

In der Wurzel liegt die Kraft

Überlegungen zur gestalttherapeutischen Arbeit
mit Menschen mit Migrationshintergrund

Graduierungsarbeit

eingereicht am IGWien

Margit Guggenberger

April 2019

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	3
2	Einleitung: zu meiner Motivation	6
3	Über Migration	11
3.1	<i>Was ist Migration?.....</i>	11
3.2	<i>Wer sind Migrantinnen?</i>	13
3.2.1	<u>Einschub</u> : Sinus-Studie Migrantenmilieus	14
3.3	<i>Phasen der Migration.....</i>	17
3.3.1	Sluzki und Machleidt.....	18
3.3.2	Beschreibung des Migrationsgeschehens aus gestalttherapeutischer Perspektive.....	24
3.4	<i>Daten aus Österreich.....</i>	31
4	Wichtige Aspekte, die besondere Wachsamkeit verdienen	35
4.1	<i>Kultur, Heimat, Identität</i>	35
4.1.1	<u>Einschub</u> : Identität – in der Gestalttherapie die „Selbste“	39
4.1.2	Horizontale Achse der Identitätsbildung	41
4.1.3	Vertikale Achse der Identitätsbildung	48
4.2	<i>Migrationsgeschichte.....</i>	51
5	Therapie unter „anderen“ Vorzeichen?	55
5.1	<i>Menschenbild.....</i>	55
5.2	<i>Gemeinsam arbeiten – gestaltisch arbeiten – die Feldtheorie.....</i>	58
5.2.1	<u>Einschub</u> : Ethische Fragestellung oder das Angebot zur Entwicklung der Stütze	60
5.3	<i>Vom Dazwischen zwischen den Welten – das Dialogische Prinzip.....</i>	62
5.4	<i>In der Wurzel... liegt die Bedeutung – das Figur-Grund-Konzept.....</i>	65
6	In der Wurzel liegt die Kraft – drei Fallvignetten.....	69
6.1	<i>Fr. M: „Weggeschickt“</i>	69
6.1.1	<u>Vignette</u> : Sehnsucht nach daheim – Abschied nehmen und neu einsteigen	69
6.1.2	Reflexion	74
6.2	<i>Fr. P „Ich mach ein Praktikum in Europa“</i>	77
6.2.1	<u>Vignette</u> : Wurzeln entdecken und anerkennen	77
6.2.2	Reflexion	82
6.3	<i>Fr. H: „Wo gehöre ich dazu?“.....</i>	84
6.3.1	<u>Vignette</u> : Von den Ambivalenzen gemischtkultureller Kinder	84
6.3.2	Reflexion	88
7	Zusammenfassung	91
8	Schlussbemerkung	94
9	Literaturverzeichnis	95

1 Vorwort

In der vorliegenden Arbeit beschäftige ich mich mit Themen rund um die Fragen „Wer bin ich?“ und „Wo gehöre ich dazu?“. Ich bin in den letzten fünf Jahren Gestalttherapeutin geworden, und aus diesem Beruf heraus wende ich mich der Frage zu, in welcher Weise das psychotherapeutische Arbeiten mit Menschen, die einen Migrationshintergrund haben, besonders ist oder ob es sich etwa gar nicht so sehr unterscheiden muss.

Im Vorwort stelle ich also die Fragen, in welcher Weise Gestalttherapeutinnen mit ihrem herkömmlichen gestalttherapeutischen Herangehen sinnvoll eine therapeutische Beziehung aufbauen können, die für die Linderung des Leidensdruckes und die individuelle Entfaltung von Menschen, die aus anderen Kulturkreisen stammen, förderlich sein kann. Inwiefern lässt sich das Menschenbild der Gestalttherapie auf Menschen mit Migrationshintergrund übertragen? Welche weiteren Vorannahmen müssen wir treffen, wenn wir in unserer Praxis Klientinnen mit einer fremden Herkunft begegnen?

Im zweiten Teil – einer Einleitung – stelle ich den Hintergrund dar, aus dem die Fragen entstanden sind, der also meine fachliche und persönliche Motivation zu der Beschäftigung mit dem Thema ist.

Im dritten Teil – über Migration – möchte ich zusammentragen, was mir im Allgemeinen interessant und wissenswert scheint, wenn wir in unserer Praxis Menschen begegnen, die in ihrem Hintergrund die Erfahrung haben, in mehreren Welten zu Hause zu sein. Sei es, dass sie selbst migriert sind oder Kinder von Migrantinnen sind. Es finden sich hier Begriffsklärungen, geschichtliche Zusammenhänge und Erklärungsmodelle zum Geschehen rund um eine Migration.

Wichtige Aspekte der therapeutischen Arbeit, die m.E. besondere Wachsamkeit verdienen, bespreche ich im vierten Teil. Es geht dabei um Fragen zur Kultur, Heimat und Identität, zur Sprache und religiösen Hintergründen, zu Normen, Werten und unterschiedlichem Krankheitsverständnis, usw.

Im fünften Teil nun schließlich beschäftige ich mich auf gestalttherapeutisch theoretischer Ebene mit den zentralen Überlegungen der Arbeit: Inwiefern muss interkulturelle Psychotherapie speziell sein? Die Feldtheorie und das dialogische Prinzip der Gestalttherapie verstehen den Raum, der zwischen Klientin und Therapeutin entsteht, als etwas Gemeinsames, das von beiden aufgespannt und hergestellt wird. Die Hintergründe beider bilden das Fundament, auf dem die Beziehung stattfindet. Das Figur-Grund-Konzept erklärt die bedeutungsgebende Funktion des Zusammenspiels von Figur und Hintergrund und damit die Möglichkeiten und Begrenzungen der interkulturellen Verständigung. Ich vertrete die Meinung, dass das ausreicht, um eine stabile und belastbare therapeutische Beziehung zu etablieren, auf welcher wir dann in aller Ruhe und Vertrauen Verbindendes und Trennendes, Gemeinsames und Unterschiedliches untersuchen können.

Der sechste Teil fügt noch Fallvignetten hinzu, in denen ich über Erfahrungen aus meiner Praxis mit Menschen mit unterschiedlicher Herkunft berichte. Der rote Faden, der sich durch diese Erfahrungen zieht, ist die Suche nach und die Kontaktaufnahme mit den Wurzeln. Oft sind diese weit weg – manchmal geographisch, manchmal auch tief vergraben – und überlagert von Erlebnissen, die hier in Österreich oder auf anderen Stationen am Weg hierher gemacht wurden. Die spannende Aufgabe, diese prägenden, aber oft schwer zu beschreibenden Wirkfaktoren, die anders sind als die hier im Lebensland gültigen, zu suchen und zu finden, zu beschreiben und zu differenzieren, stellt eine zentrale Aufgabe in der Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund dar.

Am Ende füge ich als siebten Teil eine Zusammenfassung an und schließe meine Arbeit im achten und neunten Teil mit einer Schlussbemerkung und einer Literaturliste.

Zur Information schicke ich voraus, dass ich zum größten Teil die weibliche Form des grammatikalischen Subjekts gewählt habe, einfach um auszuprobieren, wie ich so schreiben kann und wie sich meine Arbeit dann liest.

Ich habe die Arbeit aus meiner Perspektive und vor dem Hintergrund meiner Erfahrung geschrieben und vernachlässige daher auch Überlegungen, die sich aus anderen Kombinationen von Geschlecht (z.B. männlicher Therapeut, männlicher Klient) oder Herkunft (fremdländische Therapeutin, hiesige Klientin) spezifisch ergeben könnten. Außerdem ist es mir bewusst, dass diese meine Sicht eine Außenperspektive auf Migrantinnen und ihre Erfahrungen hier in Österreich darstellt. Diese sind individuell und unterschiedlich. Ich erhebe nicht

den Anspruch, alles zu durchschauen, und hoffe auf Nachsicht, falls Betroffene meine Ausführungen als Zuschreibungen erleben.

Ich halte an dieser Stelle fest, dass ich mich nicht mit Fragen zur Arbeit mit Geflüchteten beschäftigen werde. Meiner Meinung nach ist die Flüchtlingsarbeit ein ganz besonderes Feld, in dem es zahlreiche weitere Punkte zu berücksichtigen gilt. Auf die möchte ich allerdings nicht eingehen. Wie K. Stahlmann in ihrem Artikel „Gestalttherapeutische Arbeit mit Geflüchteten“ in der Gestalttherapie-Zeitschrift (2017, S. 27) beschreibt, gehören dazu auch Tätigkeiten, die zum Teil von Seiten der Therapeutin ein konkretes Stellung-Beziehen erfordern, die das Einzelsetting verlassen oder manchmal an die Sozialarbeit angelehnt sind. Den Kolleginnen und Kollegen, die sich diesen Herausforderungen stellen, gebührt meine Hochachtung. Mir geht es darum zu beleuchten, ob ich in meiner Arbeit in meiner grundlegenden gestalttherapeutischen Haltung jene Menschen erreiche, die selbst oder in einer vorigen Generation Migrationserfahrung haben.

Außerdem füge ich hinzu, dass ich die Begriffe Migrantin, Mensch mit Migrationshintergrund sowie weitere Umschreibungen synonym verwende. Auch hier übergehe ich die mögliche Wirkung der Verallgemeinerung zugunsten einer Vereinfachung. Dennoch möchte ich festhalten, dass mir bewusst ist, dass in dieser Frage der Benennung noch spannende Überlegungen zu finden sind. Mit Mut zur Lücke spare ich sie aus.

Zum Schluss stelle ich noch einen Gedanken von Peter Philippson zur Verfügung: Wenn Kultur die gesamte Lebensweise meint – wie ich es weiter unten noch ausführlicher beschreiben werde – so können wir auch von interkultureller Therapie sprechen, wenn wir mit jemandem arbeiten, dessen Lebensumstände für uns fremd sind. Mir persönliche wäre z.B. der juristische Bereich fremd, und jemand der in diesem Feld tätig ist, bringt Umstände mit, die mir ganz unbekannt wären. So gesehen dehnt sich die Relevanz meiner nun folgenden Überlegungen auf alle Zielgruppen aus, die mir fremd sind. (zit. nach Tagungsmitschrift zum Vortrag am 6.10.2018, Tagung IGWien „drinnen und draußen“)

2 Einleitung: zu meiner Motivation

Wie eine spannende, aufregende, anstrengende Reise in unbekanntes Terrain ist mir zu Beginn meiner Arbeit das Lesen und Recherchieren zum Thema Migration erschienen. Dabei hatte ich gedacht, dass ich wüsste, worauf ich mich mit diesem Thema einlassen würde. Ich war neugierig, mehr über das zu erfahren, womit ich im Zusammenleben mit meinem damaligen Partner tagtäglich konfrontiert war. Auch einige meiner Klientinnen und Klienten sind migrantischen Ursprungs. Und selbst die Arbeit in meiner psychotherapeutischen Praxis erlebe ich immer wieder als ein Eintauchen in eine unbekannte Welt.

Dass Migration ein sehr komplexer Prozess ist, war mir schon vorher klar. Wie umfangreich allerdings die Komplexität der Wirkfaktoren ist, war für mich nicht ersichtlich gewesen. Die Möglichkeiten, den Begriff Migration zu definieren, sind mannigfaltig. Es gibt unterschiedliche Kriterien, nach denen Migration klassifiziert werden kann. Auch habe ich verschiedene Arten gefunden, was unter Migrantin und gar der Unterscheidung zwischen 1. und 2. Generation verstanden wird.

Die Komplexität der Abläufe der inneren psychischen Prozesse, die ein Mensch bei einer Migration durchlebt, zu erfassen und zu beschreiben kann meiner Meinung nach nur ansatzweise geschehen. Das Gleiche gilt auch für die Abläufe, die von einer aufnehmenden Gesellschaft gefordert sind, damit eine Integration dann gelingen kann. Wie ich später ausführen werde, sind diese Prozesse eben nicht voneinander abgekoppelt. Sie bilden ein Feld, in dem Kräfte miteinander und wechselweise aufeinander wirken. Die gegenseitige Bewegung aufeinander zu erfordert große Reife und Bereitschaft. Selbst wenn erstere gegeben ist, ist zweitens oft eher weniger vorhanden, und deshalb ist das Zusammenwachsen zumeist von einigen Schritten vorwärts und dann wieder rückwärts gekennzeichnet.

In ihrem Vortrag bei der Tagung des IGWien „drinnen und draußen“ beschreibt Isolde Charim treffend den sich gerade in diesen Jahren vollziehenden Wandel der Gesellschaft. Durch die Begegnung mit tausenden Flüchtlingen geschieht eine Veränderung, die sämtliches Beständige, Gültige aufhebt und dazu führt, dass unser Selbstverständnis, das Verstehen unseres Da-Seins neu geklärt werden muss. Weil jedoch noch keine Beständigkeit

gegeben ist, ist das Abklären derzeit noch nicht möglich. Es ist momentan unklar, wer wir sind. In der jetzigen Zeit ist nicht mehr selbstverständlich, wer wir sind. Durch die Vermischung von Anderen mit unserer Gesellschaft, die nicht als Addition, als Zusammenstecken von unterschiedlichen Teilen verstanden werden darf, sondern als Aufeinandertreffen von Unterschiedlichem, wodurch unwillkürlich ein wechselseitiges Berühren und daher auch Verändern stattfindet, kommt es zu einer Vielfalt, die sich in jedem von uns einschreibt, im Gegensatz zu einer Eindeutigkeit, einer Ganzheit. Wir sind nicht mehr ganz. Eine Versicherung wird nötig: Wer sind wir? Wo ist unser Platz? (I. Charim, zitiert nach Tagungsmitschrift zum Vortrag am 5.10.2018, Tagung IGWien „drinnen und draußen“) Diese Fragen sind nur momentan zu beantworten und nicht endgültig zu klären.

Die Fragen der Migration betreffen auch uns, die wir hier sind, vorher schon waren und bleiben.

Mein Interesse an diesem Thema und der Grund, warum ich es für meine Abschlussarbeit gewählt habe, hat mehrere Wurzeln. Zum einen begegnete ich in meinem Leben einigen Menschen, die Freundinnen oder Partner wurden, und die aus unterschiedlichen Ländern stammten. Zum Teil waren sie nach Österreich gekommen und in mein Leben getreten wie eine Freundin, die mit ihrer Familie aus Ungarn nach Mödling gezogen war und in der Oberstufe in meiner Klasse landete. Zum Teil lernte ich sie im Urlaub kennen, wie einen Italiener, mit dem ich dann zwei Jahre lang eine Fernbeziehung führte. Dann lebte und arbeitete ich selbst ein Jahr im spanischen Baskenland und bin dort Basken, aber auch einer Schweizerin begegnet. Und schließlich ist auch der Vater meiner beiden Kinder wichtig, der in Marokko geboren und aufgewachsen ist. Mit ihm war ich acht Jahre lang zusammen. Mehrere Male wurden aus diesen Begegnungen Kreuzungen, an denen stehend ich mich entscheiden musste, wo ich mein Leben weiter leben wollte. Ich habe einiges ausprobiert und bin nach Jahren des Suchens schließlich zu der Entscheidung gekommen, dass ich hier in Mödling, in Österreich leben möchte, wo ich auch geboren und aufgewachsen bin.

Ein anderer Beweggrund, den folgenden Fragen auf den Grund zu gehen ist, dass ich vier Jahre lang als Deutschlehrerin arbeitete. Ich unterrichtete in Österreich in drei verschiedenen Kontexten und ein Jahr im spanischen Baskenland Deutsch als Fremdsprache.

Ich startete von einem Tag auf den anderen als Deutschtrainerin, indem ich für eine erkrankte Kollegin in einem Trainingsinstitut einen laufenden AMS-Kurs übernahm. Ich war

sehr zufrieden, denn es war schon lange mein Wunsch gewesen, in diesem Bereich zu arbeiten. Ohne jegliche Vorkenntnisse über Didaktik, Pädagogik oder meine Zielgruppe, lediglich mit solider Sprachlernerfahrung (ich habe Latein und vier lebende Fremdsprachen gelernt) und Neugier und Offenheit für die Menschen in meiner Gruppe, machte ich mich voll Elan und Freude ans Unterrichten. Sehr schnell stellte ich fest, dass es mir Spaß machte und ich gute Stimmung in meinen Gruppen hatte. Meine Schülerinnen und Schüler waren offen für meine Angebote, machten gern mit und stießen dabei auch an ihre Grenzen. Die Arbeit mit Migrantinnen mit höchst unterschiedlichem Bildungshintergrund (z. T. hatten sie sogar gerade erst unsere Schrift gelernt), oft keiner Sprachlernerfahrung und naturgemäß als Arbeitslose und Fremdländische mit sozialen Schwierigkeiten oder auch psychosozialen Problemen war manchmal schwierig. Die Anforderungen an mich waren mangels einer passenden Ausbildung eigentlich nicht zu erfüllen. Ich versuchte, das Beste für meine SchülerInnen herauszuholen und sie durch differenziertes Unterrichten so individuell wie möglich zu betreuen. Ich sah in dieser Zeit vor allem das Spannende an meiner Arbeit.

Das Jahr in Spanien war von ganz anderen Erfahrungen geprägt. In diesem Jahr habe ich in Form eines Fernstudiums am Goethe-Institut, München eine DaF-Ausbildung abgeschlossen. Meine Schülerinnen waren Basken, die zum Großteil zweisprachig aufgewachsen waren und die in der Schule oft auch zwei Fremdsprachen gelernt hatten. Die Arbeit mit ihnen ging fast von selbst. Für mich war in dieser Zeit also die Erfahrung in der Fremde besonders wichtig. Wenn ich auch nicht arbeitslos war, keine sozialen, finanziellen, existenziellen Schwierigkeiten hatte, so war ich doch aus meinem Leben ins Ausland gegangen – ohne Familie und Freunde. Ich habe es genossen und sehr davon profitiert. Und dabei gab es auch Momente, wo mir mein heimatliches soziale Gefüge, meine Sprache, unser Essen und anderes fehlten. Dieses Erleben am eigenen Leib half mir, als ich wieder zurück in Wien war, einen ganzheitlicheren Blick auf das Leben meiner Schülerinnen zu haben.

Die AMS-Kurse mit tschetschenischen Arbeitslosen – mehr Männer als Frauen – im darauffolgenden Jahr waren schließlich trotzdem eine Überforderung. Fast alle Menschen in meinen Gruppen hatten stark belastete Biographien mit zum Teil schwer traumatisierenden Erfahrungen, die ein Lernen häufig unmöglich machten. Dazu kam oft Unwille, in einer Zwangsmaßnahme des AMS zu sitzen. Gepaart mit den Schwierigkeiten auf ihrer Seite, ein Arbeitsverhältnis mit einer weiblichen Lehrperson einzugehen, war meine Zeit geprägt von

Ohnmachtsgefühlen, dem Bedürfnis unterstützend zu begleiten ohne zu wissen wie, und auch dem Wunsch, das alles bleiben zu lassen. Die klar sichtbaren psychischen Probleme und mein Unvermögen, damit umzugehen, überschatteten natürlich auch die Arbeit mit den anderen Kursteilnehmerinnen. Noch dazu war ich damals noch nicht in der Lage, meine Arbeit sinnvoll zu reflektieren und mich um Lösungen zu bemühen. Zusätzlich hatte ich auch noch keine Ahnung davon, mich nach Ressourcen zu orientieren oder eine gesunde Abgrenzung für mich zu nutzen. Es war mehr ein „Ich steh das durch!“, ohne dabei einen Weg zu suchen, der vielleicht einfacher ginge.

Ich nutzte eine Gelegenheit, wechselte in eine Arbeit nach Wien und ließ diese belastende Situation ungeklärt hinter mir. Im Zuge der Therapie-Ausbildung habe ich oft an die Erfahrungen in Wiener Neustadt gedacht und einige Problematiken in der Rückschau verstanden, wie eben Folgeerkrankungen einer Traumatisierung, der Zwangskontext und mein eigenes Gefangensein in der Situation.

In den „Mama lernt Deutsch“-Kursen in Wien arbeitete ich mit Frauengruppen, die inhomogen an Herkunft, Bildungsstand und Deutsch-Niveau waren. Neben der üblichen Fremdsprachenkurs-Tätigkeit bestand ein großer Teil der Aufgabe darin, die Frauen darin zu begleiten, eine Gruppe zu werden: durch soziale Aktivitäten, durch Erfahrungsaustausch. Außerdem sind die „Mama lernt Deutsch“-Kurse auch dazu da, den Teilnehmerinnen den Zugang zu einer ihnen manchmal fremden Welt zu erleichtern, und sie dabei zu unterstützen und zu beraten, die Aufgaben, die auf sie zukommen, eigenständig und unabhängig bewältigen zu können. Die Frauen waren alle sehr motiviert und leider oft überfordert von den Aufgaben, die sie sich selbst zum Ziel gesetzt hatten. Auch in dieser Zeit merkte ich, dass meine Fähigkeiten und Werkzeuge nicht ausreichten, um ihnen all das zu bieten, was sie sich vorgenommen hatten. Da ein Schwerpunkt auf der Kommunikation lag, konnte ich im Zuge dieser Kurse beobachten, wie sehr die Menschen untereinander Vorbehalte gegenüber anderen aus anderen Ländern, Kulturen oder Religionen hatten. Es erstaunte mich damals sehr. Jetzt sehe ich, dass es dabei auch um Fragen der Identität und Angst vor Verlust derselben geht.

Ich habe durch die Zusammenarbeit und das Zusammenleben mit all diesen Menschen in meinen Deutsch-Gruppen viel über die Welt, das Leben und (vor allem im Rückblick) viel über mich selbst gelernt. Nicht zuletzt mit diesem reichen Erfahrungsschatz im Hintergrund

und auch mit einigen Fragen aus dieser Zeit habe ich mich daran gemacht, vorliegende Abschlussarbeit zu schreiben.

Der dritte große Grund für das Thema meiner Abschlussarbeit sind die Fragen rund um meine Kinder und ihren Vater, mit dem wir einen Migranten in der Familie haben. Welche Bedeutung hat das, und wie wirkt sich dieser Umstand auf das Leben meiner Kinder aus? Auf meines? Meine Kinder äußern gelegentlich, dass sie stolz sind, besonders zu sein. Auch mit Vorurteilen und rassistischen Umgangsformen wurde mein Sohn im Hort schon konfrontiert, der den olivfarbenen Teint seines Vater geerbt hat. Immer wieder stoßen wir auf Gelegenheiten, wo wir vergleichen. Wir stellen dann fest, dass manches hier und dort ähnlich (große Familie, gutes Essen, liebe Menschen) und manches unterschiedlich ist (Christentum – Islam, Deutsch – Marokkanisch, kalt – warm, Wald – Meer, usw.) Unsere sprachliche Lösung für die Tatsache, dass Papa aus Marokko kommt, ist: „Du bist Österreicher(in) und Marokkaner(in). Du hast Wurzeln hier und dort.“

Die Vermengung der Gesellschaft mit ihrer wechselwirkenden Beeinflussung der Individuen findet in meiner Familie statt. Und so wie I. Charim auf der Jubiläumstagung des IGWien beschrieben hat, sind auch bei uns, in mir, meinen Kindern und deren Vater Unsicherheit und Irritation spürbar: Wer bin ich? Das bin ich. Da stehe ich heute.

3 Über Migration

Bevor ich zu den zentralen Überlegungen meiner Arbeit komme, möchte ich zum besseren Verständnis darüber, was Menschen im Zuge einer Migration erleben können, einige Begriffsklärungen, Fakten und Zahlen sowie einen geschichtlichen Überblick anführen.

3.1 Was ist Migration?

Migration bedeutet dem lateinischen Wortstamm nach Auswanderung, Umzug, Wanderung. (Gottwein.de) Was wir unter Migration verstehen, ist allerdings mehr als das. Menschen gehen von ihrem Herkunftsland weg, um woanders zu bleiben. Im ersten österreichischen Migrations- und Integrationsbericht wird Migration als eine „räumliche Bewegung zur Veränderung des Lebensmittelpunktes von Individuen oder Gruppen über eine bedeutsame Entfernung.“ definiert. (Fassmann & Stacher, 2003, S. 7)

Die sehr allgemeine Formulierung ist so weit gefasst, dass es uns möglich wird, sämtliche unterschiedliche Menschengruppen damit zu umfassen. Wir können die Umstände einer Migration allerdings nach etlichen Gesichtspunkten unterscheiden. Ganz grob ist die Einteilung der Merkmale in räumliche, zeitliche und ursächliche Dimension. (vgl. Strasser, 2009, S. 18f)

Die räumlichen Kriterien beschreiben die zurückgelegte Entfernung zwischen der Herkunfts- und der Zielregion: Ist es eine Binnenmigration oder eine regionale Migration, handelt es sich um eine Übersiedlung innerhalb der Landesgrenzen. Oder aber wird bei der Migration die Landesgrenze überwunden, eventuell auch mehrere Staaten überquert, um schließlich am Zielort anzukommen? Für das österreichische Recht entscheidend ist auch die Frage, ob Migrantinnen aus dem EU/EWR-Raum kommen oder Drittstaatsangehörige sind. (s. ebd.)

Die zeitliche Dimension einer Migration beschreibt zum einen die Aufenthaltsdauer. So unterscheiden wir zwischen dauerhafter/permanenter Migration oder zeitlich begrenzter/temporärer Migration, wie es z. B. mit einem auf drei Jahre befristeten Arbeitsvertrag der Fall wäre. Als historisch gesehen neueste Form der Migration wird die zirkuläre oder Pendlermigration genannt, die in der heutigen Zeit der Globalisierung immer mehr zunimmt. Zum anderen können mit zeitlichen Aspekten auch die der Migration voraus gehenden Gescheh-

nisse klassifiziert werden. Geht der Übersiedlung eine längere Phase der Entscheidungsfindung voraus, in der Argumente eingeholt und abgewogen werden oder kommt die tatsächliche Wanderung überstürzt und plötzlich wie es z. B. im Kriegs- oder Katastrophenfall wäre. (s. ebd.)

Die kausalen Kriterien beschreiben die Migrationsursachen und wie die Entscheidung zur Auswanderung getroffen wird: freiwillig oder unfreiwillig. Konnte eine freiwillige individuelle Entscheidung getroffen werden? Oder war die Entscheidung unfreiwillig, einfach durch den Umstand begründet, dass die Familie, der Mann, der Vater eine Entscheidung getroffen hat. Oder gar erzwungen durch Gewalt oder Angst vor Gewalt wie bei Krieg, Verfolgung oder Vertreibung? Grundsätzlich ist diese letztgenannte Gruppe der Flüchtlinge sowohl rechtlich als auch soziologisch ein ganz eigenes Feld. (vgl. Strasser, 2009, S. 15ff)

Aber auch für die davor angeführten Gruppen von Auswanderern gilt, wie Strasser schreibt, „ab wann Migrationsentscheidungen aber freiwillig oder erzwungen sind, ist meist nicht eindeutig zu beantworten und feststellbar.“ (2009, S. 18) Sie ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig, nicht zuletzt von den sozialen Beziehungen und Netzwerken.

Ganz allgemein können wir sagen, dass Menschen sich auf das Abenteuer oder das Risiko einlassen, ihre Heimat zu verlassen und wo anders einen neuen Anfang zu wagen, weil sie die Hoffnung haben, dort bessere Lebens- und/oder Arbeitsbedingungen anzutreffen. Bei vom Tode oder Angst vor dem Tode betroffenen Menschen geht es noch weitreichender und tiefgreifender um die Hoffnung aufs Überleben. Ungünstige Bedingungen und erhoffte bessere Perspektive ergeben zusammen das push-pull-Modell, das auch nahelegt, dass freiwillige Migrantinnen diese Kosten-Nutzen-Rechnung aufstellen. (vgl. Pirmoradi, 2012, S. 23)

Die Komplexität startet hier, wenn wir uns verdeutlichen, dass eine Migrationsgeschichte mehreren Kategorien zuordenbar ist. Und weiter wird es noch vielschichtiger, wenn wir uns klar machen, dass die Zuordnung aber auch noch dazu veränderbar ist. So kann aus einer freiwilligen Migration, wenn es dem Menschen z.B. unmöglich wird zurückzukehren, eine unfreiwillige werden. Oder aus einem Aufenthalt, der ursprünglich als temporär angesetzt war, wird dann ein dauerhafter Status, wie es bei einem Großteil der ursprünglich als Gastarbeiter nach Österreich gekommenen Menschen aus der Türkei und dem ehemaligen Jugoslawien der Fall war. (vgl. Strasser, 2009, S. 20f)

Zugewanderte Personen sind im Mittel jünger als die Alteingesessenen, und sie haben mehr Kinder als diese. Statistiken kann man entnehmen, dass bereits 2010 ein Drittel der unter 10jährigen in Deutschland aus einer Zuwanderungsfamilie stammte. In vielen Metropolregionen sind es mehr als die Hälfte. Mittlerweile verschwinden allerdings durch die Auslagerung in Billiglohnländer Arbeitsplätze für niedrigqualifizierte Arbeitskräfte. Menschen, die im Boom benötigt wurden, werden und bleiben zunehmend arbeitslos. Wenn durch mangelnde Integration die Kinder der Arbeitergeneration immer noch niedrig qualifiziert sind, wächst mit dieser großen Zahl an Jugendlichen ein enormes Konfliktpotenzial heran. (Kröhnert, 2010, S. 43)

Grundsätzlich kann man feststellen, dass eine Auswanderung in der heutigen Zeit der Globalisierung andere Bedeutung gewonnen hat als in der weniger technologisierten Zeit. Die Entscheidung auszuwandern stellt heute keinen so finalen und absoluten Einschnitt mehr dar. Internet und moderne Kommunikationsprogramme wie Skype, Whats App u. ä. sind heute für fast alle Menschen preisgünstig zugänglich. Die Möglichkeiten, in Kontakt mit der Familie oder Freunden in allen Teilen der Welt zu bleiben, sind groß und erleichtern ein Aufrechterhalten der Bindungen. Für manche Familien bedeuten sie sogar die Intensivierung des Zusammenhaltes. (Pirmoradi, 2012, S. 22)

Ganz allgemein kann gesagt werden, dass eine Migration über große Entfernung, in der der Mensch sich nicht nur klimatisch, sondern auch kulturell über große Distanzen bewegt, umso herausfordernder ist. Die Umstellung ist größer. Und je weniger Menschen der Herkunftsregion und –kultur am neuen Ort anzutreffen sind, desto mehr wird von ihm verlangt werden, sich an die hier gültigen Umstände anzupassen.

„Migrationen sind komplexe soziale Prozesse, die sowohl migrierende und nicht-migrierende Personen betreffen als auch die Gesellschaft und Orte, in und zwischen denen sich die Menschen bewegen.“ (Strasser 2009, S. 15)

3.2 Wer sind Migrantinnen?

Eine Migrantin ist eine Person, die in ein anderes Land als ihr Herkunftsland reist und sich dort mindestens zwölf Monate aufhält. Etwas weiter gefasst definieren wir Menschen mit Migrationshintergrund. Das sind Menschen, die im Ausland geboren sind und sich gegen-

wärtig mit ausländischem Pass in Österreich aufhalten. Auch Einwanderer, die inzwischen eingebürgert sind, zählen zu dieser Menschengruppe. Diese beiden werden auch als erste Generation bezeichnet. Dann gibt es noch die kleinere Zahl von Migrantinnen der zweiten Generation, die schon in Österreich geborene Personen sind mit mindestens einem aus dem Ausland zugewanderten Elternteil. (vgl. Stompe & Ritter, 2010, S. 9)

Statistik Austria wiederum definiert Personen mit Migrationshintergrund als Menschen, deren beide Elternteile nicht in Österreich geboren wurden. (Statistik.at) Vor dem Hintergrund dieser unterschiedlichen Definitionen stelle ich fest, dass Informationen aus Statistiken und Abbildungen nur unter Vorbehalten zum Vergleich hergenommen werden können, bzw. sie mit genauem Hinschauen gelesen werden müssen, damit wir verstehen können, was genau hier angeführt wird!

