Empathie und Selbstwert in einer dynamischen und vielschichtigen Beziehung zueinander stehen und dass die Wechselwirkungen zwischen diesen vier Elementen eine Funktion als Regulativ in zwischenmenschlichen Beziehungen erfüllen.

### Wechselwirkungen aus systemischer Perspektive

Als Metapher für diese These sei das aus Kinderzimmern bekannte „Mobile“ vorgestellt. Dieses Spielzeug zeichnet sich durch mehrere, frei schwingende Elemente aus, welche in Beziehung zueinander stehen. Gibt es einen Impuls von außen, wie etwa einen Windstoß oder das händische Ziehen an einem Element, so wirkt dieser in unvorhersagbarer Weise in den einzelnen Elementen und in der Gesamtheit des Mobiles weiter. Beispielsweise kann es zu unterschiedlich starken Schwingungen der einzelnen Elemente kommen, manche davon werden sich möglicherweise berühren und dabei erneute Impulse setzen, andere wiederum bleiben weitgehend unbewegt. Im Endeffekt tragen die Reaktionen der einzelnen Elemente dazu bei, das Gesamtsystem wieder in seinen bestmöglichen Zustand zu bringen – im Falle des Mobiles sei dazu der unbewegte, senkrecht hängende Zustand angenommen. Die Wechselwirkungen der Elemente untereinander funktionieren somit als Regulativ innerhalb des Systems. Parallel dazu beschreibt die vorliegende These, dass auch die vier genannten Elemente Scham, Macht, Empathie und Selbstwert beziehungs-

weise deren Wechselwirkungen als Regulativ in zwischenmenschlichen Beziehungen agieren. Übersetzt auf das Mobile äquivalieren die zwischenmenschlichen Beziehungen dem Mobile in seiner Gesamtheit als Spielzeug. Scham, Macht, Empathie sowie Selbstwert wären die jeweils an Fäden hängenden Figuren des Mobiles. Und die in weiterer Folge dargestellten Wechselwirkungen wären mit den Schwingungen gleichzusetzen, die das Mobile nutzt, um wieder in den bestmöglichen Systemzustand zu kommen. Aus einer systemischen Perspektive sind Wechselwirkungen zwischen Beteiligten und damit einhergehende Veränderungsprozesse somit kontinuierliche und oftmals sogar stabilitätsfördernde Vorgänge.

### Bedeutungen für die psychotherapeutische Tätigkeit

Für viele Klient\*innen stellt der Beginn einer Psychotherapie eine große und schambesetzte Hürde dar. Der Schritt, eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten zu kontaktieren und sich im Erstgespräch wortwörtlich zu „zeigen“ beziehungsweise Hilfe von Jemandem anzunehmen, löst bei einigen Menschen den Eindruck aus, es „nicht (alleine) zu schaffen“ oder „schwach“ zu sein. Dies wirkt sich auf den Selbstwert und die eigene Identität aus, was sich unter anderem durch Schamgefühle offenbart. In der Annahme, selbst „schwach“ zu sein, liegt mitunter die Implikation, das „Starke“ in der Therapeutin bzw. dem Therapeuten zu finden. Diese Ansicht über die eigene „Ohnmacht“ schreibt gleichermaßen dem Ge-

genüber Macht zu und schafft ein Ungleichgewicht in der zwischenmenschlichen Begegnung. Auch wenn das therapeutische Setting an sich ein sehr spezielles Beziehungskonstrukt darstellt und durchaus zum Bild einer unausgewogenen, vielleicht sogar hierarchischen Beziehung einlädt, so ist es überaus wichtig, möglichst rasch die Wechselwirkungen von Scham, Macht, Empathie und Selbstwert ganz gezielt als Regulativ in der therapeutischen Beziehung einzusetzen. Diese Verantwortung obliegt ausschließlich den Therapeut\*innen, da sie gerade zu Beginn einer Therapie für den Beziehungsaufbau Sorge tragen. Empathie sowie eine authentische und ehrliche Zuwendung zu den Klient\*innen können die Scham lindern und gezielte Interventionen (zum Beispiel Reframing, One-Down, positive Konnotationen) deren Selbstwert förderlich beeinflussen. Auf diese Art werden die möglicherweise starken „Schwingungen“ von Scham und Macht (vgl. Mobile-Metapher) austariert und die Wechselwirkungen reguliert, das heißt stabilisieren, die therapeutische Beziehung.

