

**Vortrag anlässlich des 'Innsbrucker Forum für Intensivmedizin und Pflege'
vom 26.-27. April 2023: Herbert Benzer-Gedächtnis-Lecture
Jeannette Fischer, Zürich**

Veränderte Beziehungsstrukturen in Zeiten der Pandemie und anderen Krisen

In der Psychoanalyse arbeiten wir mit Bindung, mit Beziehung. Der Patient wird seine Beziehungserfahrung auf uns übertragen und wir versuchen diese Übertragung zu erkennen, zu verstehen und zusammen durchzuarbeiten. Wir machen eigentlich nichts anderes, als mit Hilfe dieser Übertragung erfahrene Beziehung durchzuarbeiten, nicht abzuarbeiten, sondern gemeinsam durchzuarbeiten, um gewisse Muster, unter denen wir leiden, verlassen zu können, um damit auch die Tradierung, die Wiederholung in die nächste Generation aufzuhalten. Dafür beansprucht die Psychoanalyse genügend Zeitraum, damit dieses Feld eröffnet werden kann.

Wir alle übertragen unsere Beziehungserfahrung auf andere Menschen, auf unsere Partner und Partnerinnen, auf unsere Kinder, Lehrer, Arbeitgeberinnen und auf unsere Vorgesetzten. Wir übertragen sie in die nächste Generation.

Wo eine ganz spezielle Übertragung zum Ausdruck kommt ist dort, wo es Patientinnen und Patienten gibt, Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, auf Hilfe und Pflege. Das ist ein besonderes Übertragungsmoment, anders als zum Beispiel in Liebesbeziehungen, wo wir so schnell wie möglich mit dem anderen verschmelzen möchten, möchten wir als Patienten uns doch im Spital so schnell wie möglich wieder von ihm trennen.

Kein Patient und keine Patientin hätte wohl je ihre Praxen oder das Hospital oder auch meine Praxis betreten, wenn die Patienten auf uns nicht ihre Erwartungen nach Heilung, Besserung, Fürsorge und Verstehen übertragen hätten. Sie alle werden diese Erfahrungen täglich machen.

Die Idealisierung und ihre Kehrseite

Mit einer Idealisierung, das heisst mit einer Vergrösserung von Ihnen kommt der Patient zur Tür herein. Das ist die Anfangsübertragung, das ist das Beziehungsangebot, das der Patient auf Sie, auf uns macht: Sie werden ihn zu reparieren und zu heilen wissen. Oftmals werden Sie wohl belehrt werden, weil die Symptome bereits gegoogelt, die Diagnose gestellt und die Therapie bestimmt wurde. Nichtsdestotrotz: Sie bleiben in den Augen der Patienten diejenigen, welche diesen Erwartungen zu entsprechen haben. Die Übertragung auf Sie ist eine idealisierende, vor allem eine in einem hierarchischen Gefälle. Ein Gefälle, in dem Sie oben sind. Sie haben nicht einfach einen Wissens- und Erfahrungsvorsprung, nein, sondern Sie werden vergrössert und zwar dadurch, dass sich der Patient und die Patientin verkleinert. Die Verkleinerung des Einen bewirkt die

Vergrößerung des anderen. Diese Vergrößerung können Sie als Geschenk empfinden, doch genau dieses wird Ihnen enormen Druck erzeugen.

In den Zürcher Trams hängt zur Zeit eine Werbung des Universitätsspital Zürich. Darauf ist ein Mann abgebildet, wir sehen nur seinen Kopf, zirka Mitte 80 wird er sein, der Mann schaut leicht nach oben. Darauf der Text: Meine Ärztin hat mir Hoffnung gemacht. Der Mann sieht sehr sympathisch aus, liebevoll. Wir als Betrachter dieser Werbung assoziieren, dass er vermutlich sitzt und eine junge und attraktive Ärztin vor ihm steht, so dass er leicht nach oben schauen muss. Er könnte genausogut in der Kirche sitzen und auf das Kreuz oder den Priester oder die Madonna blicken.

Es ist diese regressive und bittende Haltung, die alleine durch den Winkel seines Blickes und durch den Text angedeutet wird: Sie steht über ihm und er übergibt sich vertrauensvoll ihren Händen. Seine Regression ist derart liebenswürdig dargestellt, dass man ihn in die Arme nehmen und wie einen Teddybären knuddeln möchte: Einen gestandenen Mann von Mitte 80.

Seine Verkleinerung in der Regression kann für diese Ärztin schmeichelhaft sein, doch gleichzeitig wird genau das grossen Druck bei ihr erzeugen: Jegliche Verkleinerung erzeugt beim Gegenüber den Druck, gross sein zu müssen, nicht einfach das Beste zu geben, nein mehr, eher allmächtig sein zu müssen, um alles heilen und reparieren zu können: »Ich gebe mich in deine Hände also schau, dass du mich wieder ganz machst«.

Zudem wird dieser Mann in dieser Werbung beträchtlich infantilisiert und gleichzeitig als idealen Patienten ausgewiesen.

Die Aggression der Projektion

Diese angedeutete idealisierende Projektion des alten Mannes auf die Ärztin ist - mikroskopisch ausgeleuchtet - eine aggressive. Denn, wer von Ihnen, wer von uns entspricht diesem Ideal? Niemand. Wir sind nicht der liebe Gott und wir sind nicht die Schöpfer der Gesundheit, wir können allenfalls helfen zu reparieren, helfen zu erkennen und zu verstehen, Sie können mögliche Operationen und Therapien empfehlen und durchführen - und ich kann mich in einen gemeinsamen Übertragungsprozess einlassen. Doch letztendlich sind wir nichts anderes als eine Hilfeleistung, eine Hilfestellung, wenn bei der Patientin und beim Patienten etwas aus dem Ruder gelaufen ist. Oder, mit anderen Worten, brauchen Sie, um zu helfen, einen regredierten Patienten? Ihre Idealisierung? Ist Ihr Erfolg an sie gekoppelt? Ich denke nicht. Also, könnten wir vielleicht wagen zu sagen, sie sind unnötiges Beigemisch, Ballaststoff, von dem ich behaupte, dass sie Ihnen - als behandelnde und pflegende Menschen - vielmehr zu Schaden kommen.

Denn die Kehrseite jeder Idealisierung ist die Entwertung. Immer! Die Kehrseite jeder Regression ist eine Aggression.

Dies ist die andere Seite der Medaille.

