

Balintarbeit – in der Krise

Eröffnungsvortrag der Balint-Silserwoche 2024

8. September 2024, Thierry de Meuron

Geschätzte Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Silser Ballint-Woche, gerne begrüsse ich sie im Namen der Leitungsgruppe zum Eröffnungsvortrag.

Im gesetzten Titel, Balintarbeit in der Krise, besteht eine gewisse Zwei- oder Mehrdeutigkeit.

Während ich sie darüber nachdenken lasse, was ich damit meinen könnte – befinden sie sich bereits mitten in der Balintarbeit. Vermutlich sind sie verwundert, irritiert, verstört oder gelangweilt. Vielleicht versuchen sie zu verstehen, einzuordnen oder einen Sinn zu finden.

Gelingt ihnen dies, finden sie einen Sinn, werden sie erleichtert sein. Gelingt ihnen dies aber nicht, dann sind sie in einer Krise – wir wollen ja nicht übertreiben: es wäre eine «Mini-Vortrags-zu-Verstehen-Versuch-Krise».

Nun, was ist denn eine Krise?

Nach Luc Ciompi im Buch «Krisenintervention in der Praxis», entsteht eine Krise durch akute belastende äussere oder innere Erlebnisse, welche eine Überforderung eines gewohnten Coping-Systems oder eines gewohnten Verhaltens verursachen.

Wir haben somit belastende Erlebnisse und eine Überforderung des gewohnten Verhaltens oder des Coping-Systems. Anders gesagt: mein mehrdeutiger Titel führt über das Lesen des Irritierenden Textes zu belastenden inneren Erlebnissen und – falls er ihre Coping-Strategien strapaziert – zu einer Krise.

Die Balintarbeit selbst ist nicht in der Krise – oder ich hätte es noch nicht bemerken wollen.

Ob sie die Balintarbeit in einer Krise erleben, werden sie am Ende dieser Woche beurteilen können ...

In diesem Vortrag soll erarbeitet werden, wie die Balintarbeit die Teilnehmer als Berufsgruppen in therapeutischen Beziehungen unterstützen kann. Genauer formuliert, werde ich mich der Frage nähern, ob die Balintarbeit im Umgang mit Krisen von Nutzen ist.

Welche Krise könnte sich hierfür eignen?

Es kommen ihnen wohl verschiedene Krisen in den Sinn. Es gibt viele Krisenherde, politisch, sozial. Und es gibt viele belastende äussere und innere Erlebnisse.

In meiner Arbeit als Psychiater und Psychotherapeut in einer kleinen Institution im Kanton Bern, begegneten mir in den letzten Monaten einige Junge Menschen in Krisensituationen. Es mag sein, dass mich diese Altersspanne von 20 bis 30 Lebensjahren besonders interessiert, weil meine beiden Kinder mitten in dieser Phase sind. Sicher interessiere ich

mich für die digitale Welt seit Anfang der 90-er-Jahre und vor allem interessiert mich der Umgang der Gesellschaft mit der digitalen Welt.

Auch in Balint-Kreisen findet die digitale Welt Resonanz: Giuliano Castiglione formuliert im Balint-Journal im Artikel zum digitalen Unbewussten:

«Ich glaube daher, dass es psychoanalytisch zwar gewagt, jedoch legitim ist, von einem «digitalen Unbewussten» zu sprechen und es als die Gesamtheit dessen zu definieren, was wir unbewusst auf das Internet und die sozialen Medien projizieren (Affekte, Gedanken, Absichten), sowie die unbewussten Reize, die das Digitale in uns auslöst und unseren Alltag beeinflussen.»

Somit ist dieses digitale Unbewusste die Kombination der unbewussten Projektionen mit den unbewussten Reizen, welche das Digitale in uns auslösen.