Auch die Menschen lassen sich nach ihren Merkmalen zu Gruppen zusammenfassen in freiwillige bzw. erzwungene Migrantinnen. Weiters die Gruppe der politisch motivierten oder wirtschaftlich motivierten Personen. Letztere erhoffen sich durch die Migration Arbeit zu finden oder zumindest bessere Arbeitsbedingungen, wobei nochmals zwischen hoch qualifizierten und niedrig qualifizierten Arbeitskräften unterschieden werden kann. Nach ihrem rechtlichen Status können Migrantinnen in legale und illegale bzw. irreguläre Migrantinnen unterschieden werden. Wiederum die letztere Gruppe kann weiters differenziert werden in die Gruppe jener Menschen, die schon vor der Einreise mit falschen Papiere oder ohne Einreiseerlaubnis ins Land gekommen sind, und diejenigen Menschen, die erst durch das Ablauf der Aufenthaltsbewilligung und Arbeitserlaubnis in den Status der Illegalität abgerutscht sind. (Strasser, 2009, S. 19f)

Die bisher dargestellten Einordnungen der Migrantinnen zeigt, in welchem Ausmaß eine defizitorientierte Perspektive vorherrschend ist.

3.2.1 Einschub: Sinus-Studie Migrantenmilieus

Dieser Darstellung von Migrantinnen stelle ich nun die Sinus-Studie zu Migrantenmilieus in Deutschland gegenüber, die ein anderes Bild zeichnet. Das Sinus Institut führte 2008 eine Studie durch, die nach qualitativen, ethnographischen Methoden Menschen mit unterschiedlichen Migrationshintergründen untersuchte. Beleuchtet wurden in Interviews die Lebenswelt und Lebensstile. Das Ziel war das „Kennenlernen und Verstehen der Alltagswelt

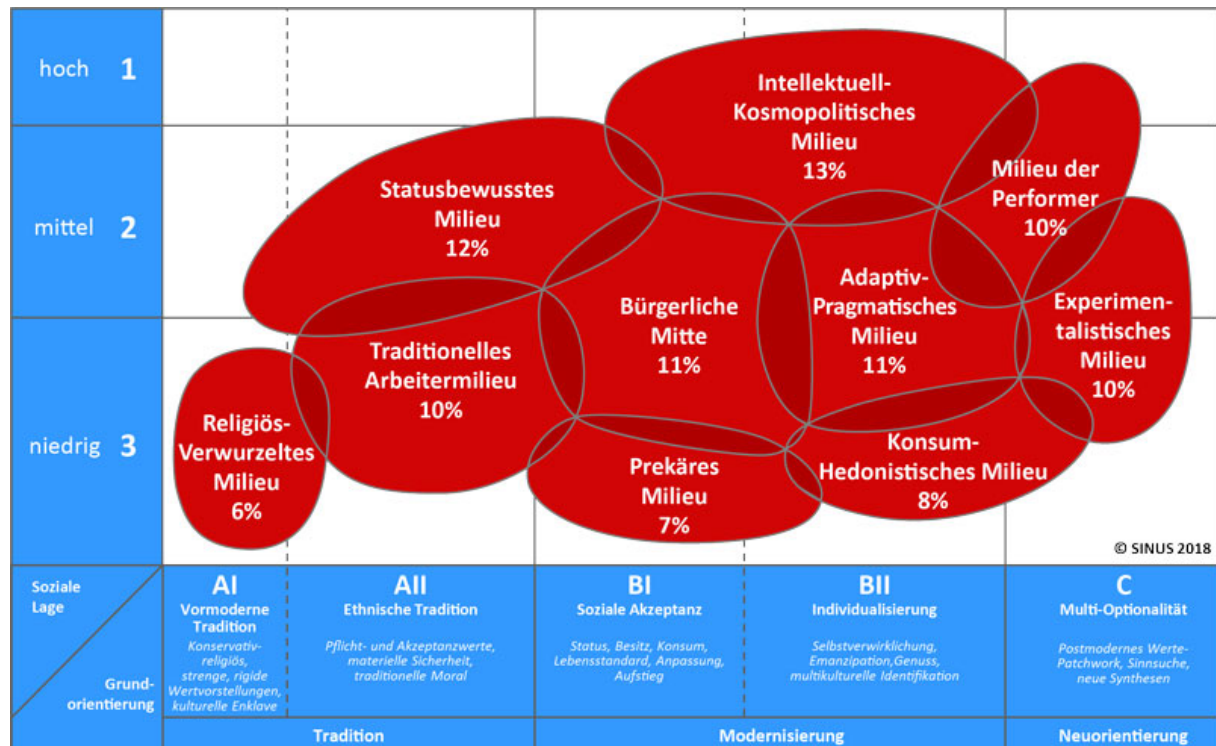
von Migranten, ihrer Wertorientierungen, Lebensziele, Wünsche und Zukunftserwartungen.“ (Sinus-Institut.de, 2008, S. 1) Das Ergebnis zeichnet ein der Öffentlichkeit bis dato unbekanntes Bild der Lage. „Ein zentraler Befund der Studie ist, dass es in der Migrantenpopulation, ebenso wie in der autochthonen Bevölkerung, eine große Vielfalt von Lebensauffassungen und Lebensweisen gibt.“ (sinus-institut.de, 2018) Es gibt also nicht *die* Gruppe der Menschen mit Migrationshintergrund. Und weiter: „Ethnische Zugehörigkeit, Religion und Zuwanderungsgeschichte sind alltagsweltlich von Bedeutung, aber nicht milieuprägend und identitätsstiftend.“ (Machleidt 2013, S. 15) Über die Grenze von nationaler und religiöser Zuordenbarkeit hinweg bilden also eher diejenigen Menschen eine Gruppe, die einander in Wertebildern und Integrationsniveaus näher stehen. Und schließlich ist aus den Interviews auch hervor gegangen, dass trotz Herausforderung und großen Anforderungen die meisten Migrationsgeschichten eher Erfolgsgeschichten sind.

Die Migrantenmilieus mit unterschiedlichen Lebensauffassungen und Lebensweisen, sozialer Lage und Modernität unterscheiden sich weniger nach ihrer ethnischen Herkunft und sozialen Lage als nach ihren gemeinsamen lebensweltlichen Mustern. (s. Abbildung unten) „Menschen des gleichen Milieus mit unterschiedlichem Migrationshintergrund verbindet mehr miteinander als mit dem Rest ihrer Landsleute aus anderen Milieus.“ (Sinus-Institut.de, 2018, S. 1)

2018 wurde die Studie wiederholt, und es zeigt sich folgendes Bild: „Zehn Migranten-Milieus (2008: acht Milieus) mit jeweils unterschiedlichen Lebenswelten, Wertebildern und Integrationsniveaus konnten identifiziert werden. Die Pluralisierung der Gesellschaft setzt sich fort, auch im migrantischen Segment.“ (sinus-institut.de, 2018, S. 1)

Statusbewusstes Milieu: Aufstiegsorientiertes Milieu mit traditionellen Wurzeln, das durch Leistung und Zielstrebigkeit materiellen Wohlstand und soziale Anerkennung erreichen will, ohne seine Bezüge zur Herkunftskultur aufzugeben.

Traditionelles Arbeitermilieu: Menschen, die ihre Remigrationsphantasien aufgegeben haben, und die gelernt haben, beide Kulturen zu nutzen. Sie haben die anfänglichen, großen Widerstände – v. a. der Gesellschaft – überwunden und leben die klassische Tugend der proletarischen Solidarität und Organisationsfreude. Sie sind pflichtbewusst, akzeptiert und zufrieden.



Religiös-Verwurzeltes Milieu: Das archaische, patriarchalisch geprägte, sozial und kulturell isolierte Milieu, verhaftet in den vormodernen Mustern und religiösen Traditionen der Herkunftsregion, mit deutlichen Rückzugs- und Abschottungstendenzen, pflegt die (Familien) Traditionen des Herkunftslandes.

Prekäres Milieu: Die um Orientierung, Heimat/Identität und Teilhabe bemühte Unterschicht mit starken Zukunftsängsten, Ressentiments und einer oft fatalistischen Lebenseinstellung, die sich ausgeschlossen und benachteiligt fühlt.

Konsum-Hedonistisches Milieu: Das junge, freizeitorientierte Unterschichtmilieu mit defizitärer Identität und Underdog-Bewusstsein, auf der Suche nach Spaß, Unterhaltung und Konsum, das sich Leistungs- und Anpassungserwartungen der Mehrheitsgesellschaft verweigert.

Bürgerliche Mitte: Die leistungs- und anpassungsbereite Mitte der Migrantenpopulation, die sich mit den Verhältnissen im Aufnahmeland identifiziert, nach sozialer Akzeptanz und Zugehörigkeit strebt und harmonisch und abgesichert leben möchte.

Adaptiv-Pragmatisches Milieu: Der optimistische, leistungs- und familienorientierte, junge Mainstream mit Freude am technischen Fortschritt, pragmatisch-realistischen Zieldefinitionen und hoher Anpassungsbereitschaft.

Experimentalistisches Milieu: Das individualistische Milieu der spaß- und szeneorientierten Nonkonformisten mit ausgeprägter Experimentierfreude, Distanz zum Mainstream und Fokus auf dem Leben im Hier und Jetzt.

Milieu der Performer: Die zielstrebigen, multioptionalen, global denkenden Zukunftsoptimisten mit hoher Technik- und IT-Affinität, großem Selbstbewusstsein und gehobenen Stil- und Konsumansprüchen.

Intellektuell-Kosmopolitisches Milieu: Die erfolgreiche, aufgeklärte Bildungselite mit liberaler und postmaterieller Grundhaltung, einem multikulturellen Selbstverständnis und vielfältigen, intellektuellen Interessen.

(vgl. vhw.de, 2018, S. 54ff)

Ergebnis dieser Studie ist also auch, dass Parallelgesellschaften Übergangsräume darstellen, die es Migrantinnen temporär erleichtern, durch einen Rückhalt vor Ort den Weg zu Integration der Aufnahmekultur zu finden. „Insgesamt sind die Bereitschaft zur Leistung und der Wille zu gesellschaftlichem Aufstieg bei der Migrationspopulation höher als bei der autochthonen deutschen Bevölkerung. Die Migranten beklagen indessen die mangelnde Integrationsbereitschaft der Mehrheitsgesellschaft und das geringe Interesse an den Eingewanderten. Etwa ein Viertel der Migranten fühlt sich isoliert und ausgegrenzt.“ (Machleidt, 2013, S. 17)

3.3 Phasen der Migration

Um eine bessere Vorstellung davon zu vermitteln, was es bedeutet auszuwandern bzw. einzuwandern, möchte ich nun im Folgenden zwei Modelle aus der psychotherapeutischen Fachliteratur vorstellen, die das Geschehen einer Migration beschreiben. Anhand dieser wird versucht übersichtlich zu erklären, welche Entwicklungsschritte die jeweilige Phase ausmachen, welche Aufgaben und Anforderung Migrantinnen zu bewältigen haben und zum Teil

auch von welchen Gefühlen sie begleitet sind. „In psychologischen Modellen wird der Migrationsprozess als kritisches Lebensereignis, Kulturschock, Akkulturationsprozess oder Trauma konzeptualisiert. In diesen Modellen werden die für Migrationen spezifischen psychischen Belastungen und Herausforderungen hervorgehoben. Da viele Migranten aber gut mit der Migration zurechtkommen, sollte eine allgemein pathologisierende Sichtweise vermieden werden.“ (Sieben & Straub, 2018, S. 53)

3.3.1 Sluzki und Machleidt

C.E. Sluzki, ein US-amerikanischer Psychiater, Psychoanalytiker und systemischer Familientherapeut, der aus Argentinien stammt, teilt in seinem Modell den Ablauf der Migration in fünf Phasen ein: Vorbereitungsphase, Migrationsakt, Überkompensation, Dekompensation, generationsübergreifende Anpassungsprozesse. (vgl. Sluzki, 2010, S. 108ff)

W. Machleidt nimmt in seiner Vorlesung über die Emotionslogik im Migrationsprozess Bezug auf Sluzki und seine Einteilung in Phasen, modifiziert und ergänzt ihn. Die Migration teilt er dabei grundlegend in drei Abschnitte: in die Migration selbst mit den ihr vorausgehenden Ereignissen und den Geschehnissen, die im Anschluss ablaufen. Zweitens die kritischere Phase der Integration in die Aufnahmekultur, die er auch als „kulturelle Adoleszenz“ bezeichnet. Als drittes geht er auf die generationenübergreifenden Anpassungsprozesse ein. Er zeichnet ein durchwegs positiveres Bild von Migration, indem er die Frage nach dem Fokus stellt. Betrachten wir die Migration problem- oder erfolgsorientiert? Wie sieht die Kosten-Nutzenrechnung aus? (vgl. Machleidt, 2013, S. 35ff)

Laut Sluzki (2010) startet der Prozess oft lange vor dem Migrationsakt in der Vorbereitungsphase, die schon mit dem Abwägen der Idee den Auftakt nimmt. Zu den Vorbereitungen zählen allererste Gedankenspiele, erste Schritte der Erkundigungen bis hin zur konkreten Entscheidung, die Übersiedlung in die Wege zu leiten. Gefühle, die diesen Abschnitt begleiten können, sind Freude, Euphorie, Angst und Enttäuschung. Es wird oft beschrieben, dass diese Phase als anstrengend, spannend und grundsätzlich emotional erlebt wird. Überlastung tritt oft ein.

Eine erste emotionale Einordnung des Vorhabens kann festgemacht werden, und in der Begleitung von Menschen in dieser Lebenssituation – oder auch, wenn sie später kommen – ist es wichtig, darauf einzugehen. Zurückblickend ist es wertvoll danach zu suchen, denn eine

eventuell positive oder negative Konnotation kann sich festsetzen. In den Familien können schon in dieser Zeit erste Rollenverteilungen vorgenommen werden, was ursprünglich notwendig für die Anpassung sein wird, aber im Falle einer Fixierung verhindernd wirken kann.

„Diese Prozesse zeigen eine kollektive Notwendigkeit auf, sowohl sich auf die neue Realität einzulassen (wie es die „Verräter“ tun) als auch Schuld und Verantwortung zu tragen (wie es die „Ankläger“ tun). (Sluzki 2010, S. 112)

Auch Machleidt (2013) beschreibt als Grundgefühle, die der Migration voraus gehen, die Neugier auf das Unbekannte, die Vorfreude auf das Neue und die Hoffnung auf ein besseres Leben. Es gibt einen „utopischen“ Moment, der verspricht durch „diesen radikalen Neuanfang den Verstrickungen in die Geschichte der eigenen Kultur entkommen zu können.“ (Machleidt, 2013, S. 35)

Natürlich spielt in der Vorbereitungsphase auch Angst eine Rolle, die die Funktion übernimmt, realitätsbezogene Bewertungen machen zu können, um die Chancen und Risiken sinnvoll abzuwägen und in die Planung zu gehen. Die Überwindung dieser Angst vor dem Unbekannten ist eine Vorbereitung zu der schmerzhaften Handlung der Trennung und Ablösung. Die Überwindung ist nötig zur Verwirklichung der Migration. (vgl. Machleidt, 2013, S. 35)

Als zweite Phase gilt bei Sluzki (2010) der Migrationsakt selbst. Diesen Schritt tut jeder und jede Migrantin für sich. Die Umstände und der Ablauf sind gänzlich unterschiedlich und reichen von einem dreistündigen Flug mit economy-Ticket über eine Nacht-und-Nebel-Aktion in einem vollbesetzten Schiff über das Mittelmeer bis zu monate- oder jahrelangen Wanderungen quer über Kontinente.

Bekannt aus der Geschichte (z. B. der Boatpeople oder der jüdischen europäischen Flüchtlinge in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts) und aus aktuellen Flüchtlingsströmen ist, dass zwischen den Schicksalsgenossinnen starke Bindungen entstehen, die oft eine Basis für lebenslange Freundschaften bilden können oder zumindest als große Unterstützung in den ersten Jahren der Integrationsphase erlebt werden.

Machleidt unterstreicht, dass die „weitaus meisten Migrationsgeschichten Erfolgsgeschichten“ sind. (Machleidt, 2013, S. 35) Demzufolge führt er aus, dass die Dramatisierung der

Migration eine Abwehrfunktion hat, in der sesshafte Menschen ihre eigene ungelebte Sehnsucht nach Bewegung abwerten. Es ist also eine Annahme der Menschen der Aufnahmekultur, dass Migration zwangsläufig zu Ängsten und Verzweiflung führt.

Alle Menschen, die schließlich fort gehen und Grenzen – mehr oder minder – unwiderruflich überschreiten, spüren bei diesem Akt der Migration einen Trennungsschmerz. Dieser ist als Grundgefühl der Trennung weder Angst noch Trauer. Er kann im weitesten Sinne auch als Wachstumsschmerz verstanden werden. Unmittelbar nach der Trennung taucht im Rückblick bald die Trauer um die erlittenen Verluste auf, die von Betroffenen als Abschiedstrauer und als „Gefühl des Sterbens“ beschrieben wird: Die gewohnten sozialen Rollen sowie die Alltagsrituale werden unvermittelt aufgegeben. (vgl. Machleidt, 2013, S. 35)

Die dritte Phase bei Sluzki (2010), die auch als Honeymoon bezeichnet wird, zeichnet sich durch eine ausgeprägte Bereitschaft aus, sich anzupassen: die Phase der Überkompensierung. In dieser Zeit haben die Basisbedürfnisse bzw. das Überleben höchste Priorität. Um durch die Überforderung nicht handlungsunfähig zu werden, ist es vorläufig mal wichtig, Unstimmigkeiten zwischen Erwartungen und Realität zu verdrängen und zu verleugnen. Gefühle und Ideen von Selbstzweifel bezüglich der eigenen Wahrnehmung und Annahmen werden notwendigerweise übersprungen. Die Coping-Fähigkeiten eines einzelnen bzw. der gesamten Familie sind ausschlaggebend für einen gelingenden Anpassungs- und Akkulturationsprozess. Es ist also wichtig, dass Konflikte für jetzt in den Hintergrund treten und vorhandene Stärken ausgeschöpft werden.

Machleidt (2013) führt an, dass bei der Ankunft rasch freudige Gefühle auf die Migration folgen, die für die kommende Zeit von einem halben Jahr bis Jahr vordergründig die Stimmung ausmachen: Triumph und Erfolgsgefühle über die gelungene Ankunft, Faszination bei der Begegnung mit dem Neuen.

Die sich überlagernden Gefühle der Neugier, Angst, Schmerz, Trauer und Freude sind im Wachen und Träumen und Tagträumen präsent und es ist förderlich, wenn Menschen in dieser Annäherungs- und Integrationsphase in Interaktion gehen, um sie durch zu arbeiten. Üblicherweise kommt es in dieser Honeymoon-Phase zu keinen psychischen Störungen.

Steigt dann mit der Zeit jedoch das Drängen aus dem Hintergrund, gerät das Gleichgewicht ins Wanken bzw. droht ein Zusammenbruch. Die Konflikte brechen auf. Diese Vorgänge

führen zur Dekompensation und damit in die vierte Phase des Migrationsprozesses nach Sluzki (2010), die sich in die Länge ziehen und mitunter auch Jahre lang dauern kann. Die Hauptanforderung ist, neue Realitäten zu gestalten. Es gilt Kontinuität zu erhalten und gleichzeitig sich an die neue Umwelt anzupassen. Diese beiden Grundaufgaben können miteinander konkurrieren. Es gilt zu betrauern, was zurück gelassen wurde und damit die Herkunft wert zu schätzen. Darauf wird die neue Mischung von alten und neuen Regeln, Werten und Gewohnheiten aufgebaut.

In Familien müssen sinnvolle Kompromisse gefunden werden. Die Aufgabe ist schwierig, komplex und manchmal auch schmerzhaft und muss außerdem gemeinsam gelöst werden. Wird sie nicht bewältigt, verlagert sich der Konflikt in die nächste Generation und führt zum Kampf der Werthaltungen. Es ist also nötig, dass Werte und Regeln bewusst gemacht und im nächsten Schritt verhandelt werden. Oft ist jedoch nicht nur die inhaltliche Diskussion schwierig, sondern muss vorab erst einmal das Werte-Verhandeln an sich gelernt werden. In Gesellschaften, die darauf aufbauen, dass traditionelle Gesellschaftsformen weiter gegeben werden, stellt sich diese Anforderung als Überforderung dar.

Inhaltlich mag sich herausstellen, dass manche Regeln für beide Kulturen passen und somit gültig bleiben können. Manche passen vielleicht für die neue Umwelt nicht, sind für die Familie intern und für die Identität aber wichtig. Sie können vielleicht geheim oder nur sehr bedeckt weiter geführt werden. Vielleicht passen sie jedoch mit der Zeit immer mehr, da sich schließlich ja auch Gesellschaften entwickeln. Oder Familien oder Individuen finden keinen neuen Umgang damit und sie bleiben Stolpersteine auf dem Weg zur Integration und Akkulturation. Und schließlich werden manche Regeln auch verändert, so wie auch manche Rollen verändert werden.

Grundsätzlich ist in dieser Phase auch zu beobachten, was – wie oben erwähnt – schon in der Vorbereitungsphase seinen Anfang genommen haben kann. Ist es in Familien nicht möglich, Einigung über die Neugestaltung der Regeln, Werte und Gewohnheiten zu finden, kann es zu fixen Rollenzuschreibungen in instrumentelle und in affektive Positionen kommen. Die instrumentelle Rolle fällt oft dem Mann in der Familie zu und ist nach außen orientiert, gegenwarts- und zukunftsorientiert, eher beweglich und autonom. Anfangs erweist sich das als hilfreich, die Autonomie sorgt aber rascher für ein Netzwerk und damit für mehr Halt und Ankommen im neuen Leben. Die affektive Position wird herkömmlicher-

weise von Frauen eingenommen, ist gegenwarts- und vergangenheitsorientiert und erfüllt die Bindung zur vergangenen Umwelt, telefoniert und schreibt Briefe, trauert um Zurückgelassenes. Wenn diese Aufgaben an einer Person festgemacht ist, kann sie sich für die Entwicklung verhindernd auswirken und zu immer größerer Isolation führen.

In Familien passiert oft, dass der instrumentelle Part, der sich den affektiven Aufgaben verweigert, den affektiven Part zunehmend als an dem neuen Leben desinteressiert erlebt und es so zu einem Bruch kommt, der nicht selten in die Trennung oder Scheidung mündet. Oft ist es erst danach möglich, dass die Menschen aus den Rollen aussteigen und die Fixierung aufbrechen.

Es kann allerdings auch sein, dass es Frauen leichter möglich ist, eine niedrig qualifizierte Arbeit zu finden, was nicht selten dazu führt, dass der Mann depressiv wird, Alkoholmissbrauch betreibt oder psychosomatische Beschwerden entwickelt. Familienkrisen können sich so verschleppen und zu chronifizierten Leidenszuständen führen. Wie oben erwähnt, fällt es dann der nächsten Generation zu, eine bikulturelle Identität zu erarbeiten, die Migration zu einem gelungenen Abschluss zu bringen.

Machleidt bezeichnet diese nach seinem Modell zweite Phase als die der kritischen Integration, eine Zeit des „Zwischen“ den Kulturen. (Machleidt, 2013, S. 40) Die Aufgaben sind die Existenz abzusichern (Arbeit und Wohnen), die Kontinuität der Familie zu erhalten und eine neue bikulturelle Identität zu entwickeln. Als besondere Erschwernis in diesem Lebensabschnitt gilt, wenn keine oder kaum ethnische Community greifbar ist. Verbunden mit sozialen Ausschließungen und Diskriminierungen führt dies zur Isolation, was verheerende Auswirkungen haben kann.

Die Gefühlspalette dieser Zeit ist hauptsächlich im negativen Bereich angesiedelt. Zu den nun deutlich hervortretenden Ängsten, Verlustgefühlen und dem Trennungsschmerz kommen zunehmend Frustrationen und Aggressionen. Der Kampf um die Lebensgrundlage bringt Ernüchterung. Die alte Identität wird in Frage gestellt, und eine neue Identität ist noch gesucht. Es gilt, sowohl das Abschiednehmen wie auch das Bewahren von kulturellen Traditionen in Balance zu halten und diese wiederum in ein stimmiges Gleichgewicht mit der Integration des neuen kulturellen Zugewinns zu bringen. Oft genug herrscht über diese zentrale Aufgabe keine Bewusstheit und wirkt daher spannungssteigernd und verwirrend.

Diese psychische und soziale Beanspruchung, in der Neugier und Wunsch nach Anpassung und Übernahme mitwirken, fördert Ambivalenzen auf den Plan.

Machleidt sieht diesen Prozess als eine Neuwerdung, wie wir sie auch in der Zeit der Adoleszenz erleben. (Machleidt, 2013, S. 23ff) Er weist auf unterschiedliche Strategien der Entlastung in dieser Periode der hohen Belastung hin, die jeweils eigene Gefahren bergen: die Regression in die Familie, wobei hier (wie oben beschrieben) die Gefahr der Polarisierung der Partnerschaft besteht. Die Verleugnung der eigenen Herkunft, was zu einer zu schnellen Progression in der Übernahme der Verhaltensmuster führt. Der Rückzug in die Religiosität oder die Ghettoisierung, was eine Aufgabe der Bemühungen bedeutet und eine Vermeidung der Suche nach einer neuen Identität darstellt. Dieser Weg führt in die Parallelgesellschaft und/oder die Isolation.

In dieser Zeit also „der kulturellen Obdachlosigkeit, im Transit zwischen alter und neuer Identität“ (Machleidt, 2013, S. 39) besteht eine erhöhte Vulnerabilität für Stresskrankheiten und funktionelle und psychosomatische Störungen, indem sich latente psychotische und neurotische Persönlichkeitsanteile aktualisieren. Suchtverhalten, depressive Syndrome und Psychosen können auftreten. Die Entstehung eines psychischen Symptoms stellt also ein Alarmsignal dafür dar, dass der Migrationsprozess scheitert und eine Integration nicht möglich scheint, die Aufgaben – zumindest auf diese Weise – nicht zu lösen sind. Die neuen Erfahrungen und die Belastungen stellen eine Überforderung dar, die psychische Störung eine Möglichkeit, sich davor zu schützen. Wenn die Bestätigung in Form von Spiegelung durch das psychosoziale Umfeld wegfällt, entsteht eine Identifizierungsunsicherheit.

Die regressive Abschottung entsteht also oft in der Idealisierung oder Abwertung der Herkunfts- bzw. der Aufnahmekultur. Die Spaltung beeinträchtigt die Integration sehr, weil diese auf den wertvollen Ressourcen beider Kulturen fußt und auf eine harmonische Balance zwischen Aufnahme und Ablösung baut. Die Trauer-Phase, in der die Werte der Heimatkultur und die vertraute kulturelle Einbettung gewürdigt werden, erfolgreich zu durchleben ist entscheidend dafür, ob eine bikulturelle Identität entwickelt werden kann. Die neue Identität stellt ja eine Mischung aus alten und neuen Spielregeln und Gewohnheiten dar. Sie ist eine gestärkte Identität. Der Kern einer gelungenen Migration ist die Gewinnung einer neuen Identität, basierend auf der Bewältigung der Abschieds- und Verlusttrauer, dem

Durcharbeiten der interkulturellen Ambivalenzen, dem Erlebnis der Integrationsbemühungen und schließlich dem Neubeginn. (vgl. Machleidt, 2013, S. 38ff)

Es gibt Menschen und Familien, denen diese komplexe Aufgabenstellung gelingt. „Für solche (Familien) überwiegen die positiven Erfahrungen den Stress der Trennung, und sie gehen – oft erst nach Jahren – gestärkt mit einer neuen individuellen und kollektiven Identität aus diesem Prozess hervor.“ (Sluzki 2013, S. 117) (Ergänzung v. Verf.)

Als fünfte Phase beschreibt Sluzki (2010) die generationenübergreifenden Anpassungsprozesse, die von den Familien verlangen, sich mit Normen und Gebräuchen der Kulturen im Allgemeinen auseinander zu setzen und sich mit den speziellen Stilen, Sitten, Werten und Mythen der eigenen Familiensicht und -geschichte zu stellen. Was in der ersten Generation vermieden wurde, wird nun in der zweiten Generation sichtbar. Am Ausmaß des Generationenkonflikts ist abzulesen, wie ausgeprägt oder nicht die früheren Fähigkeiten waren, sich den komplexen Anpassungs- und Akkulturationsprozessen zu stellen. Was in der ersten Generation nicht in der Auseinandersetzung mit der Umwelt passiert ist, muss nun innerhalb der Familie ausgetragen werden. Es entstehen oft Widersprüche zwischen Bewältigungsstrategien, die aus der alten Kultur übernommen worden sind, und den Ansprüchen und Anforderungen der aktuellen Umwelt. Das Spannungsfeld dieser oft gegensätzlichen Wirkfaktoren kann bei Migrantinnen zu delinquenten Verhaltensweisen, Drogenmissbrauch oder eben auch psychosomatischen Beschwerden führen.

Abschließend stelle ich noch fest, dass diese Modelle Idealverläufe beschreiben, die im echten Leben durcheinandergeraten können. Phasen folgen vielleicht nicht linear aufeinander, sondern überlagern einander. Fixierungen können eintreten, die möglicherweise chronifiziert werden, und Fortschritte können wieder zu Rückschritten werden.

3.3.2 Beschreibung des Migrationsgeschehens aus gestalttherapeutischer Perspektive

Nun werde ich versuchen, das Erleben rund um die Migration und was ich in meiner Praxis, den Deutschkursen und meinem Privatleben beobachtet habe, aus einer gestalttherapeutischen Perspektive zu beschreiben.

In der als Vorbereitungsphase beschriebenen Zeit findet im betroffenen Menschen eine Figurbildung statt. Aus einem diffusen Bedürfnis entsteht mit der Zeit und aus einer

bestimmten Notwendigkeit heraus das klare Bedürfnis, weg zu gehen. Bei einigen indigenen Völkern (z. B. Aborigines) gibt es den Initiationsritus, für einige Tage den Stamm zu verlassen. Manche Handwerksleute in Europa folgen noch heute der Tradition, für ein paar Jahre auf die Walz zu gehen. Studienprogramme wie Erasmus greifen diesen Drang im Menschen auf und schaffen Möglichkeiten, um dem nachzugehen. Berufliche oder studienmäßige Möglichkeiten sind oft nicht im Heimatort zu finden. Jobangebote aus fernen Regionen oder anderen Ländern locken. Für viele Menschen ist es nur durch ausreichenden Abstand von daheim möglich, sich aus verbindlichen Verstrickungen zu lösen, zu sich zu finden und eine stabile Autonomie zu entwickeln.

