

Abdruck aus:

Gaby Moskau, Gerd F. Müller (Hrsg.): Virginia Satir, Wege zum Wachstum.

Ein Handbuch für die therapeutische Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen.

Paderborn: Junfermann-Verlag (1992 ff., 3. Auflage vergriffen)

Das Konzept der Triaden in Virginia Satirs Arbeit* *Michele Baldwin*

Virginia Satir betrachtete die Familientriade als wichtigste Quelle des Lernens in den Entwicklungsjahren. Trotz aller strukturellen Schwierigkeiten stellt die Triade für das Individuum eine schier unerschöpfliche Quelle der Kraft und Förderung dar. Im folgenden soll dargestellt werden, auf welche verschiedenen Weisen Virginia das triadische Konzept in ihren Arbeiten eingesetzt hat.

In den letzten Jahren hat *Virginia Satir* das triadische Konzept als Grundlage ihrer therapeutischen Theorie benützt (*Satir und Baldwin 1983*). Sie stand nicht allein mit ihrer Auffassung, daß die Triade in unserer Welt eine entscheidende Rolle spielt. Ihre Bedeutung ist in der Religion (Adam, Eva und die Schlange, die Dreifaltigkeit), in der Harmonik der westlichen Musik (*Len Holvik*, persönliche Mitteilung, 4. März 1984) in der Physik und in der Psychologie (*Bowen 1978*) und in der Soziologie (*Simmel 1902, 1950; Caplow 1969*) gewürdigt worden. Während jedoch die meisten Autoren die Triade mit einem Gefühl betrachteten, das einen Christen überfällt, der an die Erbsünde denkt, hat *Virginia Satir* die Triade in einem positiveren Licht gesehen.

Ich möchte in diesem Aufsatz die große Bedeutung des triadischen Konzepts in *Virginia Satirs* Werk auf folgende Weise behandeln: Zuerst werde ich die Triade definieren und zeigen, in welcher Weise sie sich von der Monade und der Dyade unterscheidet. Zweitens möchte ich aufzeigen, daß die primäre Familientriade in den Entwicklungsjahren die wichtigste Quelle des Lernens ist. Drittens soll deutlich gemacht werden, daß die Triade trotz der mit ihr verbundenen Schwierigkeiten eine bedeutende Quelle der Kraft und der Unterstützung für die betroffenen Individuen darstellt. *Virginia Satir* war fest davon überzeugt, daß die Psychotherapie unter dem Aspekt der Heilung der Ursprungstriade betrachtet werden muß. Wenn man die Probleme in ihrem ursprünglichen Zusammenhang mit der Triade begreift, können sie zu einer Klärung der Gegenwart beitragen, statt sie zu stören. Im letzten Teil möchte ich darstellen, auf welche verschiedenen Arten *Virginia Satir* die Triade dazu benützt hat, Menschen zu helfen, seien es Klienten, Studenten oder einfach Leute, die sich weiterentwickeln wollen und die Triade zur Förderung ihrer Entwicklung benützen wollen.

Was ist eine Triade?

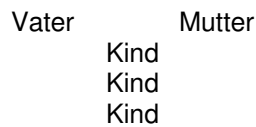
Die Triade kann in vieler Hinsicht als Grundlage des gesamten gesellschaftlichen Lebens betrachtet werden. Viele Theoretiker beschreiben die Familie als eine Gruppe miteinander verzahnter Dreiecksbeziehungen. Selbst in einer perfekt funktionierenden Familie entsteht mit der Geburt des ersten Kindes eine gewisse Komplexität, die wir einmal näher betrachten wollen. Bevor ein Individuum (eine Monade) eine Beziehung zu einem anderen Individuum aufnimmt, drückt es** sich als Einheit aus und trifft auch seine Entscheidungen aus dieser Perspektive. Seine Gedanken, Gefühle und Handlungsweisen basieren ausschließlich auf seinen eigenen Wahrnehmungen. („Wie ich über mich denke/fühle“). Wenn zwei Individuen aufeinandertreffen und ein Paar werden, kommen drei Wahrnehmungs- und Kommunikationseinheiten ins Spiel: zwei Monaden und eine Dyade, („Wie ich über dich und mich denke/fühle“). Sobald ein Kind dazukommt, wird die Interaktion bedeutend komplexer: Das aus drei Personen bestehende System enthält jetzt sieben strukturelle Einheiten (drei Monaden, drei Dyaden, eine Triade) und noch bedeutend mehr funktionelle Einheiten. In jeder der drei Monaden Vater, Mutter, Kind stellt sich die Frage: Was denkt Mutter über sich und wie fühlt sie sich, was denkt Vater über sich und wie fühlt er sich, und was denkt das Kind über sich, und wie fühlt es sich. In den drei Dyaden Mutter-Vater, Mutter-Kind und Vater-Kind stellen sich folgende Fragen: Was denkt, wie fühlt und wie handelt die Mutter ihrem Mann gegenüber und was denkt, wie fühlt und wie handelt sie ihrem Kind gegenüber? Was denkt, wie fühlt und wie handelt der Vater seiner Frau und seinem Kind gegenüber? Was denkt, wie fühlt und wie handelt das Kind seiner Mutter, seinem Vater gegenüber?

Wir wollen unsere Aufmerksamkeit jetzt einmal darauf richten, was in der Triade vorgeht: Funktional geht es um die Beziehungen, die Mutter und Vater zum Kind, Mutter und Kind zum Vater und Vater und Kind zur Mutter haben. Die Komplexität der Wahrnehmung und die Fragen, die in einer Familie von drei Personen aufgeworfen werden, wird noch größer, wenn man alle Wahrnehmungen berücksichtigt, die jede der drei Personen hat.

* Dieser Artikel erschien unter dem Titel „The Triadic Concept in the Work of Virginia Satir“ in *Journal of Couple Therapy*, Vol. II, 1 und 2 im März 1991. Copyright 1991 by The Haworth Press, Inc., 10 Alice St., Binghamton, NY. Der Abdruck geschieht mit freundlicher Zustimmung des Verlages.