Aus diesem Grunde bezeichnen wir in der Psychoanalyse jegliche idealisierende Projektion als eine Aggression. Denn, indem ich jemanden idealisiere, vergrössere, entwerte ich gleichzeitig mich, verkleinere ich mich: Der Mann auf der Werbung ist infantilisiert und verniedlicht dargestellt. Entwertet werden auch Sie, die vergrössert werden, weil Sie, so wie Sie sind und sich geben und ihr Bestes tun nicht gesehen werden, sondern nur über ein Vergrösserungsglas Ihr Gelingen oder eben Ihr Scheitern gemessen wird. Letzteres ziemlich unbarmherzig.

Versuchen wir diesem Ideal zu entsprechen bedeutet dies, sich in ein vorgeformtes Ideal, in ein Korsett zu pressen. Dabei geht die Lust und Freude an der Arbeit verloren, auch die Freude, Ihr Wissen und Ihre Erfahrung zur Verfügung zu stellen. Sie geben ja schon Ihr Bestes, Sie lieben Ihre Berufe, mehr braucht es nicht. Es braucht nicht diesen Blick nach oben, es braucht keine Regression, auf Augenhöhe würde reichen.

Jegliche Idealisierung ist die Entwertung des Soseins. Diese Entwertung ist überflüssig, sie bindet nur Energie, kreative Energie, die besser genutzt werden kann, als mit ihr fertig zu werden.

Verführerische Manipulation

Wir wissen es alle, die Idealisierung kann ganz schön verführerisch sein, würde nicht die Entwertung um die nächste Ecke lauern. Das müssen wir uns immer vergewissern, um uns nicht in der Idealisierung allzu sehr zu sonnen. Denn, indem der Mann auf dem Plakat regrediert, gar zu einem Teddybären mutiert, bietet er uns die ganz grosse Bühne. Diejenige Bühne, die er annimmt wir brauchen würden, um ihn zu retten. Es handelt sich hier also, genau genommen, um eine sehr verführerische Manipulation.

Ich erinnere mich an die Texte der Surrealisten, dieser Kunstströmung zu Beginn des 20. Jahrhunderts, wo die Frauen hoch idealisiert wurden, sie waren die Nacht der Nächte, die Holunderblüten, der Sternenhimmel, Rosen im Tau - wer bekommt da nicht schwache Knie ob soviel Zuschreibungen? - doch, hat dieses Korsett etwas mit uns zu tun? Ich will nicht die Romantik verteufeln vielmehr darauf aufmerksam machen, dass jegliche Idealisierung abflauen und die Entwertung zum Vorschein kommen wird, früher oder später. Immer. Und dann haben wir das grosse Nachsehen und fallen in die Tiefen und Abgründe der Bedeutungslosigkeit. Oder, in Ihren Berufen in die Schuld und in das Versagen. Die Schuld, den Erwartungen nicht entsprochen, das Versagen, den Auftrag nicht erfüllt zu haben.

Virginia Woolf schreibt in ihrem Buch 'Ein Zimmer für sich allein', wenn der Mann - also wir reden vom Erscheinungsjahr 1929 - die Frau klein und unbedeutend am Frühstückstisch zurück lässt, kann er gross und stark die Welt erobern gehen: Im Spiegel einer verkleinerten Person vermögen wir uns vergrössert und idealisiert wahrzunehmen. Das kann reizvoll sein; es kann uns zum Antrieb werden für grosse Unternehmungen. Die Frau

am Frühstückstisch ist entsprechend nicht Opfer dieses Mannes, vielmehr Komplizin, die sich jedoch vorteilig in allen Situationen als die 'Unschuldige' positionieren kann, denn die eigentliche Handlung und damit einhergehend die Verantwortung, übernimmt der Mann, auch die Schuld und das Versagen, sollte er diesen Handel nicht einlösen können. Dann wird sie ihn verlassen, das wissen wir, in hohen Stellungen scheiternde Ehemänner werden meist von ihren Ehefrauen verlassen.

Der Druck soll Warnsignal sein

Mit diesem eigenartigen Gefälle, mit dieser Regression, die keinesfalls Voraussetzung weder für eine erfolgreiche Behandlung noch für eine Genesung sind, kommen viele Patienten zu Ihnen, zu uns. Viele, nicht alle, um meinen Aussagen ein wenig das Absolute zu nehmen.

Dieses Beziehungsangebot ist alltäglich geworden in unseren Berufen, wir können es an der Werbung des Unispitals Zürich ablesen. Haben wir uns daran gewöhnt? Identifizieren wir uns gerne mit der Idealisierung, vielleicht weil wir damit die Entwertungen besser aushalten können? Stellen wir diese Beziehungsform gar nicht mehr infrage, sondern im Gegenteil, betrachten wir sie als gegeben und schon fast als natürlich und versuchen uns darin einen Platz zu verschaffen, der uns das Ganze aushaltbar macht?

Psychoanalytisch gesehen ist es offensichtlich, dass gerade diese Idealisierungen und Ihr Versuch, sich darin zurechtzufinden, gar ihr zu entsprechen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit beeinträchtigt. Hier haben wir wieder die Kehrseite der Idealisierung, sie geht nämlich auf Kosten Ihrer Gesundheit.

Auf jeden Fall ist der Druck, unter den Sie, unter den wir kommen ein Warnsignal. Denn dieser Druck bedeutet, dass wir der Idealisierung zu entsprechen versuchen, dass wir in der Regressionsfalle hängen, dass wir den Erwartungen anderer gerecht zu werden versuchen unter Ausschluss unseres Ich, unter Ausschluss unseres eigenen Wohlbefindens und unserer Gesundheit. Dies ist mehr als verständlich, weil wir ja alle versuchen, den Entwertungen zu entkommen, mögliche Schuldbezeichnungen zu vermeiden.

Das erinnert mich an eine Untersuchung, die in Zürich unter Ärzten durchgeführt wurde. Das war vor mehr als 20 Jahren, so erinnere ich mich nicht mehr an die genauen Details. Ich weiss nur noch, dass auf die Frage, was für sie an erster Stelle in ihrem Beruf wichtig und von Bedeutung sei, die Mehrheit darauf antwortete: *Frei von Vorwürfen zu sein*. Erst an vierter Stelle war zu lesen, dass Ihnen das Wohl des Patienten wichtig wäre.