Aus unterschiedlichen Gründen kann es also zu diesem inneren Drängen kommen, das zuerst vielleicht nur als Traum, Wunsch, Phantasie da ist und mit der Zeit ein immer klareres Bedürfnis wird. Bis es dann dazu kommt, dass das konkrete Vorhaben geplant und durchgedacht wird. Die Phase der Vorbereitung steht im Zeichen der Figur-Bildung, in der die Ich-Funktionen Wünschen, Wollen, Brauchen die Führung übernehmen. Die Ich-Gefühle Neugier und Angst sind vorherrschend.

Der Migrationsakt selbst, in dem Trennung passiert und in dem auch das Zugehen auf das Neue und Fremde geschieht, erinnert an die Phase der Umgestaltung im Kontakt-Zyklus, wo zugegriffen wird, wo das Vorgefundene umgeformt wird, wo zerlegt wird und neue Gestalten in den Vordergrund treten. In diesem Schritt passiert, indem das Altbekannte verlassen und das Neue gewagt wird, ein massiver Einschnitt in den Hintergrund. Der Effekt ist, dass die bisherige Gültigkeit der Bedeutung verloren geht. Mit dem Wechsel des Wohnortes bedeutet das Alltägliche rundherum für die Migrantin nicht mehr das selbe wie für ihre Umgebung. Die Spiegelung, das Dazupassen, das Dazugehören ist nicht mehr gegeben. Auf diese unvermittelte Veränderung möchte ich weiter unten zurückkommen.

Der Einschnitt geschieht ganz abrupt mit dem Umzug. Die Freude und das Erfolgsgefühl sind zuerst im Vordergrund. Dahinter liegen Gefühle der Unstimmigkeit und Irritation. Die Bedürfnisse widersprechen einander. Migrantinnen erleben eine große Ambivalenz zwischen den Polen der Zugehörigkeit und der Eigenständigkeit (Bindung vs. Autonomie). Auf der einen Seite ist es notwendig, hier anzukommen und Wege zu finden, mit allem Neuen zurechtzukommen. Auf der anderen Seite gibt es das Bedürfnis nach der sicherheitsvermittelnden Gewohnheit.

Eine Möglichkeit, dem Dilemma zwischen den zwei Polen auszuweichen, kann für eine Migrantin sein, sich ins Neue zu stürzen. Mögliche Widerstände übergeht sie im Überschwang und nutzt als erste Lösung die Introjektion, um sich Fremdes, noch Unbegreifliches in einem ersten Schritt näher zu bringen. Alles, was neu ist, wird erst einmal unzerkaut angenommen. „Bevor eine Differenzierung stattfinden kann, muss – zumindest bei persönlich bedeutsamen Lern- und Entwicklungsprozessen – eine Phase der Identifikation vorausgehen, die der Introjektion im Sinne einer ungeprüften Übernahme von Werten, Regeln oder einer Imitation von Verhaltensweisen bedarf.“ (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 369)

Eine andere hilfreiche Möglichkeit ist die Konfluenz: trennende Grenzen von Anderssein werden aufgehoben zugunsten einer Nähe. Das Gefühl des Fremd-seins, des Nicht-dazupassens wird durch das Zum-eigenen-erklären abgewehrt. Dadurch sind Dazugehören und scheinbare Nähe schneller möglich.

Doch dieses erste Herangehen ist keine Dauerlösung. Je nach Situation und individuellen Ressourcen und Resilienz, drängen schließlich mit der Zeit die Introjekte wieder herauf und verlangen, danach durchgearbeitet zu werden. Ungeklärte Fragen formulieren sich, übersprungene Schwierigkeiten werden zur prägnanten Figur, gemiedene Herausforderungen nehmen nun als anstehende Aufgaben Gestalt an. Dies geschieht in Abhängigkeit vom Menschen und den jeweils individuellen Möglichkeiten mehr oder weniger geradlinig. Es gilt, den Wechsel wirklich zu vollziehen und zu wachsen. Dabei muss Altes zurückgelassen werden. Die offene Gestalt des Abschieds vom bisherigen wird geschlossen. Wenn die Trauer durchlebt ist und – wenn nötig – auch der Abschiedsschmerz zum Ausdruck gebracht worden ist, kann das Wachsen und Werden organisch weiter gehen. Die Polaritäten des Dort-gültig-gewesenen und Jetzt-hier-gültigen müssen ausgelotet, Spannungen und Widersprüche aufgedeckt werden. Im Zuge dieses Prozesses geschehen Assimilation und Integration.

„Baumann weist darauf hin, dass die früheste Verwendung des Begriffes Assimilation in der Biologie statt fand und sich, das ist wichtig, auf einen lebendigen und *aktiven* Organismus bezieht (vgl. ebd., S. 133f.), der Teile der Umwelt seinen eigenen Bedürfnissen anpasst, indem er sie transformiert (vgl. ebd.). Der Assimilationsbegriff wurde später zunehmend metaphorisch verwendet, erhielt soziologische Bedeutung und wurde im Sinne von ‚gleich sein oder werden‘ verwendet. Er erhielt eine *passive*, sich ergebende Tönung, als von den

europäischen Nationalstaaten erstmals das Angebot oder genauer die Forderung an Minderheiten ausging, sich einzufügen.“ (Bocian, 2008, S. 25)

In das neue Leben hineinzuwachsen, ist als aktiver Prozess zu verstehen. Bewusstheit unterstützt ihn. Es gilt Gegensätzliches anzuerkennen. Dies erfordert Zwischenschritte:

Es gilt in einem ersten Schritt, das Andere, das Fremde, das Nicht-zum-eigenen-gehörende, das Andersartige zu sehen. Es gilt zu unterscheiden und das Unterschiedliche auszuhalten. Es gilt wirklich in Kontakt zu treten.

Es ist in dieser Zeit nötig, auf die Art sehen und beobachten zu lernen wie es A. Beisser beschreibt. (vgl. Beisser, 1997, S. 12) In der Weise zu sehen, was ist. Es ist wichtig, von der eigenen Voreinstellung des Gültigen Abstand zu nehmen und zu erkennen, was hier in diesem Land, dieser Zeit, dieser Gesellschaft, diesem Lebensort als gültig anerkannt wird. Es muss eine Unterscheidung vorgenommen werden, zwischen der eigenen Einstellung und dem, was für gültig erklärt wird, auf der einen Seite, und dem, was hier gültig ist, das auch in Ordnung ist, auf der anderen Seite. Das bedeutet, Werte überprüfen und modifizieren, vielleicht erweitern und wachsen lassen.

In dieser an alltagsmäßigen Herausforderungen so stark belasteten Zeit (schließlich geht es gleichzeitig darum, sich zurecht zu finden, Wohnmöglichkeit, Arbeit und soziale Anbindung zu finden) müssen also womöglich auch noch erst die passenden Selbstfunktionen (wahrnehmen, umformen, adaptieren, integrieren) entwickelt werden, so dass in dieser so wichtigen Auseinandersetzung ein Weg gefunden werden kann.

Über lange Zeit sind Migrantinnen tagtäglich mit Gefühlen der Frustration konfrontiert. Sei es, dass sie sich nicht verstanden fühlen bzw. tatsächlich nicht verstanden werden. Oder sei es, dass sie sich mangels ausreichender Sprachkenntnisse oder Ausdrucksmöglichkeiten sowie nicht vorhandener Foren nicht verständlich machen können. Tagtäglich kommt es zu vielen größeren und kleineren Missverständnissen. Das kann frustrieren.

Der Alltag ist anstrengend. Die Routine im Ablauf der alltäglichen Kontakte fehlt zu Beginn noch. Jede Begegnung müsste mit größter Aufmerksamkeit und Gegenwärtigkeit gelebt werden. Die Konzentrationsfähigkeit wird aufs höchste gefordert. Um zu verstehen, was passiert, braucht es die Möglichkeit einzuordnen, dazu wiederum den nötigen Hintergrund. Erfahrungen treffen auf keinen tragenden Grund, der einordnen hilft, sondern plumpsen

gleichsam ins Leere. Dieser ist in den ersten Monaten bis Jahren des Aufenthaltes noch nicht vorhanden. Um ihn zu entwickeln braucht es integrierte Erfahrung.

Ist die Abwehr in der ersten Phase jedoch zu groß – sei es durch zu schnelles Introjizieren oder durch zu rigide Abgrenzung – dauert es naturgemäß noch länger, bis ausreichend Grund für ein sinnvolles Einordnen der Geschehnisse entwickelt werden kann. Darauf möchte ich später noch einmal genauer eingehen.

In dieser Zeit der Auseinandersetzung mit dem Alten und dem Neuen, wo ein neuer Weg gefunden werden soll, sind Kontaktunterbrechungen (Projektion, Deflektion, Retroflektion), Vermeidungs- und Abwehrverhalten häufig zu beobachten.

Es kommt oft zu Rückzugsverhalten. Die Projektion der Angst, nicht gesehen und angenommen zu werden, kann dazu führen, dass manche Menschen sehr zurückgenommen auftreten.

Ein anderes Erscheinen der Projektion äußert sich im Vorwurf: „Du lehnt mich ab!“ Auf diese Weise wird die eigene Ablehnung des Gegenübers auf das Gegenüber projiziert.

Oft konnte ich in meinen Deutschkursen beobachten, dass Fremde anderen gegenüber fremdenfeindlich waren. Das kann möglicherweise die Projektion der Ablehnung sich selbst gegenüber als Fremde auf andere Fremde sein, also die projizierte Minderwertigkeit.

Grundlage von Projektionen sind oft auch tatsächlich im Gegenüber zu finden, drücken also eine gemeinsame Wahrheit aus (z. B. wir sind einander fremd und fürchten uns auch vor einander).

Auch Deflektion kann vorkommen: Mögliche Vorbehalte und Zurückhaltung der Aufnahmegesellschaft gegenüber, die aber als bedrohlich erlebt werden, werden auf Schicksalsgenossinnen gelenkt.

Aufgrund von Überforderung und Missverständnissen kommt es im Alltag auch oft zu Kontaktabbrüchen. Menschen wenden sich ab, Migrantinnen dringen nicht durch und geben auf.

Ein weiterer Weg, mit den bedrohlichen Gefühlen von Angst, Wut und Frust umzugehen, ist die Retroflektion. Für die Migrantin ist es nicht möglich, das Neue einfach komplett

abzulehnen, da dies existenzbedrohlich wäre. Um das nicht auszudrücken, wird die Richtung der Gefühle umgekehrt und in Form von Selbstablehnung oder Abwertung gegen sich selbst gerichtet. Das kann sich in depressiven Verstimmungen äußern. Scham über die fehlerhafte Sprache oder über das Anders-sein, und auch körperliche Symptome der Selbstkontrolle sind nicht selten bei Migrantinnen zu finden: schwache, saloppe, ungelente Haltungen und Bewegungen; körperliche Versteifungen und Verspannungen; chronische Verpanzerungen, physiologische Funktionsstörungen (vgl. Dreitzel, 2004, S. 59)

Peter Philippson spricht auf der Tagung des IGWien im Oktober 2018, dass innere Verurteilungen Retroflectionen seien, also unterdrückte und gegen sich selbst gerichtete Wut, Frustration, auch Scham (retroflektierte Abscheu). Er arbeite damit, diese Dinge aussprechen zu lassen. Er lädt Klientinnen ein, ihn als Ziel- und Ansprechperson zu nehmen und auszusprechen, was sie innerlich gegen sich selbst richten. Peter Philippson führt weiter aus, dass dies die Grundlage seiner Überlegungen zu der Neigung der zweiten Generation der Migrantinnen zu Radikalismus sei. Die vererbte, geschluckte Wut der Migranten-Eltern-Generation, die unaufgelöste Kränkung wird in Form von Retroflectionen weitergegeben. Diese werden dann durch die Kinder-Generation aufgehoben und in verstärkter Weise, blinder Wut, radikaler Form ausgedrückt, ausgelebt oder auch unhinterfragt ausagiert. (Zitat nach Tagungsmitschrift)

Auch Konfluenz bietet eine Möglichkeit, die Auseinandersetzung mit dem Neuen zu vermeiden. Die Grenzen werden durchlässig, zu dem Zweck, das permanente Konfliktpotenzial zu vermindern.

Diese Abwehrformen können allerdings auch zu Schwierigkeiten beim Erledigen der notwendigen Angelegenheiten wie Amtswege, Arztbesuche, Zurechtfinden auf der Straße oder in einem Mitarbeiterinnen-Team führen. Frustration und Ärger steigen dadurch weiter an. Die Spannung ist hoch, Entlastung oft schwer zu finden. So entsteht eine Dauerbelastung. „Die Resilienz als flexible Widerstandskraft wird beim Entstehen von Stresssymptomen überfordert. Die Spur des Affektiven führt dann hinein ins Somatische.“ (Machleidt 2013, S. 41)

Eine Migrantin findet sich nur durch den Wechsel des Aufenthaltsortes unvermittelt vor einer großen Palette an Anforderung wieder. Weder Mensch noch Welt haben sich verändert, nur die Kombination ist neu. Diese neue Zusammensetzung von Mensch und

Umwelt führt in erster Linie zu neuen Anforderungen an den Menschen. „Krankheit tritt ein, wenn das raffinierte Gleichgewicht zwischen subjektiver Kreativität und objektivem Angebot gestört ist, wenn (...) die Umgebung sich zu dem Lebewesen verhält wie ein schlecht passender Schuh.“ (Uexküll T., Weslak T., 1998, München, zit. nach Dreitzel, 2004, S. 23) Für eine Migrantin passt die Umgebung vorerst nicht zu ihrem bisherigen Normalen und kann so die Möglichkeiten zur kreativen Anpassung übersteigen.

Gleichzeitig drückt womöglich noch die Angst, das Eigene, das Individuelle zu verlieren. Um das zu vermeiden, fixieren sich manche auf alles, was mit der Heimat assoziiert wird. Die Kontaktgrenze zur Begegnung mit dem Neuen wird undurchlässig. Die Unerreichbarkeit, Überheblichkeit und Ignoranz dem Neuen gegenüber schützt vor dem Verlust, der Bedrohung des Eigenen.

Entscheidend für das Herangehen an die aktuelle neue Lebenssituation ist der jeweilige Hintergrund, den der Mensch mitbringt, seien es biographische Eigenheiten oder auch kulturelle und gesellschaftliche Grundlagen. (Mehr dazu weiter unten.) Die Gefahr besteht, dass sich die als erste Lösung gewählte Strategie chronifiziert. Eine weitere Gefahr ist, dass die jeweilige Persönlichkeitsstruktur keine anderen Möglichkeiten einer Auseinandersetzung zulässt.

Wie schon im obigen Abschnitt ausgeführt, wird es hier nun noch einmal deutlich, unter welch stark wechselwirkendem Druck Einwanderer stehen. Es scheint nur zu verständlich, dass dies auch leicht misslingen kann. Weiters wird deutlich, wie es dazu kommt, dass Migrantinnen oft jahrelang brauchen, bis sie um Hilfe kommen. Die Bereitschaft, alles zu schaffen, und die Verführung, das Schwierige und Misslingende zu übersehen, sind groß. Zu viel spricht auch für das neue Leben. Und zu groß ist auch die Angst davor, dass ein Eingeständnis der Notwendigkeit zur Hilfe einem Scheitern, einer Kapitulation gleicht. Im Falle der Unmöglichkeit der Rückkehr wird das eine Sackgasse, die existenzbedrohlich erscheinen muss.

Wie schwer ist es, diesen Schritt zu tun! Naheliegend ist daher auch die Fixierung in einer der gewählten Anpassungsmodalitäten. Das kann zu unglücklichen Leben, dauerhaften Schmerzen, Schlafstörungen oder schwerwiegenderen gesundheitlichen Problemen führen.

Offensichtlich wird, wie sinnvoll genau die Fertigkeit ist, die ein Kernstück der Gestalttherapie ausmacht: Awareness. Durch gegenwärtiges, bewusstes Erleben der widersprüchlichen Ereignisse können sich betroffene Menschen selbst darin unterstützen, mit den Herausforderungen zurechtzukommen.

Fremdes sehen zu können, das im Widerspruch zum Eigenen und Gewohnten steht, ist der erste Schritt dazu, es differenzieren und benennen zu können. Erst dann ist es dem Menschen möglich, zu entscheiden, ob er es auswählen möchte, ob und wie er sich damit auseinandersetzt und schließlich, ob es ihm möglich ist, es anzunehmen. Erst dann ist Integration möglich. Erst dann kann Wachsen – auch in dem Sinne, mit dem Neuen zusammenzuwachsen – geschehen.

Und auch für die Therapeutin ist die Gestalttherapie eine gute Grundlage, um Menschen mit Migrationshintergrund zu begegnen. Braucht sie doch genauso die Fähigkeit, den Menschen in seinem ganz besonderen So-Sein zu erkennen, das anders ist als das eigene. Außerdem ist es für die Therapeutin essentiell, in der Begegnung mit Fremden sich ihrer eigenen Haltung und Reaktion auf die Begegnung bewusst zu sein. Hier lande ich bei der Frage: was ist gleich und was ist anders in der Gestalttherapie mit Menschen mit Migrationshintergrund? Dazu komme ich weiter unten.

3.4 Daten aus Österreich

Zuvor möchte ich nun noch einige interessante Fakten und Daten anführen, um ein Bild der Lage in Österreich zu zeichnen. Um zu zeigen, wie relevant die Thematik ist, gehe ich auf Statistiken ein und zeige im folgenden Abschnitt auf, welche Menschen mit Migrationshintergrund wir in der Therapie antreffen.

Wenn man von der „Illusion des homogenen Nationalstaates“ – wie Isolde Charim in ihrem Vortrag beschreibt – absieht, gibt es in Österreich schon immer eine pluralisierte Gesellschaft. Aus der größten europäischen Monarchie entstanden, unter deren Herrschaft unterschiedliche Nationen, Sprachen und Traditionen zum Teil mit Militärgewalt zusammengehalten wurden, war die Bevölkerung Österreichs immer schon stark durchmischt. Es gibt ein österreichisches Volk nicht – wie sich die nationalsozialistische Propaganda zu Nutze machen wusste. Und doch folgte auf den zweiten Weltkrieg für eine kurze Periode eine

Phase der Illusion, Österreich besäße eine eigene Identität und eigene Kultur, wenn schon nicht eine eigene Sprache. Dann setzten massive Veränderungen ein, die sich rückwirkend betrachtet jedoch in eine lange Folge von Veränderungsprozessen einreihen.

Die Migrationswelle der Gastarbeiter nimmt in der österreichischen Geschichte einen besonderen Platz ein. In der Mitte der 1960er Jahre gab es auf Grund des Booms im Baugewerbe und in der Industrie einen akuten Mangel an Arbeitskräften. In eigens dafür vor Ort eingerichteten Anwerbstellen zunächst in der Türkei und später auch im damaligen Jugoslawien wurden arbeitswillige und kräftige Männer eingeladen, in Österreich zu arbeiten und Geld zu verdienen. Österreich folgte damit dem Beispiel von Deutschland. Es wurden Verträge mit den jeweiligen Ländern aufgesetzt, die regelten, dass die Gastarbeiter – wie auch der Name sagt – nach etwa einem Jahr oder zumindest abhängig von der Auftragslage wieder in ihre Heimat zurückkehren sollten. Aufgrund der Fluktuation der Arbeitskräfte, die dabei entstehen sollte und die die Betriebe immer wieder vor die Notwendigkeit stellen würde, die neuen Kräfte einzuschulen, waren die Firmen jedoch gegen die häufigen Wechsel und somit gegen die Rückkehr der Menschen. Und auch die Menschen sahen zunehmend in Österreich bessere langfristige Perspektiven für sich und ihre Angehörigen, weshalb sie dauerhaft sesshaft wurden und ihre Familien (oft neben Frau und Kindern auch Eltern und Großeltern) nachholten. So stieg der Ausländeranteil bis 1974 auf 4,1 %, was der damalige Höchststand der Bevölkerungszahl war. (Statistik Austria.at)

Nach dem Fall des Eisernen Vorhangs 1989 flüchteten 100.000e Menschen vor den schlechten Lebens- und Arbeitsbedingungen in den Oststaaten Europas, und auch in Österreich ließen sich viele davon nieder. Verstärkt wurde diese Flüchtlingswelle durch die Serie der Jugoslawienkriege, die ab 1991 zehn Jahre lang für Konflikt am Balkan sorgten. Diese zweite große Welle von Einwanderern in den 1990er Jahren führte zu einem sprunghaften Anstieg des Ausländeranteils auf über 8 %. Ein weiterer Schwung und das Überschreiten der 10 %-Grenze sind nach der Jahrtausendwende im Jahr 2008 zu verzeichnen. (Statistik Austria)

Seit 2015 verzeichnen wir die aktuell größten Flüchtlingsströme aus Afghanistan und Syrien. Sie bewirkten, dass der Bevölkerungsanteil mit ausländischer Staatsangehörigkeit im Jahr 2016 auf 14,5 % gestiegen ist. (Statistik.at)

Am 1. Jänner 2018 lebten insgesamt 1.395.880 Personen mit ausländischer Staatsangehörigkeit in Österreich. Dies entsprach einem Anteil von rund 15,8 % an der Gesamtbevölkerung Österreichs. Die Zahlen belegen, dass die meisten fremdländischen Personen in Österreich aus den Staaten des ehemaligen Jugoslawiens stammen. An zweiter Stelle reihen sich deutsche Staatsbürgerinnen, an dritter Stelle Türkinnen, und an vierter und fünfter Stelle folgen Menschen aus Syrien und Afghanistan. (Statistik.at)

Noch höher ist der Anteil der Bevölkerung an Menschen mit Migrationshintergrund, womit in den Tabellen von Statistik Austria Menschen gemeint sind, deren beide Eltern im Ausland geboren sind. In dieser Statistik wurde schon 2014 die 20 %-Marke überschritten. 2017 betrug der Anteil der Menschen mit Migrationshintergrund, die in österreichischen Privathaushalten lebten, 22,8 %. Das ist über ein Fünftel der in Österreich lebenden Menschen. Laut Österreichischem Integrationsfond sind 36 % der in Wien lebenden Bevölkerung im Ausland geboren. Noch höher ist der Anteil der Menschen mit Migrationshintergrund an der österreichischen Bevölkerung, wenn man die Definition des Begriffes ausdehnt auf nur einen Elternteil, der im Ausland geboren ist. Ich schätze die Zahl auf gut ein Viertel, wenn nicht ein Drittel. In den Familien all dieser Menschen können wir also solchen Fragen begegnen, mit denen ich mich in meiner Abschlussarbeit beschäftige.

Angesichts der deutlich sprechenden Zahlen stellt sich für mich die Frage, ob es nicht an der Zeit ist, der Tatsache ins Auge zu sehen, dass es dringend nötig ist, auch politisch offen und kooperativ die aktuellen Themen der Migration, der Integration und des gemischtkulturellen Zusammenlebens anzugehen.

„Die gegenwärtige Mobilität (...) sorgt dafür, dass die Bevölkerungen der europäischen Länder in Zukunft noch „bunter“ werden, als sie es mancherorts bereits sind. Dies bedeutet auch, dass die sozialen Probleme der europäischen Gesellschaften immer seltener Probleme von Menschen ohne Migrationshintergrund sein werden. Erziehung und Bildung, der Arbeitsmarkt oder das Gesundheitssystem müssen sich viel stärker den besonderen Problemen von Menschen mit Migrationshintergrund zuwenden, um die Integrationsfähigkeit der Gesellschaft zu verbessern.“ (Kröhnert, 2010, S. 56f)

Der derzeit übliche Umgang von rechtspopulistischen und anderen Parteien, den Anteil von Migrantinnen an der Bevölkerung zur Politik der Angstmache zu verwenden, führt in die

komplett verkehrte Richtung. Menschen bekommen keine Unterstützung darin, das Zusammenleben zu fördern und das Zusammenwachsen geschehen zu lassen. Das hat möglicherweise in baldiger Zeit höchst explosive Wirkung.

K. Stahlmann führt in ihrem Vortrag auf der Gestalttagung in Basel 2017 gut nachvollziehbar aus, wie es zu dieser Angst und in Folge dessen auch zur Abwehr kommen kann. Sie beschreibt, dass eine mangelnde Verantwortungsübernahme unseres Handelns in uns Schuldgefühle auslöst, die wir als unangenehm abwehren wollen. Dies tun wir, indem wir abwehren, was uns daran erinnert. „In ihrer schieren Präsenz verweisen die Geflüchteten nicht nur auf ihre Fluchtgeschichten, sondern auch auf die Fluchtursachen, die sie aus ihren Ländern weggetrieben haben.“ (Stahlmann, 2017, S. 35)

„Solange allerdings in mir selber reale Schuld, diffuse Schuldgefühle und deren unbewusste Abwehr nicht klar und gut differenziert sind, so lange werde ich nicht zu einem eindeutigen und konsistenten Kontaktangebot dem Klienten gegenüber kommen können.“ (Stahlmann, 2017, S. 37) Einen möglichen Weg raus aus dieser Enge sieht Stahlmann in der Bewusstwerdung der eigenen Haltung als Therapeutin und Bürgerin sowie einer Stellungnahme zu den gesellschaftlichen-politischen Zusammenhängen, die wir durch die psychologisch-fachliche Brille sehen. (vgl. ebd.)

4 Wichtige Aspekte, die besondere Wachsamkeit verdienen

Im Leben von Menschen mit Migrationshintergrund gibt es zwei Umstände, die alle gemeinsam haben. Zum einen bringen sie einen Hintergrund mit, der deutlich anders ist, als der der sie umgebenden Mehrheitsgesellschaft. Sie stammen aus einer anderen Kultur, stammen aus einer Heimat (weit) weg von hier und erleben und verstehen daher vieles anders als ich.

Und dann teilen alle Migrantinnen, Menschen mit Migrationshintergrund oder deren Kinder die Erfahrung, dass in ihrem Leben ein Bruch in der Biographie eine Rolle spielt. Dieser Bruch ist verbunden mit einem Ortswechsel, einer Trennung von einem (großen) Teil der Familie und mit der Erfahrung, in vielen Lebenslagen auf sich selbst zurück geworfen zu sein.

Ob, wann und wie die Herkunft und die Migrationserfahrung in der Therapie zum Thema werden, ist individuell verschieden. Wichtig für die Arbeit im interkulturellen Bereich ist es, dass wir als Therapeutinnen wachsam sind, wenn sie auftauchen, und offen dafür, sie zu besprechen und zu bearbeiten, sofern das nötig ist. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass es sich jedenfalls lohnt und aus der Arbeit an den Wurzeln viel Kraft gewonnen werden kann.

Ich möchte daher im nun folgenden Teil näher ausführen, welche Themen und Aspekte meiner Meinung nach eine Rolle spielen können. An manchen Stellen sehr ausführlich, an anderen mit Mut zur Lücke sollen die Fragen Therapeutinnen als Anregungen dienen, die in der Arbeit mit Klientinnen heran gezogen werden können. Andererseits ist es meines Erachtens sehr hilfreich, sich viele der Fragen selbst zu stellen. Dies kann dazu dienen, die eigenen, persönlichen Erfahrungen auszuleuchten, um sie später parat zu haben. So können mögliche Spannungsfelder für Klientinnen zwischen der Herkunftskultur und dem hier und jetzt Gültigen leichter aufgestöbert werden, und Schwierigkeiten für Therapeutinnen, eine klare, eigene Position zu halten, vorgebeugt werden.

Die besondere Wachsamkeit ist also einerseits für die Klientin, andererseits für die Therapeutin und über beide hinaus auch für deren Zusammenwirken hilfreich.

4.1 Kultur, Heimat, Identität

Wenn wir uns mit der interkulturellen Psychotherapie befassen, ist es zunächst wichtig, Klarheit darüber zu haben, was „Kultur“ meint. Welche Rolle spielt Kultur in unserem Leben

und im Leben unserer Klientinnen, die aus einem anderen Kulturkreis stammen? Es ist gar kein leichtes Unterfangen, diese Fragen zu beantworten – ebenso, den Begriff zu fassen, da er viele Facetten hat.

Der Wortstamm liegt im Lateinischen „cultura“ und bedeutet (geistige) Ausbildung, Bearbeitung, Bebauung, Huldigung, Landwirtschaft, Pflege, Veredelung, Verehrung. (vgl. Gottwein.de)

Kultur meint die Gesamtheit der geistigen, künstlerischen, gestaltenden Leistungen einer Gemeinschaft als Ausdruck menschlicher Höherentwicklung. Darüber hinaus weiters die Gesamtheit der von einer bestimmten Gemeinschaft auf einem bestimmten Gebiet während einer bestimmten Epoche geschaffenen, charakteristischen geistigen, künstlerischen, gestaltenden Leistungen. (vgl. Duden.de)

Kultur bezeichnet im weitesten Sinne alles das, was der Mensch selbst gestaltend hervorbringt, im Unterschied zu der von ihm nicht geschaffenen und nicht veränderten Natur. (vgl. Wikipedia.org)

Als weiteren Bedeutungsbereich beschreibt Kultur auch, *wie* Menschen etwas tun, wie sie sich verhalten, wie sie einander begegnen, wie sie sich zum Ausdruck bringen. (Dies impliziert auch unsere Vorstellung über Krankheit und Gesundheit, sowie die Art und Weise, wie wir Therapeutinnen sind.) „Kultur ist die Übereinkunft einer Gruppe von Menschen, gewohnte Weisen des Seinsaustrages zu ritualisieren. Aus Gewohnheit wird Habitus und dann Tradition.“ (Fazekas, 2008, S. 11)

Saied Pirmoradi, ein aus dem Iran stammender Psychologe und Familientherapeut, der seit den 1980er Jahren in Berlin lebt, schreibt dazu (2012, S. 22): „Etwas plastischer ausgedrückt, kann Kultur als die Rahmenbestimmung der dominanten und weitverbreiteten Vorstellungen einer Gesellschaft über Normalität und Abnormalität definiert werden. Hierin sind konkrete, handlungsanweisende und -abweisende Kriterien einer Kultur für deren Angehörige zu erkennen.“ Der Begriff hat also einerseits einen deskriptiven Charakter, und andererseits kann er auch normativ verstanden werden. In diesem Spannungsfeld bewegen wir uns auch, wenn wir versuchen, herauszufinden, was unsere Kultur ausmacht. Wir stellen fest, dass die Fragen „Wer bin ich?“ und „Wie bin ich?“ stark von den Rahmenbedingungen unserer Kultur bestimmt sind.

Spannend im Zusammenhang mit der Fragestellung, inwieweit der besondere Hintergrund von Migrantinnen durch Wurzeln in einer anderen Kultur bestimmt ist, finde ich folgende Überlegung zum einschränkenden Aspekt von Kultur. „Kultur wird zu einem problematischen Konstrukt, sobald es mehr Grenzen schafft als wesentlich vorgegeben sind, sobald es instrumentalisiert wird. Gemeinhin wird Kultur als Summe der Übereinkünfte, beziehungsweise als die Menge aller Verhaltensnormen und –konventionen einer Gesellschaft verstanden. (...) Der Mensch trifft diese Vereinbarung (...) im freien Austrag seiner Seinsmöglichkeiten und kann sich im gelassenen Anwesen immer für das eigentliche Selbst-Sein öffnen. Der Mensch ist seiner Kultur nicht ausgeliefert.“ (Fazekas, 2008, S. 11)

Wir sind Menschen, indem wir sind, wie wir sind, wobei das stark davon geprägt ist, was die gesellschaftlichen Konventionen vorgeben. Beide Aspekte machen das Mensch-Sein aus, das Eigene und das, wo wir den Vorgaben folgen. „Das Man-Selbst gehört zu unserem Dasein gleich ursprünglich wie das eigentliche Selbst-Sein.“ (Fazekas, 2008, S. 11)

Wir können uns also – in einem gewissen Rahmen – auch entscheiden, welchen Vorgaben wir folgen und welchen nicht. Diese Möglichkeiten und deren Beschränkungen gilt es in der therapeutischen Arbeit auszuloten.