** „Er“ und „sein“ werden verwendet, weil es sich so leichter lesen läßt. Gemeint ist immer auch „sie“ und „ihr“.

Mutter, Vater und Kind nehmen nicht nur sich selbst und die anderen wahr, sondern sie machen sich auch Gedanken darüber, wie die beiden anderen sie wahrnehmen, und diese Gedanken wirken sich auf ihr Verhalten aus. Wenn weitere Kinder geboren werden oder wenn das Kind zu einer größeren Familie gehört, steigert sich die Komplexität der Triade geometrisch und mit ihr die Komplexität der Interaktionen innerhalb der Familie. Die folgende Illustration zeigt, wie eine Familie von mehr als drei Personen aus miteinander verbundenen Dreiecken besteht (Bowen 1978; Caplow 1969).



Lernprozesse in der ursprünglichen Triade

Im folgenden Abschnitt wollen wir die Lernvorgänge betrachten, die in der ursprünglichen Triade stattfinden, und die Prozesse untersuchen, durch die sie ausgelöst werden.

Virginia Satir legte großes Gewicht auf die Ursprungstriade Vater, Mutter und Kind, weil das die Triade ist, in der das Individuum beginnt, seine Persönlichkeit und sein Selbstkonzept zu entwickeln. Auf der Basis seiner Erfahrung in der Ursprungstriade bestimmt das Kind seinen Platz in der Welt und lernt, wie sehr es seinen Beziehungen zu anderen Menschen vertrauen kann.

Oberflächlich betrachtet, sieht es so aus, als ob das Kind nur einen Elternteil nötig hat (in der Regel die Mutter, die es großzieht); trotzdem ist es wichtig festzustellen, daß auch der Vater (oder die Erinnerung an den Vater) von Anfang an eine wichtige Rolle spielt. Die Qualität der mütterlichen Fürsorge hängt wesentlich davon ab, was sich zwischen ihr und dem Vater des Kindes abspielt (oder abgespielt hat). Auch wenn mehrere Kinder vorhanden sind und/ oder das Kind Teil einer größeren Familie ist, lassen sich die gleichen Grundprinzipien anwenden, wenn auch in einer komplexeren Form. Das Kind ist dann Teil multipler triadischer Systeme, obwohl in solchen Fällen eine bestimmte Triade gewöhnlich als die wichtigste betrachtet wird.

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, ist es völlig hilflos und hängt von den Erfahrungen, der Orientierung und dem Verhalten der beiden Menschen ab, die seinen Kurs bestimmen (auch wenn einer der beiden nur in der Erinnerung oder in seiner Fantasie existiert). In diesem Zustand hängt sein Überleben von der Fürsorge ab, die ihm seine Eltern angedeihen lassen. Jeder Erwachsene, ganz gleich, welche Benachteiligungen er in seiner frühen Kindheit erlebt hat, ist in irgendeiner Weise umsorgt worden: ein Mindestmaß an Nahrung und Liebe waren für sein körperliches und seelisches Überleben unabdingbar.

Das Kind stellt sich folglich die Eltern als allmächtig vor. Ihre Körpergröße und die Tatsache, daß sie dem Kind Liebe und Fürsorge geben oder vorenthalten können, bestärken es in dieser Annahme. Unabhängig davon, ob die Eltern es gut mit dem Kind meinen und es lieben, erlebt es sich am Anfang seines Lebens als schwach und hilflos. Die liebevollsten Absichten der Eltern können das Kind nicht vor der Überlegung schützen, daß jeder Mensch sich letzten Endes allein mit dem Leben auseinandersetzen muß. Deshalb nützt jedes Kind alles aus, was es sieht, hört und versteht, um sich ein Bild von der Welt zu machen, in der es lebt.

Diese intensiven Erlebnisse, die in den ersten Lebensmonaten völlig unbewußt ablaufen, werden im Laufe der Zeit immer bewußter. Da es in der Natur des Menschen liegt, in allem, was um ihn herum vorgeht, einen Sinn zu suchen, wird das Kind alles, was es nicht ohne weiteres versteht, durch Produkte der eigenen Fantasie ersetzen. Später wird dann aus den bewußten und unbewußten Erinnerungen an die Kindheit eine interessante Mischung aus Dichtung und Wahrheit, die sich sowohl auf sein Selbst und seine Weltanschauung als auch auf seine Fähigkeit, mit dem Leben zurechtzukommen, auswirken kann. Ein Kind, das in den ersten Lebensmonaten Gefühle des Verlassenseins erlebt, wird später Schwierigkeiten haben, enge Beziehungen einzugehen, weil es (häufig unbewußt) Angst davor hat, wieder verlassen zu werden. Wenn das Kind sich die Gefühle des Verlassenseins damit erklärt hat, daß es nicht genügend geliebt worden ist, kann es zu dem Schluß kommen, daß es nicht liebenswert ist.

Außerdem entwickelt es ganz früh im Leben innerhalb dieser Ursprungstriade Mechanismen, die der Streßbewältigung dienen. Die damit verbundenen Lernvorgänge bestimmen, wie der Mensch mit der Umwelt fertig wird, es sei denn, sie würden später durch neue Lerninhalte ersetzt. Von entscheidender Bedeutung ist dabei, daß es sehr schwierig ist, unbewußt und vor allem präverbal Gelerntes zu löschen.

