

„Ich merke, es fällt Ihnen schwer zu reden“

Der amerikanische Psychoanalytiker Irvin Yalom über die vielen Anleitungen zum Glückhsein, die wichtigsten Regeln für eine funktionierende Partnerschaft und die vier Scheidungen seiner vier Kinder

Interview: Thorsten Schmitz

Quelle Süddeutsche Zeitung

Datum Donnerstag, den 02. Oktober 2014

Seite 9

Irvin Yalom sitzt in seiner Zürcher Hotelsuite und strahlt eine Wärme aus, dass man alle Probleme mit ihm bereden möchte. Yalom, 83, ist einer der bekanntesten Psychoanalytiker der Welt – und Bestsellerautor. Generationen von Menschen haben seinen Roman „Und Nietzsche weinte“ verschlungen. Nun kommt ein Dokumentarfilm über ihn ins Kino. Yalom tut nichts lieber als schreiben und analysieren – und tauchen im Meer vor Hawaii. Die Unterwasserwelt ist Inspiration für ihn, an Land ist es seine Frau Marilyn, mit der er seit mehr als 50 Jahren verheiratet ist.

SZ: Oft beginnen Sie das erste Gespräch mit Ihren Patienten mit einem kleinen Versuch. Wie muss man sich das vorstellen?

Irvin Yalom: Ich bitte die Patienten, eine Linie zu zeichnen, das linke Ende steht für Geburt, das rechte für Tod. Sie sollen eintragen, wo auf der Linie sie sich sehen. Es ist schockierend für manche zu sehen, dass unsere Zeit begrenzt ist. Ich frage dann, ob sie in der Zeit, die ihnen noch bleibt, so leben können, ohne zu viel zu bereuen.

Und wie bringen Sie Menschen zum Reden, die ungern reden?

Ich sage: Sie haben einen langen Weg zurückgelegt, um mich zu sehen. Ich merke, es fällt Ihnen schwer zu reden. Können Sie sagen, was Sie jetzt fühlen? Das hilft meist. Es ist auch zu teuer, mir zwei Stunden gegenüberzusitzen und zu schweigen.

Was kostet eine Therapie bei Ihnen?

50 Minuten 300 US-Dollar.

Der Film über Ihr Leben heißt „Anleitung zum Glückhsein“. Klingt verlockend.

Glauben Sie mir, ginge es nach mir, würde der Film so nicht heißen. Ich fühle mich sehr unwohl mit diesem Titel, kein Psychoanalytiker verspricht so etwas.

Für viele Fans sind Sie ein Glücksmacher.

Diese Bewunderung bedeutet mir nicht viel. Menschen haben eine Sehnsucht nach einer weisen Person, die alles weiß, aber ich nehme das nicht ernst. Es gibt so viele Therapeuten, die gut sind. Es ist mir peinlich, dass ich so idealisiert werde.

Was gehört zu Glück?

Zu wissen, wie man leben möchte. Für mich ist es, dass man einen Lebenspartner an seiner Seite hat. Ich glaube nicht, dass ich glücklich wäre ohne meine Frau Marilyn. Wenn sie vor mir stirbt, würde ich mich lange Zeit elend fühlen. Wir kennen uns, seit wir 15 Jahre alt sind. Es ist auch wichtig, einen Kreis an intimen Freundschaften zu pflegen. Glück ist auch, so wenig wie möglich zu bedauern, wenn man also nicht ständig sagt: Hätte ich bloß Kinder bekommen! Hätte ich bloß Kunst studiert!

Vielen Menschen gelingt es nicht, eine Beziehung zu haben oder in einer zu bleiben. Woran liegt das?

Ich kann Ihnen auf diese Frage nicht antworten, weil ich vier Kinder habe und alle vier sind geschieden. Wobei zwei von ihnen kürzlich wieder geheiratet haben, aber das ist nicht im Film, leider. Was mir wichtig erscheint in meiner Beziehung zu Marilyn: dass sie eine intellektuelle Lebensgefährtin ist. Ich kann sie respektieren, sie ist interessiert an meiner und ich an ihrer Gedankenwelt. Wir lernen voneinander.

Wie findet man die richtige Beziehung?

Viele Menschen glauben, die Person, mit der sie eine betörende Verliebtheit pflegen, sei die richtige Person. Oft scheitern solche Beziehungen, weil die Personen jemanden spielen, der sie sein möchten. Und dann werden Bilder auf diese Personen projiziert, die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Da wird auch viel idealisiert.

Was ist unerlässlich für eine intakte Beziehung?

Dass man gegenüber dem Partner extreme Empathie hegt und seinen Stolz bricht. In einer Partnerschaft ist kein Raum für Stolz. Ich gehe mit Marilyn in Filme, die ich mir nie anschauen würde, aber dann passiert es, dass ich diese Filme mag.

Sie therapieren auch viele Menschen, die an unheilbaren Krankheiten leiden. Was lernen Sie dabei?

Je größer die Masse ist an ungelebtem Leben in einem, desto größer ist die Todesangst. Wenn Sie leben, ohne viel zu bereuen, haben Sie weniger Angst vor dem Tod. Sie können dann leichter gehen.

Haben Sie Angst vor dem Tod?

Meine Angst vor dem Tod ist verschwindend gering. Natürlich mag ich die Vorstellung nicht, Marilyn zurückzulassen.

Sprechen Sie mit ihr über den Tod?

Ja, klar, oft. Jeder von uns sagt, es wird härter sein für die Person, die bleibt. Wir beide gehen davon aus, dass ich der erste bin, der sterben wird. Marylins Eltern sind sehr alt geworden, und Marilyn ist nie krank.

Wie verkraftet man den Verlust eines Menschen, der einem sehr nahe stand?