Eine Auswahl von Lebensbereichen, die auf uns wirken, und in deren üblichen Auslebens- und Ausdrucksmöglichkeiten wir uns bewegen, möchte ich weiter unten beschreiben. Dies soll verdeutlichen, wie breit der Fächer von Einflussfaktoren ist, die unser So-Sein bestimmen.

Nun möchte ich den Begriff „Heimat“ beleuchten. Für viele Ausgewanderte bedeutet die Heimat etwas ganz Besonderes: nach ihr sehnen sie sich in anstrengenden Zeiten, von ihr träumen sie, an dem Maßstab aus der Heimat wird vieles gemessen. Gleichzeitig ist Heimat auch eine Illusion, eine Fiktion und eine Fixierung. In dieser Form kann sie also zur Stütze werden, die einerseits bindend, andererseits verhindert wirken kann. Es handelt sich also wiederum um einen Begriff, deren Bedeutung sich facettenreich unserem klaren Zugreifen entzieht.

Heimat ist einerseits sehr regional und örtlich. Andererseits ist sie nicht greifbar, da sozusagen in uns hineingeschrieben. Wir wurzeln in ihr. Wir sind aus ihr geboren und gewachsen.

Heimat ist der Nährboden unseres Daseins. Wir sind dadurch, dass wir, uns an ihr nährend, sie aufgenommen haben, in unserem Dasein zum Ausdruck der Heimat geworden.

Heimat stellt also einerseits einen physischen Ort dar, wo das Leben und die sicherheitsvermittelnde und bekannte Einbindung ins Netz der Familie einerseits als auch die Gesellschaft andererseits stattfindet. Heimat ist der Schauplatz der Primärsozialisation, wo die Biographie bisher stattfand und wo die Einstellungen der ursprünglichen Werte wurzeln. Heimat hat denk-, verhaltens- und emotionsstiftende Funktion. (vgl. Pirmoradi, 2012, S. 19)

J. Berger, ein britischer Schriftsteller, Kunstkritiker und Drehbuchautor, führt aus, dass der Mensch in der Zeit, als er sich in sesshafter Weise niederließ, begann, das Heim als den Ort zu verstehen, von wo aus er das ihn umgebende und ihn bedrohende Wilde in Schranken weisen konnte. Das Chaos, das unwirklich ist, weil es keinen Sinn ergibt, wird kontrolliert und draußen gehalten. Vom sicheren und fixen Heim führen zwei Linien weg. Eine horizontale verbindet das Heim in Form von Wegen überall hin und hoffentlich wieder zurück mit der gesamten Welt und dem Leben selbst. Die andere Linie verläuft vertikal und verbindet über das Zentrum des Heims den Himmel (Bereich der Götter) mit der Unterwelt (Bereich der Toten/Ahnen). „So gesehen lässt sich Heimat als sicherheitsvermittelnder Überschneidungspunkt der horizontalen und vertikalen Dimensionen des menschlichen Daseins verorten und definieren als ‘das Zentrum der Welt’.“ (Berger, 1983, S. 23)

Mit der horizontalen Erlebniswelt sind die von Geburt an auf die Entwicklungsaufgaben gerichteten Inhalte und Beziehungen im engeren familialen sowie alltagsbezogene Erfahrungen und Wahrnehmungen im umgebenden sozialen Kontext gemeint, die einen Menschen zu Herausbildung seiner psychosozialen Identität verhelfen. Sie haben eine spürbare Dynamik. Sie beschäftigen sich mit konkreten, praxisnahen Themen und Angelegenheiten und sind flexibel in der Anpassung. Die vertikale Dimension der menschlichen Erlebniswelt hingegen geht über die persönlichen Grenzen hinaus und beschreibt die historisch-kulturelle Identität eines Menschen. (vgl. Pirmoradi, 2012, S. 20)

Diese meines Erachtens nach spannende und hilfreiche Grundaufteilung der Lebensbereiche möchte ich in meiner weiter unten folgenden Auflistung der Themen, die einen Einfluss auf unsere Sozialisation und Menschwerdung haben, heranziehen.

„Erst nach dem Eintritt in den Migrationsstatus und durch das Leben in der Fremde werden die meisten Personen in einem für sie bis dahin unbekanntem Ausmaß mit der Thematik der Heimat konfrontiert.“ (Pirmoradi, 2012, S. 19)

Was ist das nun, was hier als Identität bezeichnet wird? Die Übersetzung des lateinischen Wortes „identitas“ ist Gleichheit, Nämlichkeit, Selbst. (vgl. Gottwein.de) Laut Duden beschreibt der Begriff die „Echtheit einer Person oder Sache; völlige Übereinstimmung mit dem, was sie ist oder als was sie bezeichnet wird.“ Und weiter: „(Psychologie) als „Selbst“ erlebte innere Einheit der Person“ (vgl. Duden.de)

Identität „soll einerseits das unverwechselbar Individuelle, aber auch das sozial Akzeptable darstellbar machen. Insofern stellt sie immer eine Kompromissbildung zwischen ‚Eigensinn‘ und Anpassung dar“. (Keupp, 2010, S. 101, zit. nach Pirmoradi, 2012, S. 20)

Identität ist die in uns zum Mensch gewordene Heimat. Wir sind Heimat. Dadurch ist es auch nicht möglich sie zu unterdrücken, weder Heimat noch Identität. Sie sind Hintergrundphänomene, die beständig wirken und durch unser Handeln, Denken, Fühlen Ausdruck finden. Und Kultur ist die Art und Weise, wie wir unserer Identität und der ihr zugrunde liegenden Heimat Ausdruck verleihen.

4.1.1 Einschub: Identität – in der Gestalttherapie die „Selbste“

Der Begriff der Identität ist in der Gestalttherapie nicht gebräuchlich. Vielmehr interessieren die Fragen rund um das Selbst, das in der Theorie nicht schwerpunktmäßig als ein Kern, sondern als die Summe von speziellen Strukturen für den Zweck des Kontaktprozesses angenommen wird. (vgl. Gremmler-Fuhr, 2001, S. 387) Damit ist gemeint, dass Menschen in der für sie jeweils ganz spezifischen Weise an Menschen, Aufgaben, Handlungen herangehen, die jeweils auch durch den Kontext (Umgebung, Gegenüber, Zeit, eigener Zustand) mitbestimmt werden.

Noch weiter beschreibt M. Staemmler (2015) zusätzlich zu dem prozessualen und relationalen Aspekt des Selbst die schon im Selbst im ersten Schritt seiner Entstehung angelegte dialogische Struktur. „Erstens, die psychische Entwicklung des Menschen findet im Rahmen von Dialogen mit Anderen statt. Und zweitens, die Psyche selbst entwickelt dabei eine dialogische Struktur.“ (Staemmler, 2015, S. 73)

Er führt weiter aus, wie sich seinem Verständnis nach in einem Menschen viele Stimmen des Selbst anlegen. „Ein Selbst auszubilden heißt, die Bezogenheit auf Andere und den Austausch mit ihnen zur eigenen Sache zu machen und sich dadurch selbst zu definieren. Ein Selbst ist angeeigneter Dialog, daher ist das Selbst dialogisch.“ (Staemmler, 2015, S. 74)

Durch die Tatsache, dass wir stets mit mehreren Menschen in Beziehung sind, entstehen mehrere „Selbste“ oder, wie man es auch bezeichnen könnte, jeweils ein unterschiedliches „Selbst,-das-ich-im-Dialog-mit-*dieser*-Person-bin“ (s. ebd.) „Menschen bilden im Rahmen ihrer Interaktionen mit verschiedenen Anderen sowie im Rahmen verschiedener Interaktionen mit denselben Anderen jeweils unterschiedliche Erlebensweisen ihres Selbst aus.“ (Staemmler, 2015, S. 78)

Meines Erachtens bedeutet das hier Beschriebene, dass die Person, mit der ich in meiner Praxis zusammenarbeite, viele verschiedene „Selbste“ mitbringt, in deren Ausleben sie sich selbst zeigt und eben auf ihre ganz individuelle Weise sie selbst ist. Diese gilt es zu untersuchen, erfahrbar und unterscheidbar zu machen. Die zweite bedeutsame Auswirkung ist meiner Meinung nach, dass genau die Weise, wie ich dieser Person begegne (ich als hiesige Therapeutin, interessiert, offen, mit meinen Einschränkungen, aber grundsätzlich zugewandt und neugierig für ihr So-Sein mit ihrer Herkunft) in ihr neue Formen des Selbsterlebens anrege. Genauso wie sie in mir.

Meiner Meinung nach ist es wichtig, in der Arbeit mit Migrantinnen auf die Aspekte ihres Daseins, Erlebens, Fühlens und Handelns Acht zu geben. Um die zentrale Frage nach der Identität in der Arbeit mit Migrantinnen gut bearbeiten zu können, ist es allerdings wichtig, dass wir als Therapeutinnen uns zuvor oder zumindest zeitgleich auch selbst ernsthaft und gewissenhaft mit diesen Überlegungen auseinandersetzen. In der Untersuchung der Fragen lässt sich unserer Identität und unserer Wirklichkeitskonstruktion auf den Grund gehen. Der Identität sowohl unserer individuellen Persönlichkeit als auch der, die in der Geschichte unserer Heimat wurzelt. In der Bearbeitung mit Migrantinnen ist es nützlich darauf zu achten, wo deren Erfahrung sich mit dem hier Üblichen deckt, und wo Widersprüche zu welcher Art von Spannung führen.

4.1.2 Horizontale Achse der Identitätsbildung

SPRACHE

Unsere Sprache, die verbale und die nonverbale, ist unser zentralstes Kommunikationsmittel. Der Abstand der Sprechenden voneinander, ihre Positionierung zueinander, Lautstärke, Intensität und Modulation der Stimme, sowie auch die Art und Weise, ob und wie intensiv sie Augenkontakt halten, sind Ausdruck der Beziehung der miteinander sprechenden Menschen. Und gleichzeitig ist Sprache das Instrument, mit der ich mir meine Welt erkläre.

Zusätzlich stellt sie im politischen Diskurs einen harten Stolperstein dar. Sind doch Aufenthaltsbewilligungen auch an das erfolgreiche Absolvieren von Sprachkenntnisüberprüfungen gebunden. Aus der Erfahrung im Spracherwerb wissen wir, dass es besonders schwierig ist, im Erwachsenenalter eine neue Sprache akzentfrei sprechen zu lernen. Sowohl die Sprachmelodie, die Betonung der Silben, als auch spezifisch die richtige Bildung bestimmter Vokale und Konsonanten machen die Aussprache aus. Oft entscheidet eine stimmige Artikulation eher, ob ein Mensch verstanden wird als die richtige Grammatik. Der Akzent hat körperliche Ursachen, der allerdings im Psychischen – nämlich genau in der Identitätsfrage – wurzelt.

„Für die Muttersprache entwickeln sich schon beim Kind bestimmte Wahrnehmungsstrategien und -gewohnheiten, die in der Fremdsprache wie ein Raster oder „Sieb“ wirken. Von der Muttersprache abweichende Laute und intonatorische Formen werden durch dieses Raster wahrgenommen und bewertet – und in der Regel durch bekannte Muster ersetzt.“
(Dieling & Hirschfeld, 2000, S. 17)

Im Alter von wenigen Monaten beginnt ein Kind durch Brabbeln und Gurren, die Bewegungen der Sprechorgane zu erkunden. Indem es spielerisch ausprobiert, ist es gleichzeitig dabei zu untersuchen, ob die produzierten Laute zu jenen derjenigen Menschen dazu passen, die es umgibt. Noch vor jedem Sprechen, noch vor der grobmotorischen Bewegungsentwicklung findet ein Mensch so über den akustischen Kanal ein erstes Dazugehören über die Lautbildung.

Abgesehen von der Frage der Identität kommt erschwerend hinzu, dass die maßgeblich an der Lautbildung beteiligten Körperteile wie Unterkiefer, Lippen, Zunge, Gaumensegel und Stimmlippen zu einem Teil im Körperinneren oder zumindest gewissermaßen im Intimbereich liegen. Sich deren Bewegungen bewusst zu machen, wird oft als beschämend erlebt,

und sie zu verändern ist sehr schwer. „Manche Schüler schämen sich, sie sträuben sich gegen die Veränderung ihrer Identität, zu der eben auch eine bestimmte und jedem sehr vertraute Sprechweise gehört.“ (Dieling & Hirschfeld, 2000, S. 17)

Die Kombination von Lippenrundung und Hebung der Vorderzunge, wie es zur Bildung der Vokale Ü und Ö nötig ist, ist eine Besonderheit, die es nur in wenigen Sprachen gibt. Gerade diese Vokale zu bilden, und wenn das nicht vom Fleck weg möglich ist zu üben, ist vielen Deutschlernenden sehr peinlich.

„Spezielle Ausspracheschwierigkeiten liegen im Spannungsfeld zwischen Ausgang- und Zielsprache.“ (Dieling & Hirschfeld, 2000, S. 26) Im Spracherwerb wiederholt sich im kleinen genau dieselbe Problematik wie im großen Geschehen der Migration an sich.

„Mit dem Begriff Erst- oder Muttersprache verbindet man Sicherheit, Vertrautheit und die Bindung an die Ursprungsfamilie. Erstsprache ist Teil der ganz persönlichen Identität. Menschen, die ihrer Muttersprache entfremdet werden, geht der Zugang zu den eigenen Wurzeln, zur eigenen Kultur verloren.“ (Csellich-Russo & Stompe, 2010, S. 77)

„Migranten sind im Aufnahmeland einem wahren Schwall fremd klingender Lautfolgen und Melodien ausgesetzt. Um eine Zweitsprache zu erwerben, müssen Migranten völlig neu hören lernen.“ (s. ebd.)

Wer bin ich? Welche Sprache ist mein Kommunikationsmittel? Und auch: Mit welcher Sprache erkläre ich mir die Welt? In welcher Sprache ist die Welt beschrieben, in der ich lebe, und wichtiger noch, in der ich groß geworden bin? In welcher Sprache funktioniert meine Welt? In welcher Sprache lebe und arbeite ich heute?

ESSEN

Essen ist eine sinnliche Erfahrung: Geschmack, Riechen, Fühlen, Sehen und Hören (Schmatzen, das Klingeln des Gedecks) werden angesprochen. Und zugleich ist es ein soziales Geschehen, in dem vieles zum Ausdruck kommt: Stellung und Wert in der Familie. Über Essen und das Ritual des Essens wird viel Beziehung gelebt.

Wie war der Rhythmus in unserer Familie? Gab es festgesetzte Zeiten der gemeinsamen Mahlzeiten oder keine? In welcher Besetzung wurde gegessen, in Gesellschaft oder alleine,

geschlechtlich getrennt? Wurde die Speise mit der Hand oder mit Besteck aufgenommen?
Sind die Essensgewohnheiten aus meiner Kindheit ähnlich zu denen jetzt hier üblichen?

GESCHLECHT, EINBINDUNG IN FAMILIÄRE DYNAMIKEN, BEZIEHUNGSSCHEMATA

Die Gesellschaftsform, in der wir aufwachsen, trägt maßgeblich zur Bildung unserer Beziehungsschemata bei. Auch unser geschlechtsspezifisches Selbstverständnis sowie unsere Rollenbilder sind davon beeinflusst. Dies wiederum wirkt wechselseitig mit unserer Struktur in der Familie zusammen. Auch die Geschwisterposition ist ein Einflussfaktor. Ganz individuell werden Geschlechtsidentität und Beziehungsschema familienintern dann noch durch die jeweilige Familienbiographie geprägt.

Welchen Geschlechts bin ich? Was bedeutet das für mich? Welche Auswirkung hat mein Geschlecht auf mein Leben? Welche Erwartungen, welche Anforderungen, welche Zuschreibungen, welche Ge- und Verbote sind mit meinem Geschlecht verbunden? Wie ist meine familiäre Situation? Wie bin ich heute eingebunden in mein Netz der familiären Strukturen und Dynamiken? Welche Anforderungen und Vorgaben sind hier jetzt gültig?

TEILNAHME AN SOZIAL SITUierten ANLÄSSEN

Alltägliche Begegnungen auf der Straße, Einkaufen gehen, Verhandeln (übers Ohr hauen, Korrektheit) sind Gelegenheiten, bei denen wir anderen Menschen begegnen, mit denen wir Beziehungen pflegen, und seien sie auch oberflächlicher Natur. Und auch innerhalb der Familien sind Geschichten Erzählen, Zuhören und auch stärker ritualisierte Gelegenheiten wie Geburtstage, Taufen, Rituale rund ums Kind religiöser Art, Familienfeiern oder andere Anlässe Situationen, in denen wir uns in einer üblichen Art verhalten.

Wie habe ich an sozial situierten Anlässen teilgenommen? Wie wurde mir der richtige Umgang vermittelt? Was davon lebe ich jetzt weiterhin so aus, was habe ich verändert?

ERWERB SOZIALER FERTIGKEITEN

Wie wir grüßen, danken, bitten, helfen, uns helfen lassen, sprechen, uns hinten anstellen oder nicht, sind Umgangsformen, die wir als Kinder erlernen, um uns in der Gesellschaft bewegen und zurecht finden zu können. Es sind Anleitungen, die unseren Umgang erleichtern, sofern sie uns geläufig sind und wir sie zu nutzen wissen.

Wie habe ich erlebt, was in meinem Umfeld an zwischenmenschlichen Gepflogenheiten geführt wird? Wie war es mir möglich, soziale Fertigkeiten darin zu erlangen, zu erleben, auszuprobieren, anzunehmen oder abzulehnen? Wie kann ich heute Neues dazu lernen? Passt es zu meiner Vorstellung von Sittlichkeit?

FREIZEITGESTALTUNG

Die richtige Balance zu finden zwischen Entspannung und Herausforderung, sich weder zu überfordern noch zu unterfordern, ist eine wichtige Angelegenheit, die es in jeder Lebensphase erneut auszuloten gilt. Wenn Kinder spielen, üben sie auch gerade das ganz nebenbei. Es ist bekannt, dass Kinder sich im Spielen ausprobieren und damit beschäftigt sind herauszufinden, wie die Welt, das Leben und in Beziehung treten funktionieren. Es macht einen Unterschied, ob das im freien Spiel oder unter Anleitung oder unter Aufsicht von Erwachsenen, unter Peers geschieht.

Auch der Ort, wo gespielt wird – auf der Straße, in der Natur, in Innenräumen, mit oder ohne Möglichkeiten zur Bewegung – hat Auswirkung auf unsere Entwicklung. Wurden sportliche Betätigung und künstlerischer Ausdruck gefördert, wo es möglich war?

Und schließlich hat es auch Einfluss, mit welchen Materialien wir spielen: elektronischen Geräten oder Naturmaterialien? Sind es teure Spielsachen, Lieblingsstücke oder unzähliger Plunder? Wir ferngesehen oder gelesen?

Gab es Routinen darin, als Familie etwas zu unternehmen? Wie war es in der Familie üblich, die Freizeit zu gestalten? Gab es gemeinsame Urlaube, Reisen? Wie war man unterwegs? (öffentlich, Rad, zu Fuß, Pferd, Esel, Boot, mit dem Auto) Wie war die Familie in Vereine, Freizeitgruppen, Freundeskreise eingebunden?

Welche Formen der Freizeitgestaltung habe ich ausgeführt und wie ist es mir damit ergangen? Wie gestalte ich meine Freizeit heute und hier?

KLIMATISCHE VERHÄLTNISSE UND KLEIDUNG

Unser Körpergefühl wird maßgeblich von den klimatischen Verhältnissen geprägt, in denen wir groß werden. Die Haut als größtes Organ des Menschen, das unsere taktile Kontaktgrenze zur Umwelt darstellt, ist dem sie umgebenden Klima ununterbrochen ausgesetzt: Temperatur, Witterungsverhältnisse sowie das Verhältnis von Licht und Dunkelheit begleiten

uns ständig. Dementsprechend passen wir – oder in jüngeren Jahren unsere Eltern bzw. Pflegebeauftragten – unsere Kleidung den Umständen an. Nun ist es auch die Kleidung, wie viele Schichten, mit kurzen oder langen Ärmeln und Beinen, welches Material und wie viel Gewicht, die wir ständig spüren.

An welche klimatischen Verhältnisse bin ich von Grund auf gewöhnt? Welche Temperaturen und Witterungsbedingungen sind meinem Körper vertraut und lassen daher in mir ein Gefühl der Stimmigkeit entstehen? In welchem Verhältnis stehen meine momentanen Umweltbedingungen zu den mir ursprünglich vertrauten? Sind sie ähnlich, unterscheiden sie sich stark? Was bewirkt das in mir?

NATURBILD

In welcher Umgebung bin ich aufgewachsen? Die umliegende Landschaft, an die die Sinne gewohnt sind, prägt unser Körpergefühl stark mit. So fühlt sich ein Mensch, der in der Großstadt aufgewachsen ist, in einer ländlichen Umgebung vielleicht verloren. Oder ein Mensch vom Dorf fühlt sich in der Großstadt erdrückt.

Außerdem können wir davon ausgehen, dass wir auch ein spezifisches Verhältnis zur Natur haben: die Natur beherrschen, von der Natur beherrscht werden, mit der Natur im Einklang leben. Dabei sind nicht nur die Naturkräfte und Landschaftsformen gemeint, sondern auch abstrakte Kräfte wie die Lebenskraft, schicksalhaftes Geschehen usw.

Welche Landschaftsformen und visuelle Eindrücke an Fauna und Flora sind für mein Auge vertraut? Welche anderen Sinne werden von meiner Umgebung wie angesprochen: Gerüche, Geräusche, Wind- und Luftfeuchtigkeitsverhältnisse? Wie passt meine derzeitige Umgebung zu meinen gewohnten Eindrücken, die ich als bekannt und daher wohltuend erlebe?

VORSTELLUNG VON GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

Mit Fragen aus dem Themenkomplex Gesundheit und Behandlung könnten ganze Abschlussarbeiten gefüllt werden. Ich stelle hier also nur einige Denkanstöße, um zu verdeutlichen, dass es sich lohnt dahinein zu fragen bzw. auch sich zu informieren.

Machleidt (2013) beschreibt, dass es für psychische Belastungszustände und Befindlichkeitsstörungen im euroamerikanischen Kulturraum regional unterschiedliche Körpermetaphorik

gibt. Und nicht nur die Bilder unterscheiden sich, auch die Medizin: „Die wissenschaftliche Medizin ist genauso, wie alles Leben in einer Kultur an den kulturgebundenen Vorstellungen der Menschen ausgerichtet. So haben „andere Länder, andere Leiden“, ...“ (Machleidt, 2013, S. 54)

Auch in muslimischen Gesellschaften, im nahen Osten oder in den arabischen Ländern in Nordafrika, gibt es eigene Vorstellungen für Krankheit, die von Schicksal bis Dschinn reichen können. „Die Existenz guter und böser Geister als ein Erklärungsmodell für psychische Störungen, Beziehungskonflikte, Unfälle, etc. wurde bereits von dem islamischen Propheten Mohammed diskutiert (Heine & Assion 2005), was auch heute noch in den Denkmustern der ländlichen Gesellschaft der Türkei und der von dort in Deutschland Eingewanderten vorhanden ist.“ (Kizilhan, 2013, S. 31)

Was wir als gesund und normal verstehen, wird von der Kultur mitbestimmt. Bärbel Kampmann beschreibt (1990, S. 64), „... Kontaktunterbrechungen sind kulturabhängig, oft kulturell erwünscht“.

Mit welchen Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit bin ich groß geworden? Welche Bilder und Annahmen darüber sind mir gleichsam in Fleisch und Blut übergegangen? Wie passt mein Verständnis von Krankheit und Heilung mit dem zulässigen Leiden und der Versorgung heute hier zusammen?

BEWÄLTIGUNG VON KONFLIKTSITUATIONEN

Die gemachten Erfahrungen in der Bewältigung von Konfliktsituationen haben maßgeblichen Einfluss darauf, wie Menschen weiteren Konflikten begegnen. In manchen Gesellschaftsformen, z. B. den vorwiegend hierarchischen, patriarchalischen Gesellschaften, hängt das Überleben oder zumindest das gute miteinander Auskommen davon ab, inwieweit jemand sich dem Familienoberhaupt unterordnen kann. Statt im Falle von Meinungsverschiedenheiten in die Konfrontation zu gehen, ist es wichtig, in der Lage zu sein, Gegenargumente zu schlucken und sich anzupassen.

Welche Bewältigungsstrategien für Konfliktsituationen habe ich mir erarbeitet? In welcher Weise ist dieses Lernen passiert? Sind es für meine derzeitige Lebenssituation funktionale oder dysfunktionale Bewältigungsstrategien?

SCHLAF UND SCHLAFGEWOHNHEITEN

Unser Ruhe- und Schlafbedürfnis zählt zu den fundamentalen Grundbedürfnissen des Menschen. Neben ganz individuellen Vorlieben gibt es auch regional und familiär unterschiedliche Gepflogenheiten, was das Schlafen anbelangt.

Schläft in einer Familie jeder alleine in einem Zimmer, oder teilen sich mehrere Menschen einen Raum, vielleicht sogar ein Bett? Wird in offenen oder geschlossenen Räumen geschlafen? Wie sieht die Versorgung mit Frischluft aus? Wie dunkel, wie hell, wie kühl, wie warm ist es? Gibt es fixe Schlafens-Zeiten und Rhythmen, oder entscheidet jeder nach Tagesverfassung?

LERNMETHODEN/SCHULISCHE GEPFLOGENHEITEN

Unsere Erfahrungen während der Schulzeit sind prägend für unser Leistungsvermögen und unsere Fähigkeiten, uns im Team zurecht zu finden. Wie viel Zeit Schule in unserer Kindheit und Jugend einnimmt, sei es als Ganztageschule oder nur halbtags, und ob der Unterricht frontal verlaufen ist oder projektartig auf eigenständiges Lernen ausgerichtet war, ist entscheidend.

Wie ist mein schulisches Dasein verlaufen? Wie ist es mir mit der Hausübung ergangen? War ich auf mich alleine gestellt, unter pädagogischer Anleitung oder von Eltern begleitet?

Hat sich jemand für meine Leistungen interessiert? Wie waren meine Erfahrungen mit Erfolg, Frustration, Beschämung oder Ermutigung? Wie sind Lob und Tadel ausgefallen? Gab es Bestrafungen, Erniedrigung und Beschämung? Welche Erfahrung habe ich am Schulweg gemacht?

Wie steht es heute um mein Leistungsverhalten? Bin ich strebsam und erfolgsorientiert? Wie leicht fällt es mir, mich neugierig Neuem zuzuwenden? Wie begleite ich meine Kinder durch Schule und beim Lernen? Welche Erwartungen habe ich heute hier an die Institution Schule, für mich, für meine Kinder?

4.1.3 Vertikale Achse der Identitätsbildung

„Die vertikale (Linie) war ein Pfad, der nach oben in den Himmel und nach unten in die Unterwelt führte. ... so war man zu Hause den Göttern im Himmel am nächsten und gleichzeitig auch den Toten in der Unterwelt.“ (Berger, 1983, S. 23)

Die vertikale Achse leitet uns also quasi in transzendentaler Weise über uns als Individuum hinaus. Hier spüren wir die Verbundenheit mit und das Eingebundensein in eine metaphysische Welt. Genauso wie wir als kleine Bausteine in einer Reihe unseren Vorfahren folgen, deren Biographie wir fortsetzen, indem wir unsere anschließen, und wir noch unter deren Einfluss stehen.

Kleine Bausteine sind wir auch im großen Bauplan der Existenz, die in unserer Heimat eben die spezifischen Wirkkräfte hat, für uns deutlich spürbar ist und so unsere Wirklichkeit maßgeblich mitbestimmt.

GLAUBENS- UND DENKSYSTEM

Wie kaum etwas bildet die Religion, in der wir aufwachsen, die Grundlage unseres Weltbildes. Dieses große Thema umfangreich abzuhandeln würde den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen, und so möchte ich nur einige Fragen und Bemerkungen als Denkanstöße anführen.

Sei es, dass die Familie gläubig ist oder nicht, in Gemeinschaft praktiziert oder Religion vielleicht abwertet. Die Gesellschaft rundherum strahlt in der Kraft der Menge in jedem Fall auf mich aus. Nicht nur durch die vorgegebenen Ge- oder Verbote, sondern vielmehr auch subtil über die Atmosphäre: Schuld, Scham in der christlichen Tradition, Stolz und Ehre im Islam, Opfer und Humor im Jüdischen Glauben.

Der Islam stellt in seinen Grundlagen geistlich und weltlich relevante Handlungsempfehlungen. Zwei Auffälligkeiten stellen Rezapour und Zapp hier fest: Zum einen die „religiöse Durchdringung nahezu aller öffentlicher wie persönlicher Lebensräume“ und „... , dass der Islam (und im Einzelnen die „fünf Säulen“) in starkem Maße auf die Herstellung und den Erhalt der islamischen Glaubens- und Solidargemeinschaft ausgerichtet ist.“ (Rezapour/Zapp, 2011, S. 29)

Welchen Glauben habe ich? Bin ich gläubig? Mit welchem Glauben bin ich groß geworden?
Welche Denksysteme prägen mich? Entspricht mein Glaube dem mich heute umgebenden
vorherrschenden Glauben? Gibt es Übereinstimmungen, gibt es Widersprüche?

RELIGIÖSE, MORALISCHE WERTVORSTELLUNG

Unser Wertsystem bildet die Grundlage für die Begegnung mit der Welt, insbesondere einer
neuen fremden Welt. Ob und wie ich dem Anderen offen und tolerant, neugierig zugewandt
gegenübertreten kann, liegt auch daran, ob diese Werte als moralisch gut eingestuft
werden: Eigenschaften, Qualitäten, Ideen, sittliche Ideale, Handlungsmuster...

Welchen religiösen Wertvorstellungen hänge ich an? Welche moralischen Wertvorstellungen
sind für mich gültig? Wie sieht das im Vergleich mit meinem Umfeld aus? Haben diese Werte
eine verbindende oder eine trennende Wirkung?

ÜBERLIEFERUNGEN

Überlieferungen stellen eine Verbindung in der Generationenkette dar. Seien es Familien-
anekdoten, volkstümliche Fabeln oder Mythen, die mündlich tradiert werden, oder – wie in
unserem Raum üblich – die Märchen und Geschichten, die Kindern vorgelesen werden. Diese
wirken nicht nur atmosphärisch, sondern haben auch eine denkstiftende und meinungs-
bildende Funktion für unseren Blick auf die Welt.

Welche Überlieferungen, welche Figuren aus welchen Mythen und Märchen haben mich
begleitet? Sind welche davon auch heute hier den mich umgebenden Menschen bekannt?
Gibt es darüber Verbindung mit meinen Mitmenschen?

EINHALTUNG DER KULTURELLEN TABUS´

In jeder Gemeinschaft gibt es ‚dos´ und ‚don’ts´. Zu einem großen Teil werden sie von der
Religion vorgegeben, wie durch die Zehn Gebote, die in den drei Religionen Judentum,
Christentum und Islam Gültigkeit haben. Aber auch gesellschaftliche Konventionen und
familiäre Gesetze können unser Leben und den freien Ausdruck unserer Bedürfnisse
beschneiden. Tabus sind grundsätzlich unhinterfragt, strikt, bedingungslos, universell und
ubiquitär. Oft auch wirken sie aus dem Verborgenen, es gilt also auch als Tabu, das Tabu
anzusprechen.

