

Zwischen Freiheit und Zugehörigkeit – Wo bin ich?

Bertine de Jongh

Zusammenfassung

*Die Suche nach Identität und Zugehörigkeit ist universell und Teil der menschlichen Existenz. Eine Migrationserfahrung kann dazu führen, dass sich diese Suche sehr dringend und komplex anfühlt. Ausgehend von verschiedenen theoretischen Ansätzen des systemischen Denkens, wie denen Virginia Satirs, narrativen und dialogischen Ansätzen, wird aufgezeigt, dass eine systemische Herangehensweise besonders gut geeignet sein kann, Klient*innen dabei zu unterstützen, mehr Zugehörigkeitsgefühl zu empfinden und einen Weg zu finden, die verschiedenen Teile in sich selbst zu integrieren und/oder zusammenzuhalten. Mögliche Herausforderungen, auch in der therapeutischen Beziehung, werden besprochen.*

Schlüsselwörter: Migration, Zugehörigkeit, Identität, systemischer Ansatz

Abstract

Between freedom and belonging – where am I?

The search for identity and belonging is a universal one, part of general human existence. The experience of migration can make this search very urgently felt and more complex. Drawing on various various theories of systemic thinking, such as Virginia Satir and narrative and dialogical approaches, this article proposes that the systemic approach can be especially well suited to help clients feel more of a sense of belonging and find a way of integrating and/or keeping together the various parts in their selves. Potential challenges and reflections in terms of the therapeutic relationship are discussed.

Keywords: migration, belonging, identity, systemic approach

„Für mich ist Therapie teilweise Übersetzungstherapie, die Heilung durch Sprechen, Heilung durch eine zweite Sprache. Mein Gang zum Psychoanalytiker ist, unter anderem, ein Initiationsritus: Initiation in die Sprache der Subkultur, in der ich zufällig lebe, in eine Möglichkeit, mich mir selbst zu erklären. Aber nach und nach wird daraus ein Projekt des Rückübersetzens. Die Möglichkeit, über meine große Krise zu springen, besteht darin, langsam darüber auf englisch zurückzukrabbeln. Erst wenn ich meine gesamte Geschichte wiedererzähle, zurück bis zum Anfang, und dann von Anfang an, in der einen Sprache, in der ich die Stimmen in mir miteinander versöhnen kann, erst dann wird die Person, die die Stimmen beurteilt und die Geschichten erzählt, zum Vorschein kommen.“ (Hoffman 1993, S. 297)

Auf wunderbare Weise beschreibt Eva Hoffman¹ in ihrem semi-autobiografischen Buch „Lost in Translation: Ankommen in der Fremde“ (1993), was sich viele meiner Klient*innen von ihrem therapeutischen Prozess erhoffen: Sie möchten ihre Lebenserfahrungen und ihre Vorstellungen von sich selbst, bevor sie nach Deutschland gezogen sind, mit den Erfahrungen und Erwartungen an sich selbst jetzt in Deutschland verbinden. In meiner Praxis in Berlin sehe ich Menschen, die sogenannte „freiwillige Migrant*innen“² sind: diejenigen, die aus eigener Wahl das Land wechseln. Obwohl die meisten meiner Klient*innen es bevorzugen, in den Sitzungen Englisch zu sprechen, haben sie eine Vielzahl von sprachlichen, kulturellen und ethnischen Hintergründen. Trotz der persönlichen, ethnischen und kulturellen Unterschiede der Ratsuchenden bilden neben der Migrationserfahrung vor allem die Auswirkungen auf ihre persönliche Identität und Zugehörigkeitsgefühle häufig einen besonderen Schwerpunkt in der Therapie. Der Blick auf diese Themen kann auch eine nützliche Perspektive sein für Therapeut*innen, die selbst keine Migrationserfahrungen haben, da der Spagat zwischen einem Gefühl der Freiheit (oder Unabhängigkeit) und der Zugehörigkeit meines Erachtens ein universeller ist und Teil der universellen menschlichen Existenz. Die Erfahrung der Migration ist nur einer der Momente im Leben der Menschen, in denen diese Suche möglicherweise sehr nachdrücklich spürbar wird.

Der Migrationsprozess

Laut Wörterbuch bedeutet Migration „Abwanderung in ein anderes Land, in eine andere Gegend, an einen anderen Ort“³. Es ist sowohl eine Bewegung „hin zu“ als auch eine Bewegung „weg von“. Für Menschen, die „freiwillig“ migrieren (siehe oben) kann die Migration ein Prozess voller Hoffnung, Aufregung und neuer Möglichkeiten sein. Mit dem Migrationsprozess sind jedoch auch unvermeidlich Verluste verbunden: Der Verlust unbestrittener sozialer Bräuche, der Verlust von Sprache, vertrauter Nahrung, vertrauter Landschaft, vertrauter Geschichte usw. sowie der Verlust von Angehörigen und Freunden, die hinterlassen werden. In dem neuen Land wird es höchstwahrscheinlich eine Zeit geben, in der ein Gefühl sozialer Isolation, von Getrennt-Sein und mangelnder Zugehörigkeit auftritt. Es kann ein tiefgreifender Zugehörigkeitsverlust auftreten, der es schwierig macht, eine Identität innerhalb einer größeren Entität zu finden. Mehrere Studien aus dem Bereich der kulturellen

Psychiatrie verweisen auf diese negativen Gefühle und bringen Migration mit schlechten Ergebnissen der psychischen Gesundheit in Verbindung (z. B. Bhugra 2004).