Ein Alarmzeichen m.E., das eigentlich hinsichtlich des Druckes hätte weiter untersucht und behoben werden müssen, denn Druck verringert die Handlungs- und Denkmacht und gerade diese ist in Ihren Berufen so wichtig. Dahingehend untersucht werden, dass die idealisierende Projektion eine aggressive ist und diese Idealisierung behoben und mit ihr auch der Druck behoben werden kann, indem wir ihm bewusst nicht entsprechen.

Wir nennen diesen Mechanismus in der Psychoanalyse 'projektive Identifikation', wenn wir uns mit einer Projektion identifizieren. Eine idealisierende Projektion hat nie etwas mit uns zu tun, sie ist und bleibt eine Projektion eines anderen Menschen auf uns und muss dort verortet werden, um sich selber davon befreien zu können, um sich von diesem Druck befreien zu können, um wieder lustvoll arbeitsfähig zu werden.

Denn ein Ich unter Druck kommt in eine Enge, es wird uns eng wie in einem Dampfkochtopf, der arbeitet ja mit der Einschränkung von Raum. Wohingegen wir Menschen eher ausserhalb dieses Topfes, mit der Ausdehnung von Raum und nicht dessen Einschränkung leistungsfähig und kreativ sind und auch Lust und Freude an den Herausforderungen und am Arbeiten haben. Genau diejenige Lust und Freude, die es braucht, nicht um unter Druck Erwartungen zu erfüllen, sondern, um unser Bestes geben zu können.

Der Schuld-Opfer-Täter-Diskurs

Ich möchte damit auf den Titel meines Vortrages zurückkommen "Veränderte Beziehungsstrukturen in Zeiten der Pandemie und anderen Krisen" und diesen dahingehend präzisieren, dass sich unsere Beziehungsstrukturen insofern verändert haben, als die Pandemie bestehende Dynamiken offenbarte und diese mit enormem Nachdruck nochmals konsolidierte und bestätigte - also grundlegend nichts Neues unter dem Firmament, sondern nur Bestehendes verstärkte. Um dies zu erläutern wage ich vorerst einen Sprung auf die Beziehungsstrukturen auf gesellschaftlicher Ebene, ich gehe also weg von den Strukturen zwischen den Patienten und Ihnen und werde das Gewicht nochmals ausgeprägter auf den Schuldiskurs legen.

In der Pandemie und jetzt auch mit dem Krieg in der Ukraine erleben wir, dass es in zwischenmenschlichen Beziehungen, in Gesellschaft und Politik zu Spaltungen in richtig und falsch, in gut und böse, in schuldig und unschuldig gekommen ist, dass sich Massnahmenkritiker und Massnahmenbefürworter ein Gefecht über die Schuld liefern, ja dass es sogar so weit geht, die einen als schuldig und als Mörder und die anderen als Opfer der jeweils anderen zu bezeichnen.

Diese Spaltungen sind Gräben, sind Brüche in Beziehungen, sie sind nicht Ausdruck einer heterogenen und vielfältigen Meinungsverschiedenheit, welche das Fundament der Demokratie bilden, sondern, wie es das Wort sagt: Spaltungen, Entzweiungen zugunsten eines einzigen Narrativs, welches auch immer dies sein möge.

Diese Spaltungen gehen durch unsere Beziehungen, wir finden sie im privaten Umfeld, am Arbeitsplatz, sie gehen durch unsere Familien ja gar durch unsere Betten.

Beziehungen bekommen einen mörderischen Beigeschmack, Schuldzuweisungen bestimmen den Alltag, die Angst vor dem Gegenüber nimmt sich Raum.

Die Tendenz zu Spaltungen ist vorbestehend, sie sind in unseren Beziehungsstrukturen angelegt, wie schnell greifen wir zu diesem Instrument der Schuldbezeichnung, des Sündenbocks. Sie können wohl davon ein Lied singen, sollten Sie den Erwartungen und den Idealisierungen nicht genügen. Wie schnell macht sich die Kehrseite der Medaille, die Entwertung, die Verortung in der Schuld bemerkbar.

Diesen Mechanismus übernehmen bereits unsere Kinder und Kindeskinde, sie lernen es von uns, sie lesen es ab bei uns. Ich erinnere mich, als ich mich als Kind mit meiner Schwester zankte und unsere Mutter mich als die Ältere ermahnte, doch Frieden zu schliessen und ich meinte: »Ich würde ja schon, aber die Schwester will nicht«.

Schulduweisungen sind dazu da, uns selber in der Unschuld zu wissen. Und wenn wir unschuldig sind, dann verlieren wir die Gemeinschaft nicht, wir werden nicht bestraft und müssen keine Angst vor Sanktionen haben, vor allem solche, welche uns aus Gemeinschaft ausschliessen. Schulduweisungen – mit anderen Worten Spaltungen – haben die Funktion, uns selbst zu beruhigen und uns die Angst vor Ausschluss zu nehmen. Denn wenn wir spalten bedeutet dies gleichsam, dass wir uns auf einen gemeinsamen Sündenbock einigen, dass wir eine Gemeinschaft bilden oder gefunden haben, welche sich in Anbetracht eines von dieser Gemeinschaft postulierten Feindes zusammenfindet. Von wem auch immer Spaltungen und Schulduweisungen ausgehen – sie sind immer toxisch, sie sind immer Teil eines Machtdiskurses und entsprechen nicht einem menschlichen Bedürfnis nach Auseinandersetzung und Heterogenität. Sie zeigen vielmehr auf, wie sehr wir darauf bedacht und angewiesen sind, dazuzugehören. Wie sehr wir dieses Dazugehören brauchen und wie sehr wir uns fürchten vor einem Ausschluss, so sehr, dass wir die Schuld und die Schuldbezeichnung hinzuziehen, um uns in Anbetracht eines postulierten Feindes zusammenzufinden – alleine, um nicht alleine zu sein.

Das führt uns zu einer ganz grundsätzlichen Frage: Haben wir, obwohl unsere Beziehungsstrukturen in diesem Diskurs der Schuld, des Täters und der Täterin und des Opfers gefangen sind, überhaupt eine Alternative? Gibt es eine Möglichkeit der Entrinnung und wenn ja, wohin? In welchen Diskurs? In welche neuen Beziehungsstrukturen, die gerecht sind, die uns nicht in Schuld einwickeln und damit in die Enge treiben?