Zu der Einhaltung welcher Tabus wurde ich angehalten, religiöser oder kultureller Natur?

Decken sich Tabus aus meiner Herkunft mit denen der hiesigen Gesellschaft?

KULTURELLE ODER REGIONAL-NATIONALE RITUALE

Rituale, die von der Religion vorgegeben sind, bestimmen unseren Jahreszyklus und Lebensrhythmen: Weihnachten, Ramadan oder Sabbat einhalten. In diesen Traditionen schwingen wir mit unserem Umfeld und unseren Mitmenschen gleich. Wir synchronisieren uns gleichsam und fühlen auf diese Weise ein Eingebundensein und idealerweise ein Dazugehören. Ein Wir-Gefühl entsteht.

Ferien, Mai-Baum-Aufstellen, Allerheiligen-Wochenende, Ostern, Jahrmarkt...

Welche kulturellen Rituale stellen Fixpunkte in meiner Biographie dar? Welche lokal-nationalen Rituale waren in meinem Leben permanente und damit Rahmen spendende Begleiter? Gibt es welche, die auch heute hier, wo ich jetzt lebe, ausgeführt werden, und über die ich mich mit meinen Mitmenschen verbunden fühlen kann?

VERBUNDENHEIT MIT DER EIGENEN GESCHICHTE, MIT DER PERSÖNLICHEN FAMILIENGESCHICHTE, MIT DER NATIONALEN GESCHICHTE DES VOLKES

Über das persönliche und familiäre Geschick hinaus haben auch vergangene Ereignisse des Landes, der Region oder des Volkes Einfluss auf unsere Sicht auf die Welt. Dadurch, dass sie auf unsere Vorfahren gewirkt haben, erreichen sie durch sie auch uns. Wie meine Familie und ich dazu stehen, wie wir die Geschichte einordnen, verstehen und bewerten, kann für mich Belastung oder Bereicherung sein.

Fühle ich mich verbunden mit meiner Geschichte? Mit der Geschichte meiner Familie? Mit der Geschichte meines Volkes? Geht es mir ähnlich oder anders als den Menschen, mit denen ich heute zusammenlebe?

VERBUNDENHEIT MIT DEN VERSTORBENEN FAMILIENMITGLIEDERN UND VORFAHREN

Die Lebensgeschichte unserer Eltern macht nicht nur diese zu dem, was sie sind, sondern wirken auch auf uns. Das Gleiche gilt natürlich für deren Eltern, sowie die jeweils davor liegende Generation. So sind wir untrennbar mit der Geschichte unserer Familienmitglieder verbunden, auch der verstorbenen. Unser Verständnis und unsere Bewusstheit darüber und

weitere unsere Bewertung darüber stellen für uns eine Ressource oder im nicht gelösten Fall eine Belastung dar.

Gibt es emotionalen Kontakt mit den verstorbenen Familienmitgliedern und Vorfahren? Wie sieht dieser aus?

4.2 Migrationsgeschichte

Aus dem gestalttherapeutischen Verständnis heraus ist klar, dass die Migration samt den darum herum stattfindenden Ereignissen in Form der erlebten Erfahrung schließlich zum Hintergrund wird, der nun wiederum alles durchdringt, was anschließend erlebt wird. Das im Zuge der Migration Erlebte, die gefundenen Lösungen genauso wie die missglückten, un abgeschlossenen Erfahrungen werden dem zuvor bestehenden Wahrnehmungsausgangspunkt hinzu gefügt und modifizieren ihn. Verständlich ist daher: Die Art und Weise, wie die einzelnen Schritte gelungen oder schief gelaufen sind, bestimmt weiterhin das Herangehen an sämtliche Aufgaben im neuen Leben und Land – und das sowohl bei den Migrierten selbst als auch bei deren Kindern.

Daher ist es notwendig, mit Menschen mit Migrationshintergrund nicht nur Fragen der Kultur, Heimat und Identität zu erforschen, sondern sich besonders auch dem Migrationsgeschehen zuzuwenden. Dies gilt demzufolge im gleichen Maße für Migrantinnen selbst als auch für deren Kinder. Das Erlebte kann noch über Generationen weiter wirken. Sowohl Lösungen als auch ungelöste, stecken gebliebene Erfahrungen stellen eine Grundlage für das Herangehen heute dar.

ERSTE EINORDNUNG

Grundsätzlich sind zahlreiche Faktoren bei der Migration zu unterscheiden, die die Negativwirkung unterschiedlich beeinflussen: Einreisealter der Migrantin, Einreisemotiv (Verfolgung, Folter, freiwillige Einreise), Aufenthaltsstatus, Sprachkenntnisse, Bildungs- und Berufsstatus, geschlechtsspezifische Aspekte, Rassismus.

In der Erforschung der vielschichten Wirklichkeit des Migrationsgeschehens kann eine erste Einordnung hilfreich sein, um sowohl der Therapeutin als auch der Betroffenen Orientierung

zu geben. Möglicherweise ist es sinnvoll, erst einmal festzustellen, ob es eher Themen der vertikalen oder der horizontalen Ebene der Identität sind, die zuerst Beachtung brauchen.

Eine weitere Orientierungshilfe stellt Lanfranchi (2008) in seiner Arbeit mit Migrationsfamilien in Form von drei Typen an Familienorganisierungsmustern vor:

In traditional vorwärts gewandten Familien gelingt es meist gut, das Spannungsverhältnis zwischen Innen und Außen zu regulieren. Familienmitglieder lassen sich ein und nehmen an, was das neue Leben zu bieten hat, und können auf diese Weise gleichzeitig auch das Gefühl entwickeln, die Lebensumstände mit zu bestimmen. Trauern ist allerdings nicht möglich.

Für traditional blockierte Familien gilt das alte Wertesystem. Sie sind noch nicht hier gelandet und nicht mehr dort. Um den Halt nicht komplett zu verlieren, sind sie radikal nach Innen gerichtet. Erschwert wird ihr Dasein durch vorwiegend festgesetzte Vorstellungen, die allerdings nicht mit den neuen Lebensbedingungen vereinbar und deshalb auch nicht erfüllbar sind.

Traditional rückwärts gewandte Familien halten den Fokus auf die Rückkehr. Ein Wandel ist zwar möglich, aber alles gilt nur vorläufig. Ein „Status permanenter kollektiver Trauer“ muss gehalten werden. Die Opfer der Gegenwart werden für eine bessere Zukunft verdrängt, was langfristig zu Konflikten führt, eben z. B. in der nächsten Generation. Für Kinder dieser Familien entsteht oft eine Falle im Loyalitätskonflikt, was sich oft in einer Leistungsproblematik ausdrückt. (vgl. Lanfranchi, 2008, S. 85)

Natürlich geht es nicht darum zu klassifizieren und damit Zuweisungen zu machen. Sinn dieses Versuches der Einteilung ist es, durch eine Zuordnung einen klareren Blick auf die aktuelle Lebenslage zu erlangen, damit ein zielführenderes Vorgehen unterstützt wird.

MIGRATIONSANLASS

Bei der Untersuchung der ersten Phase ist von Interesse, wer und warum diejenige Person eine Migration wollte. Galt der Wechsel als Versuch oder fix? Wurde jemand als Kind ungefragt mitgenommen? Ist der Kontext gesetzlich, illegal, vorbereitet etc.? Wie waren die Gedanken, Motivationen und Gefühle der migrierenden Personen? Wer trieb die Entscheidung voran? Wem schadete, wem nutzte sie? Familiengeschichten mit Rollenverteilung wie der Held, das Opfer, der Verräter, der Unterdrücker gilt es besonders aufmerksam zu

untersuchen. Wie wurden die jetzt Nachkommenden von schon Angesiedelten in die neue Umgebung eingeführt?

MIGRATIONSVERLAUF

Auf welche Weise wurde gereist, wie verlief die Reise? Wie verliefen die ersten Schritte im Aufnahmeland? Gab es schon Unterstützungssysteme am Zielort? Allererste emotionale Bewertungen der Migrierenden können zu später fixierten Rollen und Haltungen geführt haben.

Es ist also hilfreich zu untersuchen, wie der Umgang mit der Veränderung des Rollenverständnisses lief. Ist er gelungen, ausgeblieben oder fehl gelaufen?

In diesem Prozess der Veränderung, der über Jahre gehen kann, ist es möglich, dass längere Phasen der Rigidität passieren. Familien oder auch Einzelpersonen hielten vielleicht strikt an alten Regeln fest, bauten auf große interne Kohäsion. Dieser Widerstand wird auch in der Beratungs- und Therapiesituation spürbar und ist als Aufzeiger dafür zu verstehen, dass etwas sichergestellt werden muss, weil ein Umbruch droht. „Das krisenhafte Geschehen der vierten Phase dient demzufolge paradoxerweise genau dazu, die familiäre Stabilität durch einen Bruch dieser Stabilität zu erhalten.“ (Lanfranchi 2008, S. 84)

Es ist daher wichtig zu überprüfen, ob ein Umarbeiten von Sinnzusammenhängen und Lebensmustern erreicht wurde, sodass eine Synthese mit den „fremden“ Kulturelementen stattfinden konnte.

In meiner Praxis arbeite ich meist mit Menschen, die dieses Geschehen schon weit hinter sich haben oder bei denen es sogar die Eltern waren, die Migration erlebt haben, entweder gelöst oder fixiert in einem ungelösten Dilemma. Gerade hier ist es lohnenswert, empfänglich für Themen zu sein, die aus dieser Erfahrung und/oder dieser Zeit stammen.

BELASTUNGEN DURCH DEN MIGRATIONSVERLAUF/TRAUMATISIERUNGEN

„Zu den migrationsspezifischen Stressoren gehören im Einzelnen

- Trennungs- und Verlusterfahrung (Entwurzelung)
- Heimweh
- Die Fragmentierung von Familienverbänden

- Vereinsamung und Isolation
- Die Neudefinition von sozialen Rollen und sozialem Status sowie Identitätsfindungsprobleme
- Juristische, ökonomische, kulturelle Verunsicherung“ (Rezapour & Zapp, 2011, S. 21)

Die jeweilige individuelle Biographie der Familie, auf die das besondere Potenzial für die Entwicklung von Lebensentwürfen fußt, ist genauso am Gelingen der Integration beteiligt, wie auch von Seiten der Aufnahmegesellschaft Integrationshilfen nach den immer neuesten Erkenntnissen gestellt werden müssen.

Erkenntnisse der Life-event-Forschung können uns helfen zu verstehen, dass jegliche Erweiterung der Familie, so wie Verminderung der Familie als auch jede Veränderung der Familie kritische Lebensereignisse darstellen. Im Gegensatz zu den normativen Ereignissen, solchen also, die vorhersehbar sind und auf die sich vorzubereiten auch mit der Unterstützung des Umfeldes gut möglich ist, sind nicht normative Ereignisse nicht vorhersehbar und daher überraschend und nicht planbar. Menschen in solchen Lebensumständen sind von Ungewissheit und Ambiguität betroffen. Informationsverlust gepaart mit Kontrollverlust, kann sehr belastend bis überfordernd sein. Aus der Forschung ist bekannt, dass Menschen, die von zusammenfallenden, kritischen Lebensereignissen betroffen sind, wie z.B. Migration und Krankheit, besonders häufig in Krisen geraten. Die höchst individuellen Problembewältigungsstrategien sind gefragt und müssen oft auch erst erweitert werden, um solche Herausforderungen meistern zu können. (Mitschrift Seminar Kriseninterventionszentrum, 2010)

„Dementsprechend sind Migranten üblicherweise stärker von somatischen und psychischen Erkrankungen betroffen als die Bevölkerung des Aufnahmelandes.“ (Stompe & Ritter, 2010, S. 10)

Um es nicht zur Gänze zu vernachlässigen, möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass manche Menschen im Zuge des Migrationsgeschehens in traumatisierende Situationen geraten sein können. Es gilt diesbezüglich wachsam zu sein und die psychotherapeutische Arbeit nötigenfalls um traumatherapeutische Angebote zu erweitern.

5 Therapie unter „anderen“ Vorzeichen?

In dem nun folgenden Abschnitt möchte ich darlegen, in welcher Weise ich den gestalttherapeutischen Ansatz an sich als hilfreich erachte, um mit Menschen mit Migrationshintergrund zu arbeiten, und an welchen Stellen meiner Meinung nach ganz bewusst auf ein kultursensitives Vorgehen geachtet werden muss.

5.1 Menschenbild

Lange Zeit haderte ich mit der Formulierung der zentralen Frage, die ich aus einem der ersten Supervisionsseminare mit Burkhard Veitl mitnahm, als ich eine Klientin mit Migrationshintergrund besprach. Jene Frage war ein zentraler Antrieb, mich in diese Materie zu vertiefen: „Kann ich davon ausgehen, dass Ausländer genauso sind wie ich?“ Genauso lautete meine Frage vor jeder Verschönerung, die ich unternahm, um ihr den plumpen Touch und den rassistischen Anstrich zu nehmen.

Mehrere Aussagen über mich selbst schwingen in dieser Formulierung mit: Aus meiner Annahme ist herauszuhören, dass meine Welt und mein So-Sein für mich die gültigen Größen sind. Andere Größen versuche ich zu überprüfen, indem ich sie mit meinem Maßstab vergleiche. Dabei untersuche ich, ob sie an meinen Standard heran kommen. Ich kreierte also ein Gefälle, in dem ich mich höher stelle. Die zweigeteilte Wahrnehmung von mir auf der einen Seite und der Anderen auf der anderen Seite entspringt meiner dichotomen Weltanschauung. Ich nehme uns getrennt von einander wahr. Diese Blickweise fußt in dem Weltbild, das zur Zeit der Aufklärung entstanden ist. Die Haltung des Forschens und des wissenschaftlich Arbeitens in der traditionellen, naturwissenschaftlichen Forschung war, und ist es bis heute noch, den Forschungsgegenstand objektiv von außen betrachtend zu untersuchen, indem ausgeblendet wird, dass Forscher und Gegenstand Teil eines gemeinsamen Feldes sind. Ich denke, unsere Neigung zu solch einem Blick auf uns selbst und unseren Bezug auf Fremde stets im Auge zu behalten ist wirklich zentral für die Arbeit im interkulturellen Bereich. Ich komme weiter unten darauf zurück.

Andererseits schwingt in der ursprünglichen Formulierung meiner Frage auch mit, dass ich das Unbekannte zwar bewerte, ich mich aber neugierig zuwende, in dem Versuch, das

Fremde als solches zu erkennen und es mit einer Bedeutung zu versehen, um mir das Neue begreiflich zu machen.

Ich formuliere die Frage also um: Inwiefern kann ich in meiner psychotherapeutischen Arbeit das gestalttherapeutische Menschenbild auf Menschen mit Migrationshintergrund übertragen?

Anhand des gestalttherapeutischen Menschenbildes, wie ich es verstehe, nähere ich mich den Antworten auf meine Frage:

- Ich verstehe alle Menschen dieser Welt als eine Einheit von Körper, Geist und Seele.
- Menschen brauchen ein Gegenüber, Gesehen und Angenommen werden, Bestätigung und idealerweise auch Fürsorge und Liebe, um ein Ich entwickeln zu können.
- Anhand von gelungenen Beziehungserfahrungen lernen Menschen, ihre Bedürfnisse wahr zu nehmen, auszudrücken und Befriedigung anzustreben. Bzw. lernen sie auch sich abzugrenzen und abzulehnen, was nicht zu ihnen oder ihren derzeitigen Umständen passt.
- Menschen (alle Lebewesen) wachsen nach einem höheren Plan, der in den jeweiligen Altersabschnitten von einer Entwicklungsstufe zur nächsten führt.
- Wesentlich für das menschliche Dasein ist nicht etwa eine innere Psyche oder ein Kern, sondern wie Menschen in Beziehung treten, wie sie in Kontakt mit ihrer Umwelt gehen und wie sie sich wieder zurückziehen. (Dieses Geschehen nennen wir in der Gestalttherapie die Funktionen des Selbst) Alle Menschen leben also in einer Dynamik des Organismus/Umwelt-Feldes, in deren Fluss sie sich ihres Selbst gewahr werden können.
- Ein wesentlicher Aspekt des Selbst ist die menschliche Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, dazu und über uns selbst Fragen zu stellen und über unser Dasein, sowie zur Möglichkeit, Verantwortung für uns zu übernehmen. Darin liegt die menschliche Kraft, auf die sie umgebende Umwelt einzuwirken, begründet. Und genauso wirkt diese zeitgleich auch auf den Menschen ein.
- Freilich kann die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, zur Selbsterkenntnis und zur verantwortungsvollen Selbstwirksamkeit durch verhindernde, schädigende Ereignisse und Beziehungen in der Lebensgeschichte beeinträchtigt sein. Durch Zuwendung kann sie wieder belebt werden.

Auch wenn ich diese Beschreibung des Menschen in mir finde, stelle ich im Prozess des Denkens und Durcharbeitens fest, dass mein Denken und meine Wahrnehmung grundsätzlich schon davon geprägt sind, das Dasein naturwissenschaftlich, objektivierend, universalistisch zu verstehen. Die Gestalttherapie geht jedoch anders heran.

Die zentralen Theorien der Gestalttherapie postulieren ein bewegliches, ständig sich veränderndes, im Fluss der Entwicklung immerwährend weiterstrebendes, wechselwirkend im Austausch mit seinem Umfeld stehendes Dasein. Jeder Versuch es zu beschreiben wirkt determinierend und entspricht ihm daher, sobald das Wort auf dem Papier ist, nicht mehr so ganz.

Es fällt mir schwer, den Menschen und sein Dasein in dieser Beweglichkeit zu sehen und dies lebendig so zu empfinden. In der theoretischen Betrachtung blitzt in hellen Momenten des Verstehens eine Ahnung vom Gemeinten auf, die ich in der Praxis im Zusammensein nicht halten kann. (Ist es möglich, dass ich es anders verstehe als ich es lebe?)

Doch genau darin liegt die Antwort auf meine Frage: Gerade weil Gestalttherapeutinnen auf Grundlage der Annahmen aus der Feldtheorie, aus dem Dialogischen Prinzip und mit dem Ideal der Awareness den Menschen begegnen, die zu ihnen in die Praxis finden, ist es uns möglich, Klientinnen eher in ihrem gesamten So-Sein zu begegnen. Diese Grundhaltung ermöglicht es Gestalttherapeutinnen, die Wirkung des spezifischen Hintergrundes des Gegenübers miteinzubeziehen.

Es erscheint mir daher sehr stimmig, auf Grundlage des gestalttherapeutischen Menschenbildes an die Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund heran zu treten. Beschreibt es doch den Menschen in seinen menschlichen Wesenszügen: Körper-Geist-Seele-Einheit; menschlich ist, sozial ausgerichtet zu sein; Grundbedürfnis nach Nähe und Zugehörigkeit (nicht zu vergessen den Pol Eigenständigkeit); wachsen und entwickeln; das dynamische Verständnis vom Selbst; sowie die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis.

Die Teile der gestalttherapeutischen Theorien, die mir zentral erscheinen, um in der psychotherapeutischen Zusammenarbeit einem Migrationshintergrund gebührend Rechnung zu tragen, beschreibe ich nun folgend in ihren Grundzügen und streiche dabei die mir wichtigsten Stolpersteine heraus.

5.2 Gemeinsam arbeiten – gestaltisch arbeiten – die Feldtheorie

Die Feldtheorie, eine der zentralen Grundlagen der Gestalttherapie, geht auf Kurt Lewin zurück und wurde im Berlin der 1920er-Jahre entwickelt. „Lewin gehörte während seiner Berliner Zeit zu den Gestalttheoretikern des *Berliner Psychologischen Instituts*, an dem auch Wertheimer und Köhler die Gestalttheorie entwickelten.“ (Schnee, 2018, S. 33)

„Feldtheorie wird definiert als Theorie interdependenter Verhältnisse, miteinander und gegeneinander wirkender Kräfte.“ (Portele, 1990, S. 17) Was in Porteles Definition der Feldtheorie wie eine Überlegung für physikalische Gegebenheiten klingt, wird in der Gestalttherapie auch auf soziale Felder übertragen, und wir versuchen uns mit ihrer Hilfe das Zusammenleben von Menschen zu beschreiben. „Die Leben einzelner und kollektive Systeme sind ineinander verwoben und müssen zusammen als *einheitliches Feld* betrachtet werden. Dies ist der in der Gestalttradition gebräuchliche Begriff für das Gewebe wechselseitiger Beziehungen zwischen Person und Situation, Selbst und anderen, Organismus und Umwelt, Individuum und Gemeinschaft.“ (Parlett, 2001, S. 279) Diese Auffassung steht somit einer dualistischen Sichtweise gegenüber, die Individuen als von ihrer Umwelt getrennt und daher auch unabhängig betrachtet.

Philippson streicht weiter heraus, dass es sich bei den Teilen des Feldes noch dazu nicht um Gegenstände, Personen oder sonstwie materiell abgegrenzte Einheiten handelt. Es gilt die Wahrnehmung auf Wirkung, Energie, Interaktion zu richten. „Die Gestalt-Feldtheorie beginnt mit dem Ganzen. Es ist nicht so, dass es ‚Dinge‘ gibt, die andere ‚Dinge‘ berühren,...“ (Philippson, 2018, S. 259)

Im Grundlagenwerk versuchen Perls, Hefferline und Goodman das Geschehen so zu beschreiben, wie es *nicht* zu verstehen ist. „Sofern sich der Organismus in einem großen Feld bewegt und über eine komplizierte innere Struktur verfügt, scheint es plausibel zu sein, nur von diesem Organismus selbst zu sprechen – wie beispielsweise von der Haut und was sie umschließt –, aber das ist schlicht eine Illusion,...“ (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, S. 22f)

Sie leiten den heute gebräuchlichen Begriff, den wir für die Beschreibung dieses Geschehens verwenden, folgendermaßen her: „Wir wollen diese Interaktion zwischen Organismus und Umwelt bei jeder Funktion das „Organismus/Umweltfeld“ nennen. (...) Und wir sollten daran

denken, daß es sich immer um solch ein Interaktionsfeld handelt, auf das wir uns beziehen, nicht auf ein isoliertes Lebewesen.“ (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, S. 22)

„Jeder Kontaktprozess ist eine Einheit aus Bewußtheit, Bewegungsreaktion und Gefühl – eine Kooperation der sensorischen, muskulären und vegetativen Systeme; und der Kontaktprozess geschieht an der Grenze *im* Feld von Organismus/Umwelt.“ (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, S. 61)

Für die Arbeit im interkulturellen Bereich möchte ich besonders drei Umstände herausstreichen, die mir im Zuge dieser feldtheoretischen Überlegungen besonders wichtig scheinen.

Erstens lassen sich meiner Meinung nach auf Basis des oben Angeführten Isolde Charims Ausführungen über die pluralisierte Gesellschaft verständlich nachvollziehen. Vor dem Hintergrund, dass alle Teile eines Feldes sich wechselseitig aufeinander beziehen, scheint es mir klar ersichtlich, dass eine Person, die von wo anders herkommend hier mit mir lebt, etwas Anderes mitbringt, das auf mich auch Einfluss hat. Und es ist leicht verständlich, dass auch ich wiederum eine Wirkung auf die Andere habe und so fort. Eine Migrantin, die hier ankommt, setzt sich also, indem sie ein neues Feld betritt, dem verändernden Einfluss aus – und verändert hier. Da startet ein Veränderungsprozess. Den gilt es in der Therapie zu begleiten.

Zweitens – noch spezifischer für die Arbeit als Therapeutin – ist mit der Erklärung, dass das Feld auf den Menschen wirkt, deutlich dargelegt, dass ihre Herkunft auf eine Person wirkt. Ich kann meine Klientin nicht losgelöst von ihrer Familie und der Gesellschaftsform betrachten, aus der sie stammt. Sie ist Teil dieses Feldes, das in ihrer Wirkung auf sie auch in unserer Begegnung in meinem Praxisraum weiterhin gültig ist und weiter wirkt.

Die Voraussetzungen und Anforderungen aus dem Umfeld sind nicht für alle Menschen gleich, nämlich da nicht, wo sich die Umfelder unterscheiden, z. B. die Gesellschaftsform. Hier spielt nun die Kultur und die jeweilige Einigung einer Gruppe auf ein gemeinsames Verständnis für gemeinsame Anliegen eine Rolle. Die Wirkkraft der Umgebung wird spürbar. Z. B. sind kollektivistischen Gesellschaftsformen eher auf die Gruppe als auf das Individuum orientiert.

So wird in Ratgebern für die Zusammenarbeit mit muslimischen Zielgruppen ganz deutlich darauf hingewiesen, dass es wichtig ist, diesen Umstand zu berücksichtigen. „Wie schon an mehreren Stellen erwähnt, gelten muslimische Gläubige als weniger individualisiert, sei es durch das beduinische, Clan-orientierte Erbe, das in vielen muslimischen (vor allem arabischen) Völkern nachwirkt, oder durch die islamischen Glaubensinhalte, die eine kollektive Identität hervorbringen.“ (Rezapour & Zapp, 2011, S. 30f) Trotzdem dürfen wir nicht einfältig die Tatsache übergehen, dass jede Person ihre jeweiligen kulturellen Normen spezifisch interpretiert. Eine „kulturelle Identität“ ist eine kreierte Illusion – wie Fr. Charim beschreibt (zit. nach Tagungsmitschrift). Genauigkeit ist also gefragt.

Kultursensibel bezeichnet die Notwendigkeit, dahingehend feinfühlig vorzugehen, ob die Klientin sich selbst als unabhängiges Individuum sieht oder sich vielleicht stärker als Teil einer Gruppe (Familie) versteht, der sie verpflichtet ist und der sie sich daher notwendigerweise unterordnet. Schwierigkeiten auf kollektiver Ebene kann eine Klientin nicht individuell lösen. Es ist nötig, das spezielle, individuelle Eingebundensein zu erforschen und zu respektieren. Lösungen können also auch so aussehen, dass eine Klientin im Zuge der Therapie sich wohl im Sinne der Selbstwahrnehmung spüren lernt, im Sinne der Selbsterkenntnis auch versteht, was verhindernd auf einen freien Bedürfniszugang wirkt und im Sinne einer selbstverantwortlichen Selbstregulation dann trotzdem die Retrofektion wählt, um ihre Familie und dadurch ihr eigenes Dasein nicht zu gefährden.

5.2.1 **Einschub: Ethische Fragestellung oder das Angebot zur Entwicklung der Stütze**

An dieser Stelle möchte ich kurz die sich immer wieder ergebende ethische Frage erwähnen, die unwillkürlich in der Zusammenarbeit mit Menschen auftaucht, die sich auf einen sich von meinem unterscheidenden Wertekontext beziehen. Im Sinne der therapeutischen Technik des Einklammers ist es mir als Gestalttherapeutin möglich, dem Fremden zu begegnen, es als sich von meinem unterscheidend zu identifizieren und aber – selbst wenn es meinen Grundhaltungen zuwider laufen sollte – als dennoch für mein Gegenüber gültig stehen zu lassen. (vgl. Yontef, 2016, S. 44)

Was sich wie ein praktisches Tool anhört, mit dem ich mich leichtfüßig meiner wie auch immer anders gearteten Klientin nähere, ist meiner Erfahrung nach ein komplexer Prozess und gar nicht einfach. Es erfordert Vorarbeit und auf diese Weise erlangtes Wissen und

Bewusstheit, sowie auch in der akuten Situation die Geistesgegenwart, die wir auch Awareness nennen, zu unterscheiden. Und dann auch noch Ruhe und Mir-Zeit-Nehmen, um sorgfältig zu wählen, was ich sage und wie ich es ausdrücke. Äußerst hilfreich und aus diesem Grund empfehlenswert ist es also, einen Überblick über die möglichen Reibungspunkte zu haben. Wie weiter oben angeführt, scheint es mir für die hier beschriebenen Situationen sinnvoll, mir schon im Vorfeld zu den Themen eine klare Stellung zu finden.

Besonders schwer fällt mir das z. B. in Fragen, die die Emanzipation der Frau betreffen. In der Zusammenarbeit mit Menschen aus kollektivistischen Gesellschaftsformen, die der Frau eine sich der Familie eher unterordnende Rolle zudenken, meldet sich in mir unwillkürlich Widerspruch. Hier ist es enorm wichtig, dass ich mir als Therapeutin meiner Haltung, meines Selbstverständnisses und meiner persönlichen Verletzbarkeit angesichts von Frauen einschränkenden Ansprüchen bewusst bin und diese nötigenfalls einklammern – sprich draußen halten kann.

Nutzen lässt sich die Gegensätzlichkeit allemal. Als Gestalttherapeutin ist es mir nicht untersagt, eine eigene Meinung zu haben und auch auszudrücken. Allein das Was und Wie ist entscheidend. Lore Perls sagt dazu, sinnvoll ist, so viel mitzuteilen, wie zum Weiterkommen hilfreich ist.

Stelle ich also einer Klientin in angemessener Art und Weise meine Sicht, mein Erleben oder mein Empfinden der Situation zur Verfügung, kann sich das für sie als hilfreich herausstellen. Ich nehme hier auch die Funktion eines Role-Models ein, mit dem gemeinsam meine Klientin untersuchen kann, wo die Unterschiede zwischen ihrem So-Sein und dem Hier-Üblich liegen. Unwillkürlich stoßen wir dabei auf das Zentrum des Spannungsfeldes, das durch das Aufeinandertreffen von Widersprüchlichem entsteht. Im Sinne des Begegnens im Unterschiedlich-Sein ist daran ein Wachsen möglich (ich komme weiter unten darauf zurück). Und wenn ein (Mit)teilen gelungen ist, und die Klientin sich eines weiteren Aspektes ihres So-Seins bewusst ist, unterstützt sie das weiterhin bei allem, was auch immer sie mit ihrem Wissen und ihrem Verstehen macht. Es gilt, die Spannung von Gegensätzlichem auszuloten, auszuhalten oder Verbindungen zu finden, wo sie zur Polarität werden. Die Beweglichkeit zwischen den Polen zu erlangen, ist das, was Flexibilität ausmacht, um sich jeweils situationsadäquat und selbstbestimmt positionieren zu können.

„Jede Erfahrung, alles Gelernte, das *voll assimiliert und integriert* ist, wird zum organismischen Hintergrund, welcher der jeweiligen Gestaltbildung im Vordergrund Bedeutung und der Erregung des Grenzerlebnisses Stütze verleiht.“ (Perls L. , 2005, S. 11)

Und drittens schließlich gehe ich auf Grund der Feldtheorie davon aus, dass wir beide, meine Klientin und ich, in unserer Zusammenarbeit Teil eines Feldes sind. Wir stehen in einer Beziehung, wirken aufeinander ein, beziehen uns auf einander, beeinflussen uns gegenseitig und sind auf diese Weise in einer wechselseitigen Abhängigkeit, in einer dynamischen Interdependenz.

Hier kommt nun für mein Verständnis ein weiteres Theoriekonzept der Gestalt-Therapie zum Tragen: das Dialogische Prinzip.