Es gibt unzählige Definitionen zum Digitalen Unbewussten oder Unterbewusstsein. Es kann als «enorme Menge von Daten, welche über jeden einzelnen von uns im Netz erhoben werden können» oder als «die Menge an Informationen, welche die Bildschirme überfluten und uns beeinflussen» definiert werden.

Zurück zu unseren Jungen Menschen von 20 bis 30 Jahren. Sind diese in einer Krise? Und könnte die Balint-Arbeit uns unterstützen?

«Jede Balint-Gruppe ist systemisch betrachtet ein Subsystem des gesamten Gesellschaftssystems. Das bedeutet, dass der Kontext, in dem eine Balint-Gruppe stattfindet, d. h. die unterschiedlichen Bedingungen ausserhalb der Gruppe, immer einen Einfluss hat, was innerhalb der Gruppe passiert.»

Dies sind die Worte von Philip Herzog in seinem Beitrag zur «Bedeutung der Balint-Arbeit in Zeiten des Umbruchs» im Balint-Journal.

Ja, die Balint-Arbeit könnte uns in der Krise unterstützen, da der gesellschaftliche Kontext das Geschehen innerhalb der Gruppe definiert und die Balint-Gruppenarbeit – systemisch betrachtet – umgekehrt einen Einfluss auf den Kontext hat.

Und unsere Jungen Menschen? In einer Krise?

Als Psychiater interessiere ich mich selbstredend für psychische Erkrankungen und lese, dass in der schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 (Bundesamt für Statistik, BFS) ein Anstieg bei den psychischen Belastungen verzeichnet wird: 18 Prozent der Bevölkerung waren 2022 durch psychische Probleme beeinträchtigt, im Vergleich zu 15 Prozent im Jahre 2017. Frauen, insbesondere junge Frauen von 15 bis 24 Jahren, sind häufiger davon betroffen.

Keine Sorge, ich werde keine weiteren Statistiken vorlesen, schliesslich bin ich auch Psychotherapeut und finde, dass die qualitativen Aspekte in diesem Kontext viel wichtiger sind. Eventuell ist ihnen Jonathan Haidt begegnet. Im Buch «die ängstliche Generation» vertritt er die These, dass die Digitale Welt die Frustrationsschwelle vermindert, da die Inhalte wie Nachrichten und Spiele dergestalt sind, die Neugierde des Menschen zu wecken und den Nutzer genau auf seine Frustrationsschwelle abgestimmt zur nächsten spannenden Nachricht locken. Das widerspricht den Erfahrungen in der analogen Welt in der zum Beispiel das Absägen eines Astes länger dauert als die Neugierde oder die Lust dies zu tun.

Letztlich die Belohnung mit mehr Ausdauer erarbeitet werden muss, bis das Lagerfeuer brennt.

Im Bericht der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW) zur **Digitalen Transformation** von 2017 finden wir folgende Angaben bezüglich der Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche. Zitiert aus der Zusammenfassung:

- Mit der digitalen Transformation der Arbeitswelt geht eine zusätzliche räumliche und zeitliche Mobilität sowie Flexibilität einher, die durch digitale Hypervernetzung ermöglicht wird.
- Andererseits sind insbesondere Automatisierungsprozesse von Arbeitsschritten eine Folge.
- Der Alltag in vielen Familien ist durch die Nutzung digitaler Geräte bereits stark geprägt: In der freien Zeit werden vernetzte Geräte von Kindern und Eltern zuhause und unterwegs täglich eingesetzt.
- Ein grosser Vorteil für Kinder und Jugendliche ist, dass Eltern und Bezugspersonen mobil-flexibel arbeiten können, womit sich Beruf und Familie oft besser vereinbaren lassen.
- Zudem können Kinder ihre Eltern auch bei der Arbeit unkomplizierter erreichen und durch Videotelefonie intensivere Beziehungen zu örtlich entfernten Familienmitgliedern pflegen.