Um das anschaulich zu machen, wollen wir einmal ein hypothetisches Kind auf die Welt bringen und es Charlie nennen. Wir wollen die Entwicklung seiner Person, seiner Identität und seines Selbstwerts innerhalb der Triade verfolgen und außerdem beschreiben, wie sich sein Gefühl über sich selbst entwickelt und wie er lernt, Beziehungen zu den anderen Mitgliedern der Triade aufzubauen. Aus der Art, wie er von seiner Mutter behandelt wird, lernt er, was er von Frauen erwarten kann. In der Eriksonschen Terminologie ausgedrückt heißt das, er entwickelt Urvertrauen oder Urmißtrauen. Außerdem lernt er, wie er seiner Mutter Freude oder Ärger bereiten kann, was durchaus Vorbild dafür sein kann, wie er später anderen Frauen Freude oder Ärger bereitet.

Aus der Art, wie er von seinem Vater behandelt wird, lernt Charlie, was er von Männern zu erwarten hat. Wenn er einen sehr dominierenden Vater hat (oder wenn er seinen Vater so erlebt, weil er so groß ist, eine laute Stimme hat usw.), kann es sein, daß er später als Erwachsener Angst vor Männern hat, zumindest vor solchen,

die seine Vorgesetzten sind. Es gibt noch viele Variablen, die seine späteren Beziehungen Männern gegenüber prägen, aber vor allem wird Charlie sich auch ein Bild davon machen, was es heißt, Vater zu sein. Seine zukünftige Vaterrolle kann durch dieses Vorbild geprägt werden, sei es daß er es übernimmt oder sich dagegen auflehnt. Das allerdings wird nur dann der Fall sein, wenn sich Charlie später diese frühen Lernprozesse bewußt macht und sie durch neue ersetzt. Denn nur dann kann er als Erwachsener selbst bestimmen, wie er seine Kinder erziehen will.

Die Art und Weise, wie die Eltern miteinander umgehen, ist ein Vorbild für die Beziehungen zwischen Mann und Frau. Wenn der Vater die Mutter ständig kritisiert und unter Druck setzt, wird es dem Kind später schwerfallen, sich seiner zukünftigen Frau gegenüber anders zu verhalten. Wenn seine Mutter dem Vater immer gut zugeredet hat, wird er sich letzten Endes auch eine Frau suchen, die ihm gut zuredet. Seine Entwicklung wird wegen der zahlreichen Beobachtungen, die er bei seinen Eltern macht, durch viele Variablen beeinflusst.

Diese triadischen Lernprozesse sind deshalb so kompliziert, weil das Kind innerhalb der dyadischen Beziehung, die es zu jedem einzelnen Elternteil hat, möglicherweise etwas ganz anderes erlebt als in der triadischen Beziehung. Stellen wir uns einmal vor, was mit Charlie passiert, wenn er am Daumen lutscht. Mary, seine Mutter, freut sich, weil sie weiß, daß Charlie sich dann wohlfühlt. Sein Vater Fred macht sich dagegen große Sorgen um Charlies Zähne (weil er sich womöglich an eine ähnliche Situation in seiner Kindheit erinnert) und zieht ihm den Daumen sofort aus dem Mund. Charlie, der ein intelligentes Kind ist, lernt auf diese Weise schon früh im Leben, nicht am Daumen zu lutschen, wenn der Vater anwesend ist - zumindest wenn er daran denkt. Das ist ihm nicht sehr angenehm (und kann sogar dazu führen, daß er dem Vater aus dem Weg geht), aber es bedeutet für ihn nicht unbedingt einen Konflikt, denn er hat sich bereits damit abgefunden, daß beide Elternteile unterschiedliche Erwartungen an ihn haben. Problematisch wird das Ganze allerdings in dem Augenblick, in dem Charlie in Anwesenheit beider Elternteile am Daumen lutscht. Dann gibt es verschiedene Möglichkeiten, von denen sich jede auf eine andere Weise auf Charlies Entwicklung auswirkt.

Wenn sich Fred und Mary heiß und innig lieben, aus diesem Grund Auseinandersetzungen vermeiden und nichts sagen, lernt Charlie, daß er seinem Vater immer in Anwesenheit der Mutter um etwas bitten sollte, weil er dann nicht nein sagen kann.

Die zweite Möglichkeit ist, daß Fred Mary für Charlies Daumenlutschen verantwortlich macht und ihr vorwirft, eine verantwortungslose, schlechte Mutter zu sein, oder daß sie Charlie das Daumenlutschen erlaubt, nur um ihn, den Vater, zu ärgern. Also sagt er zu Mary: „Nimm deinem Sohn den Daumen aus dem Mund!“ Wenn Mary gehorcht, lernt Charlie, daß er seine Mutter besser dann um etwas bittet, wenn der Vater nicht anwesend ist. Möglicherweise sagt Mary zu Fred: „Warum machst du es nicht selbst“, und Charlie wird Zeuge, wie seine Eltern in einen Streit geraten, der nichts mehr mit seinem Daumen zu tun hat, sondern mit der Frage, wer das Recht hat, dem anderen vorzuschreiben, was er zu tun hat. Charlie lernt auf diese Weise, daß er Streit zwischen seinen Eltern auslösen kann - und fühlt sich deshalb schuldig oder bekommt ein Gefühl der Macht. Er lernt darüber hinaus, daß er in dem Augenblick, in dem seine Eltern anfangen, sich zu streiten, selbst nicht mehr in der Schußlinie ist.

Eine dritte Möglichkeit kann so aussehen, daß Fred zwar etwas gegen den Daumen hat, das Thema aber in dem Augenblick fallen läßt, in dem Mary sagt: „Das sehe ich nicht so, ich glaube, Charlie fühlt sich wohl, wenn er am Daumen lutschen kann.“ In diesem Fall lernt Charlie, daß seine Mutter seine Partei ergreift und ihn unterstützt; also beschließt er, ihr zu vertrauen. Die Kehrseite dieser Medaille ist, daß Charlie womöglich in dem Bewußtsein heranwächst, daß Frauen in der Familie die Macht haben und Männer schwach sind.