Manchmal scheint es mir geradezu, dass die Schuld zu einer Art Handelsware in Beziehungen gekommen ist und diese damit dominiert werden, nicht zuletzt ist dies an unserem ständigen Bemühen und Bestreben ablesbar, frei von möglichen Vorwürfen und frei von Schuldbezeichnungen sein zu wollen. Unsere Beziehungen sind jedenfalls mehrheitlich nicht getragen von der Neugierde, dem Begehren und der Lust nach Auseinandersetzung. Dies jedoch fände ich eine anstrebenswerte Konstante.

Die Bildung des Ich

Ich möchte nun ein wenig ausholen und erläutern, wie das Ich gebildet wird und welche Beziehungsformen diesem Ich gerecht werden.

In psychoanalytischen Reflexionen ist das Ich eine anerkannte Grösse. Aber das Ich ist keine fixe Grösse, das – einmal geboren – jetzt und in Zukunft vor Veränderung geschützt und behütet werden muss. Das Ich bildet sich in einer ständigen Auseinandersetzung mit dem Du. Es ist elastisch, es ist ständig in Bewegung. Das Ich ist in einem fortwährenden Prozess der Veränderung. Das Leben selber ist ein fortwährender Prozess, wir hinken eigentlich mit unserem Bewusstsein dem Leben hinterher. Dies alles finde ich äusserst spannend, weil uns diese Veränderungen immer Neues bescheren, neue Überlegungen und neues Handeln erfordern, uns in innerer Bewegung halten. Es ist vergleichbar mit den äusseren, mit den körperlichen Bewegungen: Heute liegen wir nicht mehr nach einer Operation wochenlang ruhig im Bett, schnell werden wir in die Bewegung zurück geschickt. Oder wo man früher den depressiven Menschen Ruhe und Abgeschiedenheit verordnete – also gerade das wiederholte, was ihre innere Not bereits ausmacht, sich nämlich isoliert und getrennt von der Welt und den anderen Menschen zu fühlen – stellt man heute Beziehung her, einen Bezug zur Welt und eine Form der Auseinandersetzung mit ihr.

Die intersubjektive Bindung

Wenn ich sage, dass das Ich sich in einer Auseinandersetzung mit dem Du bildet, dann ist dafür auch eine Beziehungsstruktur vonnöten, welche sowohl dem Ich als auch dem Du einen autonomen und eigenmächtigen Raum bietet, in dem sich beide entfalten können. Wenn wir hingegen die Beziehungsstrukturen anschauen, welche in den Spaltungen und den Schuldzuweisungen – von welcher Seite diese auch immer kommen, das Narrativ bleibt dasselbe – münden, dann haben wir Voraussetzungen für die Ichbildung, welche sich in diesem eng gesteckten Rahmen abspielen werden. Und dieser Rahmen bedeutet, dass Auseinandersetzung nicht mehr möglich ist, dass dieser Raum bereits bestückt ist mit Schuldigwerden, sollten wir diesen Vorgaben nicht entsprechen und mit Stigmatisierungen und Ausschluss gerechnet werden muss. So bleiben wir beschäftigt mit 'nicht schuldig werden', wir schlagen uns mit Schuldgefühlen herum, wir versuchen diesen zuvorkommen, diese abzarbeiten oder diese zu verhindern und nehmen uns somit genau denjenigen Raum, der eigentlich dazu da wäre, unserem Ich Wachstum, Entwicklung und Ausdehnung zu gewähren, genau denjenigen Raum, den wir brauchen, um zusammen mit einem Du ICH zu bilden, um gestalterisch an der Welt und an uns selber teilzuhaben. Wir stecken also, bleiben wir im Schulddiskurs verhaftet, in einem Narrativ fest, das uns, wie ein Tram, das nur auf der eigens dafür bereitgestellten Schiene fahren kann, linientreu gefangen und entbehren einer kreativen und eigenständigen Ausdehnung. Wir brauchen dieses Korsett genausowenig wie die Frauen im letzten, bzw. vorletzten Jahrhundert, es hindert nur am Atmen und beeinträchtigt die Ausdehnung, die Beweglichkeit.

Wir können also die Spaltungen und den Schuld-Täterdiskurs genau so entbehren wie das Korsett, wir können ein kreatives und potentes Leben riskieren, wir können mit unserem

schöpferischen Potential zu experimentieren beginnen, ohne es in ein vorgegebenes Narrativ des richtig und falsch, des schuldig und unschuldig einzuzwängen. Denn dort drin wird es eng und wo es eng wird ist die Angst auch nicht mehr weit und auch die Angst ist ein Korsett, sie raubt uns den Atem und den Blick, vor allem den Ausblick.

Der Spaltungsdiskurs

In dieser Enge wird das Leben und die Arbeit zur Sisyphusarbeit, wie Sisyphus arbeiten wir Schuld ab, arbeiten uns *an* der Schuld ab, unentwegt und ausweglos, wir werden Gefangene unseres eigenen Tuns, genauso wie Sisyphus, der den Felsen auf den Berg hievte und dieses unermüdliche Tun ihn in Atem hielt und ihm keinerlei Möglichkeit mehr blieb, sich nach seinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu befragen. Ihm wurde diese Strafe von den Göttern Zeus und Hades auferlegt, weil er, König von Korinth und Sterblicher, sich nicht an ihre Auflagen und Verbote hielt, nicht davon ausging, ihnen etwas zu schulden, ihnen Unterwerfung zu schulden und sich diese erzürnten ob soviel Eigenmächtigkeit und er, nach seinem Tod, der ihn – wie die Literatur besagt – gesund und in hohem Alter erreichte – mit der uns wohlbekanntem Strafe im Hades in Empfang genommen wurde. Es machte sich scheinbar bezahlt, ein Leben zu führen ohne sich an der Schuld abzarbeiten. Erst nach seinem Tod konnten sich die Götter seiner bemächtigen.

Die Spaltungen, bzw. der Schulddiskurs sichert uns zwar eine Gemeinschaft, der Preis, den wir dafür bezahlen ist jedoch nicht gering: Wir müssen, wie das Tram, auf der Schiene bleiben, um uns fortbewegen zu können und entbehren der Wahrnehmung und Befriedigung unserer Wünsche. Im Spaltungsdiskurs sind wir Gefangene in der eigenen Gemeinschaft, Gefangene in der Fixierung auf einen Feind, eingebunden in das Narrativ der Schuld und der Unschuld. Das ist es, diese vorbestehende Beziehungsstruktur ist es, was uns die Pandemie und andere Krisen offenbaren.

