

Eine stimmige Geschichte finden

Wenn Ruth Wittig mit ihren Klienten an einer stimmigen Selbsterzählung arbeitet, greift sie auf ihre Expertise als Autorin zurück



Bei den Klientinnen sei es ähnlich wie mit Kunstfiguren: «Man setzt sie in Situationen, die neue Kompetenzen von ihnen erfordern.»

Name: Ruth Wittig
Beruf: Fachpsychologin für Psychotherapie
 FSP und Buchautorin
Kompetenzen: Massgeschneiderte kognitiv-behaviorale und personzentrierte Psychotherapie, sprachliche Sorgfalt und Ausdruckskraft, kreativer Umgang mit dem persönlichen Narrativ der Patientinnen und Patienten, Erarbeitung einer funktionaleren «Autofiktion»

JOËL FREI

Fragt man Ruth Wittig nach ihrer Motivation, mit dem literarischen Schreiben zu beginnen, sagt die Psychotherapeutin: «Es war der Wunsch, etwas von komplexen menschlichen Geschichten und Schicksalen zu erzählen. Im Grunde sind sie mein tägliches Brot.» Neben der Psychotherapie gilt ihre zweite Leidenschaft der Literatur. Im Jahr 2014 erschien ihr Erzählband *Camouflage*, im Herbst 2019 ihr erster Roman. Sie stellt klar, dass die Protagonisten in ihrem Romandebüt *Zu dritt* nicht direkt von ihrer therapeutischen Tätigkeit inspiriert wurden: «Es wäre ein absolutes No-Go, sich an den Geschichten der Klienten zu bedienen.» Doch es gibt einige autobiografische Anteile in ihrem Roman, gerade was ihre Herkunft betrifft.

Ruth Wittig arbeitet seit 26 Jahren in ihrer eigenen psychotherapeutischen Praxis in Fribourg, sie ist aber in Mainz im deutschen Rheinland aufgewachsen: «Das Rheinland hat mich geprägt, es hat den Ruf, eine fröhliche Region zu sein, es wird Wein angebaut und es gibt den rheinischen Karneval.» Ihre literarische Arbeit ist aber auch stark von ihrer Generation geprägt, die kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland aufgewachsen ist. «Viele Menschen waren traumatisiert, obwohl man dies nicht so genannt hatte, es war ein kollektives Trauma.» Die Menschen standen vor dem Nichts und mussten gleichzeitig lernen, mit grosser Schuld umzugehen. Und in ihrem Eifer, das Land wiederaufzubauen, verbargen viele ihre Gefühlswelt. «Die Kinder, die nach dem Krieg aufwuchsen, mussten

sich in Beziehungsbedingungen entwickeln, die von einer gewissen emotionalen Kargheit geprägt waren. Die emotionale Lebendigkeit der Eltern war durch das Trauma eingeschränkt.»

Ruth Wittigs Roman handelt von Dreiecksbeziehungen, sie erzählt darin aber auch eine Generationengeschichte. Die Psychotherapeutin hat aus verschiedenen Erzählsträngen, in denen sie die Perspektive von drei Familienmitgliedern einnimmt (Enkelin, Tochter, Grossvater) eine grosse Erzählung über die Verstrickungen in Liebesbeziehungen geflochten. In der dritten Teilgeschichte werden die verschütteten Emotionen von Grossvater Viktor Melzer, einem fast 90-jährigen Kriegsveteranen, neu belebt, als seine Kinder ihm polnische Pflegerinnen vermitteln, die ihn versorgen sollen. Anfänglich misstraut der hochbetagte Mann den fremden Frauen, die in seinem Haushalt wohnen, doch allmählich entstehen Beziehungen, die sich im Falle der jungen Henryka auch erotisch aufladen. Viktor legt seinen ganzen Einfallsreichtum an den Tag, um die Liebesgefühle von Henryka zu einem Nachbarn auf sich selbst zu lenken und der Dritte im Bunde zu werden.

Parallelen zwischen Literatur und Therapie

Ruth Wittig hatte ursprünglich geplant, ihre Kunstfigur Viktor wehmütig auf seine vergangenen Liebesgeschichten zurückblicken zu lassen. Doch im Verlauf des Schreibprozesses änderte sie die geplante Dramaturgie. «Die Geschichte von Viktor wurde wider Erwarten zur glücklichsten im Roman, weil er sich ja in einer Situation befindet, in der man kein Glück mehr erwartet. Er ist ein alter Mann in seinen letzten Lebensjahren mit zwar wachem Geist, aber in einem körperlich hilfälligen Zustand. Er macht aus seiner Situation etwas unerwartet Schönes. Und er entwickelt dabei auch eine gewisse Beziehungskompetenz.»

Hier zieht die Autorin eine Parallele zwischen der literarischen und der therapeutischen Tätigkeit. Bei den Klienten sei es ein Stück weit wie mit den Protagonisten in einem Roman: «Man setzt sie in Situationen, die neue Kompetenzen von ihnen erfordern.» In der Therapie schlägt sie ihren Patientinnen und Patienten oft vor, etwas Neues auszuprobieren, und schliesst mit ihnen Verhaltensvereinbarungen ab. «So können Lernprozesse entstehen, um eine schwierige Situation zu überwinden.» Ruth Wittigs Schwerpunkt ist die kognitive Verhaltenstherapie, sie liess sich aber auch stark vom humanistischen US-Psychologen Carl Rogers inspirieren. Der Begründer des personzentrierten Ansatzes beschrieb das genaue Widerspiegeln von dem, was

der Klient über sich sagt. Um ihm eine Neubewertung der Situation zu ermöglichen, müsse die Psychotherapeutin aber über das Gesagte hinausgehen und eine Hypothese oder eine alternative Sichtweise einfließen lassen, um den Erfahrungsraum der Patientinnen und Patienten zu erweitern. «Ich kann Anstösse dazu geben, wie die Person die Situation anders wahrnehmen könnte.»