Das Daumenlutschen ist nur eines von vielen Problemen der Kindererziehung. Es läßt erkennen, in welcher Weise Charlie etwas über eigene Macht oder Ohnmacht erfährt und etwas über menschliches Verhalten lernt. Bei den geschilderten drei Möglichkeiten erfährt er etwas über die möglichen Koalitionen mit einem Elternteil gegen den anderen. Er erkennt außerdem, welche verschiedenen Möglichkeiten der Manipulation ihm in solchen Situationen zur Verfügung stehen. Es braucht wohl nicht erwähnt zu werden, daß dieser Prozeß bei einem kleinen Mädchen genauso ablaufen würde, auch wenn es beim Ergebnis einige Unterschiede geben könnte, die damit zusammenhängen, daß eine Prägung, die von einem gleichgeschlechtlichen Elternteil ausgeht, eine andere Wirkung hat als die von einem gegengeschlechtlichen.

Zum Glück stellen die geschilderten Möglichkeiten nicht die ganze Wahrheit dar. Wir werden im nächsten Abschnitt sehen, in dem wir die Wirkungsweise der nährenden Triade beschreiben, daß auch ein positiveres Ergebnis möglich ist.

Die Grundlage für Charlies Selbstwertgefühl, also was Charlie von sich hält, wird auch innerhalb dieser Ursprungstriade geprägt. Es ist, wie schon erwähnt, fast schon ein Charakteristikum dieser Triade, daß sich gelegentlich eine Person in bestimmten Situationen ausgeschlossen fühlt. Das trifft zwar auch auf Mary und Fred zu, wir wollen uns hier jedoch auf Charlie konzentrieren, weil wir seine Entwicklung zum Erwachsenen unter die Lupe nehmen. Wir beschreiben einmal die Mechanismen, die dabei eine Rolle spielen. Die wichtigste Kommunikation in der Ursprungstriade findet zu einem gegebenen Zeitpunkt jeweils zwischen zwei Personen statt: Mutter-Vater, Mutter-Kind oder Vater-Kind. Wenn Charlie das Gefühl hat, von vielen Interaktionen ausgeschlossen zu sein, kann er das als Zurückweisung erleben, sich für nicht liebenswert halten und dadurch ein sehr geringes Selbstwertgefühl entwickeln. Wenn er nicht im Mittelpunkt der Triade steht, kann er das Gefühl bekommen, daß die anderen etwas Besseres vorhaben. Ein solches Gefühl schafft Streß und kann bei Charlie dysfunktionale und inkongruente Reaktionen hervorrufen. Es kann sein, daß er die Gefühle ignoriert

oder ablehnt, daß er seinen Eltern den Vorwurf macht, sie liebten ihn nicht oder es kann bei ihm durch ein solches Erlebnis zu einer Verzerrung der Realität kommen.

Die Ursprungstriade ist also der Ort, an dem Kinder ihre ersten Erfahrungen mit Zugehörigkeit und Ausgeschlossenensein machen, und so ein Gefühl dafür bekommen, wo ihr Platz in der Welt ist. Wenn diese Lernprozesse nicht durch spätere Erlebnisse modifiziert werden, formen sie ihre Persönlichkeit.

Die nährnde Triade

Charlies Erfahrungen haben ihm gezeigt, daß das Leben in der Ursprungstriade mannigfache Schwierigkeiten mit sich bringt, die sich auch noch im Erwachsenenalter negativ auswirken können. Wir werden später einige der korrektiven Maßnahmen betrachten, mit deren Hilfe Charlie lernen kann, als Erwachsener besser zurechtzukommen. Ziel dieses Abschnitts ist es, zu zeigen, daß es trotz dieser potentiellen Probleme, die innerhalb einer gestörten Ursprungstriade entstehen können, möglich ist, Kinder großzuziehen, die später als Erwachsene ein hohes Selbstwertgefühl haben. Individuen, Familie und Gesellschaft müssen lernen, eine nährnde Triade aufzubauen, denn sie ist für die seelische Gesundheit der Menschen von entscheidender Bedeutung.

Die Ursprungstriade kann der Platz sein, an dem sich jeder wohl fühlt und an dem es zu einer besonders intensiven Kooperation kommt. In einer solchen Triade sind sich alle drei Personen darüber einig, ihre Kräfte zu vereinen und Möglichkeiten zu schaffen, die jeder einzelne nach Bedarf nützen kann. Die strukturellen Merkmale einer solchen Triade unterscheiden sich nicht von denen einer dysfunktionalen Triade. Der Unterschied liegt in der Arbeitsweise der Triade, die allen Beteiligten zu einem hohen Selbstwertgefühl verhilft.

Wir wollen einmal die Merkmale einer gesunden Triade betrachten, die wir als Orientierung für die seelische Gesundheit und Vorsorge betrachten. Das erste Merkmal einer gesunden Triade besteht darin, daß jeder die Freiheit hat, zu kommentieren und zu reagieren. Jeder einzelne kann seinen Gefühlen Ausdruck verleihen, ohne deshalb getadelt zu werden. In einer Atmosphäre, die von gegenseitigem Respekt geprägt ist, kann das Kind seine Eltern wissen lassen, daß es sich ausgeschlossen fühlt. Das bedeutet nicht, daß die Eltern das unterbrechen müssen, was sie gerade tun, um sich ihm zu widmen, sondern daß sie seine Gefühle würdigen und dann in der Lage sind, angemessen darauf zu reagieren. In einer solchen Triade repräsentieren die Wörter „Ja“ und „Nein“ die Realität des Augenblicks und werden nicht als Symbole für Liebe oder Mangel an Liebe verwendet.