Das Ich braucht also das Du, um sich bilden und stabilisieren zu können. Es stabilisiert sich nicht in der Starre, sondern in der Beweglichkeit. Stabil und gewiss bleibt diese elegante Beweglichkeit, mit der das Ich dem Gegenüber und der Welt begegnen kann, ohne als dieses bewegliche Subjekt verloren zu gehen. Beweglich, um die Nähe und die Distanz zu regulieren, beweglich auch, um Bindung und Trennung zu ordnen. Und wenn das Du unumgänglich ist, um Ichsein zu können, braucht es auch Beziehungsstrukturen, welche dieser Dynamik gerecht werden und nicht solche, welche in Spaltungen, in schuldig und unschuldig, in Opfer und Täter eingerichtet sind. Welche also nicht zum vornherein ein Gefälle einrichten, eine Hierarchie schaffen, die weit über die Hierarchie der Schichten, der Geschlechter, der Bildung, des Reichtums und der Macht hinausgeht, es ist vielmehr eine durchdringendere Form der Macht, eine Form, die das Individuum in seiner Seele angreift: Die Macht der Schuld.

Wer die Deutungshoheit über die Schuld hat, der hat Macht. Solange es die Hölle gab, hatten wir Angst vor der Hölle und passten uns den herrschaftlichen Regeln an, um dieser zu entkommen.

Vor etwa drei Jahren habe ich die Tagebücher und Briefe des Malers Albrecht Dürer gelesen. Er war Zeitgenosse von Martin Luther, sie lebten um 1500 herum, sie kannten sich und Dürer war ein vehementer Verfechter von Luthers Reformation. Er schrieb im Tagebuch, wie sehr erlösend es war, dass es keine Hölle gab. Erst in diesem Moment wurde mir so richtig bewusst, wie schrecklich düster das Leben ausgesehen haben muss unter diesem über allen schwebenden Damoklesschwert. Seine Mutter ermahnte ihn auch immer wieder in ihren Briefen, er solle doch ein demütiges und schuldfreies Leben führen.

Die Hölle heutzutage ist nicht mehr diejenige, welche die Kirche postuliert, vielmehr haben wir *alle* die Deutungshoheit darüber übernommen, sie bleibt nicht mehr der Kirche vorbehalten – ein jeder und eine jede von uns hat die Macht, den anderen der Schuld zu bezichtigen, ihn oder sie als Täter zu bezeichnen. Diese Macht zu erlangen ist am einfachsten über die Opferposition. Wenn die Ehefrau zu mir in die Praxis kommt und beklagt, dass sie unter ihrem Ehemann leide, wenn er nur anders wäre, sie könnten es so gut haben zusammen – dann macht sie ihn für ihr Leiden verantwortlich, sie ist das Opfer eines bösen und sturen Ehemannes und zudem weiss sie ganz genau, wie er zu sein hätte, damit alles gut wäre. Mit ihrer Unschuldposition, mit ihrer Opferposition – ich muss hinzufügen, dass das auch Ehemänner sagen, diese Dynamik ist nicht geschlechtsspezifisch – macht sie den Mann zum Täter an ihr: In Anbetracht ihrer Unschuld bezichtigt sie den andern der Schuld, positioniert ihn als ihren Täter. Damit hat sie Macht über ihn. Die Opferposition ist nichts anderes als ein aggressives Mittel, das Gegenüber in der Schuld, das Gegenüber als Täter zu verorten, um sich Macht über ihn, Macht über sie anzueignen. Die Opferposition hat keine andere Absicht als diese: Hierarchie und Gefälle und Unterordnung einzurichten.

Die Macht des Opfers

Ich möchte hier noch den Unterschied zwischen einem Opfer und einem Betroffenen erläutern, damit es keine Missverständnisse gibt. Unter einem Opfer verstehe ich eine in Szene gesetzte Opferposition, die alleine dazu da ist, ein Gegenüber als Täter zu benennen. Dies hat nichts mit Wahrheit zu tun, es ist einzig und alleine eine bössartige Projektion, um meinen Mitmenschen, in meinem Beispiel den Ehemann, kontrollieren zu können. Damit hat sie Macht über ihn.

Im Gegensatz dazu der oder die *Betroffene*, die real von Gewalt betroffen ist.

Verkehrsoffer oder ein Opfer von einem Verbrechen oder einer Katastrophe wären also in dieser Terminologie *Betroffene* von einer real existierenden Gewalt. Also ist in unserem Beispiel der *eigentlich* Betroffene von Gewalt der Ehemann, der einfach ein bisschen anders zu sein hätte, um dem Paar zum Glück zu verhelfen; betroffen, weil er von ihr als ihren Täter positioniert wird.

Wenn wir nun also diesen Diskurs der Spaltung, der Schuld und der Unschuld verlassen, wenn wir uns des Druckes, die Richtigen sein zu wollen, entledigen wollen, wenn wir diese Beziehungsstruktur, welche uns ausser Angst nicht sehr viel beschert, ersetzen wollen, dann stellt sich die Frage, gibt es Alternativen? Oder ist uns die Angst zum Freund geworden, wie viele behaupten? Gehört sie zu uns wie das Atmen? Ist sie ein Gefühl, das uns vor Gefahren schützt? Ist diese unangenehme Empfindung wirklich dazu da, uns zu schützen? Zeigt die Angst nicht vielmehr auf, dass wir bereits in der Gefahrenzone, in dieser Enge und Unausweichlichkeit sind?

Wenn die Spaltungen, bzw. die Gruppierungen, die sich in Anbetracht eines gemeinsam postulierten Feindes bilden - auf welcher politisch und gesellschaftlichen Seite wir dabei stehen spielt keine Rolle, das Narrativ bleibt dasselbe - wenn dieses spaltende Denken uns zur Gewohnheit geworden ist, wenn sich unsere Beziehungen vorwiegend im Narrativ der Schuld und der Täterschaft bewegen, dann ist die Angst die vorherrschende Empfindung: Die Angst vor der Schuld, die Angst vor Ausschluss und die Angst vor Verlust. Die Angst, die Stelle zu verlieren, den Ruf, den Partner oder die Partnerin. Wir können an unseren Ängsten ablesen, wie weit wir in einem beängstigenden Beziehungsmodus stecken.