Neben diesen vielen Verlusten nach der Migration ergeben sich auch neue Möglichkeiten zur Selbstentwicklung. Wenn eine Person in ein anderes Land als ihr Herkunftsland zieht, wird dies höchstwahrscheinlich zu einer tiefgreifenden Neuorganisation der Identität führen. Akhtar (1995) spricht von einer „dritten Individuation“: Nach dem ersten Individuationsprozess von der Mutter als kleines Kind, dem zweiten Individuationsprozess als Jugendliche/r formt die Migration einen dritten Individuationsprozess, bei dem die persönliche Identität erneut gründlich hinterfragt wird. Dies kann zu Problemen wie Depressionen, aber auch zu persönlichem Wachstum führen. Andere Autor*innen verweisen auf die vielen positiven Folgen der Migration, wie persönliches Wachstum, ein erweitertes Weltbild, Anpassungsfähigkeit und interkulturelle Bereicherung (z. B. Pollock u. Van Reken 1999).

Es gibt eine Reihe nützlicher Bücher und Artikel, die sich mit der therapeutischen Arbeit mit Menschen unterschiedlicher kultureller Herkunft befassen (z. B. von Schlippe et al. 2013) und der Idee der „kulturellen Kompetenz“ (z. B. Sue et al. 2009). Anstatt mich jedoch auf kulturelle Unterschiede zu konzentrieren, interessieren mich hier vor allem die Gemeinsamkeiten, welche die Erfahrung der Migration mit sich bringen kann: das Thema (ungelöster) Verlust, die Wahrnehmung der Chancen und des persönlichen Wachstums. Meines Erachtens ist eine systemische Herangehensweise aufgrund ihrer vielschichtigen Idee des Selbst und dank der zum Teil nonverbalen Methoden besonders geeignet, um sich diesen Themen zu nähern.

Um dies zu veranschaulichen, werde ich zunächst einige der Ideen zum Selbst und zur Identität in der Systemischen Therapie diskutieren. Ich beschreibe, wie die positive Fokussierung auf das Selbst und die Ressourcen von Satir genutzt und bestimmte Themen des Migrationsprozesses wie Zugehörigkeit und Diskriminierung diskutiert werden können. Abschließend erörtere ich, was dies für die therapeutische Beziehung und die therapeutische Arbeit bedeuten könnte.

Identität und das narrative Selbst in der Systemischen Therapie

„Ich betrachte mich nicht als ein einheitliches kulturelles Wesen, sondern als eine Gemeinschaft verschiedener kultureller Wesen. Aufgrund der Tatsache, dass ich Zeit in verschiedenen kulturellen Umgebungen verbracht habe, habe ich mehrere kulturelle Identitäten entwickelt, die je nach den Bedürfnissen des Augenblicks auseinandergehen und zusammenfinden.“ (Susanna, in: Sparrow 2000, Übersetzung: B. de Jongh)

1) Eva Hoffman wurde in Krakau, Polen, geboren und wanderte 1959 mit ihren Eltern nach Kanada aus. Nach ihrem Studium in Harvard arbeitete sie bei New York Times Book Review und publizierte mehrere Bücher (Anm. d. Red.).

2) Während mit „freiwilliger Migration“ die Vorstellung einer freien, individuellen Migrationsentscheidung verbunden ist, impliziert „Zwangsmigration“ die Vertreibung von Menschen mit Gewalt oder durch Angst vor Gewalt. Ob und in welchem Maße Migrationsentscheidungen jedoch freiwillig oder erzwungen sind, ist in vielen Fällen eine normative Frage und nicht eindeutig abgrenzbar (https://www.berlin-institut.org/fileadmin/user_upload/handbuch_texte/pdf_Kroehnert_Migration_Einfuehrung.pdf, 04.05.2020).

3) „Migration“ auf Duden online. URL: <https://www.duden.de/node/96679/revision/96715> (27.02.2020)