Das zweite Merkmal einer gesunden Triade besteht darin, daß jeder einzelne die Freiheit hat, die Art und Weise, wie er die Situation erlebt, zu kommentieren und/oder seine Wahrnehmungen zu überprüfen. Wie wichtig das ist, wird einem klar, wenn man sich vor Augen führt, daß in einer dysfunktionalen Triade eine solche Überprüfung unmöglich ist, was dazu führt, daß solche Wahrnehmungen ungeprüft als Tatsachen angesehen werden. Je größer die Störung einer Triade ist, um so wahrscheinlicher ist es, daß Kommunikationen auf einer komplexen Ebene von Interpretationen stattfinden, die als Tatsachen angesehen werden. So kann eine Frau, deren Mann ihren Hochzeitstag vergessen hat, möglicherweise zu dem Schluß kommen, daß er sie nicht mehr liebt. Wenn das als Tatsache angesehen wird, kann eine solche Interpretation eine Lawine schwerer Kommunikationsstörungen auslösen, wohingegen eine einfache Frage genügt hätte, um zu klären, daß der Mann sich intensiv mit einem Geschäftsproblem beschäftigt hat, für das er keine Lösung finden konnte.

Das dritte Merkmal einer gesunden Triade besteht darin, daß es keinen Zwang zur Konformität gibt. Jeder einzelne darf denken, fühlen und sich so verhalten und entwickeln, wie er will. In dem hier gezeigten Beispiel würde Fred Mary seine Befürchtungen im Hinblick auf die Zahnprobleme mitteilen, die Charlie durch sein Daumenlutschen drohen. Dann könnte Mary sagen, daß es für sie aber wichtiger wäre, daß Charlie sich wohl fühlt, wenn er am Daumen lutscht. Nach einem derartigen Gedankenaustausch könnten beide dann gemeinsam eine Lösung finden, wie man Charlie auf andere Weise glücklich machen oder das Daumenlutschen einschränken könnte. Charlie, der diese Interaktion beobachtet, kann daraus lernen, wie man solche Probleme mit gegenseitigem Respekt behandelt, und braucht sich - ganz gleich zu welchem Ergebnis das Gespräch führt - nicht schuldig zu fühlen, weil er Differenzen zwischen seinen Eltern ausgelöst hat. Außerdem wird er lernen, daß Menschen sich verständigen können und ihre Differenzen nicht als Waffen gegeneinander einsetzen müssen.

Und schließlich kann eine Paarbildung in einer solchen Triade ohne großes Risiko stattfinden. Der Vater ist glücklich, weil er sieht, wie gut sich seine Frau um das Kind kümmert, und wenn er sich ausgeschlossen fühlt, kann er das sagen und muß sich deshalb nicht zurückgesetzt fühlen. Die Mutter kann sich freuen, wenn sie sieht, wie ihr Mann und ihr Kind gemeinsam etwas unternehmen, und das Kind weiß, daß seine Eltern ein Recht darauf haben, eine gewisse Zeit ungestört miteinander verbringen zu können. In einer solchen Triade kommt es zu den drei möglichen Paarbildungen, wobei die Übergänge fließend sind. Die „ausgestoßene“ Person weiß zu jeder Zeit, daß es nicht lange dauern wird, bis auch sie wieder im Vordergrund steht. Entscheidend ist dabei, daß jeder einzelne das Bewußtsein hat, das Zentrum seines eigenen Universums zu sein, und daß ihm klar ist, daß das bei den anderen genau so ist. Das grundsätzliche Dilemma der Triade, einen Freiraum für drei Leute zu schaffen, wo doch immer nur zwei zur gleichen Zeit eine bedeutsame Interaktion haben können, wird akzeptiert. Eine solche Erkenntnis wird dem Menschen jedoch nicht in die Wiege gelegt: als Säugling kennt er nur seine eigenen Bedürfnisse. Die Eltern haben die wichtige Aufgabe,

dem Kind Vorbild zu sein, damit es lernen kann, die Bedürfnisse der anderen zu respektieren und sich auch dann wohlfühlen, wenn es nicht im Mittelpunkt steht. *Virginia Satir* schreibt in ihrem Buch *Peoplemaking* (1972, S. 152) „Die Herausforderung des Familienlebens besteht darin, daß man Wege finden muß, wie jeder einzelne teilnehmen oder den anderen zuschauen kann, ohne das Gefühl zu bekommen, daß er nicht zählt...“

Die Ursprungstriade als Lernfeld

Nach dieser Beschreibung der Bedeutung, die die Triade in der Entwicklung des Individuums hat, möchte ich darstellen, daß dieses Konzept die Grundlage der Arbeit *Virginia Satirs* ist.

In ihren Trainings-Workshops* tritt die große Bedeutung der Triade für die Entwicklung der Identität und des Selbstwertgefühls des Individuums sehr deutlich zutage. *Virginia Satir* hat eine Reihe von Grundübungen und viele Variationen dieser Übungen entwickelt, die die Gefühle deutlich machen, die innerhalb einer Triade entstehen. Die Teilnehmer haben Gelegenheit, die alten Schmerzen und Ängste aus der Ursprungstriade wiederzuerleben und zu erkennen, auf welche Weise sie dadurch gehindert wurden, ihr Leben voll auszuleben, und sie können gleichzeitig lernen, besser miteinander zu kommunizieren. Das Ganze konzentriert sich auf die Entwicklung einer fürsorglichen, liebevollen Triade. Ich werde einige dieser Übungen beschreiben und hoffe, daß ich dem Leser einen Eindruck davon vermitteln kann, wie sie funktionieren.

Bei einer dieser Übungen sollen sich die Teilnehmer mit dem Problem der Zugehörigkeit und des Ausgeschlossenenseins auseinandersetzen. Sie werden gebeten, sich in Dreiergruppen zusammensetzen und darauf zu achten, was sie empfinden, wenn sich die beiden anderen Mitglieder miteinander befassen. Manchmal werden sie gebeten, eine Ursprungstriade Mutter-Vater-Kind zu bilden. Solche Übungen sind zwar nur kurz, lösen aber häufig starke Gefühle aus. Die Ausgeschlossenen berichten den anderen Mitgliedern der Triade sehr oft, daß sie das Gefühl hatten, ausgestoßen, ja sogar zurückgewiesen worden zu sein. Manche berichten außerdem, daß sie gern dazu gehört hätten, sich aber aus Angst vor dem „Nein“ nicht getraut hätten zu fragen. Andere geben an, sie hätten angefangen, sich aus der Situation zurückzuziehen. Manche fügen hinzu, daß ihre Reaktion auf diese Übung sie an ähnliche Situationen im wirklichen Leben erinnere, in denen sie dann beleidigt oder neidisch auf die Beziehung zwischen den beiden anderen gewesen seien. Häufig werden Gefühle aus der frühen Kindheit geweckt.