Angst und Furcht - die Unterschiede

Ich unterscheide zwischen Furcht und Angst. *Furcht* im Sinne einer Reaktion auf eine real existierende, das Ich gefährdende Situation, welcher wir mit einem erhöhten Adrenalinspiegel begegnen, der uns handlungs- und denkmächtig belässt: Wir können der Gefahr entfliehen, wir können zurück schlagen, uns tot stellen, um Hilfe schreien und so weiter oder letztendlich den Tod als unausweichlich in Kauf nehmen.

Die *Angst* ist eine Empfindung der Ohn(e)macht, der Wehrlosigkeit. Wer Angst hat, fühlt sich ohnmächtig, abgeschnitten von der Welt und abgeschnitten von sich selber. Wir haben uns selber verloren. In der Angst verstummen die Gefühle. Gefühle sind an uns selber und an ein Gegenüber gebunden und dieses Ich und dieses Gegenüber sind in der Angst nicht mehr verfügbar, weder als innere noch als äussere Instanz. Die Angst mag niemand mit uns teilen. In der Angst ziehen wir uns zurück, nicht ins Ich, um dort wohlbehalten Ruhe vor ihr zu finden, nein, denn dort ist auch nichts. In der Angst sind wir Abgetrennte, abgetrennt von Welt und abgetrennt vom eigenen Ich, wir können uns nicht mehr auf uns, auf die Welt und auf den anderen verlassen. Sämtliche Bindungen und Verbindungen sind unterbrochen. Das macht die Angst so unerträglich, in der Angst sein bedeutet also einsam, gar verzweifelt zu sein.

Es gibt *keinen* Grund, einen Menschen in Angst zu versetzen, ausser in der Absicht, sich Macht über ihn anzueignen.

So reihe ich die Angst in einen Herrschaftsdiskurs ein und entferne ihn von der gängigen Annahme, dass wir die Angst benötigen, um der bevorstehenden Gefahr ausweichen zu können, ja, dass sie gar eine kulturelle Leistung sei. Ich entferne die Angst auch aus ihrer Einordnung als Gefühl - sie ist eine Empfindung. *Eine Empfindung der Ohnmacht*. Die ihr unterstellte Ich-schützende Wirkung - nämlich mit ihr einer Gefahr zuvorzukommen und sich so Schutz und Unterstand zu ermöglichen - sie als genuin in freundlicher Absicht einzustufen - teile ich bei den Gefühlen, nicht jedoch bei der Angst. In der Machtlosigkeit bin ich nichts anderes als ohne Macht, diese sich ein anderer über mich angeeignet hat. Den Gefühlen spreche ich schützende und reinigende Wirkungen zu, die auch, im Unterschied zur Angst, geteilt werden können. In der Gemeinschaft teilen wir Gefühle, so können sie für den Einzelnen erträglich gemacht werden: Geteiltes Leid ist halbes Leid - geteilte Freude ist doppelte Freude. Auch die Freude gilt es auszuhalten. Die Angst teilen wir nicht, wir meiden sie, wir umgehen sie.

Das Lustprinzip

Gibt es also Beziehungsformen, welchen die Angst *nicht* inhärent ist? Welche kein Gefälle aufweisen? Bindungsmöglichkeiten, die das Wachstum des Ich und dasjenige des Du gewährleisten, ohne in Angst eingezwängt zu sein, ohne sich in Spaltungen, in richtig und falsch, in unschuldig und schuldig einordnen und zurechtfinden zu müssen? Ohne dass sich Gruppierungen konstituieren, alleine, indem sie einen gemeinsamen Feind definieren? Einen Sündenbock postulieren? Und diesen als Bindemittel nutzen, um die Gemeinschaft zu konstituieren und zu kitten?

Ich gehe mit Sigmund Freud einig, der 1930 in 'Unbehagen in der Kultur' schrieb: »Es ist, wie man merkt, einfach das Programm des Lustprinzips, das den Lebenszweck setzt. Dies Prinzip beherrscht die Leistung des seelischen Apparates vom Anfang an; an seiner Zweckdienlichkeit kann kein Zweifel sein, und doch ist sein Programm im Hader mit der ganzen Welt, mit dem Makrokosmos wie mit dem Mikrokosmos.«

Es ist also an uns, den Paradigmenwechsel zu wagen, weg von der Angst hin zur Lust, auch wenn die ganze Welt - oder vielleicht nur die erste Welt? - ich nehme das Absolute zurück - die Angst bereits fest eingerichtet hat als ein dem Menschen angeborenes Gefühl. Vielleicht einfach, um mit ihr einen Umgang zu finden, wenn wir sie schon nicht loswerden? Sie zumindest in irgendeiner Form unter Kontrolle zu bringen, indem wir sie einzuordnen versuchen? Wir haben uns an die Angst gewöhnt, an diese äusserst unangenehme Empfindung, die im Seitenwagen unseres Lebens mit uns fährt; gewöhnt auch an ihren domestizierenden Charakter; daran gewöhnt, wie sie der Lust entgegen wirkt, entgegen dem subversiven Ich - hier im positiven Sinne, im Sinne einer Ichausdehnung und Ichwachstum gemeint. Wir haben uns mit dem Narrativ der Schuld und der Spaltung angefreundet, wir kleiden uns in dieses Korsett und gehen oftmals davon aus, dieses wäre im Dienste des Ich und gäbe uns Halt, indem es unseren Radius

vernünftig einzugrenzen weiss; indem es uns hadern lässt mit der Libido, mit dem Lustprinzip und dessen Entfaltung zum Stocken bringt. Wie könnten wir denn anders, wenn wir wissen – so unser bestehendes Narrativ – dass meine Ich-Ausdehnung dem anderen zum Schaden ist? Das wollen wir doch nicht, niemand will dies. Also unterlassen wir diese Ausdehnung des Ich, seine Entfaltung und seine Entwicklung oder lassen sie in vorgegebenem Rahmen abspielen, wie das Tram auf der Schiene. Und damit besiegeln wir einen Herrschaftsdiskurs, der uns die Sicht auf Alternativen versperrt.

Oftmals werden solche Eingrenzungen und Domestizierungen als unumgänglich empfunden, würden wir doch sonst allesamt ausufern, das Chaos und die Unordnung, ja gar die Gewalt würde ausbrechen.