Susanna beschreibt eine gemeinsame Realität für Menschen, die in unterschiedlichen kulturellen Kontexten gelebt haben. Die Systemische Therapie befasst sich direkt mit diesen „Zwischenräumen“, in denen wir uns selbst gestalten: Beziehungen und Kontexte. Ausgehend von einem systemischen Ansatz werden Individuen nicht als separate Einheiten betrachtet, sondern als miteinander verbundene Wesen, die sich gegenseitig in einer Rückkopplungsschleife und in einem weiteren Kontext beeinflussen. Als Reaktion auf den psychodynamischen Ansatz, das Individuum zu betrachten, Einsicht zu gewinnen und sich auf die intrapsychische Erfahrung zu konzentrieren, legte die Systemische Therapie einen Schwerpunkt auf die Interaktion zwischen Menschen und auf das, was von außen beobachtbar ist. Infolgedessen wurde bei frühen systemischen Ansätzen wie strategischen, strukturellen und frühen Mailänder Ansätzen weniger Wert auf das Selbst und die Identität gelegt als bei den zum damaligen Zeitpunkt verbreiteten Therapieformen. Der Schwerpunkt der Systemischen Therapie verlagerte sich von einem Fokus auf Muster und Prozesse in den 1950er bis 1970er Jahren zu einem Fokus auf Überzeugungen und Bedeutungen in der Mitte der 1970er bis 1980er Jahre. Mit der Verlagerung zur Kybernetik zweiter Ordnung in den 1980er Jahren und der späteren Verlagerung zum sozialen Konstruktivismus wurde der Fokus auf Überzeugungen und Bedeutungen gelegt, auf das Selbst, auf Identität und Emotionen. Damit liegt in jüngster Zeit der Fokus eher darauf, wie Überzeugungen anhand von sozialem Konstruktivismus und narrativen Ansätzen durch den sozialen und kulturellen Kontext geprägt werden (Dallos u. Draper 2005). Anstatt zu versuchen, einen umfassenden Überblick über die unterschiedlichen Selbst-, Identitäts- und Veränderungsverständnisse in der Systemischen Therapie zu geben, möchte ich hier die Gedankenströme hervorheben, die meine Arbeit und mein Denken über Selbst- und Identitätsentwicklung beeinflusst haben, insbesondere wie sie sinnvoll in der Arbeit mit Migrant*innen und bei Fragen der Identität und Zugehörigkeit in der Therapie angewendet werden können.

Mögliche Zugangswege

Virginia Satir

Als Teil der Gruppe des Mental Research Institute gilt Virginia Satir als eine der wichtigsten Begründer*innen der Systemischen Therapie. In ihrem (zur damaligen Zeit sehr neuen!) Fokus auf die Arbeit mit Familien und auf die Kommunikation zwischen Familienmitgliedern hatte sie einen starken humanistischen Grundgedanken, das positive Selbstwertgefühl zu betonen und die Ressourcen innerhalb der Menschen zu schätzen, anstatt sich auf Probleme und Mängel zu konzentrieren (Molter u. Grabbe 2014). Neben ihrer Arbeit mit Familien arbeitete Satir auch mit Einzelpersonen, um intrapsychische Kommunikation sichtbar und greifbar zu machen, indem sie z. B. Menschen als Repräsentant*innen verschiedener Teile innerhalb des eigenen Ichs einsetzte („Parts Party“). In ihrer Arbeit legte sie den Schwerpunkt darauf, Kommunikation mit Methoden wie Familienskulptur, Parts Party und Selbstmandala

sichtbar zu machen, anstatt zu sprechen. Im Zentrum ihrer Arbeit stand ihr starker Fokus auf Selbstachtung und ihre anerkennende Sichtweise auf Menschen im Allgemeinen (z. B. Satir & Baldwin 1983; Satir et al. 1991).

In der Arbeit mit Migrant*innen ist dieser positive und stärkende Ansatz meiner Meinung nach von entscheidender Bedeutung. Denn in Folge der Migration nach Deutschland kann sich leicht eine Art Defizit-Denken einschleichen, welches täglich auf verschiedene, komplexe Weise zeigt, dass man nicht gut genug ist: die Sprache nicht fließend (genug) sprechen zu können, die beruflichen Qualifikationen werden als nicht ausreichend beurteilt usw.

Satirs Fokus auf Selbstwert und Wertschätzung erscheint enorm hilfreich für die Art und Weise des Gesprächs mit einer Person und eröffnet ihr oder ihm die Möglichkeit, die eigene Selbstwahrnehmung zu verändern. Wenn man die Therapiesitzung als Mikrokosmos betrachtet, kann diese dazu beitragen, einigen negativen Botschaften in der Gesellschaft entgegenzuwirken. Die experimentellen und nonverbalen Methoden von Satir (Familienskulptur, Parts Party usw.) können auch sehr nützlich sein, wenn die in der Sitzung gesprochene Sprache nicht die Muttersprache der Klient*in und/oder der Therapeut*in ist.

Narrative und dialogische Ansätze

Dem narrativen Ansatz zufolge organisieren die Menschen ihre Erfahrungen in einer Handlung, die durch zeitlich begrenzte Ereignisse und eine Aktion gekennzeichnet ist. Im Einklang mit den sozialkonstruktivistischen Vorstellungen von Interdependenz gibt es keine festen Wahrheiten, nicht nur eine mögliche Geschichte, sondern mehrere Stimmen. Die Geschichten, die Menschen über ihr Leben haben, „bestimmen sowohl die Zuordnung von Bedeutung zu Erfahrung als auch die Auswahl derjenigen Aspekte der Erfahrung, die zum Ausdruck gebracht werden sollen“ (White u. Epston 1990, S. 40). Anhand der Metapher des dialogischen Selbst von Hermans und Kempen (1993) bestimmen die Geschichten, die Menschen über ihr Leben haben, welche Stimmen dominant sind und welche unterdrückt werden. Es gibt immer mehrere mögliche Geschichten. Nach der Theorie des dialogischen Selbst sind diese Geschichten nicht nur in der Zeit, sondern auch im Raum strukturiert, d. h., es gibt immer eine andere Perspektive, aus der man die Geschichte erzählen kann, entweder in der Umgebung oder im Selbst (Hermans und Kempen 1993).