Man kann diese Übung auf mannigfache Weise variieren. Der Beobachter kann in eine Situation gebracht werden, in der er in einem Konflikt zwischen den beiden anderen vermitteln kann, was ihm ein Gefühl der Macht gibt. Oder man kann ihn bitten zu versuchen, einen der beiden anderen oder beide auf sich aufmerksam machen kann. Auch in diesen Fällen zeigt die anschließende Diskussion, wie sehr diese Übung dem wirklichen Leben ähnelt.

Einige Übungen legen den Schwerpunkt auf das, was in der Ursprungstriade geschieht, wenn Vater und Mutter sich in Anwesenheit des Kindes streiten. Was geht in einem Kind vor, wenn Mutter und Vater sich gegenseitig Vorwürfe machen oder wenn einer Vorwürfe macht und der andere versucht zu beschwichtigen usw ...? Auch in solchen Fällen führen die Gefühle der Teilnehmer einer solchen Triade zu Erkenntnissen darüber, was in derartigen, immer wieder vorkommenden Situationen in einem Kind und/ oder beiden Eltern vorgeht.

Die bisher erwähnten Übungen geben kein besonders positives Bild der Erlebnisse in einer Triade, weil dabei mit hoher Wahrscheinlichkeit zumindest ein Teilnehmer, wenn nicht alle, negative Gefühle haben. Aber es gibt auch Übungen, die die positiven Aspekte der triadischen Situation betonen. Das geschieht, wenn die Betroffenen ein grundsätzliches Bewußtsein für die menschliche Existenz haben und hinnehmen können, daß sie aus einer Situation ausgeschlossen sind, und gleichzeitig alle Gefühle respektieren können, die als Folge ihrer Auseinandersetzung mit der Triade entstehen. Wenn sie diese Gefühle akzeptieren, können sie auch mit den anderen darüber reden, was mit Sicherheit zu einer Reinigung der Atmosphäre führt.

Bei länger dauernden Workshops steht die Triade im Mittelpunkt des Trainings. Jeder Therapeut oder jeder, der *Virginia Satirs* Methode in seinem professionellen oder persönlichen Leben anwenden will, muß sowohl die Prozesse in seiner eigenen Ursprungstriade als auch die der gegenwärtigen Triade analysiert haben. Er muß erkennen, auf welche Weise triadische Prozesse zwischenmenschliche Beziehungen beeinflussen und wie triadische Kräfte sein eigenes Leben geformt haben. Mit der Zeit werden die meisten Triaden auch destruktive, schmerzhaft und ungeeignete Lerninhalte zu Tage fördern. Durch sie wird der Mensch dazu angeregt, sich selbst in einem neuen Licht zu sehen. Die Triade stellt ein ausgezeichnetes Versuchslabor dar, in dem die Mitglieder ein Gefühl für die Schmerzen und Ängste ihrer frühen Kindheit entwickeln und sie besser verstehen können. Darüber hinaus wird ihre Fähigkeit zur kongruenten Kommunikation gesteigert.

Jeder Teilnehmer bekommt Gelegenheit, sich die Partner für seine Triade auszusuchen. In den meisten Fällen strahlen diese Triaden bei der Begegnung mit der größeren Gruppe schon nach kurzer Zeit eine gewisse Euphorie aus, weil jeder Kontakt zu zwei anderen Menschen gefunden hat, von denen er sich in positiver Weise angezogen fühlt. Gewöhnlich stellt sich schon nach kurzer Zeit heraus, daß diese Attraktion auf etwas Vertrautes zurückzuführen ist, das man in den anderen entdeckt hat. Dieses Phänomen, das daraus besteht, daß man Eigenschaften oder Attribute von Menschen, die einem in der Vergangenheit nahegestanden haben, auf eine Person der Gegenwart überträgt, läuft in der Regel unbewußt ab und ist bei losen Bekanntschaften auch harmlos.

* Zusätzlich zu ihren vielen Workshops, die seit 1971 in der ganzen Welt stattfanden, haben Virginia Satir und nach ihrem Tod Trainer/innen des Avanta Network außerdem einmonatige, erfahrungsorientierte Trainingsseminare in Crested Butte, Colorado, durchgeführt.

In intensiveren Beziehungen, sowohl in Intimbeziehungen oder Beziehungen, die mit der Arbeit zusammenhängen, als auch im „triadischen Versuchslabor“ kann diese Vertrautheit Probleme verursachen. Sie ist häufig auf eine Ähnlichkeit mit den Eltern oder Geschwistern zurückzuführen - die in den meisten Fällen nicht bewußt erkannt wird. Es kann also gut passieren, daß die triadischen Partner früher oder später in Situationen geraten, die Gefühle auslösen, durch die sie „fixiert“ werden, Gefühle, die nichts mit der gegenwärtigen Triade zu tun haben.