Das sind also die gepriesenen Vorteile der digitalen Transformation in diesem Bericht der ZHAW. Es werden auch Nachteile genannt:

- Die soziale Beschleunigung durch Digitalisierung ist daran messbar, dass die Erwartungen, wie schnell auf eine private digitale Nachricht reagiert werden sollte, über wenige Jahre deutlich zugenommen haben.
- Der Anteil der Personen, die sich durch die Internetnutzung eines Haushaltsmitgliedes ignoriert fühlen, steigt seit Jahren messbar an
- Ortsunabhängige digitale Erreichbarkeit von Jugendlichen verkompliziert in manchen Fällen die Eltern-Kind-Beziehung: Teenager streben Unabhängigkeit vom Elternhaus an, aber Bezugspersonen sorgen sich, wenn sie Jugendlichen digitale Nachrichten senden und keine Antwort erhalten.
- Die Zahlen von Verkehrsunfällen steigen wegen Ablenkungen durch Smartphones
- die Ablenkung von Eltern und Aufsichtspersonen von Kindern durch das Handy ist eine zunehmende Problematik

Sie haben nun einen Auszug aus einer stellvertretenden, wissenschaftlichen Arbeit gehört. Wir haben daraus gelernt, dass sich die Zeiten ändern, dass die **digitale Transformation** Vorteile im Bereich der Kommunikation mit sich bringt und dass Nachteile damit verbunden sind.

Wenn sie mir bis dahin gefolgt sind, werden sie nachvollzogen haben, dass die digitale Transformation, als äussere belastende Erlebnisse, die Coping-Strategien von einigen Jungen Menschen überfordern könnte. Und sie werden mit mir einig sein, dass dies, nach der obigen Definition, den Zustand einer Krise auslösen könnte.

... Stellen sie sich eine Sanduhr vor.

Hören sie das charakteristische Rieseln der Sandkörner?

Hören sie das feinere Rieseln im oberen Behälter, mit dem Entstehen des Trichters?

Hören sie das Aufprallen der Körner auf dem Kegel im unteren Behälter, wie es ein schärferes Rieseln verursacht?

Schauen sie diesen Körnern zu, wie sie der Schwerkraft folgen.

Oder können sie sich an den genauen Geruch des Holzes einer Sanduhr erinnern? An den eingetrockneten Lack?

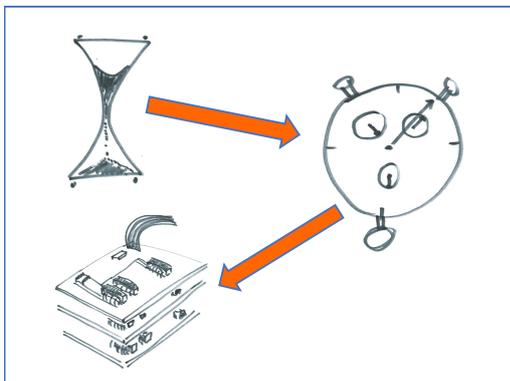
Diese feinen und charakteristischen Sinneseindrücke sind hörbar, *war*-nehm-bar und noch mit zusätzlichem H: *Wahr*-nehm-bar. Diese Sinneseindrücke stellen eine Verbindung zu ihrer Phantasie und Erinnerungsfähigkeit her und machen damit die Realität erlebbar.



Ceci n'est pas un sablier, «frei nach Magritte»

Etwas ungeduldig und wohl schon etwas hungrig werden sie sich fragen, wo der Referent gelandet ist und wo die Balintarbeit und die Jungen Menschen geblieben sind.

Die Sanduhr ist ihnen nach der vorherigen Denk- und Fühlarbeit wieder vertraut. Nun hat die digitale Transformation eine Vorgeschichte. Sie wissen, dass viele Entwicklungsschritte notwendig waren, um aus der Vorindustriellen Zeit in das Industrielle Zeitalter, auch Maschinenzeitalter genannt, und später in das Informationszeitalter einzutreten. Zwischen diesen Entwicklungsschritten waren Krisen, eine davon wurde Industrielle Revolution genannt, eine andere ist eben die Digitale Transformation.