In der Therapie werden Klient*innen dabei unterstützt, einige dieser unterdrückten Stimmen oder alternativen Handlungsstränge zu entdecken, indem sie „einmalige Resultate“⁴ identifizieren. Einmalige Resultate sind Momente, die nicht in die allge-

4) White nennt diese „unique outcomes“ (2007, S. 215ff.)

meine, problematische und oft entmutigende Handlung der Geschichte passen. Während des gesamten Therapieprozesses werden Klient*innen als Expert*innen ihres eigenen Lebens angesehen, die Therapeut*in nimmt keine Expert*innenposition ein, übernimmt jedoch durch den Einsatz von Befragungen eine aktive, beeinflussende Rolle.

Basierend auf der sozialkonstruktionistischen Idee, dass unsere Identität, unsere Überzeugungen und Vorstellungen von der Welt alle in den Beziehungen zu anderen Menschen entstehen (Gergen 1991), schlägt ein narrativer Therapieansatz vor, dass Sprache der Punkt der Analyse sein sollte. Durch den Gebrauch der Sprache lernen wir die Welt kennen, und es ist die Verinnerlichung der Sprache, die unsere Gedanken bestimmt (Vygotsky 1978). White (2007) beschreibt den Einsatz von „Gerüstgesprächen“ („scaffolding“), um den Prozess des Übergangs von Bekanntem und Vertrautem hin zur Entwicklung neuer Lebens- und Identitätskonzepte aufzuzeigen. Nah an der Erfahrung der Klient*innen und im Bereich der proximalen Entwicklung bewegen Therapeut*innen die Klient*innen vom konkreten Denken zur abstrakten Nutzung von Ideen und Konzepten und somit von der Problemlösung zu einem Wandel im Denken über sich selbst. Mit anderen Worten: Die Rolle der Therapeut*innen besteht nicht darin, Expert*innen zu sein, sondern darin, die Fähigkeit der Klient*innen zu fördern, ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu erkennen und in ihr Selbstverständnis zu integrieren.

Bertrando (2000) warnt vor einer vollständigen Umarmung einer narrativen Perspektive, die den Geschichten der Klient*innen absolute Sicherheit verleihen würde und den sozial-konstruktionistischen, theoretischen Wurzeln widerspricht, dass es keine einzige „Wahrheit“ gibt. Zudem sollten nicht alle Geschichten die gleiche Macht und den gleichen Wert erhalten. Die narrative Therapie beschränkt sich auf den Gebrauch der Sprache, riskiert den Verlust wertvoller Informationen in der nonverbalen Kommunikation und konzentriert sich weniger auf Emotionen, die schwer in Worte zu fassen sind, aber eine wichtige Rolle dabei spielen können, welche Stimmen über andere im Selbst dominieren.

Im Kontext von Migration scheint sich der narrative Ansatz sehr gut zu eignen: Es ist möglich, den Erfahrungen der Klient*innen mit deren eigenen Worten nahe zu bleiben und auf neue, noch nicht erzählte und möglicherweise auch kontinuierlichere Selbstgeschichten hinzuarbeiten. Andererseits kann die fehlende Beachtung der nonverbalen Kommunikation eine besondere Schwierigkeit in der Arbeit mit Migrant*innen sein, insbesondere wenn die Therapie nicht in der Muttersprache von Klient*in oder Therapeut*in durchgeführt wird.

Interessanterweise kann man verschiedene „Stimmen“ in seinem Selbst oder verschiedene „Selbst“ erleben, je nachdem, welche Sprache man spricht (Burck 2004). Viele Berichte von Migrant*innen und Personen, die zweisprachig (oder mehrspra-

chig) sind, beschreiben – wie beispielsweise Eva Hoffman in ihrer Semi-Autobiografie (1993) – ein anderes Selbstgefühl, je nachdem, welche Sprache sie sprechen.

Fließende Sprachkenntnisse in mehr als einer Sprache können demnach die Integration dieser verschiedenen Teile von sich selbst erschweren. Es kann hilfreich sein, Ereignisse in der Sprache auszudrücken, in der eine Situation erlebt wurde, auch wenn der/die Therapeut*in diese Sprache nicht oder nur teilweise versteht. Die verschiedenen Sprachen können auch potenziell einen mehr oder weniger sicheren Teil innerhalb der Person auslösen.

Fallbeispiel: Ein amerikanischer Klient, der in Deutschland Deutsch lernte und zu mir in die Praxis kam, fühlte sich in Deutschland sehr abhängig und „dumm“. In seiner Erzählung über sich selbst hatte er das Gefühl, zwei gegensätzliche Welten in sich zu haben: Deutschland und die USA, Abhängigkeit und Unabhängigkeit, Verlust und Chance, Hilflosigkeit und Handlungsfähigkeit, mit wenig Differenzierungssinn. Sein „ehemaliges“ Selbst, die Person, die er in den USA gewesen war, würde die Person, die er jetzt in Deutschland ist, verurteilen: für seine finanzielle und emotionale Abhängigkeit in der Partnerschaft und für die mangelnde Selbstfürsorge gegenüber seinen jüngeren Kolleg*innen. Dieses Gefühl der Unverbundenheit mit sich selbst und sein mangelndes Vertrauen in die deutsche Sprache (trotz seiner perfekten Sprachkompetenz!) stand der Entwicklung eines Zugehörigkeitsgefühls in Deutschland im Wege.