Da können wir ganz beruhigt sein: Das Ich hat da seine Ausdehnungsgrenzen, wo das Du beginnt und umgekehrt und an den Berührungsflächen werden wir durchlässig. Chaos – im negativen Sinne – Perversion und Gewalt gehören zu einem Herrschaftsnarrativ, in welchem sich der oder die eine über den anderen erhebt, sich narzisstisch aufbläht. Die Gewalt ist dem Herrschaftsdiskurs eingeschrieben, sie ist ihm grundlegend inhärent. Der sado-masochistische Grundtenor, ob es sich hier um Sexualität handelt, um Bildung, Leistung, Arbeitsverhältnisse, um Wettbewerb und vieles mehr, ist nichts anderes als der individuelle Abdruck, bzw. dasselbe im Mikrokosmos wie im Makrokosmos der Gesellschaft; es ist der Krieg in der kleinen Geschichte und es ist der Krieg in der grossen Geschichte.

Die Einteilung in richtig und falsch, in schuldig und unschuldig ist immer einem Machtdiskurs zuzuordnen, weil eine demokratische Gesellschaft über ihre Heterogenität, also über die Unterschiedlichkeit seiner Bürger, erst zum Tragen, zur Geltung kommen kann.

Es scheint schon fast ketzerisch – um auf die Angst, auf diese leidige Empfindung zurück zu kommen – sich ein Leben ohne sie vorzustellen, ein Leben, welches mit der Furcht eigentlich schon gut und genügend bedient wäre, um sich vor Gefahren zu schützen.

Gleichsam erhebt sich ein Ansturm von Einwänden, um ihre Unentbehrlichkeit für das menschliche Bestehen zu verteidigen. Doch, ist dem wirklich so? Oder haben wir verlernt, ohne das Korsett auszukommen? Versuchen wir, über das Individualisieren der Angst, sie also weg aus einem grösseren, einem gesellschaftlichen Kontext zu nehmen, sie da zu entfernen und in unseren Praxen zu deponieren, versuchen wir uns damit vor grösseren Fragen zu schützen? Individualisieren, entfernen wir sie aus einem gesellschaftlich-kritischen Diskurs, machen wir sie zum Problem eines jeden Einzelnen, drängen sie in den ICD-11, in den internationalen Diagnosecode, um wieder Ruhe und Ordnung herzustellen? Dann obliegt die Krankheit dem einzelnen Menschen und bleibt sein Versagen und kann daselbst behandelt werden. Sie könnten einwenden, dass die Behandlung der Gesellschaft überheblich wäre, ein grössenwahnsinniges Unternehmen – damit hätten Sie vollkommen recht. Doch darum geht es nicht. Es geht vielmehr darum, uns Alternativen zur Angst vorstellen zu können, uns vorzustellen, wie es wäre ohne sie.

Das einzig Verbindende ist die Anerkennung der Differenz

Im Gegensatz zu einer Beziehung, die in einem Gefälle eingerichtet ist, im Gefälle der Schuld, des richtig und falsch, des schuldig und unschuldig, also in einer Spaltung, haben wir die Möglichkeit einer intersubjektiven Beziehung. Das bedeutet eine Beziehung zwischen mindestens zwei Subjekten, zwei Menschen, die sich gegenseitig als eigenständigen Menschen anerkennen, sich also auf Augenhöhe begegnen. Das hat nichts mit Egalisieren zu tun, mit Gleichmacherei, im Gegenteil: Da jede und jeder von uns anders ist als der und die andere, setzt die intersubjektive Bindungsform, bzw. das sich Begegnen auf Augenhöhe voraus, dass ich den anderen als anders als ich anerkenne. Er ist gleichsam Nicht-Ich. So sage ich, dass das einzig Verbindende zwischen Menschen die Anerkennung der Differenz ist. Es ist nicht die Liebe und nicht die Toleranz, es ist schlichter: Die Anerkennung, dass der und die andere anders ist als ich. Ich muss diesen anderen nicht lieben, nicht ins Herz schliessen, nicht überzeugen, vielmehr nur die Differenz anerkennen. Das erweist sich als viel schwierigeres Unterfangen, als ihn oder sie entweder symbiotisch zu vereinnahmen oder aber verächtlich auszuschliessen. Die Arbeit, die hier geleistet werden muss, ist das Aushalten, und: Die Differenz auszuhalten ist nicht ohne. Es mag komisch tönen, aber wenn uns dies gelingt, gelingt uns Freiheit. Wenn ich mit meinen Gegenüber nicht mehr verwoben bin, verklebt in Schuld und Täterschaft, sondern ihm als eigenständigen Menschen begegne, ihm somit auch seine Eigenständigkeit belasse, dann relativiert sich mein eigener Grössenanspruch, den anderen verändern zu wollen und daraus resultiert mir Freiheit. Gerade in unseren Berufen ist die Gefahr gross, dass wir uns von der eingangs beschriebenen Idealisierung verdingen lassen und damit ein Stück Unfreiheit auf uns nehmen, in dem wir uns in der Idealisierung zurechtfinden und einrichten.

Jede und jeder andere ausserhalb von mir ist also Nicht-Ich, und die Anerkennung der Differenz bleibt die einzige Möglichkeit einer Verbindung zum anderen Menschen. Wenn wir uns dies vergewissern, dass eigentlich das Getrenntsein vom anderen uns frei macht, frei nicht im Sinne einer Einsamkeit und Ungebundenheit, sondern im Gegenteil, frei in Bindung, denn die Anerkennung der Differenz bleibt das Verbindende. Dass wir damit also Autonomie und Eigenständigkeit verwirklichen können, ohne Gemeinschaft und Beziehung aufgeben zu müssen. Bis jetzt scheint das eine das andere auszuschliessen: Wir sind es gewohnt, Kompromisse einzugehen, der Liebe zuliebe, um des Friedens willen. Kompromisse gehen meines Erachtens immer mit einem Stück Selbstaufgabe einher, die sich irgendwo an einem anderen Ort, in irgendeinem Ärger, vielleicht seinen Kindern oder auch sich selbst gegenüber, wieder Raum schafft. Wenn wir nicht mehr davon ausgehen, dass Verschmelzung die eigentliche Bindung ist, die wir anstreben sollen und die uns glücklich macht, darin wir Aufgehobenheit finden und Sicherheit, dann werden wir ein Stück der Eigenverantwortung und Eigenmächtigkeit zurückgewinnen, die

uns Lust macht und die Freude am Leben zurückbringt und es entlastet von der Auflage, die Erwartungen der andern erfüllen zu müssen - auch derjenigen der Patienten.