Auf dem Bild steht die Stoppuhr für die Visualisierung des Maschinenzeitalters, diese Uhr ist quasi die Verfeinerung der Dampfmaschine.

Die Platine steht selbstredend für das Informationszeitalter.

Beachten sie, dass bei meinen Bildern, die Zeiterfassung dargestellt wird.

Im Informationszeitalter kann Zeit und Raum elektronisch überwunden werden. Denken sie an transatlantische Email-Kommunikation. Mit diesem Überwinden der Zeit und des Raumes, mit dieser Verdichtung der Kommunikation, entsteht die Forderung und der Wunsch nach Gleichzeitigkeit und wird zum Bedürfnis der Benutzer, also zum Bedürfnis des Individuums und auch zum Bedürfnis der Gesellschaft.

Für einige bedeutet das den Verlust des zeitlichen Kontinuums. Sie fallen aus der Zeit.

Unsere Jungen Erwachsenen – die in der Krise – werden durch diese Entwicklungsschritte gepresst und verlieren das zeitliche Kontinuum. Das Verlieren des zeitlichen Kontinuums ist die Krise in der Digitalen Transformation.

Wie nutzen wir nun die Balint-Arbeit, um unseren Jungen Erwachsenen den Weg aus der Krise zu vermitteln?

In der Sprache der Balint-Arbeit formuliert: wie nutzen wir die Arbeit, um dem Referenten und den Gruppenteilnehmern Erlebnisse zu ermöglichen, welche den Patienten unterstützen können?

Gehen wir, frech denkend, den umgekehrten Weg, schreiten von der Platine zur Stoppuhr und dann zur Sanduhr.

Die Uhr stoppt die zeitliche Begrenzung, hilft uns, die Kräfte zu bündeln und einzuteilen. Sie legt den Zeitpunkt für den Schlusspunkt fest oder zeigt die Einteilung, um den Marathon fertig zu laufen. Die Uhr hilft uns beim Einhalten des Settings. Es gibt eine Arbeitszeit und eine Zeit davor und danach.

Sie kennen die Wichtigkeit der Uhr bei der Balintarbeit, hier hilft uns der Chronometer, die «wilde Analyse» von der Analyse im Setting zu unterscheiden, also die «statthaften Interpretationen während der Arbeit» von den nicht-statthaften Deutungen und Interpretationen «ausserhalb der Arbeit» zu unterscheiden. Die mechanische Uhr zwingt uns mit ihrem Ticken Rhythmen auf. Mag doch der Blick auf die Uhr, knapp nach Beginn der Balintarbeit, zum Rechnen verleiten: fünf Viertelstunden, 75 Minuten und 4500 Sekunden. Das ist eine kleine Ewigkeit, und ein paar Augenblicke später, im Bann des Balint-Erlebens, stellen wir fest, dass die Balint-Inszenierung schon wieder vorbei ist.

Wir haben so eine «Verlangsamungs-bewegung», eine Zeit-abbremsende-Wirkung und die Gegenbewegung, die «Beschleunigungsbewegung». Das Ticken der mechanischen Uhr im Setting hält das Kontinuum für die Gruppe und für den Vortragenden.

In der Sanduhr verrinnt und rieselt die Zeit, ist – wie gesagt – erlebbar. Wie könnte dies im Balint-Kontext gesehen werden? Was für Sandkörnchen rieseln da? Wie genau tönt es nun wirklich?

Ulrich Schultz-Venrath im Balint Journal 2022, wo er das in der Balintarbeit nutzbare Mentalisierungskonzept in der Gruppentherapie beschreibt:

«Insofern bedeutet Mentalisieren auch, dass wir mit unseren Gedanken, Gefühlen und Motiven in Kontakt sind, diese relativieren und mit Abstand betrachten können, dass wir davon ausgehen, dass auch bei anderen Gedanken, Gefühle und Motive bestehen, die deren Verhalten zugrunde liegen, und dass wir diese Gedanken, Gefühle und Motive erahnen, erschliessen, aber nie wirklich wissen können.»