Zugehörigkeit

„Zugehörigkeit suggeriert die Fähigkeit, sich in einer beruhigenden Familie, einem Ort, einer Religion, einer Nation oder einem anderen Kontext der Gleichheit zu befinden. Dazu gehört es also, die eigene Identität in einer größeren Identität zu finden und vielleicht bis zu einem gewissen Grad zu versuchen, sie in einer größeren Identität zu ‚befestigen‘.“ (Madison 2009, S. 137, Übersetzung: B. de Jongh)

Jede Geschichte über Migration wird auch von Zugehörigkeit handeln. Der Verlust eines Gefühls der (nationalen und lokalen) Zugehörigkeit nach der Migration kann intensive Gefühle von existenzieller Angst, Verlust und Trauer hinterlassen (z. B. Madison 2009, Harris 2011). Zugehörigkeit ist ein dynamischer Prozess der Brückenbildung zwischen „Selbst“ und „Heimat“. Und es ist natürlich ein interaktiver Prozess zwischen dem Einzelnen und der Gesellschaft im weiteren Sinne: Es hängt auch von der Gastgesellschaft ab, inwiefern es dem Einzelnen möglich ist, ein Zugehörigkeitsgefühl zu finden. An dieser Stelle möchte ich mich auf die subjektive Erfahrung der Zugehörigkeit auf der individuellen Ebene konzentrieren.

Auch wenn die nationale Zugehörigkeit für die meisten Menschen von größter und existenzieller Bedeutung ist, ist es durchaus möglich, die Zugehörigkeit auf andere Weise zu finden und/oder die eigene nationale Identität auf Armlänge entfernt zu

halten. In meiner Arbeit bin ich auf viele Geschichten von Menschen gestoßen, die in ihrer Familie Zugehörigkeit finden (ob in der Herkunftsfamilie oder der selbstgewählten Familie). Die Familie wird als „Zuhause“ und als eine primäre Quelle der Zugehörigkeit beschrieben, während eine Art nationale/lokale Zugehörigkeit abgelehnt wird. Oder Zugehörigkeit wird in der Migration selbst gefunden: In der Identifikation mit anderen Migrant*innen, mit Menschen, die eine ähnliche Erfahrung mit der Migration in andere Länder und kulturelle Kontexte gemacht haben.

Die Erfahrung eines fehlenden Zugehörigkeitsgefühls wird oft als eine Art „Filter“ oder „Expat⁵-Nebel“ beschrieben: auf der Straße spazieren gehen, aber eine unsichtbare Barriere zwischen sich selbst und den Menschen und Dingen um sich herum spüren. So sehr dieses oft mit Verlust und Trauer verbunden ist, so sehr kann die Idee der Zugehörigkeit für Migrant*innen gleichzeitig als eine Forderung nach Konformität angesehen werden, der man entfliehen will – ein sehr oft genannter Grund für freiwillige Migrant*innen, ihr Herkunftsland überhaupt zu verlassen (Madison 2009). So entsteht eine Art Tanz zwischen der Suche nach einem neuen Gefühl der Zugehörigkeit, ohne auf das Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit verzichten zu müssen, das oft auf freiwillige (!) Migration folgt.

„Und in dieser Situation sind die Menschen immer und doch nie zu Hause: immer und nie im guten Verhältnis mit der Rhetorik derjenigen, mit denen sie ihr Leben teilen“ (Rapport u. Dawson 1998, S. 108, zitiert nach: Madison 2009, Übersetzung: B. de Jongh).

Diskriminierung

Die Suche nach einem Zugehörigkeitsgefühl und die Fähigkeit, dieses zu finden, hängt stark vom weiteren kulturellen und politischen Kontext ab und ist keineswegs immer eine persönliche und freie Wahl. Sichtbare Minderheiten können es besonders schwierig finden, ein Gefühl der lokalen Zugehörigkeit zu finden, insbesondere wenn sie in eine vorwiegend weiße⁶ Gesellschaft gezogen sind, in der Diskriminierung und Rassismus vorherrschen können. Abgesehen von den sichtbaren Unterschieden kann es auch davon abhängen, welche gesellschaftlichen „(Hi)Stories“ in Bezug auf das Zusammenspiel der beiden Länder und/oder Kulturen existieren, und von all den Vorurteilen und Stereotypen, die sowohl auf der Seite der Person, die migriert ist, als auch auf der Seite der Menschen, die in dem Land leben, in das diese

Person gezogen ist. Einige Länder, Kulturen, Religionen usw. werden als übergeordnet gegenüber anderen betrachtet. Machtfragen, Rassismus, Diskriminierung, Stereotypen und Vorurteile können auf bewusster, aber auch auf unterbewusster Ebene existieren und ein Zugehörigkeitsgefühl im neuen Land stören. Weitere Faktoren, die die Suche nach Zugehörigkeit beeinflussen, sind Fragen zum Visum, zur Fähigkeit oder Schwierigkeit, die Sprache fließend zu erlernen, zu Diskriminierung bei der Arbeitssuche, zu mangelnder Anerkennung vorhandener Qualifikationen, welche die große Mehrheit meiner Klient*innen beschäftigen und die Suche nach Zugehörigkeit noch komplizierter machen.