5.3 Vom Dazwischen zwischen den Welten – das Dialogische Prinzip

Was passiert mit mir in Gegenwart einer Klientin mit fremdländischen Wurzeln? Was passiert mit ihr in meiner Gegenwart? Was geschieht mit uns beiden? Wir begegnen einander, wir sprechen miteinander, wir haben Erwartungen an einander, wir machen Erfahrungen miteinander. Jede erlebt ihre eigene Wirklichkeit. (Ich komme darauf weiter unten zurück) „Der Dialog kann als Herstellen einer gemeinsamen Wirklichkeit zwischen den Dialogpartnern verstanden werden.“ (Fuhr&Gremmler-Fuhr, 1995, S. 107)

„Im Dialog sein“ bedeutet nicht nur in herkömmlicher Weise des Begriffes Dialog „miteinander zu sprechen“. Es will mehr aussagen, und zwar das Miteinander-Kommunizieren, das In-den-Austausch-Gehen über das Verbale hinaus. Es beschreibt Das-in-Beziehung-sein. Und die besondere Weise der gestalttherapeutischen Beziehung ist im Dialogischen zu finden. Indem wir uns auf Martin Buber stützen, verstehen wir den Menschen als ein Wesen, das nur in Beziehung existiert. Sei es in einer Ich-Es-Beziehung, die ein Gegenüber als ein Objekt versteht und betrachtet, oder in einer Beziehung in einer Ich-Du-Qualität, wo unmittelbare Begegnung der Wesen möglich wird. „Zwischen Ich und Du steht kein Zweck, keine Gier und keine Vorwegnahmen; und die Sehnsucht selber verwandelt sich, da sie aus dem Traum in die Erscheinung stürzt. Alles Mittel ist Hindernis. Nur wo alles Mittel zerfallen ist, geschieht die Begegnung.“ (Buber, 1995, S. 12)

Die Qualität der Begegnung wird jeweils vom Ich aus ermöglicht. Die Haltung des Ich macht es dem Gegenüber möglich, als Es oder als Du zu erscheinen. Die Qualität ist also von einer Bereitschaft des Ich abhängig. Wir nennen diese Beziehung die dialogische Beziehung, weil zwei in einem Feld aufeinander treffen, die einander wechselseitig determinieren.

Dabei darf die Dialogische Beziehung jedoch nicht mit der Ich-Du-Haltung gleichgesetzt werden. „... das Dialogische ist nicht dasselbe wie „Ich-Du“. Der Unterschied ist nicht nur sprachlich. Es ist inhaltlich falsch, die „Ich-Du“-Beziehung mit der dialogischen Beziehung gleichzusetzen. Denn „Ich-Du“ ist nur eine Dimension eines übergreifenden dialogischen Ansatzes, der den rhythmischen Wechsel von „Ich-Du“- und „Ich-Es“-Momenten umfaßt.“ (Hycner, 2016, S. 63)

Ich möchte mit Hilfe von Hycners deutlicher Erläuterung hervorstreichen, dass es nicht nur menschlich ist, die volle Awareness für eine ununterbrochene Ich-Du-Haltung nicht durchgängig zu halten: Wir pendeln unwillkürlich hin und her zwischen dem objektivierend Trennenden und der Offenheit für die wesenhafte Begegnung. Diese Beweglichkeit ist für das Zusammenleben und -arbeiten im interkulturellen Kontext sogar nötig, um über das Differenzieren in die Begegnung zu kommen. Nur durch das Trennen kann Verbindung sein. Verbindung ist davon abhängig, dass zuvor etwas getrennt war. „Aus diesem „Zwischen“ erwachsen Bewusstheit und Differenzierung des Selbst vom Nicht-Selbst.“ (Hycner, 2016, S. 61)

Das hat meiner Meinung nach folgende Aussage für die interkulturelle Begegnung: Natürlich ist es mein Ziel, in einen vollen, direkten, gleichwertigen Austausch mit meiner Klientin zu gehen, doch gilt es dabei, stets im Auge zu behalten, dass sie einen *bedeutend* anderen Hintergrund mitbringt als ich. Dies zu übersehen, über die Andersartigkeit hinweg zu sehen, würde bewirken, über sie hinweg zu sehen, sie in ihrem So-Sein nicht anzunehmen. (Zu weiteren Ausführungen die Bedeutung und den Sinn betreffend komme ich gleich anschließend weiter unten.)

Nach P. Philippons Vortrag (2018) gilt es nicht, Klientinnen erzählen zu lassen, wie sie sich verstehen, (...) und auch nicht ihnen zu sagen, wie sie sein sollen: „Wir müssen weg von diesen beiden tröstenden, aber begrenzten Polen und offen sein für neue Möglichkeiten für das Leben des Klienten (vielleicht sogar für mein Leben), die sich in unserem Zusammensein ergeben.“ (zit. nach Tagungshandout)

In der interkulturellen Therapie braucht es also dringend beide Qualitäten. Aus einer Ich-Es-Haltung heraus anerkenne ich das für mich Neue, das Fremde, das, was ich nicht kenne, und dem ich mich neugierig zuwende, um es, geführt durch meine Klientin (und so auch Seite an Seite mit ihr), zu erkunden. Aus einer Ich-Du-Haltung heraus Sorge ich nach meinen Möglichkeiten dafür, meiner Klientin offen und wesenhaft zu begegnen. „Unter allen möglichen Formen von In-Berührung-Kommen hat die Berührung von dem Kern der einen Person zum Kern der anderen die stärkste Kraft, die Spaltung widerstreitender Teile innerhalb der Person aufzuheben.“ (Yontef, 2016, S. 43)

Durch die Begegnung, durch die besondere Offenheit in Kombination mit der Awareness, durch die Bereitschaft neue Möglichkeiten zuzulassen, können für die Klientin (und auch für mich) neue Selbstes (vgl. Staemmler, 2015, S. 77) und dadurch auch neue Kontaktmöglichkeiten entstehen. Durch Assimilieren und Auf- und Annehmen wird der Hintergrund modifiziert. So geschieht Wachsen und Entwickeln. Eine solche Weiterentwicklung ist für Menschen mit Migrationshintergrund und diejenigen, die mit ihnen zusammenleben, nötig, damit sie eine Grundlage schaffen, vor der aus sie dem hier Anzutreffenden begegnen können. Das dem zuvor stattfindende Differenzieren ist nötig, damit sie sehen lernen, was ist. Was in ihnen Altes bzw. Eigenes ist, was hier jetzt anders und fremd ist, und wie sie das kombinieren.

An dieser Stelle taucht die Frage auf, ob es als Therapeutin in der Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund wichtig ist, genauer über die jeweilige Kultur im Hintergrund Bescheid zu wissen. Ich bin der Meinung, dass es sehr hilfreich ist, über ein gewisses Grundwissen an Eckdaten zu verfügen. Das ist einerseits nützlich, um sich leichter einzufühlen, und andererseits kann es davor bewahren, in Fallen und Fettnäpfchen zu tappen. Mit etwas Vorwissen ist es möglich, diese sensibel proaktiv anzugehen und z. B. sie anzusprechen.

Bärbel Kampmann beschreibt (1990), wie sie einen jungen Mann direkt anspricht: „Ich nehme an, S., daß Du mir als Frau nicht etwas von Deinen Problemen als junger Mann erzählen willst?“ Sein Grinsen und Schweigen deutet sie als Kontaktvermeidung auf Basis von Introjekten wie: Frauen sind schwächer als Männer usw. Sie signalisiert ihm Verstehen und dass sie nicht gekränkt ist, und spricht nun direkt das Verhältnis zum Vater an, mit dem er auch nicht – wie es gut für ihn wäre – sprechen kann, weil sich dieser in der neuen Welt

des jungen Klienten nicht auskennt. (Kampmann, 1990, S. 63) Dieses proaktive Vorgehen erleichtert einen Einstieg in die Arbeit, ohne dass sich die beiden in der Abwehr verstricken.

Verfügt eine Therapeutin nicht über ein spezifisches Wissen, kann sie sich schlau machen (z. B. nachlesen) oder/und auch im Explorieren mit der Klientin besonders genau und umsichtig nachfragen.

5.4 In der Wurzel... liegt die Bedeutung – das Figur-Grund-Konzept

Wie der zugegebenermaßen etwas sperrige Begriff zum Ausdruck bringt, ist der Umstand erwähnenswert, dass die Menschen in ihrem Hintergrund etwas Besonderes mitbringen, nämlich eine Migration. Wie schon in Kapitel 2.3 ausgeführt, ist es dabei manchmal gar nicht entscheidend, ob die Person selbst migriert ist. Auch wenn die Migration schon ein oder zwei Generationen zuvor stattgefunden hat, kann sie noch auf die vor mir sitzende Klientin Auswirkungen haben. Vielleicht sind zwei Sprachsysteme gültig. Oder es gibt zwei Verortungen der Heimat. Oder die Wertehaltung der Eltern unterscheidet sich deutlich von jener der umgebenden Gesellschaft. Wir können davon ausgehen, dass eine Migration für die Eltern etwas Anderes bedeutet als für das Kind.

In der Gestalttherapie arbeiten wir zentral mit einem Erklärungsmodell von der Wahrnehmung, das genau diesem Umstand Rechnung trägt: das Figur-Grund-Konzept. Wie ich ausführen möchte, ist nach dem Verständnis dieses Konzeptes der Hintergrund ein wesentlicher Faktor, der unsere Wahrnehmung, unsere Wirklichkeit und damit auch unser Handeln bestimmt.

Mit dem Modell der Gestaltbildung, das den Prozess der Erfahrung beschreibt, erklären wir uns das Geschehen, auf welche Weise unsere Wirklichkeit, die Bedeutung und der Sinn unseres Erlebens entstehen. Es zeichnet ein Bild, das unsere Vorstellung von dem physischen und innerpsychischen Geschehen des Wahrnehmungsprozesses beschreiben soll. (vgl. Gremmler-Fuhr, 2001, S. 352)

Vorneweg einige Begriffe: Was ist Figur? Alles das, was in den Fokus unserer Aufmerksamkeit gelangen kann, bezeichnen wir als Figur: Was sich in den Vordergrund drängt, was sich heraushebt, was in unser Bewusstsein steigt. Alles, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen

können und auch, worauf wir in unseren Gedanken, Gefühlen, inneren Bildern und Körperempfindungen unsere Aufmerksamkeit richten können. (vgl. Gremmler-Fuhr, 2001, S. 353)

Was ist Grund? In meiner Recherche stoße ich auf eine synonyme Verwendung der Begriffe Grund und Hintergrund. Es formuliert sich die Frage, ob es einen Unterschied in der Bedeutung der beiden Bezeichnungen gibt. Für mein Verständnis gibt es jedenfalls zwei Qualitäten von Hintergrund/Grund: zum einen weist er auf das hin, wovon sich die Figur abhebt. Es ist der tatsächliche Raum, die Umgebung, der eigene Körper, vor dem eine Figur klar werden kann. Es ist das, aus dem die Figur aufsteigt: wie die Stimmung, in der ich bin und, aus der kommend, ein vorerst diffuses Gefühl zunehmend greifbar wird; die Landschaft, auf die mein Blick fällt, und aus der sich ein Baum abhebt; der Geschmack in meinem Mund, vor dem sich der Geschmack von Zitronen-Eis ausbreitet. (vgl. Gremmler-Fuhr, 2001, S. 352)

Und dann beschreibt Hintergrund/Grund all das, was eine Figur sinngabend einbettet. (vgl. Klöckner, 1994, S. 55) Es ist dieser psychologische Hintergrund, der einer Figur Bedeutung verleiht. Es sind die Erfahrungen, die wir mitbringen, die Werte und Regeln, die – wie in Kapitel 3.1 beschrieben – uns formen und die die Grundlage sind, auf deren Basis wir einordnen und bewerten, was wir erleben. Dieses Einordnen geschieht dadurch, dass Hintergrund und Figur aufeinander bezogen sind. Auf der Basis des Hintergrundes entsteht ein Einordnen der Sinneseindrücke. An dieser Stelle geschieht Bewertung und Beurteilung und als Folge dessen auch Sinn. Es ist also der Hintergrund, der der Figur den Sinn verleiht, die Einschätzung möglich macht, die Beurteilung, die Bewertung vornimmt. Ohne die Möglichkeit, für die Figur mit dem sinngabenden Hintergrund in Beziehung zu treten, würde die Wahrnehmung bedeutungslos bleiben, würde das Erleben keinen Sinn ergeben.

Die Bezogenheit von Figur und Hintergrund bezeichnet das, was wir unter Gestalt verstehen. „Gestalt drückt die wesentliche Qualität von Erfahrung aus: das Prozeßhafte und Dynamische.“ (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 346)

Als offene Gestalten verstehen wir widersprüchliche oder defizitäre Erfahrungen, die der menschliche Organismus von Geburt an bestrebt ist zu lösen. (vgl. Kegan, R. zit. nach Gremmler-Fuhr, 2001, S. 350) „Lebendige Ordnungen haben die Tendenz, sich in eine bestimmte, sich aufdrängende Richtung zu bewegen, zur „guten“ Gestalt zu werden.“ (Gremmler-Fuhr, 2001, S. 350)

Diese Methode des Gehirns der neuronalen Verarbeitung der Sinneswahrnehmung, dieses Selektieren und zu sinnvollen Gestalten zusammenfassen ist aus ökonomischen Gründen so eingerichtet. Andernfalls würden wir bei der ständig auf uns eindringenden Reizflut permanent mit der Aufgabe beschäftigt sein herauszufinden, ob das jetzt wichtig für uns ist oder nicht. Auch würde es uns schwer fallen zu beurteilen, was wir mit der Information anfangen sollen, oder uns in sinnvoller Zeit für ein angemessenes Verhalten zu entscheiden.

Die bahnbrechende Arbeit der Gestaltpsychologen ist die Entdeckung und Beschreibung des Vorganges der systematischen Vereinfachung des menschlichen Erlebens zu dem Zweck, mit der Fülle des Lebens zurecht zu kommen. Die Beurteilung der Sinneseindrücke auf Grund der Erfahrung und internalisierten Regeln hilft vor einer Auflösung im Chaos der überflutenden Eindrücke.

Wie Klöckner schreibt, ist es wichtig festzuhalten, dass Figurphänomene ohne bedeutungseinordnende Basis keine eindeutigen Informationen für eine Person enthalten. (vgl. Klöckner, 1994, S. 55) Das sinnvolle Einordnen und Verstehen eines Erlebnisses oder eines Geschehens ist jedoch Voraussetzung dafür, eine Situation einzuschätzen und zu entscheiden, wie wir uns dazu positionieren wollen, ob und wie wir handeln wollen. Klöckner beschreibt, „ ..., dass jeder Wahrnehmungsvorgang ein bedeutungsgebender Auswahlprozess psychologischer Natur ist.“ (Klöckner, 1994, S. 55)

Meines Erachtens ist das soeben Ausgeführte für die Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund von großer Bedeutung. Zum einen hoffe ich nachvollziehbar dargestellt zu haben, dass das Erleben desselben Ereignisses bei zwei Personen mit unterschiedlichen Hintergründen zu unterschiedlichen Beurteilungen führen kann. Daraus folgt, dass dadurch ein unterschiedliches Erlebnis, eine unterschiedliche Erfahrung der jeweiligen Person entsteht.

Weiters möchte ich die Skizze entwerfen, dass eine Migrantin sich in einer Situation wiederfindet, die sie zuvor noch nicht erlebt hat, sprich in der sie auf keine Erfahrungswerte zurückgreifen kann. Nun mag das eine Erfahrung sein, für die es in ihrer Herkunftskultur keine oder eine andere Handlungsanweisung gibt. Jeder Mensch erlebt eine in dieser Art beschriebenen Überforderung anders. In dieser Konfrontation mit dem Unbekannten ist es möglich, dass das Erleben als überwältigend erlebt wird. Es droht eine Überschwemmung. Wellen von Sinneseindrücken strömen auf die Migrantin ein, die möglicherweise zur unkontrollierbaren

Flut werden. Darin liegt eine Gefahr der Bedeutungslosigkeit. Meine Beobachtung ist, dass Menschen in dieser Lebenslage aus Selbstschutz die Eindrücke wie wegblenden und in eine scheinbare Teilnahmslosigkeit gleiten, sich nach innen zurückziehen. Aus Ratlosigkeit, wie das Ganze zu verstehen ist und wie sie damit umgehen soll, wählt die Person *nicht* zu handeln. Auch beobachtbar ist, dass eine Person, die eine für sie neue Situation erlebt, diese auf Grund ihres eigenen Hintergrundes versteht und einordnet und ihr auf diese Weise eine Bedeutung verleiht, die für sie selbst passt, auch wenn sie für die gesamte Umgebung sinnlos wirken mag.

Es scheint mir als Therapeutin von Menschen mit Migrationshintergrund wichtig zu verstehen, dass eine Gefahr der Überflutung besteht, sowie die Möglichkeit einer Bedeutungslosigkeit und auch einer Bedeutungsgebung, die für mich von außen kaum oder nicht nachvollziehbar ist.

Abschließend möchte ich feststellen, dass ich mich selbst nicht in der Lage sehe, diese oben angeführten nötigen Einstellungen in meiner inneren Haltung durchgängig einnehmen zu können. Gerade im Durcharbeiten der Theorie und in der ausführlichen Beschreibung meiner Fallvignetten und meiner daran anschließenden Reflexionen fällt mir auf, wie weit entfernt ich mich vom Ideal der gestalttherapeutischen Haltung sehe. Und dabei stelle ich fest, dass ich zumindest im Nachhinein schon benennen kann, wie ich herangegangen bin, einordnen kann, was passiert ist und welche Perspektive meinen Blick geführt hat. Und gerade im Vergleich von meiner Arbeit heute mit damals sehe ich meine Weiterentwicklung. Ganz bestimmt bin ich im Zusammensein mit Menschen mit Migrationshintergrund gewachsen.

6 In der Wurzel liegt die Kraft – drei Fallvignetten

6.1 Fr. M: „Weggeschickt“

Fr. M kam von Dezember 2013 bis Mai 2017 für 84 Stunden zu mir. Sie war zuvor 5 Stunden wegen Überlastung und akuter Suizidalität in Betreuung gewesen und auf Zoldem und Mirtabene eingestellt.

Vorstellungsgrund war depressive Symptomatik ohne akute Suizidideen. Sie beschrieb ihren Mann als kontrollierend bis überwachend. Meine Klientin stammt aus dem nahen Osten, ist in einer Großstadt in einer angesehenen Familie geboren und aufgewachsen. Ihr Vater war im Frühjahr 2013 operiert worden und Fr. M hingereist, um der Familie nahe zu sein. Dort war sie mit dem Pfleger des Vaters eine sexuelle Liebesbeziehung eingegangen.

Nach ihrer Rückkehr fand sie sich in einer großen Verwirrung wieder, an der Seite einen misstrauischen Mann, mit dem sie seit langem wenig verbinde und der wieder begonnen hätte, ihre Telefonate abzuhören und sie zu verfolgen.

Im Zuge des Erstgesprächs erarbeiteten wir ihr Anliegen, dass sie herausfinden möchte, was sie selbst will. Und zwar nicht nur in Bezug auf ihren Mann, sondern auch für sich selbst vom Leben. Ich sollte sie dabei begleiten und auch einfach da sein und zuhören, weil es ihr gut täte, frei zu sprechen, ohne Angst davor abgehört zu werden.

6.1.1 Vignette: Sehnsucht nach daheim – Abschied nehmen und neu einsteigen

Fr. M war mir von der ersten Begegnung an sympathisch und ich fühlte mich wohl, wenn sie zu mir kam. Sie kam das erste Jahr sehr verlässlich jede Woche und fast immer mindestens zehn Minuten zu spät, entschuldigte sich dafür.

Sie war immer stilvoll klassisch gekleidet, oft in Rock und teurem Wollpullover in gedämpften Farben, meist dunkelblau, grau oder braun, Perlenohrringe. Sie hatte gepflegte Nägel und stets komplettes Make-Up, auch wenn sie darunter oft sehr müde aussah, z. B. tiefe Augenringe hatte. Meist wirkte sie gedämpft.

Im Sessel saß sie oft etwas zusammengesackt und nach vorn gerichtet. Sie lehnte sich selten an, wenn dann eher seitlich. Sie wirkte geduckt, auf der Hut, sehr freundlich und verletzlich. Oft saß sie wie ein kleines, trotziges oder ein schmollendes Mädchen vor mir. Sie sprach eher leise und gedämpft, oft einlullend, schläfrig machend, in sehr flüssigem Deutsch. Gleichzeitig war zu hören, dass es nicht ihre Muttersprache war. So beherrschte sie z.B. nicht den Konjunktiv der Vergangenheit, verwendete ihn aber oft, wenn sie klagte. Sie vermittelte den Eindruck, im Außen stets an andere angehängt zu sein, wirkte innerlich sehr isoliert. Auf der Achse des Selbstwertes erlebte ich sie eher auf der Seite der Minderwertigkeit, kann mir aber vorstellen, dass sie in Gesellschaft durchaus schillernde Aspekte lebte.

Biographie

Fr. M, zu Beginn unserer Zusammenarbeit 33 Jahre alt, war seit 13 Jahren mit ihrem Mann zusammen und seit sechs Jahren verheiratet. Noch vor der Hochzeit hatte sie sich einmal von ihm getrennt, aber er war so hartnäckig geblieben, dass sie doch wieder zusammen gekommen waren und schließlich auch geheiratet hatten. Sie sind kinderlos. Er stammt aus der gleichen Stadt. Gemeinsam bewegen sie sich hauptsächlich in den Kreisen von Landsleuten bzw. treffen sie sich mit ihren Familienangehörigen.

Meine Klientin wurde als zweite Tochter einer wohlhabenden Familie geboren. Die Eltern, die beide in angesehenen Berufen tätig waren, wären nach Aussage von Fr. M glücklicher geworden, wenn sie nicht geheiratet hätten. Die Mutter hatte sich bei der zweiten Schwangerschaft dazu entschlossen, das Ungeborene abzutreiben. In letzter Minute informierte der befreundete Arzt den Ehemann über die geplante Abtreibung. So wurde diese vom Vater vereitelt und Fr. MF wenige Tage nach dem Ausbruch des ersten Golfkrieges geboren. Ihre Eltern brachten sie zu zweit zur Welt, während die Stadt in den ersten blutigen Unruhen lag. Ein Bruder der Mutter war gerade gefallen. Die Freundin der Mutter, die sie begleitet hatte, wurde nicht müde, meiner Klientin von dem Arzttermin zur Abtreibung zu erzählen, und wie knapp sie damals dem Tod entronnen sei. Diese Erfahrung verstehe ich als Traumatisierung.

Ihre Kindheit verbrachte sie in der Heimatstadt und mit 7 Jahren ein Jahr in Norddeutschland, wohin die Mutter mit den Töchtern vor dem Krieg floh. Aufgrund der Sprachschwierigkeiten und der kulturellen Unterschiede sei dieses Jahr sehr schwierig gewesen. Als der Krieg beigelegt wurde, ging die damals 16jährige Schwester allein zurück, meine Klientin und ihre

Mutter folgten erst einige Monate später nach. Das sei immer so gewesen, dass die Schwester ihre eigenen Entscheidungen getroffen hätte und ihre Wege gegangen sei und sie selbst das gemacht habe, was die Mutter vorgab.

Meine Klientin beschreibt ihre Mutter als sehr bestimmend, kontrollierend und lehrerinnenhaft. Ihren Vater idealisiert sie als gütig und „fast wie ein Heiliger“. Möglicherweise ist er homosexuell, bemerkt öfters, dass er eigentlich gar nicht hätte heiraten wollen, und pflegt außerhalb der Familie fast ausschließlich zu jüngeren attraktiven Männern Freundschaften. Meine Klientin nennt er „meine Prinzessin“, „mein Sonnenschein“ und „meine Stütze“.

Fr. M besuchte schließlich das Gymnasium und war dort nach eigenen Erzählungen ein wildes, freies Mädchen, unbefangen und lebenslustig. Sie machte viel mit Burschen rum und wurde 17jährig schwanger. Sie ging zu einer geheimen (da per Todesstrafe verbotenen) Abtreibung. Dies war ihr erster gynäkologischer Kontakt. Ihre Mutter dürfte etwas mitbekommen haben und schickte meine Klientin kurz darauf nach der Matura unter die Fittiche der großen Schwester, die in Wien studierte, nach Österreich. Meine Klientin wollte den Vater eigentlich nicht verlassen, und er wollte sich nicht von seiner Tochter trennen, doch schließlich fügten sich alle dem Willen der Mutter. Das Erwachsenenleben meiner Klientin begann wohl sehr abrupt mit dieser Abtreibung. Ein Teil von ihr hatte keine Zeit erwachsen zu werden und war nach wie vor sehr kindlich, verantwortungslos und an Sexualität eher kokett spielerisch als lustvoll gelebt interessiert.

Sie erzählte von zwei Attacken, bei denen sie jeweils nur um ein Haar einer Vergewaltigung entkommen sei.

Die erste Zeit in Wien war hart und traurig, und Fr. M fühlte sich als Belastung für ihre Schwester. Dann suchte sie sich 20jährig eine eigene Wohnung und lernte schließlich beim Fortgehen ihren jetzigen Mann kennen. In der ersten Zeit hätte er sie umworben und auch in schwierigen Zeiten unterstützt. Das alles hat sich aber geändert, als er begann misstrauisch zu werden. Und als sie schließlich geheiratet hätten, wäre er wie ausgewechselt gewesen. Er untersagte ihr, weiter Kontakt zu ihren Freunden und Bekannten zu pflegen. Sie unternahmen kaum etwas gemeinsam. Wenn sie beide in die Heimat flogen, um die Familie zu besuchen, wohnte er bei seinen Eltern und sie bei ihren. Sie berichtete, dass sie sich über nichts Wesentliches austauschten. Themen waren die Wohnzeimereinrichtung, das Essen u.ä. Seit sie psychotherapeutische Hilfe suchte, stellte er gelegentlich fest, dass sie über ihre

Probleme reden sollten, was sie aber ablehnte. Sie vergäße im Gespräch mit ihm, was sie sagen wollte, könne ihre Meinung nicht darstellen, fange sofort an zu heulen und am Ende bekäme sie von ihm immer die Schuld zugeschoben. Sie möchte gern Paartherapie machen, wozu aber er nicht bereit ist.

Meine Klientin studierte, war arbeitslos und lebte die ersten eineinhalb Jahre, die sie bei mir war, auf Kosten ihres Mannes und von Geldgeschenken der wohlhabenden Familie.

Außerdem hatte sie noch einen geheimen Freund, ein älterer Herr, der für sie schwärmte und mit dem sie kokettierte, mit dem sie im Café Händchen hielt und von dem sie sich beschenken ließ.

Prozess

Fr. M war vom Erstgespräch weg sehr vertrauensselig und offenherzig. Ob sie traurig, bedrückt oder beschwingter war, sie war sehr mitteilsam und kooperativ. Eine wirkliche Verbindung kam allerdings nicht zustande. Momente der gemeinsamen Berührt-heit haben wir kaum erlebt. Sie nahm mich für sich ein. Ihre Erzählungen aus der Kindheit wirkten manchmal wie aus 1001 Nacht und so betörend konnte auch sie sein. Heute ist mir bewusst, dass das eine Art der Bindung und Beziehungsgestaltung ist, aber ich ging meinerseits oft in die Konfluenz. Ich merkte kaum, dass es mich unruhig, grantig oder auch gekränkt hätte machen können, und war nicht in der Lage verändernd einzuwirken.

Ich stand zu Beginn schwesterlich zu ihr. In der ersten Zeit, als sie oft hoffnungslos war, geriet ich selbst oft ins Reden und Erklären. Dann folgte eine Zeit, in der in meinem Kopf ein leeres Karussell entstand und ich wie gelähmt wurde, nach den Stunden müde und ratlos, auch gelangweilt. Äußerungen wie „so froh, dass ich existiere, bin ich eigentlich nicht“ machen mich einerseits betroffen, und gleichzeitig erlebte ich sie auch als Koketterie. Als sie mir niedlich verschämt von ihrem Freund erzählte, war meine erste innere Reaktion „Na schau! So eine Schwanzfopperin!“ Also eine sehr abwertende Bezeichnung. Grundsätzlich war sie mir sehr sympathisch, und ich merkte, dass ich dazu neigte, sie zu verniedlichen und ihr ihre Selbstverantwortung auch nicht zuzumuten. Ich war zu Beginn vorsichtig damit, sie zu konfrontieren und mein Erleben mit ihr zu teilen.

Ich war jedoch trotz der Kontaktlosigkeit betroffen von ihrem Leidensdruck. Ihre Motivation Therapie zu machen war ehrlich. Und dennoch kam sie eher Rat und Hilfe suchend,

unterwürfig und ergeben. Aus der Supervision nahm ich mir mit, meine Gefühle der Betroffenheit mit ihr zu teilen, ihre Sprache und ihren Ausdruck mit ihr zu üben, und die Varietät der Therapie zu besprechen. Auch begann ich zunehmend gegen Ende des ersten Jahres, sie mit ihrer Unpünktlichkeit (südländische Irrelevanz, Regulationsmöglichkeit) zu konfrontieren. Ich fragte sie, ob ihr bewusst sei, dass sie durch ihr Zeitmanagement unser Setting selbst stark bestimmt. Und mit Erstaunen stimmte sie mir zu.

Ebenfalls gegen Ende des ersten Jahres kam schließlich zufällig heraus, dass ihr verehrter Vater seit Jahrzehnten Opium konsumierte. Sie ließ mich raten und bejahte bzw. verneinte nur meine jeweils nächste Frage, bestätigte mir auch, dass sie es nicht aussprechen könne und von Anfang an gern darüber geredet hätte. Meine Beklemmung wuchs.

In dieser Zeit wurde mir deutlich, wie viel Vertrauen sie zu mir gewonnen hatte. Als vertrauenswürdig erkannt zu werden, gefiel mir.

Die Art der Kommunikation ihrer Familie war dergestalt, dass sie nicht direkt auszudrücken vermochte, was sie beschäftigte. Hinzu kam, dass die kulturbedingte Hierarchie auch in Form von starken Introjekten wirkt: allein kritisch über die Mutter zu denken war meiner Klientin schwer gefallen. Im Zuge der Auseinandersetzungen am Krankenbett des Vaters war es zu ersten offenen, konfrontativen Begegnungen zwischen den beiden Frauen gekommen. Auch war es ihr nicht gestattet, eigenständige Entscheidungen offen zu treffen, oder gegen den Willen einer Bezugsperson nach den eigenen Bedürfnissen zu handeln. So wie ich es verstehe, beängstigten und verunsicherten meine Klientin diese eigenen Veränderungen.

Zumindest für eine Zeit wurde meine Klientin deutlich pünktlicher. Das folgende zweite Jahr brachte einige Erfolge für Fr. M. Sie fand eine Anstellung, schloss ihr Studium ab und erlangte die österreichische Staatsbürgerschaft. Zwischenzeitlich konnte sie arbeitsbedingt die Termine nicht regelmäßig einhalten, aber sie war zuverlässig.

Leider katapultierte eine Kündigung nach sechs Monaten gegen Ende unseres zweiten Jahres sie um Lichtjahre zurück. Sie versank wieder in ihre Opferhaltung, fühlte sich sehr arm, suchte Trost und Ablenkung in Affären und sexualisierten Kontakten und reagierte wie so oft in Stresssituationen mit starken Blutungen. Monatelang kam sie sehr unregelmäßig und oft wochenlang nicht. Ich ärgerte mich über die Unzuverlässigkeit.