Also, wir nutzen die vorbewusste, imaginative Fähigkeit des Mentalisierens und machen Erfahrungen unserer Gedanken, Gefühle und Motive. Dabei «... arbeiten wir das unbewusste seelische Konfliktfeld des Vortragenden mit seinem Gesprächspartner heraus ...», so Hermann Argelander 1972, in seinem Buch zu den Gruppenprozessen in der Balintarbeit.

Nähern wir uns den Sandkörnchen noch weiter ...

Der Psychoanalytiker Antonino Ferro entwickelte den Begriff des «bipersonalen Feldes», er kombinierte tiefenpsychologische Modelle mit Elementen der Physik des elektromagnetischen Feldes. Er ergänzte das bisherige Verständnis der intersubjektiven Beziehung mit der psychoanalytischen Feldtheorie. Vereinfacht gesagt, treten Patient und Therapeut während der Interaktion in ein Feld mit unendlichen Wechselwirkungen von verschiedensten Elementen. Wie ein Feld, das wie ein elektro-magnetisches Feld den Stromleiter umgibt.

Ich wage es nun, dieses bi-personale Feld nach Ferro auf das deca-personale Feld einer Balintgruppe in Sils zu übertragen.

So weit, so gut. Mittlerweile sehen sie die Felder um die Sandkörnchen und fühlen, wie sich diese Felder mit ihren positiven und negativen Ladungen anziehen und abstossen und hören das noch feiner gewordene «Rieseln».

Erlauben sie mir noch einen weiteren Schritt in das Erleben der Sandkörner.

In welche Richtung drehen sich die Sandkörner im Zentrum der Sanduhr? Wenn sie den Unterschied des Badewannen-Abflusses auf der Nordhalbkugel und der Südhalbkugel beobachtet haben, werden sie gesehen haben, dass diese nicht in die gleiche Richtung drehen. Unsere Sandkörner drehen also mit der Corioliskraft, welche durch die Rotation der Erde den Drehsinn beeinflusst. Die Sandkörnchen sind im Kontext der Zeit, in der Tagesrotation der Erde. Und hier höre ich auf, bevor sie an Schrödinger's Katze oder die Quantenphysik oder die morphi-genetischen Felder von Rupert Sheldrake denken.

Also, zurück zur Krise. Schliesslich sollten wir den Weg zu unseren Jungen Erwachsenen und zur Balint-Arbeit zurückfinden.

Abstrakt ausgedrückt lässt sich sagen, dass die neuen digitalen Technologien, mit der Forderung nach Gleichzeitigkeit und dem Verlust des Raum-Zeit-Gefühls, das belastende äussere Erlebnis darstellen, und als inneres Erlebnis zum Verlust des zeitlichen Kontinuums führen, falls die Coping-Strategien überstrapaziert werden. Die Jungen Erwachsenen in der Krise fallen aus der Zeit.

Die genannte Studie der Hochschule Zürich hat uns direkt darauf hingewiesen:

- zusätzliche räumliche und zeitliche Mobilität mit Flexibilität, durch digitale Hypervernetzung ermöglicht
- mobil-flexibel arbeiten können, womit sich Beruf und Familie oft besser vereinbaren lassen

- soziale Beschleunigung durch Digitalisierung und Erwartungen, wie schnell auf eine private digitale Nachricht reagiert werden sollte
- sich ignoriert fühlen
- Verkehrsunfälle wegen Ablenkungen durch Smartphones
- die Ablenkung von Eltern und Aufsichtspersonen von Kindern durch das Handy

Ist die Balintarbeit im Umgang mit Krisen von Nutzen, habe ich am Anfang meines Vortrages gefragt.