Die Trauer ist weniger schmerzhaft, wenn Sie eine intakte Beziehung zu diesem Menschen hatten. Wenn Sie eine Beziehung hatten, die leblos war, dann leiden Sie mehr.

Weshalb?

Weil ungelöste Konflikte durch den Tod eines Menschen eingefroren werden. Ein Beispiel: Mein Verhältnis zu meiner Mutter war nie gut. Sie war eine misstrauische, böse Person. Ich habe jahrelang nicht mit ihr geredet. Sie lebt nicht mehr, und dennoch denke ich heute jeden Tag an sie.

Wissen Sie, weshalb Ihre Mutter so war? Sie war wie ihre Mutter, die war auch eine harte, unglückliche Frau. So etwas wird von Generation zu Generation übertragen. Man darf nicht vergessen, dass unsere Eltern auch Eltern ausgesetzt waren. Unsere Aufgabe ist, alte Muster zu durchbrechen.

Viele Menschen sagen: Ich will nicht werden wie meine Eltern! Kann das gelingen?

Ja, Sie müssen den Kreislauf durchbrechen. Ich habe den Kreislauf durchbrochen und nichts vom Unglücklichsein meiner Mutter an meine Kinder weitergegeben. Sie haben Scheidungen hinter sich, aber sie sind frohe, ehrbare Menschen.

Sie leben im kalifornischen Palo Alto, wo Dinge erfunden werden, die unser Leben einfacher und glücklicher machen sollen. Machen Google-Brillen glücklicher?

Ich habe da so meine Bedenken. Manche dieser Leute, die bei Facebook und Google arbeiten, kommen in meine Praxis. Die sind oft sehr gestresst, weil sie immer nur die nächste Erfindung im Kopf haben und ansonsten über nichts anderes nachdenken. Und ausgerechnet diese Leute ändern und beeinflussen unser Leben mit sprechenden Brillen und Uhren! Ich rege mich immer auf, wenn ich in Palo Alto in einem Restaurant ein Paar sehe und beide starren auf ihre Telefone. Man redet einfach nicht mehr oder einfach eben nicht mehr genug. Das macht mir Sorgen. Ich will jetzt aber nicht zu kleingeistig klingen.

Können Sie der virtuellen Welt denn auch gute Seiten abgewinnen?

Ja. Ich mache jetzt auch Therapien via Skype, obwohl ich anfangs total dagegen war. Ich habe meinen Kollegen vorgeworfen, wie könnt ihr so etwas machen? Man muss doch die Person fühlen und vor sich haben! Es gibt auch Kollegen, die therapieren nur per E-Mail, da sieht man sich gar nicht mehr. Meine Kollegen sagen, manche Patienten öffnen sich dadurch mehr, für die ist Texten die natürliche Kommunikationsform. Das klingt eigentlich noch furchtbarer als skypen. Ich hasse die Idee, dass es so etwas gibt. Aber ich muss da hinschauen und hinhören.

Quelle Süddeutsche Zeitung
Datum Donnerstag, den 02. Oktober 2014
Seite 9

Die Rettung der Liebe

Dokumentation „Yaloms Anleitung zum Glücklichein“

„Ich arbeite nicht gerne mit Patienten, die verliebt sind. Vielleicht ist es Neid. Auch ich sehne mich nach dem Zauber der Verliebtheit. Vielleicht weil Verliebtheit und Psychotherapie im Grunde unvereinbar sind. Der gute Therapeut bekämpft die Dunkelheit und sucht Erleuchtung, während die romantische Liebe alles verklärt und genauer Prüfung nicht standhält. Ich hasse es, der Henker der Liebe zu sein.“ Dieser Henker der Liebe wider Willen, das ist ein Mann, der schon seit 50 Jahren verheiratet ist. Und dieses glücklich, wenn man die Sache genau betrachtet. Irvin D. Yalom ist sein Name. Er gilt als der einflussreichsten Psychotherapeut der USA. Nun läuft Yaloms Anleitung zum Glücklichein im Kino an, der Film, dem dieses Zitat entstammt. Der Film ist weit mehr als eine Biografie dieses ungewöhnlichen Arztes und Autors (sein bekanntester Roman hat den Titel „Und Nietzsche weinte“).

Yalom selbst nimmt darin die Zuschauer mit auf eine Reise durch die menschliche Psyche. In der Rolle des Reiseleiters teilt er die Einsichten seines langen Berufs und Privatlebens – schließlich ist er bereits 83 Jahre alt. Seine Frau Marylin und ihn verbindet eine ungewöhnlich tiefe Beziehung, und erlaubt den Zuschauern Einblicke in diese intime Verbundenheit mit einem anderen Menschen. „Wir alle sind mit Gefühlen der Isolation konfrontiert, wir alle möchten unser einsames Ich in einem Wir verschmelzen“, sagt er. Die Schweizer Regisseurin Sabine Gisiger hat sich zu diesem Film entschlossen, weil auch sie schon seit Jahren die Frage beschäftigt, wie man aus dem Leben das Beste macht, während man sich „gerade wenn es um Beziehungen geht, selbst im Weg steht. Wie oft wiederholen wir zwanghaft dieselben Muster, wie oft reagieren wir auf eine Art und Weise, die uns selber nicht verständlich ist. Wie oft quälen wir uns mit widersprüchlichen Gedanken und Gefühlen. Wie oft handeln wir entgegen unserem Besten und dem Besten der Anderen“, fragt sie. Wer Yaloms Anleitung verstanden hat, der wird das in Zukunft ein bisschen weniger tun. Was könnte ein Film mehr leisten? HeR

Quelle Süddeutsche Zeitung
Datum Donnerstag, den 02. Oktober 2014
Seite 76