Kontinuität

Für Migrant*innen, die in ein neues Land ziehen, gibt es oft einen abrupten Wandel und einen erlebten Mangel an Kontinuität zwischen vorher und nachher. Dies gilt insbesondere für Menschen im Exil, aber auch für diejenigen, die sich freiwillig verabschiedet haben. Alles ist neu: der Geruch, die Landschaft, die Sprache, das Essen, die Art und Weise, wie Menschen miteinander umgehen, etc. Die positive Seite dieses abrupten Wandels ist die Möglichkeit, völlig neu zu beginnen, wie ein „unbeschriebenes Blatt“. Und in der Tat beschreiben viele Menschen, die mehr als einmal ausgewandert sind, dass dieser Wandel einen gewissen Nervenkitzel und eine gewisse Erheiterung mit sich bringt. Sie betrachten Migration als einen Weg, um sich selbst zu befähigen, etwas Wesentliches in ihrem Leben zu verändern. Die Kehrseite kann als schwarzes Loch, Mangel an Boden unter den Füßen und Fehlen von Wurzeln erlebt werden.

Im Hinblick auf die Selbstwahrnehmung, den Glauben an einen stabilen Kern des Selbst oder an eine Gemeinschaft von Stimmen, ein sich veränderndes Selbstgefühl, scheint ein gewisses Maß an Kontinuität des Selbst im Laufe der Zeit wichtig zu sein für eine positive psychische Gesundheit. Chandler et al. (2000, 2003) fanden einen Zusammenhang zwischen einem Mangel an persönlicher Kontinuität in der Adoleszenz und den höheren Selbstmordraten bei jungen amerikanischen Ureinwohnern. Obwohl der narrative Ansatz eine „Essenz“ des Selbst leugnet, die im Laufe der Zeit stabil bleibt, stellten Chandler et al. (2003) fest, dass Kinder ihr Selbst als „Werden“ von Ereignissen beschrieben, die in der Vergangenheit geschehen waren. Eine solche narrative Kontinuität könnte dazu beitragen, einiges des Paradoxons zu lösen, ein Gefühl der „Gleichheit im Wandel“ zu vermitteln.

Fallbeispiel: Eine Klientin aus den USA, die sich früher als konservative Christin identifizierte, hatte große Schwierigkeiten mit dem Gefühl der Kontinuität und Integration ihrer verschiedenen „Selbst“. Sie war beschämt darüber, sich als Christin dafür entschieden zu haben, mit ihrem Mann eine Fernbeziehung zu leben. Gleichzeitig schämte sie sich in Berlin, zuvor eine „konservative“ Christin gewesen zu sein. Sie fühlte sich, als würde niemand sie verstehen, da die Werte so verschieden waren.

5) Expat ist die Kurzform von Expatriate: Jemand, der [im Auftrag seiner Firma] längere Zeit im Ausland arbeitet. „Expatriate“ auf Duden online. URL: <https://www.duden.de/node/43578/revision/43607> (27.02.2020)

6) Den Begriff „weiß“ nutze ich hier, da er laut kritischer Weißseinsforschung eine Möglichkeit bietet, sich mit der „Normalisierung von Weißsein“ und „weißen“ Normen kritisch auseinanderzusetzen und sich damit als weiße Person Rassismus genauer bewusst zu werden (z. B. Arndt 2005). Aus systemischer Perspektive könnte man sagen, dass es hilft, sich Rassismus zu stellen, ihm Worte zu verleihen und ihn aus dem Bereich des Ungesagten zu befreien.

Mit dem Einsatz von Moderationskarten visualisierten wir ihre verschiedenen Werte und Teile und arbeiteten an „Fenstern“ zu ihrer Vergangenheit und „Fenstern“ zu ihrem Berliner Leben, die sie vielleicht anderen geben möchte, um ihnen einen Einblick zu gewähren und auf diese Weise ihre verschiedenen Teile von sich selbst aufzugreifen und sie für sich selbst zu integrieren, zumindest in ihrer eigenen Geschichte. Dies war der Ausgangspunkt für eine vertiefte Auseinandersetzung, insbesondere mit ihrem Gefühl des Glaubensverlustes und ihrem Weg, ein neues Gefühl der Spiritualität für sich selbst zu finden.

Was bedeutet dies für den Therapieverlauf und die therapeutische Beziehung?