### Funktion als Regulativ im Therapieverlauf

Auch für den weiteren Verlauf der Therapie ist dieses Regulativ entscheidend. Hell betont, dass besonders das Element der Scham in der psychotherapeutischen Beziehungsgestaltung eine wesentliche Rolle spielt. Beispielsweise beeinflusst es, was in der Therapie zur Sprache kommt und was nicht. Deshalb konstatiert Hell, dass Scham in der Therapie ein „adäquates Echo“ benötige (vgl. Hell 2019). Für die psychotherapeutische Tätigkeit ist es wesentlich, immer wieder aufs Neue gedanklich zu überprüfen, wie die vier genannten Elemente gerade in Schwingung sind und welche Impulse die Wechselwirkungen anregen oder verändern könnten. Wichtig ist auch die innere Haltung der Therapeutin bzw. des Therapeuten, die mit entsprechender Beziehungsgestaltung eine Begegnung auf Augenhöhe im therapeutischen Kontext ermöglichen sollte.

Weiters ist es essentiell, allen Elementen sowie deren Wechselwirkungen im therapeutischen Prozess Raum zu bieten. Dabei seien sowohl Scham, Macht, Empathie als auch der Selbstwert-Aspekt ohnehin als therapieimmanent erachtet. In diesem Zusammenhang hält Hilgers fest, dass Psychotherapie eine „dozierte Abfolge maßvoller Schamerlebnisse“ sei (Hilgers 2013, S. 156). Staemmler geht auf die Rolle von Empathie in der Psychotherapie ein und beschreibt sie als „Form des social referencing (sic!)“, worin die „individuellen empathischen Fähigkeiten beider (sic!) Beteiligten Eingang finden“ (Staemmler 2009, S. 96). In Bezug auf Macht sei die Aussage gewagt, dass sie im therapeutischen Kontext vor allem auf Seiten der Therapeut\*innen als ein Hilfsmittel zur Wahrung einer professionellen Distanz genutzt werden kann. Jedenfalls darf sie entlang eines ethischen Verständnisses



Mag.<sup>a</sup> Judith Kantor

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

Ausbildung bei der ÖAS Wien, Eintrag in die Liste des Bundesministeriums im April 2021

selbstständige Tätigkeit in freier Praxis in Korneuburg

nicht zur Erschaffung oder Aufrechterhaltung einer hierarchischen und für die Klient\*innen beschämenden Beziehung genutzt werden.

### Funktion im Sinne einer Nähe-Distanz-Regulation

Nach den bisherigen Erkenntnissen bahnt sich eine weitere, möglicherweise zusammenfassende Hypothese an: die Wechselwirkungen von Scham, Macht, Empathie und Selbstwert ermöglichen eine dem therapeutischen Setting angepasste und im Sinne einer Autopoiese laufend wandelbare Nähe-Distanz-Regulation. Es gleicht einem Tanz, welcher mit dem Zusammentreffen der Tanzpartner\*innen beginnt, oftmals eine erste Phase des Sich-näher-Kommens und Aufeinander-Einstellens erfordert und zum Schluss hin eine zunehmende Distanz im Sinne einer Verabschiedung inne hat. Dazwischen liegen diverse Figuren und Tanzschritte, welche mal mehr und mal weniger Nähe beziehungsweise Distanz bedeuten. Gerade in einem so intimen Setting wie der Psychotherapie ist die Gestaltung von Nähe und Distanz wohl eine der wichtigsten und zugleich sensibelsten Elemente. Es ist ein Raum, in dem Sehnsüchte, unerfüllte Bedürfnisse, ein ehrlicher Kontakt mit sich selbst und mit einem interessierten Gegenüber Platz finden können.

Dieser Text ist eine gekürzte Version der Abschlussarbeit. Eine längere Fassung ist abrufbar unter: [www.psychotherapie-kantor.at/beziehungsdynamiken\\_kantor](http://www.psychotherapie-kantor.at/beziehungsdynamiken_kantor)

#### Literatur

Hell, D. (2019). Lob der Scham: Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH

Hilgers, M. (2012). Scham: Gesichter eines Affekts. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Staemmler, F.M. (2009). Das Geheimnis des Anderen - Empathie in der Psychotherapie: wie Therapeuten und Klienten einander verstehen. Stuttgart: Klett-Cotta

Willems, J., von Arnim, F. (2018). Theorie und Praxis des systemischen Ansatzes: Die Systemtheorie Watzlawicks und Luhmanns verständlich erklärt. Berlin: Springer-Verlag

## Sie erreichen uns...



Gertraud Hechinger, Assistentin des Vorstandes  
Dienstag, Mittwoch und Freitag jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr  
+43.664.733.496.34 office@psychotherapie-noelp.at

**NÖLP**  
Niederösterreichischer Landesverband  
für Psychotherapie