Als sie nach einem weiteren Jahr wieder eine Anstellung fand, war eigentlich gleich klar, dass unsere beiden Arbeitszeiten nicht zusammen passen würden. Ich stellte in Aussicht, dass wir abschließen werden müssten, was Fr. M in Schrecken versetzte. Sie ließ die Vorstellung nicht zu, vielleicht mit jemand anderem weiter zu arbeiten. Wir versuchten also frühmorgens vor ihrem Arbeitsantritt und vor meiner Praxiszeit Termine einzurichten, zu welchen sie regelmäßig zu spät kam, kurzfristig absagte oder mich versetzte. Unsere Zusammenarbeit endete damit, dass wir per SMS keinen weiteren Termin fanden. Wir haben keine Abschluss-Stunde gemacht.

Fr. M lebte in vielen Beziehungen konfluent: Sie macht, was ihre Mutter, ihr Vater und ihre Schwester von ihr erwarten. Es wäre ihr äußerst unangenehm, ihren Mann mit Dingen zu konfrontieren, mit denen er nicht einverstanden wäre. Besonders schlimm wäre, wenn er dann traurig würde oder enttäuscht. Was ihr Spaß macht und Lust bereitet, tut sie im Allgemeinen geheim. Das wirkt sehr unreif und steht im Kontrast zu den häufig sexualisierten Themen, die sie beschäftigen. Die Sexualität ist jedoch immer geheim, gewalttätig oder verhindert. Offen dafür einstehen und das nehmen, was sie möchte, kann sie nicht und tut sie auch nicht. Nach eigener Auffassung ist sie dazu zu schwach.

Zu schwach scheinen mir ihre Verbindung zu ihrem Gefühl und ihre Selbstverantwortung zu sein. Dies scheint sinnvoll, wenn ihr Leben darauf ausgerichtet ist, sich unterordnend an ihrem Mann zu orientieren. Es stellt sich jedoch als sehr hinderlich dar, um Belastungen und Krisen zu meistern. Auf die Fragen, wie es ihr gehe, was sie spüre oder was sie erlebe, antwortete sie meistens, dass sie dies und das denke. Oft war sie auf der Suche nach Menschen, die sie aufheitern, oder in der Hoffnung, dass ihr jemand sage, wie sie alles für sich richten soll.

Das Thema, das meiner Meinung nach über allem darüber stand, war Sicherheit bzw. Vertrauen/Misstrauen. Fr. M hatte kaum Erfahrung darin, dass ihre eigenen Wahrnehmungen, Bedürfnisse und Entscheidungen gültig und wirkungsvoll sind.

6.1.2 Reflexion

Anhand der unfreiwilligen Migration von Fr. M ist sehr deutlich zu sehen, welche starke Auswirkung der Zwangskontext auf die Handlungsfähigkeit einer Person haben kann. Sicherlich waren die Schwierigkeiten weiters auch in wenig geübter Selbstwahrnehmung und Selbstausdruck begründet.

Fr. M war eine Klientin, die durch die Kriegsgräuel, in denen sie groß wurde, mit einem drogensüchtigen Vater, und mit einer illegalen und daher möglicherweise lebensbedrohlichen Abtreibung, deutlich starke Belastungen in ihrer Biographie hatte. Die Zwangsmaßnahme, unter der sie von ihrer Heimat nach Österreich versetzt wurde, stellte sie vor die riesige Aufgabe das alles zu integrieren und gleichzeitig eine neue bikulturelle Identität zu entwickeln. An sich ist sie trotz dieser großen Herausforderung sehr gut weiter gewachsen. Einige Meilensteine hat sie gemeistert – wie Uni-Abschluss, Staatsbürgerschaft, Anstellung – und dennoch schlitterte sie immer wieder in depressive Zustände, in denen ihr Selbstwert, (Selbst)vertrauen und Lebenswille gegen den Nullpunkt sanken.

Meine Klientin stammte aus einem stark regulierenden Umfeld. Die Erwartungen an eine Frau in ihrem Heimatland sind – gerade was das öffentliche Leben anbelangt – stark einschränkend.

Es fiel mir von Anfang an leicht, mich in die Situation meiner Klientin hinein zu versetzen und ihre Enge nachzuempfinden. Der restriktive Umgang ihres Mannes in Bezug auf ihre Sozialkontakte waren mir vertraut als etwas, das ich von meinem Partner zu Hause her kannte. Er ist zwar nicht so weit gegangen, mir den Kontakt zu bestimmten Menschen oder Aktivitäten zu verbieten, ließ mich jedoch sehr wohl seine Missbilligung spüren.

Ich habe mich diese Aspekte betreffend mit ihr identifiziert.

Ich bin Fr. M wohl weniger in einer umfassenden Haltung begegnet, sondern war eher mit ihr konfluent. Der wesentliche Unterschied dieser beiden Begegnungsarten liegt darin, dass ich meinen eigenen Standpunkt aus den Augen verlor: ich übernahm ihre Aussichtslosigkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit u. a.

Trotzdem ist – denke ich – manches schon gelungen, denn Fr. M fasste Vertrauen zu mir und öffnete sich mir ihrer Aussage zufolge wie kaum jemandem anderen. So war es ihr möglich, das Erlebnis der Abtreibung, die Suchterkrankung ihres Vaters und weitere Geheimnisse mit mir zu teilen und sich dadurch zu entlasten. Durch unsere Schwierigkeit, miteinander in Kontakt zu treten und die in weiterer Folge terminliche Einschränkung blieb eine Entwicklung im Sinne einer Befreiung von der Opferhaltung und der Co-Abhängigkeit jedoch aus.

Auch wenn Fr. M mit der Zeit ihre Selbsterkenntnis erweiterte und z. B. beobachten lernte, auf welche Weise sie zurückhaltend und unterwürfig auftrat, entwickelte sie nicht so viel Stütze, dass sie auf das Manipulieren verzichten konnte, das sie einsetzte, um etwas zu erreichen. Die Selbstfunktionen waren in allen drei Bereichen schwach ausgebildet. So wurde sie oft zum Spielball in familiären Situationen oder von Arbeitskollegen in der männerdominierten Welt ihres Arbeitslebens.

Ich muss zugeben, dass ich mich von ihrem Vertrauen geschmeichelt fühlte. Es tat mir gut, dass ich durch sie die Rückmeldung bekam, mit meinem Verständnis für sie, meinem Annehmen, meiner Toleranz und Offenheit ihr gegenüber wahr genommen zu werden.

Mein Ringen in Supervisionen und mein Bemühen zu verstehen, wie ich ihr zur Seite stehen kann, kann ich mir zugute halten. Auch bin ich mir sicher, dass ich diese therapeutische Arbeit sicherlich nicht vorsätzlich zu meinem Vorteil nutzen wollte. Im Gegenteil: Sie war die Klientin, aus deren Supervisionseinheit ich die Frage mitnahm, die mich zur vorliegenden Arbeit anregte. Ich hatte damals leider noch nicht genug Verständnis von der Dialogischen Haltung in Abgrenzung zur Konfluenz. Auch fehlten mir die Erfahrung darin, meine eigene private Situation einzuklammern, gezielt Selbstfunktionen zu unterstützen, und auch die Feldwirkung wahr zu nehmen, die genau so auf mich wirkt wie auf meine Klientin.

Ich für mich weiß heute, dass wohl einige Schwierigkeiten dem Unterschied im kulturellen Hintergrund geschuldet ist. Der Großteil lag aber meiner Meinung nach ganz einfach an einem Mangel an gestalttherapeutischer Grunderfahrung/Arbeitspraxis und Selbsterkenntnis. Mittlerweile weiß ich sehr gut, dass ich zur Konfluenz neige.

Leider war es mir nicht möglich, Fr. M einen zu ihren Arbeitszeiten passenden Termin anzubieten. Es tut mir sehr leid, dass ich es nicht geschafft habe, einen sinnvollen Abschluss zu gestalten, indem ich ihr eine Anbindung an eine Kollegin vermittelt habe. Es bleibt ein Gefühl, sie verraten und im Stich gelassen zu haben.

6.2 Fr. P „Ich mach ein Praktikum in Europa“

Fr. P ist im spanischsprechenden Südamerika geboren und aufgewachsen und kommt seit bald fünf Jahren zu mir. Sie ist heute 52 Jahre alt. Vorstellungsgrund war, dass ihre damals 14jährige Tochter die Schule verweigerte. Deren Kinder- und Jugendlichentherapeutin empfiehlt Fr. P zu mir. Um die Krise ihrer Tochter und die Schwierigkeiten der Klientin damit umzugehen geht es auch die ersten eineinhalb Jahre wöchentlich. Sie kam regelmäßig zu spät.

6.2.1 Vignette: Wurzeln entdecken und anerkennen

Meine Klientin ist von eher kleiner Statur, der man ihre südamerikanische Abstammung ansieht. Sie hat einen dunklen Teint, dichtes, kräftiges, schwarz (gefärbtes) Haar, das sie kinnlang trägt und das kaum zu bändigen ist. Es drückt auch ihr Wesen aus, das ich sprudelnd, fröhlich, lebenslustig und intensiv erlebe. Fr. P trägt eher dunkle, klassische Hosen und Röcke und kombiniert das gern mit sehr kräftigen unicolor Pullis und Taschen, z. B. in leuchtendem Rot oder sattem Grün. Fr. P spricht sehr gut Deutsch. Ihre Grammatik ist fast fehlerfrei, sie hat einen ausgesprochen großen Wortschatz und versteht ausgezeichnet. Ihre einzige Schwachstelle ist ihre Aussprache. Sie hat – wie für Spanischsprechende typisch – Schwierigkeiten mit der Auslaut-Verhärtung. Das heißt, dass sie Endkonsonanten weich statt hart spricht, weshalb Wörter manchmal zusammen fließen.

Fr. P ist in den 1960er-Jahren geboren und aufgewachsen. Sie ist die jüngste von drei Geschwistern und beschreibt sich als junges Mädchen als sprühend, sonnig, emotional, erfolgsorientiert und 100 %ig Bauchmensch. Die Familie lebt nicht in der Region und hat eine typische Großfamilienstruktur, da die Familie verstreut auf mehrere Landesteile ist und es kaum Zusammenhalt gibt. Die Eltern hatten beide eine harte Lebensgeschichte, und auch Fr. P vermisst in ihrer Kindheit Wärme und Geborgenheit. Der Vater war als Handels-treibender viel auf Reisen, und die Mutter hielt sich laufend mit zahlreichen Kursen beschäftigt. Fr. P machte das Beste daraus, wurde schon früh selbständig, kam oft bei Freunden unter. Sie studierte dann in der Hauptstadt Übersetzung für Deutsch und Englisch. Als ihr ihre erste große Liebe das Herz brach, beschloss sie, statt traurig zu sein, in Deutschland ein Praktikum zu machen. So kam sie 19-jährig nach Europa.

Die Struktur, die Ordnung und das planerische Vorgehen, die sie hier kennenlernte, beeindruckten sie sehr, und sie war gerne bereit, diese Lebenshaltung zu übernehmen, spielte sie doch ihrer pragmatischen Strebsamkeit sinnvoll zu. Über weitere Praktika gelangte sie schließlich nach Österreich und dann auch nach Wien, fand Anschluss an eine südamerikanische christliche Gemeinde und blieb. Auch diese Entscheidung traf sie pragmatisch. Solange sich nichts Besseres anbieten würde, würde sie bleiben.

Fr. P ist seit 25 Jahren mit einem Österreicher verheiratet und gemeinsam haben sie zwei Kinder. Sie lebt und arbeitet in Wien, ist gut angepasst und auch relativ erfolgreich. Sie ist Buchhalterin von Beruf und arbeitet derzeit in einer Arbeitsstelle, wo viele Mitarbeiterinnen aus verschiedenen Ländern beschäftigt sind. Sie ist mit Leib und Seele tätig. Die Zahlen, das Ordnen, die nötige Genauigkeit entsprechen ihrem Wesen und machen ihr Freude.

Außerdem zeichnet sie sich als strebsame, zielorientierte und pragmatische Frau aus. Begegnet sie Schwierigkeiten, bleibt sie dran. Sie findet Lösungen und geht weiter. Sie ist hartnäckig und genauso geht sie, als ich sie kennen lerne, auch an ihre Kinder und deren Erziehung heran. Auf diese wirkt das jedoch eher kontrollierend. Die Art meiner Klientin, ihre Kinder zu bemuttern, wirkte oft einmal übergriffig.

Zu Beginn ist mir aufgefallen, dass sie ein Taschentuch mit spitzen Fingern greift, hauptsächlich damit tupft und es dann einmal gefaltet auf dem Bein ablegt. Sie sitzt anfangs im Stuhl eher am vorderen Rand oder zur Seite hin angelehnt, und erst mit der Zeit sinkt sie in die Rücklehne ein.

In den ersten zwei Jahren spricht Fr. PC sehr viel. Fast ohne Interpunktion sprudeln die Erzählungen über das Erlebte vom Eintritt in die Praxis bis zum Verlassen aus ihr heraus. Zumeist sind es Berichte über Auseinandersetzungen mit der Tochter, später auch mit dem Sohn oder dem Ehemann. Ich fühle mich in der Zeit nach einer Stunde wie plattgedrückt. Gedanken und Bilder, ich müsste sie bändigen oder in eine engere Bahn führen, beschäftigen mich. Es ist am Beginn meiner Tätigkeit in der Praxis und oft bin ich überwältigt, fühle mich hilflos und überfordert und gerate mit meiner Klientin in Diskussionen, in denen ich stellvertretend für ihre Kinder um deren Recht auf Raum kämpfe.

So steckte sie z. B. ihrer Tochter regelmäßig Mandarinen in die Schultasche, weil sie der Meinung war, diese sollte Vitamine essen, um gesund zu bleiben. Und trotz mehrmaliger Ablehnung der Tochter blieb meine Klientin dabei, weil sie meinte, dass sie Recht hatte.

Bei solchen Schilderungen werde ich oft ärgerlich und verheddere mich auf der Suche nach der Möglichkeit, sie diese Übergriffigkeit sehen zu lassen, in Diskussionen. Ich bin über diese Arbeitsweise sehr unglücklich. Fr. P jedoch bedankt sich immer wieder bei mir. Sie versteht das als deutliche Rückmeldungen, die sie gerne annimmt. Veränderungen stellen sich freilich nicht so schnell ein.

Wir finden aber auch einen etwas lockereren Zugang, indem wir einen „Kodex über das richtige Leben von Frau P“ phantasieren, in dem ihre Vorstellung von richtiger Bemutterung beschrieben ist. Richtige und falsche Verhaltensweisen sind angeführt. Richtig wäre also mit Fürsorglichkeit versehen – komme welcher Widerstand auch wolle. Falsch wäre, die Kinder zu vernachlässigen.

In diesen ersten Jahren wird deutlich, dass es Fr. P sehr schwer fällt, ein bis zwei Schritte zurück zu machen und ihren halbwüchsigen Kindern Raum zu geben. Sie befürchtet, dass sie sie vernachlässigen würde, wenn sie sich zurücknehmen würde. Nur langsam findet sie zu dem Bild, in einen nächsten Raum zu gehen, die Verbindungstüre offen zu lassen und damit die Bereitschaft zu signalisieren, dass sie da ist, wenn jemand sie braucht.

Mit der Zeit, in der zu Hause eine Krise die nächste jagt, wird Fr. P auch zunehmend unzufrieden mit ihrer Arbeitsstelle. Nicht wegen der Tätigkeit, sondern wegen der Situation mit den Vorgesetzten. Sie beschließt, für neun Monate in Bildungskarenz zu gehen, im Zuge dessen gleichzeitig Job zu wechseln.

Zu letzterem kommt es schließlich jedoch nicht, weil ihre große Erschöpfung spürbar wird, als sie sich nicht mehr ganz so stark beschäftigt hält. Sie klagt über Energiemangel, Antriebs- und Lustlosigkeit und fühlt sich allgemein abgeschlagen und matt. Trotzdem hält sie unbeirrt an ihrem Plan fest sich fortzubilden und besucht weiterhin die Kurse.

Während dieser Zeit klagt sie oft über die distanzierte Art der Österreicher, Freundschaften zu schließen und ganz allgemein Beziehungen zu pflegen. Ich fühle mich davon auch angegriffen, bemühe mich, mir das nicht allzu sehr anmerken zu lassen oder diskutiere mit ihr.

Gleichzeitig durchläuft sie eine Phase, in der sie verstärkt Heimweh hat. Laut ihrer Aussage wünscht sie sich allerdings nicht zurück in ihr altes Leben in die Heimat, sondern sie sehnt sich nach einer Idealvorstellung von Gehalten-Sein in der Großfamilie, nach Unterstützung, Geborgenheit und Halt. So eine Familie hatte sie nie, weder damals noch in der Familie ihres Mannes hier.

Schließlich beginnt sie, indem wir ihre Herkunft und die Kultur ihrer Heimat untersuchen, auch ihre Bedürftigkeit zu sehen. Sie spürt ihr Sehnen und ihren Wunsch nach Nähe und Anschluss. Den findet sie nun noch weiter verstärkt in ihrem Freundinnen-Kreis, mit dem sie sich ab jetzt nicht nur regelmäßig trifft, sondern auch gemeinsam singt und in weiterer Folge tanzt. Als sie schließlich im Frühling wieder in ihre alte Arbeitsstelle einsteigt, hat sie die ersten Schritte zur Wahrnehmung ihrer Grundbedürfnisse gemacht. Sie hat gelernt zu trinken, wenn sie Durst verspürt, die Buchungskolonnen zu unterbrechen, um auf die Toilette zu gehen, zu Mittag zu essen, wenn sie hungrig ist. Das alles waren Dinge, die sie zuvor übergangen hatte.

Parallel zu dieser Entwicklung fällt es ihr auch leichter, die Bedürfnisse ihrer Kinder wahr, und weiter sie auch ernst zu nehmen. Als ihre Tochter schließlich nach vier Jahren, in denen sie die fünfte Klasse zwei Mal wiederholt hat und davor steht, auch die sechste Klasse zu wiederholen, die Schule ohne Abschluss abbricht, löst dies keinen Skandal aus. Frau P ist darum bemüht, die richtige Balance zu finden, ihre Tochter zu unterstützen und sich auch zu fordern.

Aktuell sind wir in der Therapie wieder eine weitere Runde damit beschäftigt, zu erkunden, wo sie hingehört. Vor einigen Wochen ist ihr Vater verstorben, und im Rückblick auf die Beziehung wird deutlich, wie flach sie war. Nun, da er nicht mehr lebt, ihre Mutter schon vor 15 Jahren verstorben ist, die Beziehung zu den Geschwistern auch nicht sehr intensiv oder herzlich ist, scheint es kaum etwas Bindendes zum Herkunftsland zu geben. Österreich ist ihr zur Heimat geworden. Und trotzdem spürt sie eine starke Verbindung zu ihrem Geburtsland, ihre Wurzeln liegen nach wie vor in Südamerika.

Fr. P folgt ihrer eigenen Aussage zufolge in ihrer Lebens- und Arbeitsweise nicht dem Rollenvorbild einer traditionellen Mutter und Frau, die sich dienend und unterordnend darauf beschränkt, die Familie zu umsorgen. Sie lebt emanzipiert und strebsam, auch auf der Suche nach Selbstverwirklichung. Sie folgt entgegen der Heimatkultur eher einem modernen

Rollenbild, dem ihrer Mutter, weshalb es ihr m. E. auch so leicht gefallen ist die rationale Lebenshaltung der zentraleuropäischen Kultur zu übernehmen. Es entspricht ihrer Grunderfahrung, das heißt, sie übernimmt nichts ganz Fremdes. Möglicherweise wäre sie sonst viel früher und zu viel problematischeren Krisen gekommen.

Meine Klientin geht bei der Ankunft in Europa vor 30 Jahren mit großer Anpassungsleistung voll in die Übernahme der Aufnahmekultur. Sie assimiliert sich und überspringt das Auspendeln, Abwägen und Zusammenfügen. Ein wichtiger Schritt war also, in der Phase der Erschöpfung der Trauer Ausdruck zu verleihen, das Zurückgelassene – selbst, wenn es in ihrer Familie gar nicht so gelebt war – zu würdigen und die Sehnsucht danach zu spüren. Auf diese Weise stellte sie eine Verbindung zu ihrem ursprünglichen Dasein her. So wurde es ihr möglich, wieder mit ihren Bedürfnissen Kontakt aufzunehmen. Sie kann nun das Verbundensein erhalten und integriert es in ihr heutiges Leben und ihre Herangehensweise. Sie weiß nun besser, was sie braucht und will und quält sich nicht mehr so mit „sollte“ herum. Im Zuge dessen gelingt ihr der Umgang mit der Zeit auch besser, und sie erscheint pünktlich zu unseren Terminen.

Fr. Ps Strategie, sich anzupassen und es richtig zu machen, hat meine Klientin zu Beginn auch in unserer Zusammenarbeit angewendet. Sie stimmt mir anfangs oft zu, übernimmt meine Sichtweise. Dabei antwortet sie auf meine Frage, wie es ihr gehe, was sie fühle oft mit: „Ich denke, ...“ Mein Bemühen, uns auf sie zu besinnen, liefen ins Leere. Sie geht in die Position einer Schülerin und erklärt mich zur Expertin, die sie konsultiert. Es macht mich ungeduldig, und alle Versuche, das zu thematisieren und ihr durch Beleuchten einsichtig zu machen, endeten damit, dass ich sie wiederum belehrte, was sie über sich ergehen ließ. Meine Stellung als Lehrerin war neuerlich unterstrichen.

Wann immer ich sie darum bat, pünktlicher zu sein, damit unsere Stunden nicht zu kurz würden, antwortete sie mit Schuldgefühlen und Selbstanklagen, dass sie das nicht könne, auch wenn sie sich noch so bemühen würde. Auch darüber gerieten wir in Diskussionen.

Ich war oft frustriert. Ich wurde ungeduldig, wütend und grantig. Ich fühlte mich hilflos und überfordert. Fr. PC vermied auf diese Weise Kontakt, wo es nur ging. Ihre vorgeschützte Anpassung und Eingeständnisse waren Lippenbekenntnisse. Woche um Woche rangen wir für eineinhalb Jahre darum, uns gegenseitig zu kontrollieren. Wir waren beide isoliert und damit beschäftigt, die andere von der richtigen Sicht auf ihre Lebenssituation zu überzeugen.

Als ihr in der Bildungskarenz die Kraft ausging, hörten wir schließlich auf, Kräfte zu messen und richteten unsere Aufmerksamkeit auf das Wesentliche: ihre Bedürfnisse. Jetzt ist es so, dass Fr. P beim Sprechen Pausen zum Denken und Nachspüren macht. Sie spricht zurzeit mit gedämpfter Stimme und hält sich eher zurück. Wieder eine Anpassungsleistung? Es gilt das zu untersuchen. Eine neuerliche Ziel- und Auftragsklärung steht an.

In ihrer Rückwendungsphase beklagt Fr. PC öfters die kühle, distanzierte Art der Beziehung hier. Auch das empfand ich als Angriff gegen mich und ging gelegentlich in Gegenposition. Ich erlebte in der Arbeit, was mir zu der Zeit auch daheim geschah. Mein Partner klagte über die Behördenwege und die zahlreichen Anforderungen der österreichischen Ämter. Alles in allem gelang es mir in der Therapie besser, mit meiner Kränkung umzugehen, war aber noch nicht so weit, es anzuerkennen, dass es für meine Klientin einfach so war und dass dies für sie bedeutete, mit ihrem Schmerz in Kontakt zu treten, indem sie ihr Sehnen zulassen konnte.

Daheim war mir klar, dass mein Lebensgefährte überfordert war und es tatsächlich schwierig fand zurecht zu kommen. Im Gegensatz zu meiner Klientin jedoch waren wir in einer Opfer-Täter-Konstellation gefangen, in der ich mich durch ihn und im Sog seiner Bedürftigkeit dazu manipuliert fühlte, seine Gesamtversorgung zu übernehmen.

Dies war in der Praxis mit meiner Klientin nicht der Fall. Das konnte ich unterscheiden. Die gezielte Unterstützung durch Beistehen in der Phase des Heimwehs und durch stellvertretend übernommenes Anerkennen der Sehnsucht half meiner Klientin, ein Stück zu sich zu gelangen und gestärkt aus der Krise heraus zu kommen.

Kurze Zeit später trennte ich mich vom Vater meiner Kinder.

6.2.2 Reflexion

Über meine Arbeit mit Fr. P kann ich sagen, dass sich glücklicherweise vieles trotz meiner Einmischung gut entwickelt hat. Von meiner Seite her wäre eine höhere Kompetenz im Einklammern zu einem früheren Zeitpunkt der Zusammenarbeit hilfreich gewesen.

Die Voraussetzung, die eine freiwillige Migration schafft, wird nicht zuletzt darin deutlich, dass meine Klientin eindeutig ein Bewusstsein dafür hat, dass sie selbstwirksam ist. Es liegt an ihr, Dinge in Angriff zu nehmen und in die Selbstverantwortung zu gehen.

Auch wenn sie in einer vorschnellen Übernahme der Kultur des Aufnahmelandes ursprünglich einer Auseinandersetzung mit den Veränderungen aus dem Weg gegangen ist und die Lebensart, die sie aus ihrem Herkunftsland mitgebracht hat, verleugnete, konnte Fr. PC zu einem späteren Zeitpunkt diese nötigen Entwicklungsschritte gut nachholen.

Es kommt in der Therapiephase, als wir ihrer Sehnsucht Raum geben, zu einer Gelegenheit, in der ihre Traurigkeit und ihre Bedürftigkeit deutlich spürbar, fast greifbar werden.

Auch ich kenne, obwohl ich bis auf die Unterbrechung meiner Wanderjahre in einer stark verbundenen Großfamilie lebe, diese Sehnsucht nach Halt und Geborgenheit, die in meiner Familie zu meiner Kindheit und Jugend leider eben trotzdem Mangelware gewesen waren, sehr gut.

Heute erlebe ich ein Angenommensein mit diesen Qualitäten in den Freundschaften, die sich im Zuge der Ausbildungsgruppen der Therapieausbildung (sowohl aus dem Propädeutikum als auch dem Fachspezifikum) entwickelt haben. Beziehungen, die schon aus der Zeit davor stammen, habe ich mich bemüht, darum zu erweitern, oder sie sind ausgelaufen.

Hier sitzen im Therapieraum nun zwei Frauen, die beide Rückhalt und Getragensein vermissen. Einen Moment lang ist eine Verbundenheit von Mensch zu Mensch für Fr. P und mich spürbar.

Ähnliche kleinere und größere Erlebnisse dieser Art hatten seit dieser Zeit in unserer Zusammenarbeit Gelegenheit, spürbar zu werden. Auf diese Weise weicht die anfängliche Hörigkeit zur „Fr. Lehrerin“ einem gemeinsamen Erforschen ihres Daseins.

6.3 Fr. H: „Wo gehöre ich dazu?“

Frau H kommt jetzt seit Mai 2019 für 92 Stunden zu mir. Vorstellungsgründe sind Melancholie, eine Negativspirale, die sich in Form von Gedankenkreisen zeigt, die in ein dunkles Loch führen, eine Fernbeziehung und ihre Strenge und Härte gegen sich selbst. Sie wünscht sich insgesamt lockerer, leichter und sich ihrer selbst sicherer sein zu können.

Die junge Frau beschreibt anfänglich eine depressive Symptomatik, gedrückte Stimmung, ein vages Gefühl, nicht dazu zu gehören und nicht gemocht zu werden und schlechten Schlaf. Sie berichtet von Ein- und Durchschlafschwierigkeiten.

Themen, die sie besprechen möchte, sind die Herkunft ihres Vaters bzw. ihre eigene ungeklärte Frage, wo sie sich zugehörig fühlen soll. Sie ringt darum, sich mitzuteilen und auszudrücken, hat dabei Schwierigkeiten Ärger und Bedürfnisse klar wahr zu nehmen. Und schließlich beschäftigen sie Fragen rund um ihre Sexualität.

6.3.1 Vignette: Von den Ambivalenzen gemischtkultureller Kinder

Fr. H kommt zu mir, als sie gerade 20 Jahre alt geworden ist. Sie ist eine hübsche, junge Frau mit langem braunen Haar und einem dunklen Teint. Sie ist stets ordentlich, sportlich-elegant gekleidet, mag Hip-Hop-Mode. Sie ist auch gelegentlich neckisch bis sexy gestylt, ist schlank und trainiert, wozu ihre eher zurückhaltende, fast schüchterne Art in einem Kontrast steht. Fr. H wirkt unsicher. Sie spricht meist leise, tonlos, ist manchmal auch schwer zu verstehen. Insgesamt drückt sie sich zurückhaltend, zögerlich und bedächtig aus.

Fr. H lebt allein in Wien. Sie macht ein zeitintensives Studium, für das sie viele Praktika absolvieren muss, was sie auch fleißig und gerne tut. Sie hat eine Fernbeziehung zu einem Mann, der buchstäblich am anderen Ende der Welt lebt. Sie haben sich kennen gelernt, als Fr. H im Anschluss an die Schulzeit für ein Jahr dort war, um sich eine Auszeit zu nehmen. Sie hat dabei gegen Kost und Logis auf Farmen gearbeitet. Als meine Klientin bei mir startet, sind die beiden ein fixes Paar, das von einer gemeinsamen Zukunft träumt, wenn sie ihr Studium abgeschlossen haben wird.

Fr. H stammt aus einer niederösterreichischen Kleinstadt, in der auch ihre Mutter aufgewachsen ist. Ihr Vater stammt aus dem arabischen Raum im nahen Osten, aus einer muslimischen Familie. Er ist in seinen 20ern zum Studieren nach Wien gekommen, hat dann hier geheiratet, Familie gegründet und eine eigene Firma aufgebaut. Er ist gemäßiger

Muslime, zielstrebig, arbeitsam, eher perfektionistisch und kann unbeherrscht aufbrausend sein. Die Mutter meiner Klientin ist, wenn die Ehepartner wohl auch heftige Auseinandersetzungen führen können, stets zu ihrem Mann loyal und gerät mitunter in einen inneren Konflikt, wenn Fr. H ihr etwas erzählt, das nicht im Sinne des Vaters ist.

Die Familie ist wohlhabend, dennoch steht meine Klientin größtenteils finanziell auf eigenen Beinen und legt auch großen Wert darauf. Sie arbeitet neben dem Studium und geht sorgfältig mit ihrem Geld um. Ihre Eltern erlebt sie als liebevoll und unterstützend, solange alles im Rahmen ist. Sobald es einen Zentimeter daneben liegt, fällt die Kritik sehr heftig aus, bis hin zu vernichtend. Dadurch fühlt sie sich manchmal als unpassend und verwirrt, strebt dann nach Perfektion.

Der zwei Jahre ältere Bruder meiner Klientin beschreibt einmal, dass sie zum Lügen erzogen worden wären. Beide Kinder haben gelernt, nichts zu sagen, wenn sie anderer Meinung sind, das Eigene runter zu schlucken und für sich zu behalten, so dass die Wochen flach bleiben.