Wenn man bedenkt, dass sich viele Migrant*innen, die zur Therapie kommen, sozial isoliert und von der Welt um sie herum abgetrennt fühlen, kann eine sichere und geschützte therapeutische Beziehung besonders bedeutsam sein. Byng-Hall (1995) argumentierte sogar, dass der/die Therapeut*in manchmal als temporäre Bezugsperson fungieren kann, was besonders wichtig sein kann für Klient*innen mit wenig bis gar keinen sozialen Verbindungen in der Aufnahmegesellschaft. Es kann sehr hilfreich sein, einen Ort zu haben, an dem es möglich ist, die Gedanken wirklich auszudrücken (idealerweise in der Muttersprache und/oder in der Sprache, die vollständig beherrscht wird), einen Ort, an dem auch Unterschiede kommuniziert und akzeptiert werden können. Abgesehen von den natürlich wichtigen Faktoren für eine positive therapeutische Beziehung wie Empathie, Wärme, Fürsorge, Authentizität, Akzeptanz und Ermutigung (Hubble et al. 1999), stellte Carr (2005) fest, dass innerhalb eines systemischen Ansatzes wichtige Faktoren für eine erfolgreiche therapeutische Beziehung die Zusammenarbeit, die Verwendung von zirkulären und reflexiven Fragen und die Bereitstellung einer Balance zwischen dem Fokus auf Belastbarkeit und Stärken und dem Fokus auf Probleme waren.

Aufgrund potenzieller kultureller (und sprachlicher) Unterschiede zwischen Klient*in und Therapeut*in kann die Verwendung eines Ansatzes der kulturellen Naivität und respektvoller Neugierde der Therapeut*in helfen, Annahmen in Frage zu stellen und die Bedeutung und den Kontext dessen zu verstehen, was die Klient*in sagt (Dyche u. Zayas 1995). Burnham (2005) benutzte den Begriff „relationale Reflexivität“, um einen Prozess zu beschreiben, in dem die Therapeut*in eine Gelegenheit schafft und nutzt, um wirklich zuzuhören, zu beobachten und seine/ihre spezifischen Interventionen und Fragen zu hinterfragen und die Reaktion der Klient*in zu nutzen, um die Richtung entsprechend zu ändern. Aufgrund der potenziellen kulturellen Unterschiede zwischen Therapeut*in und Klient*in kann der häufige Einsatz von „relationaler Reflexivität“ oder Beziehungsreflexivität helfen, Missverständnisse und Fehlinterpretationen zu vermeiden.

In einem narrativen Rahmen ist es wichtig zu beachten, dass es im Erzählprozess immer zwei Seiten gibt: die der/des Erzählenden und die der/des Zuhörenden. Die

Wahrnehmung der Zuhörer*in durch die Klient*in kann entscheidend dafür sein, wie er oder sie seine Geschichte konstruiert. Dies ist besonders wichtig in Bezug auf den kulturellen und ethnischen Hintergrund der Therapeut*in, deren/dessen Geschlecht, Rasse, Religion, Alter, Fähigkeiten, Kultur, Gesellschaftsschicht, Bildung, sexuelle Orientierung und Spiritualität (Vgl: Social „GRRRAACCEEESSS“, Burnham 1992, 2012). Es gibt zum Beispiel Klient*innen, die mich als Teil der deutschen Gesellschaft, als neutrale Person ohne bekannten kulturellen Hintergrund, als Mensch mit Migrationshintergrund oder „Third Culture Kid“ (Pollock u. Van Reken 1999) sehen.

Gerade wenn die/der Therapeut*in als Teil der dominanten Gesellschaft angesehen wird, ist es wichtig, dies mit der Klient*in zu reflektieren: „Wie ist es für Sie, das mir zu erzählen?“ Die Machtdynamik ist (selbst wenn Therapeut*innen die besten Absichten haben, diese zu vermeiden) für Klient*innen oft immer noch spürbar. Es kann wichtig sein, darüber gemeinsam nachzudenken, und tatsächlich ein sehr hilfreiches Instrument darstellen, um einem Teil der empfundenen mangelnden Akzeptanz in der deutschen Gesellschaft entgegenzuwirken.

Schlussbemerkung

Der Prozess der Migration kann dazu führen, dass ein Individuum um ein Gefühl von Geltung, Wert, Identität oder Zugehörigkeit ringt. In dieser Zeit halte ich es für äußerst wichtig, eine sehr wertschätzende Sichtweise auf das Individuum zu haben und die Klient*innen dabei zu unterstützen, Wege zu finden, die Wahrnehmung ihres Selbst und ihr Selbstwertgefühl auf der Grundlage ihrer eigenen Werte zu rekonstruieren. Die Verbindung zu anderen Menschen und die Kommunikation von Unterschieden kann noch schwieriger werden, wenn es um Fragen der Zugehörigkeit geht. Mir ist natürlich bewusst, dass es unmöglich ist, die volle Komplexität der Thematik in einem einzigen Artikel zum Ausdruck zu bringen. Dennoch hoffe ich, mein Artikel und die Überlegungen zum Thema Migration und Identität konnten für diejenigen unter Ihnen, die mit freiwilligen oder erzwungenen Migrant*innen arbeiten, nützliche Denkanstöße geben.