Probleme des Überlebens sind solche, denen wir in der Kindheit hilflos ausgeliefert waren, weil wir nicht wußten, wie wir sie lösen sollten. Wenn uns solche Überlebensprobleme in der Gegenwart begegnen, ist uns oft der Zugang zu den Lösungsmechanismen versperrt, die uns sonst zur Verfügung stehen. Es ist sogar absolut sicher, daß Überlebensprobleme oder Streßerlebnisse der frühen Kindheit in einer intensiven triadischen Beziehung reaktiviert werden. Gelegentlich kann dieses Erkennen einer Vertrautheit mit einem positiven oder negativen Stereotyp oder Vorurteil zusammenhängen, was wiederum nichts mit der gegenwärtigen Situation zu tun haben muß. Eine Frau, die 1983 an einer „Summer Process Community“ teilgenommen hat, beschreibt ihre Erlebnisse folgendermaßen:

„Im Nachhinein ist mir klar, warum ich mir diese bestimmte Triade ausgesucht habe... Jean schien mir ein mütterlicher Typ zu sein, sie war stoisch, intelligent und hatte Sinn für Humor. Dave erinnerte mich an meinen Vater - unnahbar, reserviert und intelligent... Diese beiden Persönlichkeiten sind mir vertraut... Das erste Anzeichen einer gewissen Spannung erlebte ich, als ich feststellte, wieviel Zeit Jean und Dave damit verbrachten, über ihre gemeinsamen Aktivitäten zu diskutieren. Ich bekam dadurch ein Gefühl, in dieser triadischen Beziehung nicht gleichberechtigt zu sein.“

Im „triadischen Versuchslabor“ haben die Teilnehmer die seltene Gelegenheit, die Probleme, mit denen sie in ihrem früheren Leben konfrontiert wurden, durchzuarbeiten. Wenn ihnen das Wesen der Triade klar wird, fällt es ihnen leichter, sich damit abzufinden, daß man nicht zu jeder Zeit jedem Mitglied die gleiche Aufmerksamkeit schenken kann. Die meisten begreifen dann, daß in vielen Interaktionen der Triade einer ausgeschlossen ist, da nur zwei Personen gleichzeitig direkten körperlichen und visuellen Kontakt miteinander haben können. Erst wenn das damit verbundene Bewußtsein und der existentielle Schmerz voll akzeptiert wird, kann sich das Individuum davon unabhängig machen und sich in realistischer Weise der Ebbe und Flut menschlicher Interaktionen widmen.

Bei den Übungen werden die triadischen Partner so geleitet, daß ihnen die Gefühle, Gedanken und Schlußfolgerungen bewußt werden, die mit dem Ausgeschlossenensein zusammenhängen. Zum Beispiel: „Fühle ich mich unerwünscht?“, „Gebe ich ein negatives Urteil über die anderen oder über mich selbst ab, wenn ich mich jetzt zurückziehe?“, „Habe ich eine positive Einstellung dazu und genieße die Zeit, in der ich allein bin?“, „Bin ich immer noch engagiert und daran interessiert, was die beiden erleben, warte ich nur darauf, wieder in direkten Kontakt mit einem von beiden zu kommen?“, „Wenn ich mich dafür entscheide, in direktem Kontakt zu bleiben, warte ich dann einen günstigen Zeitpunkt ab oder mische ich mich in einem ungünstigen Moment ein, weil ich mich unwohl fühle?“

Wenn man erkannt hat, wie jeder einzelne die Triade erlebt und auf sie reagiert, werden die Teilnehmer aufgefordert, sich die Vorteile der Laborsituation zunutze zu machen, und unverblümt und direkt über das zu reden, was sie erlebt haben. In diesem Prozeß kann jeder erkennen, in welcher Weise das in der Ursprungstriade Erlernte seine intrapsychische Entwicklung beeinflußt und zu den Schwierigkeiten beigetragen hat, die er mit anderen Menschen hat. Wenn man sich diese vergangenen Lernprozesse bewußt machen kann und darüber hinaus in einer Situation ist, in der man nicht nur die Möglichkeit, sondern auch die Zeit hat, anderen diese Gefühle mitzuteilen, können viele Teilnehmer sich von diesem in der Vergangenheit Gelernten befreien und sind dann nicht mehr länger Sklaven ihres zwanghaften Verhaltens, sondern werden sich ihrer eigenen Wünsche bewußt. Eine andere Teilnehmerin schreibt:

Die Konzentration auf die Triade hat mich gezwungen zu erkennen, in welcher Weise ich triadische Situationen dazu benützt habe, mich und andere zu Opfern zu machen. Wenn ich an meine Ursprungstriade denke, wird mir klar, daß ich gelernt habe, mich beim ersten Anzeichen einer Konkurrenzsituation zurückzuziehen und jedem direkten Wettbewerb auszuweichen, um stattdessen auf eine indirekte und zweideutige Weise in Konkurrenz zu treten. Ich sehe mich heute als jungen Achill, der schmollend in seinem Zelt sitzt oder als kleines Mädchen, das nicht mitspielen wollte, weil es nicht die Anführerin sein konnte.

Menschen, die einen solchen Prozeß durchmachen, brauchen vor allem am Anfang gelegentlich Hilfe, um mit den Problemen fertigzuwerden, die auftauchen können. Die Unterstützung besteht im wesentlichen darin, daß man zuerst jedem einzelnen hilft, der die Phase durchmacht, sich gewahr zu werden, daß er sich im Hinblick auf die Triade innerlich zunehmend unwohl fühlt (die Intensität kann dabei von sehr schwach bis sehr stark reichen), um dann alles gemeinsam mit der Triade zu besprechen. Wenn Wahrnehmungen und Gefühle in der Triade offen angesprochen werden, stellt sich häufig heraus, daß das Unwohlsein mit der Unfähigkeit des Betroffenen zusammenhängt, mit einer Situation fertigzuwerden, von der er selbst glaubt, sie sei nur wegen der Sturheit der beiden anderen oder eines anderen Mitglieds der Triade so unangenehm. Der Machtkampf, der manchmal wegen trivialer Entscheidungen entbrennt, kann zu einem großen Problem werden. Der Betroffene muß sich dann an Situationen aus der Vergangenheit erinnern, in denen er ähnliche Gefühle gehabt hat. Oft geht die Person bis in die Zeit der Ursprungstriade zurück. Wenn solche Gefühle aus der Vergangenheit verarbeitet werden, kommt es häufig zu einem Durchbruch im Hinblick auf das Verständnis der Situation, in der sich die gegenwärtige Triade befindet.