Prozess

Die erste Zeit mit Fr. H ist geprägt von ihren diffusen Stimmungen und einem Gefühl der Schwere. Sie beschreibt Gedankenkreisen, körperlich eine unbestimmte Gefühllosigkeit, Schlafschwierigkeiten, ein Sog zieht sie in ein dunkles Loch. Immer wieder berichtet sie im ersten Jahr von Stimmungsabsackern, in denen sie stundenlang gefangen ist mit Ideen von starker, vernichtender Einsamkeit, Verlassenheit und von Getrenntsein. Sie fühlt sich in ihrer Familie nicht zugehörig und auch mit ihren Freundinnen nicht verbunden. Um keine harten, lauten, überwältigenden Reaktionen ihres Vaters heraus zu fordern, ist sie sehr still, wenn sie am Wochenende zum Arbeiten zu Hause ist und bei den Eltern wohnt.

Schwere Themen dieser ersten Zeit sind ihr generell gedrückter Gemütszustand, die eher anstrengende Fernbeziehung aufgrund der Sehnsucht und der unbestimmten Zukunft, sowie die Sexualität, von der sie im Beisammensein mit diesem Mann zum ersten Mal eine Ahnung bekommen hat. Außerdem beschäftigt sie ihr Vater und die jeweiligen Arrangements der einzelnen Familienmitglieder mit ihm, sowie das Herkunftsland des Vaters. Diesem fühlt sich meine Klientin nämlich tief und liebevoll verbunden. Sie hat als Kind und junges Mädchen gern die Familie besucht und hält Kontakt zu den Familienangehörigen dort und in weiteren Teilen der Welt. Leider fühlt sich Fr. H durch die Gräueltaten, die in dem Land passieren, sehr

betroffen. Sie kann nur schwer von dem Schrecken und Schmerz des Schicksals der dort lebenden Menschen Abstand halten. Die junge Frau empfindet große und deutliche Wut angesichts der Ungerechtigkeit des Landes. Gleichzeitig erlebt sie sich als komplett hilflos und dann auch ratlos. Sie weiß oft nicht, ob sie hier oder dort hingehört

Eine wichtige Entwicklung des ersten Jahres ist, dass meine Klientin zunehmend Vertrauen fasst und sich darauf einlässt, sehr offen zu sprechen. So lernt sie immer mehr, den Raum zu nutzen und sich zu entlasten.

Zu einer bestimmten Zeit, als es passend erscheint, teile ich ihr mit, dass ich selbst Erfahrung habe, mit einem muslimischen Mann zusammen zu leben. Und wenn meine Perspektive auch eine andere ist, weiß ich doch um die Auswirkung, die es haben kann als Frau nach dem Wertekatalogs des Islam betrachtet und auch beurteilt zu werden. Ich kann ihr vermitteln, dass es eine besondere Bedeutung hat, als Kind eines arabischen Migranten aufzuwachsen.

Schon bald stelle ich ihr mein Verständnis des „sowohl-als-auch“ zur Verfügung. Ich biete ihr die Formulierung an, Wurzeln hier und dort zu haben. Diese Haltung erleichtert und bereichert sie. Wir erarbeiten die Möglichkeiten, die ihr hier in Wien zur Verfügung stehen, um ihre Landsleute in deren Schicksal zu unterstützen. Sie beginnt an Kundgebungen teil zu nehmen und sich auch ein wenig politisch zu engagieren.

Um ihren Stimmungstiefs zu begegnen und aus den Gedankenkreisen auszusteigen, arbeiten wir an bewusster Körperwahrnehmung und Atemtechniken, was nur bedingt Erfolg zeigt. Ich spreche begleitende medikamentöse Behandlung an, was sie in stiller Strenge ablehnt.

Therapie ist was für Starke, Medikamente für Schwache. Sie will es ohne schaffen. Was sehr gut möglich ist, und auch nötig, ist die Arbeit mit liebevollem Humor. Konfrontationen mit ihren unbewussten Anteilen nimmt sie gern an, wenn es gelingt sie mit Augenzwinkern zu präsentieren. Wir lachen auch viel in den Stunden.

Jeglichen möglichen Konfliktsituationen mit dem Vater, mit einer Trainerin, mit einer Chefin und mit Freundinnen geht sie aus dem Weg. Sie drückt den Ärger weg und fügt sich bedrückt den jeweiligen Anforderungen. Sie hat einen hohen Anspruch an sich selbst, ist strebsam, erfolgsorientiert, konkurrenzbewusst, auch neidisch und hart zu sich selbst.

In diese Phase fällt die Entdeckung, dass sie um Bestätigung oder auch sonstige Anliegen erfüllt zu bekommen dazu neigt, manipulativ ihre Schönheit und sexuellen Reize

einzusetzen. Sie erwartet sie die Erfüllung ihrer Wünsche (die noch dazu nicht artikuliert sind). Freilich wird sie auch öfters mal frustriert und reagiert mit gekränktem Ärger, den sie wiederum nicht anspricht. Sie drückt grundsätzlich eher nicht aus, was sie denkt, und verurteilt sich für Schwäche und Nachlässigkeit. Immer deutlicher wird, dass die Kommunikation mit dem Vater unterbrochen ist und der Kontakt ohne Katalysator Mutter nicht möglich ist.

Die aktuelle Weltsituation mit den Anfängen der Pandemie und der erste Lockdown bedrücken sie zusätzlich. Die fehlende Struktur, die stunden- und tagelangen Online-Lehrveranstaltungen alleine von zu Hause aus setzen ihr arg zu.

Dann kommt es zum Eklat. Ihr Freund in der Ferne betrügt sie und beichtet es ihr unmittelbar. Sie ist erschüttert und wütend und stürzt den Sommer über noch weiter und dauerhaft ab. Die Bedrücktheit wächst sich zur Verzweiflung aus.

Im Lauf des Herbst schließlich ringt sie sich dazu durch, Schluss zu machen und auch einen Psychiater aufzusuchen und es mit Psychopharmaka zu probieren. Glücklicherweise klappt die Einstellung sofort, die Wirkung setzt ein und eine Erleichterung breitet sich aus. Fr. H taut auf, entspannt sich und gewinnt neue Lebensenergie. Den wachsenden Lustgefühlen geht sie mit frischem Elan und neuer Neugierde nach. Sie beginnt erstmals ihre Sexualität selbstbestimmt und frei zu erforschen. Auf einer Dating Plattform gewinnt sie viele Kontakte.

Passend zur Erforschung ihrer Herkunft wählt sie bewusst auch einen jungen Mann, der so wie sie einer gemischtkulturellen Beziehung entstammt. Sie verstehen sich gut miteinander und lassen sich auf eine lockere Affäre ein. Von Anfang an stellt er klar, dass eine fixe dauerhafte Beziehung für ihn nur mit einer Frau in Frage kommt, die an Gott glaubt. Fr. H pflegt in dieser Phase der Beziehung bewusst Kontakte zu mehreren Bekanntschaften.

In der Frage ihrer zweiten Heimat löst sie den Umgang mit dem Grauen folgendermaßen. Meiner Empfehlung folgend lässt sie an sich heran, was ihr gut tut und sie nährt – wie das Essen, die Musik, die Literatur. Außerdem sucht sich Anregung in der Friedensbewegung für den Umgang mit den Schreckensnachrichten und Bildern, die auf Social Media aufblitzen. Sie beginnt gezielt aus dem Kochbuch, das sie einst von ihrem Vater geschenkt bekommen hat, zu kochen. Auch er freut sich darüber.

Die Frage nach dem Umgang mit ihrer Herkunft scheint sich gut zu entwickeln und eine Integration der unterschiedlichen Einflüsse dürfte gelingen. Fr. H beschreibt die witzige Situation, wie sie sich am Heimweg von der Praktikumsstelle aus dem Kuhstall kommend in Gummistiefeln im Auto wieder findet, wo sie bei offenem Fenster lautstark arabischen Sound laufen hat. Dies ist für sie kein Widerspruch mehr. Fr. H versteht, dass sie auch ihre Prinzipien hat, sie glaubt nicht an Regeln.

Etwas zähflüssiger geht die Entwicklung ihrer Ausdrucksfähigkeit in ihrem Ärger weiter. Im Zuge von aktuell neuen Vorfällen in ihrer zweiten Heimat, stellt sie fest, dass traurig sein für sie leichter ist als wütend.

Auch als ihre Chefin sich einiges erlaubt (die Praktikumsvereinbarung ohne Absprache ändert, über Fr. Hs Freizeit verfügt und sie zum Kinderhüten einteilt) bedrückt sie das viel mehr als es sie wütend macht. Und doch wächst sie stetig raus aus ihrer Diffusion, arbeitet sich strebsam durch das (pandemiebedingt eher mühsame) Studium. Das Gefühl von Zugehörigkeit zu ihren Freundinnen steigt jedoch. Und auch die anfangs lockerere Beziehung wird immer verbindlicher.

Insgesamt ist Fr. H auf einem guten Weg, als sie heuer nach eineinhalb Jahren die Medikamente ausschleicht. Sie ist stolz auf sich, als sie schon nach nur wenigen Wochen hadern einen ungeliebten Unijob vor der Zeit kündigt. Sie ist dabei zu lernen, immer mehr auf ihre Bedürfnisse zu achten, ihre innere Stimme zu hören und sich die Dinge aktiv zu richten, wie sie sie braucht bzw. auch klarer in der Lage zu unterscheiden, was ihr gut tut und was nicht.

Gerade aktuell verhandelt und unterscheidet sie mit ihrem Freund die Themen Glaube, Religion und Glaubensbekenntnis. Neben guter Klarheit und Wut werden anhand dieser Auseinandersetzungen auch deutlich Scham spürbar. Fr. H steht an den Fragen: Wer bin ich als Frau? Wie möchte ich sein? Was möchte ich von mir verlangen? Was erlaube ich mir? Und was erwarte ich von anderen, dass sie von mir erwarten? In wie weit will/kann/muss/darf ich den Erwartungen anderer bzw. meines Partners entsprechen?

6.3.2 Reflexion

Ich lernte Fr. H als sympathische, junge Frau kennen. Von Anfang an erlebte ich die Arbeit mit ihr als einfach, sehr befriedigend und erfüllend. In ihrer depressiven Symptomatik, die

sie mitbringt, verbirgt sich der Prozess des Wachstums. Ich begleite eine junge Frau beim Erwachsenwerden. Dabei durchläuft sie einige Schritte der Individuation und Bewusstwerdung und muss dazu nachträglich ein paar widersprüchliche Voraussetzungen ihres Umfeldes integrieren, dabei herausfinden, was sie für sich selbst gültig erklären möchte. Weiters gilt es Introjekte aufzuspüren, um die für sie ungültigen auszuscheiden. Diese Arbeit bereichert uns beide und bereitet mir Freude.

Von Beginn weg begegnet mir Fr. H mit vorsichtigem Vertrauen, das sich weiter zu einer stabilen Basis ausbaut. Ich begegne ihr mit Zuneigung. Sie regt mein Mitgefühl an. Manches von dem, was sie durchmacht und klar bekommen muss, kenn ich aus eigener Erfahrung.

Und dennoch erlebe ich mit dieser Klientin, dass es mir von Beginn an leicht fällt, meines einzuklammern und auf die Seite zu stellen. Mag es meine über die Jahre gewachsene Arbeitserfahrung sein, meine eigene persönliche Reife oder auch daran liegen, dass Fr. H nicht dazu neigt, einen Sog der Bedürftigkeit aufzuspannen. Mir gelingt eine gute Balance zwischen Selbstoffenbarung, wo es mir für die Klientin hilfreich und sinnvoll scheint, und das Meine zurückstellen. Es fällt mir leicht an ihrem Geschehen mitfühlend Anteil zu nehmen und auch gleichzeitig ihres bei ihr zu lassen. Wo ich in einzelnen Fragestellungen ratlos bin, wende ich mich an meinen Supervisor, von dem ich wertvolle Hinweise erhalte, wie z.B. die Friedensarbeit, um dem Schrecken der Gräuel zu begegnen.

In ihrer ihr eigenen persönlichen Art erkenn ich Ähnlichkeiten zu mir selbst. So treibt der hohe Anspruch an sich selbst meine Klientin auch an die Überlastungsgrenze und in die Erschöpfung. Diese narzisstische Selbstüberhöhung gepaart mit ihrer manipulativen Koketterie sind Anteile, die zu erkennen sie einiges gekostet hat und auch noch anhält.

Das Umfeld, in dem sie groß geworden ist, mit einer Mutter, die stets dem Vater loyal ist, und einem Vater, der bestimmte Vorstellungen und jeweils enge Bilder für seinen Sohn und seine Tochter hat, und die er ohne dies viel zu diskutieren wortlos verlangt, führen bei der Klientin schon in Mädchenjahren zur Ausbildung von Retrofektion. Sie introjiziert des Vaters Vorstellungen, nimmt für sich einen hohen Leistungsanspruch an und wenig Wahlmöglichkeiten bzw. Beweglichkeit im persönlichen Ausdruck. Es wirkt sich auch auf ihre innere Wahrnehmung aus. Eigenen Regungen und in weiterer Folge Bedürfnisse wahr zu nehmen fällt ihr schwer. Es ist ein langer Weg sich dahin zu entwickeln. Wir lernen die Konfluenz und die Retrofektion als eine sinnvolle Lösung verstehen, mit der sie mit ihrem

Vater ein konfliktarmes Auslangen finden konnte. Die Vermutung liegt nahe, dass der Vater seine Tochter als gut erzogen ansieht.

Für meine Klientin ist es hilfreich, dass ich aufgrund meiner persönlichen Erfahrung und meines mir noch zusätzlich angeeigneten Wissens ihr So-geworden-Sein nachvollziehen kann, ihr So-Sein annehmen kann und mich auch nicht vor dem Umgang mit dem Islam schrecke. Meine Erfahrung ermöglicht es mir in eine Umfassung meiner Klientin zu gehen und ihr gegenüber eine wertfreie Haltung einzunehmen. Meine Klientin erfährt bei mir in ihren widersprüchlichen Aspekten angenommen zu werden. Auch wenn ich persönlich die grundsätzlich dogmatische und unverrückbare Werthaltung des Islam kritisiere, ist es mir möglich anzuerkennen, dass sie (zumindest in Teilen) für Fr. H gültig ist. Ich muss nicht sie kritisieren, kann mit ihr gemeinsam differenziert betrachten, was sei weiterhin von ihres Vaters Religion auch für sich als gültig annehmen möchte. Ich unterscheide meine Meinung zu ihrer Haltung, kann sie als Tochter gut begleiten, stelle meine Kritik nur sehr ausgewählt als Denkanstöße zu Verfügung uns sonst auf die Seite.

Im Zuge der Auflösung der Introjekte und der Klärung der Konfluenz stoßen wie auf viele Schamgefühle. Durch meine persönlichen Erfahrungen mit dem Gefälle in der Wertschätzung im Umgang mit Muslimen ist es uns auch gelungen, Fr. H unterstützend zu begleiten ihre Schamreaktionen wahr zu nehmen und einen liebevollen gewährenden Umgang damit auszuprobieren.

Es war sehr spannend für mich mit Fr. H zu arbeiten, als sie begann ihre Sexualität zu erforschen. Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene, das mir auf der Tagung „Hinter verschlossenen Türen“ in die Hände gefallen war, lieferte uns dabei wertvolle Anregungen. (Henning, 2016) Ich hatte zuvor noch nie so explizit in der Klientenarbeit über Sex geredet. Es reichte von Beschreibung und Erforschen von körperlichen Abläufen, über Praktisches und Moralisches bis hin zu emotionalen Fragen. Meine Klientin befreite sich ein Stück aus der beschämenden Idee als Frau grundsätzlich sündhaft zu sein, indem sie Lust und Freude ins Leben ließ. Ich stellte fest, dass dieses lustvolle Thema auch Spaß machte.

7 Zusammenfassung

In welcher Weise ist die Gestalttherapie für die Arbeit mit Menschen mit Migrationshintergrund geeignet? Welche Anforderungen entstehen an die Methodik und die Haltung? Ich hoffe, dass es mir gelungen ist, in nachvollziehbarer Weise meinen Blick auf diese Fragen zu den Besonderheiten der Arbeit im interkulturellen Kontext darzulegen. Abschließend möchte ich hier die zentralen Überlegungen meiner Arbeit zusammenfassen.

Grundsätzlich halte ich den gestalttherapeutischen Ansatz für sehr gut geeignet, um mit Menschen mit Migrationshintergrund zu arbeiten. Gerade auch der hohe Anteil an Selbsterfahrung, der im Zuge der Ausbildung zur Gestalttherapeutin absolviert wird, schafft meines Erachtens günstige Voraussetzung dafür, um uns mit großer Bewusstheit und Umsicht dem Fremden/dem Andersartigen in unseren Klientinnen zu nähern und uns dafür zu interessieren. Außerdem fördert die Selbsterfahrung die Wahrscheinlichkeit, dass wir uns mit unserem Eigenen – speziell mit Fragen die Kultur, die Herkunft und eine eventuelle Migration betreffend – auseinandersetzen.

Das der Gestalttherapie immanente Verständnis um die Wirkung des Feldes fördert eine klare Sicht auf die wechselwirkende Bezogenheit der Menschen, die zusammen leben. Der Einfluss der Gesellschaft (sowohl der alten wie der neuen), Sozialisation und kulturellen Bedingungen, aus denen eine Person stammt, ist von identitätsstiftender Wirkung. Dies in der therapeutischen Arbeit im Auge zu behalten ist fundamental. Die Feldtheorie unterstützt uns dabei.

Auf Basis der feldtheoretischen Grundlagen ist es für Gestalttherapeutinnen leicht, zu verstehen, dass das So-Sein eines Menschen ständigen Veränderungen und Wachstum unterliegt. Die neue Gesellschaft gewinnt zunehmend an Bedeutung, wächst immer mehr mit dem zusammen, was von der Migrantin schon mitgebracht wurde.

Weiters fördert die Feldtheorie die Anerkennung des Umstandes, dass wir als beziehungsorientierte Wesen aufeinander angewiesen sind. Hier fängt nun das Dialogische Prinzip an zu greifen. Auf Grundlage von Martin Bubers philosophischem Werk „Ich und Du“ begegnen wir Klientinnen in dem Bemühen um eine offene Haltung, in der wir uns wechselseitig in unserem So-Sein erkennen, bestätigen und annehmen. Entscheidend hier erscheint mir für die spezifische Anwendung des Prinzips, dass Ich-Du ja auch nur existieren kann in

Abgrenzung und Gegenüberstellung von Ich-Es. Beide Grundhaltungen sowie auch das bewegliche Pendeln zwischen den beiden sind meines Erachtens fundamental für die Arbeit im interkulturellen Kontext.

Das Differenzieren von Gleichem und Nicht-Gleichem/Unterschiedlichem ist dabei Voraussetzung für die Schaffung einer Möglichkeit zur Verbundenheit über das Trennende/Unterschiedliche hinweg.

Durch die Techniken des Einklammers und des Umfassens sind uns als Gestalttherapeutinnen zwei methodische Konzepte an die Hand gereicht, die dabei unterstützend sein können.

Ersteres für unseren eigenen Umgang mit unseren Vorannahmen, Vorurteilen und Vorbehalten, die uns möglicherweise im Weg stehen, um Fremdem zu begegnen. Wir klammern das Unsere vorerst ein und stellen es auf die Seite. Idealerweise haben wir es schon im Vorfeld ins Auge genommen, damit wir im Moment der Begegnung mit dem Neuen nicht von unserer eigenen, inneren Abwehr überrascht sind.

Zweitens können wir uns in der Umfassung auf die Lebenswelt und –weise unseres Gegenübers einlassen, ohne dabei unseren eigenen Standpunkt zu verlieren. Und das ist Voraussetzung dafür, dass wir zwei bleiben und einander begegnen können.

Die Gestalttherapie lässt sich auf eine Begegnung nach dem Dialogischen Prinzip ein. In dieser Art anerkennen wir die Tatsache, dass Menschen ein Gegenüber brauchen, um in der Begegnung das Zusammenwirken zu erfahren, und im Anschluss an diese Erfahrung ein Selbst entwickeln können, das den Umgang auf diese Weise (hier) versteht.

Mit Hilfe der nötigen Awareness entwickeln Klientinnen mit Migrationshintergrund in der sicheren Umgebung der erfahrungszentrierten Therapie einen Erfahrungsschatz, auf dem aufbauend dann neue Bedeutung wächst. So wachsen weiter die Möglichkeiten zum Neuorientieren und Entwickeln einer neuen Identität, die in zwei Kulturen/Heimaträumen wurzelt. Migration bedeutet lernen und wachsen.

Schwierig in der gestalttherapeutischen Arbeit auf Grundlage der zentralen Theorien und Methoden erscheint mir persönlich, dass die Betonung des hohen Ideals der Offenheit, des Interesses und des Gültig-Sein-Lassens zu einem hohen Anspruch an Toleranz und An-

nehmen führen kann. Doch als Therapeutinnen gehen wir auch als Menschen in die Arbeit und begegnen dort Klientinnen, die in uns vielleicht Ängste, Vorurteile, Ablehnung anstoßen können. Nachdem wir hoffentlich in der Lage sind, diese schwierigeren Reaktionen wahrzunehmen und einzuklammern, ist es meiner Meinung nach sehr wichtig, sich gut darum zu kümmern. Es ist sinnvoll und wichtig, gut auf sich achten zu lernen. Eigene Vorbehalte wahr- und ernst zu nehmen, ihnen nachzugehen und sich damit auseinanderzusetzen ist nicht nur für die Klientin förderlich, sondern entlastet auch die Therapeutin, die durch die Haltung der Therapeutin einerseits und des privaten Menschen andererseits in eine Spannung geraten kann. Ich rate zu Supervision, Austausch mit Kolleginnen, Gesprächen mit Menschen mit Migrationshintergrund, die keine eigenen Klientinnen sind.

Schwierigkeiten auf der Seite der Klientin sehe ich darin, dass die Gestalttherapie von einem hohen Grad der Bewusstheit und Reflexionsfähigkeit ausgeht. Diese Ansprüche herunter zu schrauben und auf das der Klientin mögliche Maß einzupendeln sehe ich als weitere Herausforderung für die Therapeutin.

Meines Erachtens ist in unserer Gesellschaft im Mitteleuropa des 21. Jahrhunderts viel von dem oben Beschriebenen dringend nötig, um aus der aktuellen Lage herauszufinden, für die auf politischer Ebene so verstörende Lösungen wie Grenzzäune, Mauern, Auffanglager und Abschiebetechniken gewählt werden. Gerade jetzt ist es wichtig, bald einen Weg zu finden, wie wir zu einer zusammengehörenden Gesellschaft werden, wenn diese auch nicht kulturell oder sonst wie homogen sein kann. Es steht an, gemeinsam die wirklich drängenden Aufgaben und Schwierigkeiten in Angriff zu nehmen, wie z. B. den sorgfältigen Umgang mit unserer Mutter Erde. Schließlich wurzeln wir alle in ihr und brauchen sie zum Leben.

8 Schlussbemerkung

Ich bin sehr vielen Menschen dankbar für die Unterstützung während meiner Ausbildung und während der Zeit, in der ich an der Abschlussarbeit dran war. Besonders danke ich Johanna Schmidmayr und Sengül Stadler für wertvolle Kritik und Hinweise, Angelika Enderl fürs Korrektur-Lesen und Ernst Mayerl für seinen Rückhalt und Hinweise, die mich weiterbrachten.

Ich widme diese Arbeit meinen Kindern, Adam und Sara.

9 Literaturverzeichnis

- Beisser, A. R. (1997). *Wozu brauche ich Flügel?* Wuppertal: Peter Hammer Verlag.
- Berger, J. (Dezember 1983). Heimat, wo ist das? *Psychologie Heute*, 21-25.
- Bocian, B. (2008). Geschichte und Identität. *Gestalttherapie* (Heft 2), S. 21-32.
- Buber, M. (1995). *Ich und Du*. Stuttgart: Reclam.
- Csellich-Russo, R., & Stompe, T. (2010). Transkulturelle mündliche Kommunikation - Sprache und Migration. In K. R. Thomas Stompe, *Psychisch kranke Migranten* (S. 237). Wien: Fakultas.
- Dieling, H., & Hirschfeld, U. (2000). *Phonetik lehren und lernen*. Kassel, Münschen, Tübingen: Langenscheidt.
- Dreitzel, H. P. (2004). *Gestalt und Prozess*. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Duden*. (kein Datum). Abgerufen am 1. März 2019 von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Migration>
- Duden.de*. (kein Datum). Abgerufen am 14. März 2019 von <https://www.duden.de/suchen/dudenonline/Kultur>
- Duden.de*. (kein Datum). Abgerufen am 14. März 2019 von <https://www.duden.de/suchen/dudenonline/Identität>
- Erim, Y. (2009). *Klinische Interkulturelle Psychotherapie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fassmann, H., & Stacher, I. (2003). *Österreichischer Migrations- und Integrationsbericht*. Wien: Drava Verlag Klagenfurt/Celovec.
- Fazekas, T. (2008). *Fundamentale Psychotherapie*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Fuhr, R., & Gremmler-Fuhr, M. (1995). *Gestalt-Ansatz*. Köln: EHP.
- Gottwein.de*. (kein Datum). Abgerufen am 1. März 2019 von <http://www.gottwein.de/LaWk/La01.php?qu=migrare&ab=Hui>
- Gottwein.de*. (kein Datum). Abgerufen am 14. März 2019 von <http://www.gottwein.de/LaWk/La01.php?qu=cultura&ab=Hui>
- Gottwein.de*. (kein Datum). Abgerufen am 14. März 2019 von <http://www.gottwein.de/LaWk/La01.php?qu=identität&ab=Hui>
- Gremmler-Fuhr, M. (2001). Dialogische Beziehung in der Gestalttherapie. In R. Fuhr, M. Sreckovic, & M. Gremmler-Fuhr, *Handbuch der Gestalttherapie* (S. 393-416). Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Gremmler-Fuhr, M. (2001). Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie. In R. Fuhr, M. Sreckovic, & M. Gremmler-Fuhr, *Handbuch der Gestalttherapie* (S. 345-392). Göttingen: Hogrefe.

- Grillmeier-Rehder, U. (2001). *Die Philosophien und Theorien im Hintergrund der Gestalttherapie*. Wien: Schriftenreihe des IGWien.
- Hartmann-Kottek, L. (2008). *Gestalttherapie*. Berlin: Springer.
- Hegemann, T., & Oesterreich, C. (2009). *Einführung in die interkulturelle systemische Beratung und Therapie*. Heidelberg: Carl Auer.
- Henning, A.-M. v. (2016). *Make More Love, ein Aufklärungsbuch für Erwachsene*. Rogner&Bernhard.
- Hycner, R. (2016). Für eine dialogische Gestalttherapie. In E. Doubrawa, & F.-M. Staemmler, *Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie* (S. 59-82). Köln: BoD.
- Kampmann, B. (1990). Der Gestaltansatz in der psychotherapeutischen Arbeit mit ethnischen Minderheiten. *Gestalttherapie* (Heft 2), S. 60-66.
- Kizilhan, J. I. (2013). *Kultursensible Psychotherapie*. Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.
- Klößner, D. (1994). Theoretische und praktische Anmerkungen zum Figur-Grund-Konzept der Gestalttherapie. *Gestalttherapie* (Heft 1).
- Kröhnert, S. (2010). Migration in Deutschland und Europa - Gegenwart und Zukunft. In T. Hegemann, & R. Salman, *Handbuch Transkulturelle Psychiatrie* (S. 41-57). Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Krause, I.-B. (2010). Anthropologische Modelle für die multikulturelle psychiatrische Arbeit. In T. Hegemann, & R. Salman, *Handbuch Transkulturelle Psychiatrie* (S. 95-107). Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Laabdallaoui, M., & Rüschoff, I. (2010). *Basiswissen: Umgang mit muslimischen Patienten*. Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Lanfranchi, A. (2008). Migration ist Wandel - fast immer. *Gestalttherapie* (Heft 2), S. 82-92.
- Machleidt, W. (2013). *Migration, Kultur und psychische Gesundheit*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Parlett, M. (2001). Feldtheroretische Grundlagen gestalttherapeutischer Praxis. In R. Fuhr, M. Sreckovic, & M. Gremmler-Fuhr, *Handbuch der Gestalttherapie* (S. 279-294). Göttingen: Hogrefe.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (2006). *Gestalttherapie - Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, L. (2005). *Leben an der Grenze*. Bergisch Gladbach: EHP-Verlag.
- Philippon, P. (2018). *Selbstwerdung*. edition g.
- Pirmoradi, S. (2012). *Interkulturelle Familientherapie und -beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Portele, H. (1990). Feld und Interdependenz. *Gestalttherapie* (Heft 2), S. 17-27.
- Rezapour, H., & Zapp, M. (2011). *Muslimen in der Psychotherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Schnee, M. (2018). Die Feldtheorie - ein Leuchtturm bei stürmischer See. *Gestalttherapie* (Heft 1), S. 29-50.

Sieben, A., & Straub, J. (2018). Migration, Kultur und Identität. In W. Machleidt, U. Kluge, M. G. Sieberer, & A. Heinz, *Praxis der interkulturellen Psychiatrie und Psychotherapie - Migration und psychische Gesundheit* (S. 43-54). München: Elsevier.

Sinus-Institut.de. (9. 12 2008). Abgerufen am 5. 3 2018 von https://www.sinus-institut.de/fileadmin/user_data/sinus-institut/Dokumente/downloadcenter/Sinus_Milieus/Zentrale_Ergebnisse_16102007.pdf

sinus-institut.de. (2018). Abgerufen am 14.. März 2019 von <https://www.sinus-institut.de/veroeffentlichungen/meldungen/detail/news/sinus-migrantenmilieus-2018-studie-zeigt-grosse-vielfalt-an-lebensstilen-unter-migranten/news-a/show/news-c/NewsItem/news-from/13/>

Sluzki, C. E. (2010). Psychologische Phasen der Migration und ihre Auswirkungen. In T. Hegemann, & R. Salman (Hrsg.), *Handbuch Transkulturelle Psychiatrie* (S. 108-123). Bonn: Psychiatrie-Verlag.

Staemmler, F.-M. (2015). Die vielen Stimmen des Selbst. *Gestalttherapie* (Heft 2), S. 72-88.

Stahlmann, K. (2017). Gestalttherapeutische Arbeit mit Geflüchteten. *Gestalttherapie* (Heft 2), S. 20-39.

Statistik Austria. (kein Datum). Abgerufen am 14.. März 2019 von https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung_nach_staatsangehoerigkeit_geburtsland/index.html

Statistik.at. (kein Datum). Abgerufen am 1. März 2019 von http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung_nach_migrationshintergrund/index.html

Stompe, T., & Ritter, K. (2010). Einleitung. In T. Stompe, & K. Ritter (Hrsg.), *Psychisch kranke Migranten: die Versorgungssituation in Österreich* (S. 9-12). Wien: Facultas.

Strasser, E. (2009). Was ist Migration? Zentrale Begriffe und Typologien. In M. Six-Hohenbalken, & J. Tomic, *Anthropologie der Migration: theoretische Grundlagen und interdisziplinäre Aspekte* (S. 15-28). Wien: Facultas.

vhw.de. (2018). Abgerufen am 14.. März 2019 von https://www.vhw.de/fileadmin/user_upload/07_presse/PDFs/ab_2015/vhw_Migrantenmilieu-Survey_2018.pdf

Wikipedia. (kein Datum). Abgerufen am 14.. März 2019 von <https://de.wikipedia.org/wiki/Kultur>

Yontef, G. M. (2016). Gestalttherapie als dialogische Methode. In E. Doubrawa, & F.-M. Staemmler, *Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie* (S. 27-58). Köln: gikpress.

Zinker, J. (1998). *Gestalttherapie als kreativer Prozess*. Junfermann.