Literatur

- Arndt, S (2005) Weißsein: Die verkannte Strukturkategorie Europas und Deutschlands. In: Eggers M, Kilomba G, Piesche P, Arndt S (2005) Mythen, Masken und Subjekte. Kritische Weißseinsforschung in Deutschland. Unrast Verlag, Münster, S. 24-28. Online. Internet: <https://www.unrast-verlag.de/images/stories/virtuemart/product/leseprobe-mythen-masken.pdf>
- Akhtar S (1995) A Third Individuation: Immigration, Identity, and the Psychoanalytic Process. *Journal of the American Psychoanalytical Association* 43(4):1051-1084
- Bertrando P (2000) Text and Context: Narrative, Postmodernism and Cybernetics. *Journal of Family Therapy*, 22(1):83-103
- Bhugra D (2004) Migration and Mental Health. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 109(2):243-258

- Burck C (2004) *Multilingual Living: Explorations of Language and Subjectivity*. Palgrave Macmillan, London
- Burnham J (1992) Approach – Method – Technique: Making Distinctions and Creating Connections. *Human Systems* 3:3-27
- Burnham J (2005) Relational Reflexivity: a Tool for Socially Constructing Therapeutic Relationships. In: Flaskas C, Mason B, Perlesz A (2005) *The Space Between: Experience, Context and Process in the Therapeutic Relationship*. Karnac, London, S. 1-17
- Burnham J (2012) Developments in Social GRRRAACCEEESSS: visible-invisible and voiced-unvoiced. In: Krause I-B (Ed) *Culture and Reflexivity in Systemic Psychotherapy: Mutual Perspectives*. Karnac, London, S. 139-160
- Byng-Hall J (1995) Creating a Secure Family Base: Some Implications of Attachment Theory for Family Therapy. *Family Process* 34:45-58
- Carr A (2005) Research on the therapeutic alliance in family therapy. In: Flaskas C, Mason B, Perlesz A (2005) *The Space between: Experience, Context, and Process in the Therapeutic Relationship*. Karnac, London, S. 187-199
- Chandler MJ, Lalonde CE, Sokol BW (2000) Continuities of Selfhood in the Face of Radical Developmental and Cultural Change. In: Nucci LP, Saxe GB (2000) *Culture, Thought, and Development*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah NJ US, S. 65-84
- Chandler MJ, Lalonde CE, Sokol BW (2003) Personal Persistence, Identity Development, and Suicide: A Study of Native and non-Native North American Adolescents. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 68(2):7-130
- Dallos R, Draper R (2005) *An Introduction to Family Therapy: Systemic Theory and Practice*. Open University Press, Maidenhead
- Dyche L, Zayas L (1995) The Value of Curiosity and Naiveté for the Cross-Cultural Psychotherapist. *Family Process* 34(4):389-99
- Gergen KJ (1991) *The Saturated Self*. Basic Books, New York [deutsch 1996: *Das übersättigte Selbst. Identitätsprobleme im heutigen Leben*. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg]
- Harris D (Ed) (2011) *Counting Our Losses: Reflecting on Change, Loss, and Transition in Everyday Life (Series in Death, Dying, and Bereavement)*. Taylor and Francis, New York
- Hermans HJM, Kempen HJG (1993) *The Dialogical Self: Meaning as Movement*. Academic Press, San Diego
- Hoffman E (1993) *Lost in Translation: Ankommen in der Fremde*. Verlag Neue Kritik KG, Frankfurt am Main
- Hubble M, Duncan B, Miller S (1999) *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*. American Psychological Association, Washington, DC [deutsch (2001). *So wirkt Psychotherapie. Empirische Ergebnisse und praktische Folgerungen*. Verlag modernes lernen, Dortmund]
- Madison G (2009) *The End of Belonging. Untold Stories of Leaving Home and the Psychology of Global Relocation*. CreateSpace Independent Publishing Platform, London UK
- Molter H, Grabbe M (2014) Virginia Satir: Das bleibt! *Familiendynamik* 39(4):284-294
- Pollock D, Van Reken R (1999) *Third Culture Kids: Growing Up Among Worlds*. Nicholas Brealey Publishing, Boston
- Satir V, Baldwin M (1983). *Satir step by step: A guide to creating change in families*. Science and Behavior Books, Palo Alto CA. [deutsch: 1988: Satir V, Baldwin M. *Familientherapie in*

- Aktion. *Die Konzepte von Virginia Satir in Theorie und Praxis* (6. Auflage 2004). Junfermann, Paderborn
- Satir V, Banmen J, Gerber J, Gomori M (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books, Palo Alto CA [deutsch 1995: *Das Satir Modell. Familientherapie und ihre Erweiterung*. Junfermann Verlag, Paderborn]
- Sparrow LM (2000) Beyond Multicultural Man: Complexities of Identity. *International Journal of Intercultural Relations* 24:173-201
- Sue S, Zane N, Hall GCN, Berger LK (2009) The Case for Cultural Competency in Psychotherapeutic Interventions. *Annual Review of Psychology* 60:525-548
- von Schlippe A, El Hachimi M, Jürgens G (2013) *Multikulturelle Systemische Praxis. Ein Reiseführer für Beratung, Therapie und Supervision*. Carl-Auer, Heidelberg
- Vygotsky LS (1978) *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press, Cambridge MA. Online verfügbar: Internet: <http://ouleft.org/wp-content/uploads/Vygotsky-Mind-in-Society.pdf>]
- White M (2007) *Maps of narrative practice*. Norton, New York [deutsch 2010: *Landkarten der narrativen Therapie*. Carl-Auer, Heidelberg]
- White M, Epston D (1990) *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Norton, New York [deutsch 1998 (3., korrigierte und überarbeitete Auflage): *Die Zähmung der Monster. Der narrative Ansatz in der Familientherapie*. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg]

Bertine de Jongh
bertine@berlin-counselling.com