In einer Trainingssituation, die sich über einen Monat erstreckt, erlebt eine solche Triade viele Höhen und Tiefen, während die Teilnehmer immer tiefere Ebenen des Bewußtseins und der Transformation erreichen. Das Erleben wird noch intensiver, wenn der Triade bestimmte Aufgaben gestellt werden. Wenn sie ihre ganze Zeit ausschließlich damit verbringt, Gefühle zu verarbeiten, geraten die einzelnen Mitglieder in ein Vakuum, das

nichts mehr mit dem wirklichen Leben zu tun hat. Viele Triaden erleben erst dann einen Konflikt, wenn die Mitglieder gemeinsam an einem Projekt arbeiten müssen. Dieser Prozeß kann oft sehr anstrengend sein, aber wenn er durchgearbeitet wird, entwickeln die meisten Teilnehmer eine tiefe Bindung an ihre triadischen Lernpartner. Und, was noch wichtiger ist, sie lernen, wie man die Werkzeuge einsetzen kann, die ihnen zugänglich werden, wenn sie in ihre Kindheitssituation zurückkehren, und die für sie von unschätzbarem Wert sind. Das, was in der Laborsituation gelernt wird, kann auf andere triadische Situationen im wirklichen Leben übertragen werden und dem einzelnen helfen, nährnde Triaden aufzubauen.

Eine Teilnehmerin an einem Sommer-Trainingsprogramm beschreibt ihre Erlebnisse mit folgenden Worten:

„Ich habe eine Lektion von unschätzbarem Wert gelernt, die mir geholfen hat, nicht immer im Mittelpunkt stehen zu müssen und daran zu glauben, daß andere Menschen durchaus in der Lage sind, ihre Gefühle direkt auszudrücken. Als ich nach diesem Erlebnis mit der „Process Community“ nach Hause kam, hatte ich Gelegenheit, das gerade Gelernte auszuprobieren. Die Rolle der Friedenstifterin war für mich im Zusammensein mit meinen Mitarbeitern immer ein Problem gewesen. Ich war jetzt in der Lage, meine Gefühle in Worte zu kleiden und mich in verantwortungsbewußter Weise aus jedem Disput herauszuhalten. Ich kann meine Fähigkeiten inzwischen weiterentwickeln und bedeutend effektiver einsetzen, indem ich dafür Sorge, daß die Leute, die ein Problem haben, direkt miteinander reden und nicht den Umweg über meine Person machen.“

Eine weitere Intervention, die von *Virginia Satir* stammt und sich stark an das triadische Konzept anlehnt, ist das der Familienrekonstruktion (*Satir* und *Baldwin* 1983; *Nerin* 1986 und S. 163 ff.).

Ziel der Familienrekonstruktion ist es, einem Menschen die Möglichkeit zu geben, seine frühen Lernerfahrungen zu begreifen und zu verarbeiten, so daß er sie in Lebenssituationen, in denen diese alten Verhaltensmuster wieder ins Leben gerufen werden, nicht zwanghaft anwenden muß. Bei der Familienrekonstruktion erlebt der Betroffene im Rahmen eines Rollenspiels nicht nur die Lernerfahrungen seiner Ursprungstriade, sondern er kann gleichzeitig auch die Lernprozesse jedes Elternteils innerhalb der Ursprungstriade beobachten, denn der Prozeß reicht Generationen zurück. Die Lernerfahrungen der Ursprungstriade lassen dann die Gegenwart klarer erkennen, statt sie zu verfälschen.

Virginia Satir's Methode der Familientherapie konzentriert sich stark auf die Arbeit mit den Triadenbildungen innerhalb der Familie. Wenn man mit einer Familie arbeitet, gibt es viele Ebenen der triadischen Interventionen. Sie reichen von der Arbeit mit der gegenwärtig bestehenden Triade der Kernfamilie bis zur Arbeit mit den Ursprungstriaden der beiden Elternteile. Ziel der Familientherapie ist es, Triaden aufzubauen, die störungsfrei funktionieren und alle Merkmale einer gesunden Familie aufweisen, wie sie weiter oben erwähnt wurden; Triaden, in denen jeder einzelne die Möglichkeit hat, sich frei auszudrücken, in denen das Wort „nein“ keine Zurückweisung bedeutet, wo die Kommunikationen eindeutig sind und jeder einzelne er selbst sein darf. Auch in der Paar- oder Einzeltherapie gilt der gleiche triadische Ansatz, weil die Lebensbereiche, in denen das Individuum Schwierigkeiten hat, gewöhnlich mit der Ursprungstriade zusammenhängen.

Literatur

Bowen, M. (1978): Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson.

Caplow, T. (1969): Two against one: Coalitions in triads. Englewood Cliffs, NJ; Prentice-Hall, Inc.

Nerin, W.F. (1986): Family reconstruction long day's journey into light. New York: W. Norton & Company; dt.: (1989) Familienrekonstruktion in Aktion. Paderborn: Junfermann.

Satir, V. (1972): Peoplemaking. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books. *Satir, V., & Baldwin, M. (1983):* Step-by-Step. Palo Alto, CA: Science and

Behavior Books; dt.: (1991) Familientherapie in Aktion. Paderborn: Junfermann.

Simmel, G. (1902): The number of members determining the sociological form of the group. *American Journal of Sociology*, 8(1), 45-45.

Simmel, G. (1950): The sociology of Georg Simmel, by K.H. Wolff, Trans., Ed., and Introduction. New York: Glencoe Press.

Anmerkung:

Auch wenn nicht in jedem Fall ausdrücklich darauf hingewiesen wurde, stammen viele der Ideen in diesem Artikel aus Diskussionen mit *Virginia Satir* oder aus ihren Ausführungen.

Aus dem Amerikanischen von Dr. Bringfried Schröder.