Um die Balintarbeit für die Jungen Erwachsenen in der definierten Krise der Digitalen Transformation nutzbar zu machen, können wir den Weg zurück gehen, von der sirrenden Festplatte über die tickende Stoppuhr zur rieselnden Sanduhr.

Wir nutzen die Stoppuhr zum Begrenzen des zeitlichen Rahmens. Wir setzen einen zeitlichen Bezugsrahmen. In diesem geschützten Rahmen schaffen wir einen Erlebnisraum für die Mentalisierung unserer Gedanken, Gefühle und Motive und verbinden diese im Feld der Gruppe, so dass sich die Felder der Gruppenteilnehmer überlagern, ja, ergänzen. Dieses Feld lässt sich vom Mikrokosmos bis in den Makrokosmos skalieren.

Der Referent erlebt das spezifische Erlebnis der Interaktion mit seinem Patienten. Das unbewusste seelische Konfliktfeld wird mit Hilfe der Balintgruppe zur Darstellung gebracht. Die Gruppe und der Referent zählen auf die Orientierungshilfen der Gruppenleitung, welche den Rahmen wahren und das Kontinuum schützen.

Wir nutzen die Sanduhr, betrachten und erleben die fallenden Sandkörner in Echtzeit. Ohne Zeit würde das Sandkorn an Ort und Stelle stehen bleiben. Die Formel für die Geschwindigkeit ($V = m/s$) dient als Erklärung. Die Gruppe, mit dem Referenten, erlebt bewusste und unbewusste Prozesse in der Zeit. Damit schafft die Balintarbeit ein Erlebnis dieser Prozesse und bringt Raum und Zeit in lebendigen Bezug.

Diese spezifischen Elemente der Balintarbeit, also der Rahmen und das Erleben der bewussten und unbewussten Prozesse in der Zeit, ermöglichen es dem Referenten (und im weiteren Sinn den Gruppenteilnehmern) das seelische Konfliktfeld seines Patienten bewusster zu erleben und das eigene Kontinuum zu sichern. Anders ausgedrückt lassen sich abbrems- oder beschleunigende Momente erleben, als Aequivalent zur Komplexitätsreduktion oder -erweiterung. Falls die Patienten des Referenten Junge Erwachsene in der Krise der Digitalen Transformation wären, würden diese profitieren, da der Referent die erlebten abbrems- und beschleunigungs-Momente in die Therapie einfließen lassen könnte. Oder mit den umgekehrten Worten von Philipp Herzog:

Was in der Gruppe passiert, beeinflusst, systemisch betrachtet, den Kontext und damit auch Subsysteme der Gesellschaft. Die Balintarbeit hilft den Jungen Erwachsenen in der Krise.

Über den unbewussten Weg müssen wir uns keine grossen Gedanken machen, ist doch das «digitale Unbewusste» die Gesamtheit der Projektionen der Jungen Erwachsenen auf das Internet und die sozialen Medien und der Reize, die das Digitale – also auch die digitale Transformation – in den Jungen Erwachsenen auslöst.

Unbewusst bleibt unbewusst, ob digital oder analog.

Literatur

U. Schnyder, J.-D. Sauvant, Krisenintervention in der Psychiatrie, 1996

G. Castigliero, Das digitale Unbewusste und die Balint-Arbeit, Balint-Journal, 2023

P. Herzog, Die Bedeutung der Balint-Arbeit in Zeiten des Umbruchs in der Medizin, Balint-Journal, 2021

S. Genner; ZHAW, Bericht zur Digitalen Transformation, Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche, 2017

J. Haidt, the Anxious Generation, 2024

U. Schultz-Venrath, Mentalisierungsbasierte Gruppentherapie – eine Kurzfassung, Balint-Journal, 2022

H. Argelander, Gruppenprozesse – Wege zur Anwendung der psychoanalytischen Prozesse, 1972

A. Ferro, Im Analytischen Raum, 1996