Im Therapieprozess spiele die Sprache eine essenzielle Rolle: «Wer eine rigide stereotype Sprache hat, um über sich selbst zu sprechen, dessen Erleben wird in den Grenzen dieser Sprache bleiben. Die Genauigkeit des sprachlichen Ausdrucks kann aber das Erleben verändern.» In der Prozessdiagnose achte sie darauf, wie eine Person ihr Problem konstruiert, wie sie es erzählt. Ist die Erzählung konsistent? Gibt es eine Offenheit für Entwicklung oder befindet sie sich in einer Sackgasse? Was sagt die Erzählung über ihr Selbstbild aus? In der Psychotherapie gehe es dann darum, eine gewisse Passung der Person an ihre Lebensumstände herbeizuführen. «Ich versuche, eine Stimmigkeit zwischen dem Denken und Fühlen einer Person und dem, was sie tut, herzustellen», sagt die Psychotherapeutin.

Und hier zieht die promovierte Psychologin eine zweite Parallele zwischen ihrer literarischen und ihrer psychotherapeutischen Tätigkeit: Auch literarische Personen müssten stimmig sein. Doch wer beruflich reüssiert, eine gewisse Stimmigkeit zwischen dem Erleben und dem Verhalten von Menschen zu erreichen, der kann nicht automatisch stimmige fiktive Personen hervorbringen. «Bei meinen literarischen Figuren war das ein ganz interessanter Prozess. Weil ich am Anfang den psychologischen Blick hatte, berichtete ich von aussen, analysierend. Dann bekam ich Rückmeldungen, dass ich vom Inneren der jeweiligen Person ausgehen müsse, um die Person selbst erzählen zu lassen.» Zwar ist eine solche Empathiefähigkeit auch in der Psychotherapie wichtig, denn man muss sich in eine Person hineinversetzen und verstehen können, wie der Patient oder die Patientin eine bestimmte Situation erlebt. «Man braucht aber auch Abstand, eine Art Metaperspektive, um die Störung zu erkennen.» In der Literatur sei diese Fähigkeit aber nicht gefragt: «Es geht nicht ums Beschreiben mit einem Metablick, sondern ums Erzählen.»

Beziehung zwischen zwei Subjekten

Die Erzählperspektive aus dem Innen der Protagonisten heraus unter Vermeidung des fachlichen Aussenblicks der Psychotherapeutin ist Ruth Wittig gelungen. Im Fall des Kriegsveteranen Viktor lässt sie die Leserinnen und Leser am emotionalen Wiederaufleben des im Spätherbst seines Lebens stehenden Viktors teil-

«Die Gestaltungsfreiheit beim literarischen Schreiben ist enorm.»

haben, auch wenn dieser Frühling kurzlebig erscheint. Das Tabuthema der Erotik im Alter wird so subjektiv und auf einfühlsame, aber auch tiefgründige Weise zugänglich. Beide Protagonisten, sowohl Viktor als auch die Pflegerin Henryka, befinden sich in einer verletzlichen Situation. Er aufgrund seiner Abhängigkeit von einer Person, die ihn versorgt. Sie, weil sie durch ihre prekären Arbeitsbedingungen dem Risiko der Ausbeutung ausgesetzt ist. Die Begegnung zwischen Viktor und Henryka bleibt aber immer eine zwischen zwei Subjekten und ihre jeweilige Verletzlichkeit wird von keinem der beiden ausgenutzt.

Ruth Wittig schreibt und therapiert in einem sprachlich stimulierenden Umfeld. In ihrer Praxis in Fribourg wird sowohl Französisch als auch Deutsch in all seiner dialektalen Vielfalt gesprochen. Sie ist hier zuhause, das Servicepersonal im Theatercafé Équilibre im Zentrum Fribourgs grüsst sie als einen ihrer Stammgäste. Hier hat sie sich oft hingesezt und an ihrem Roman gearbeitet. «Es ist ein guter Ort, um nicht allein vor sich hin zu kreieren, sondern sich einzufädeln in eine grössere Szene.» Mit dem Schreiben erfüllt sie sich einen Wunsch, den sie schon als junge Frau hegte. «Mit dem literarischen Schreiben kann ich eine andere Seite von mir entwickeln: den schriftstellerischen Ausdruck, die Konstruktion von Geschichten. Als ich aus der Schule kam, war das Schreiben ein vager Berufswunsch.» Vielleicht, weil die Literatur denjenigen, die künstlerisch gestalten wollen, grosse Freiräume bietet. Ruth Wittig: «Die Gestaltungsfreiheit beim literarischen Schreiben ist enorm.» ♦

LITERATUR

Wittig, R. (2019). *Zu dritt*. Luzern: edition bÜcherlese.

Wittig, R. (2014). *Camouflage*. Freiburg: Paulusverlag.