Die Differenz, dass der und die andere Nicht-Ich ist, scheint mir in einem einzigen Augenblick aufgehoben zu sein, und das wäre in der sexuellen Verschmelzung, also im Orgasmus. Der dauert, wie wir wissen, nicht eine Ewigkeit und dann sind wir bereits wieder Getrennte und haben die Differenz auszuhalten. Diese Differenz ermöglicht uns das Experimentieren mit neuen Beziehungsformen, in welchen Konflikte, Auseinandersetzung und Begehren verwirklicht werden können, ohne die Gefahr und die Angst des Ausschlusses, des Bruches in schuldig und unschuldig zu riskieren und damit der Einsamkeit, Verlorenheit und der Krankheit Tür und Tor zu öffnen.

Symbiose und 'pas de deux'

Wir tendieren eher zu Gemeinschaften und Bindungen, in denen *unsere* Ansichten geteilt werden, in denen wir Andere für *unseren* Gleichschritt finden, dass wir eher hier Zuflucht suchen und nicht in der Differenz und der damit einhergehenden Konflikten und Auseinandersetzungen. Denn jeder Einschluss in eine Gemeinschaft des Gleichklanges, des *pas de deux* bedeutet gleichsam den Ausschluss von anderen. In diesen 'symbiotischen Bindungsstrukturen' geht oft auch Autonomie und die daraus entstehende Kraft der Auseinandersetzung verloren; auch das Begehren verflüchtigt sich. Diese Energie, diese Kräfte implodieren: Kreativität und Eigenständigkeit reduzieren sich oder kommen gar abhanden, diese Kraft pervertiert, sollte sie in den intersubjektiven Auseinandersetzungen keinen Platz haben, und kommt destruktiv an anderer Stelle wieder zum Vorschein. Zum Beispiel im Krieg, also im legitimierte Töten anderer Menschen. Dann töten wir die Differenz und genau dies bringt uns nicht den ersehnten Frieden oder die gewünschte Freiheit.

Oftmals nehmen wir Vorlieb mit den Spaltungen in Gut und Böse, vielleicht ist dies ein nicht zu unterschätzendes Beruhigungsmittel, auch eine Verheissung auf Nestwärme, sichert es uns doch Bindung in genau dieser Gruppe, die weiss, wer der Feind und der Böse oder die Böse ist. Damit einhergehend sind wir Gebundene an dieses Credo, Gebundene auch an diesen Feind, den wir gemeinsam postulieren und nutzen, um uns hinter diesem zu vereinigen, zu verschmelzen. Ohne einen Feind, fällt diese Gemeinschaft dann wieder auseinander, sie braucht ihn, um sich als Gruppe zu konstituieren.

Die intersubjektive Bindung ermöglicht eine Gemeinschaft ohne den Kitt eines gemeinsamen Feindes, sie hat darüber hinaus Bestand. Sie sichert Eigenständigkeit und Autonomie, denn es geht gerade darum, diese Eigenständigkeit beim anderen in seiner Differenz auszuhalten und uns damit selber zu relativieren. Damit wird auch einem ausufernden Narzissmus Einhalt geboten, es geht ihm quasi die Luft aus.

Mit der Anerkennung der Differenz, dass der und die andere Nicht-Ich ist, gibt es, gerade in unseren Berufen, welche das Heilen und Reparieren zur Auflage haben, ganz andere Voraussetzungen der Begegnung, der Begegnung zwischen uns und den Patienten: Sie sind nicht mehr getragen von einer Regression seitens des Patienten, nicht mehr von Idealisierungen durchzogen, dessen hohem Erwartungsdruck Sie ausgesetzt sind. Für den Erfolg Ihrer Operationen und Behandlungen braucht es keinen Patienten, der ihnen mit seiner Kleinheit Grösse spiegelt; der Ihnen seine Regression offeriert; keinen Patienten, der seine Eigenmächtigkeit aufgibt und sie Ihnen übergibt. Das kann verführerisch sein, wir wissen es, doch hat es seinen Preis: Der Druck kostet Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden, Ihre Lust an der Arbeit.

Aussichten

Das bedeutet, dass auf Ihnen diese Aufgabe, hier im doppelten Sinne *Aufgabe und Aufgeben* gemeint, lastet. Doch in der Anerkennung der Differenz, im intersubjektiven Raum würden Sie nicht dieser Erwartung ausgesetzt sein, sondern vielmehr anerkannt werden als Ärztinnen und Ärzte, als Fachpersonen in der Pflege, der Therapie, gleich welcher Art, als diejenigen, die sowieso ihr Bestes geben, weil Sie ja einen Beruf gewählt haben, der Ihnen entspricht und der Ihnen gefällt und Sie sich darin auch wohl fühlen wollen.

Um nochmals auf den Titel zurückzukommen: 'veränderte Beziehungsstrukturen in Zeiten der Pandemie und anderen Krisen' möchte ich wiederholt betonen, dass wir hier eine Chance sehen können, die bestehenden und in diesen Krisen nun gänzlich offenbarten Beziehungen zwischen Ihnen und Ihren Patienten zu beleuchten und vielleicht zu verändern, indem wir diese an Sie, an uns übertragene Mächtigkeit nicht übernehmen. Uns nicht mit der Idealisierung identifizieren, um uns frei zu halten, das zu tun, wofür wir uns berufen fühlen und unser Bestes geben mit Lust und Freude. Wir können nach bestem Wissen und Gewissen helfen, entsprechend unserem Metier und unserer Profession, mehr können wir nicht, mehr ist unser Auftrag nicht. Unter diesem Mehr leiden Sie nur, das bringt Druck und Angst und Enge und ist gänzlich lustlos.

Es geht also - wollen wir aus den Pandemien und anderen Krisen lernen - darum, neue Formen von Bindungen zu experimentieren. Bindungen, in welcher Gemeinschaft möglich wird, ohne an Eigenständigkeit zu verlieren, an Widerständigkeit auch und nicht mehr Angst haben zu müssen, ausgeschlossen zu werden.

Lassen wir sie uns nicht nehmen, die Freude und die Lust, und uns bereits zu Lebzeiten im Strafraum des Sisyphus aufhalten, um Schuld abzubauen oder ihr zuvor zu kommen. Riskieren wir neue Wege, riskieren wir ein Experimentieren mit Beziehungen ausserhalb der Schuld und der Angst, riskieren wir erfolgreich UND gesund zu sein.

Zürich 25.4.2023