

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

## Der Seelenführer

Über Irvin Yaloms Autobiografie „Wie man wird, was man ist“

VON WOLFGANG MARTYNKEWICZ

 10. JAN 2018

Irvin D. Yaloms Memoiren beginnen mit einem „Albtraum“, aus dem der berühmte amerikanische Psychotherapeut eines morgens um drei Uhr ziemlich ramponiert erwacht. Da ist er fünfundachtzig Jahre alt – die Geschichte, die ihn aus dem Schlaf holt, liegt dreiundsiebzig Jahre zurück und ist auf den ersten Blick nicht besonders aufregend, eher enttäuschend. Doch das ist bekanntlich normal. Der Trauminhalt, so Freud, beschäftigt sich scheinbar mit den „gleichgültigsten Lappalien“, die uns im Wachen gar nicht berühren würden.

Yaloms Albtraum besteht schlicht darin, dass er als Jugendlicher ein Mädchen aus der Nachbarschaft mit einer achtlosen Bemerkung beleidigt hat. Im Traum stellt ihn der Vater des Mädchens zur Rede und führt ihm sein verletzendes Verhalten vor Augen. Eine peinliche Situation, die Yalom

aufschrecken lässt, er hat das Mädchen gekränkt und war sich dessen nicht bewusst. Was ihm fehlte, was, so Yalom, uns allen fehlt, ist Empathie, die Fähigkeit, die Welt aus der Sicht eines anderen wahrzunehmen.

Seit der Aufklärung hat sich diese Fähigkeit zwar ausgedehnt – Yalom beruft sich auf das Buch des Harvard-Professors Steven Pinker *The Better Angels of Our Nature* –, doch die „engelhafte Seite unserer Natur“ hat, wie man weiß, auch ihre Grenzen. Die Therapie, so Yalom, kann die Grenzen erweitern und unser eigenes Ich transzendieren, so dass wir uns in das andere Ich immer besser einfühlen können.

## **Begegnung statt Katharsis**

Yalom will sich in seinen Memoiren mit allen Widersprüchen und Zweifeln sichtbar machen. Genau darin, sagt er uns, liegt auch sein Erfolgsgeheimnis als Therapeut: Es kam ihm immer darauf an, nicht sein „wahres Ich“ zu verbergen. „Die verändernde Kraft der Therapie ist nicht intellektuelle Einsicht, auch nicht Interpretation oder Katharsis, sondern vielmehr eine tiefe, authentische Begegnung zwischen zwei Menschen.“ Yalom ist persönlich engagiert – das gehört zu seinem Credo, und das macht sein Charisma aus.

Er war der Sohn russisch-jüdischer Einwanderer. Seine Eltern kamen aus einem Dorf nahe der polnischen Grenze. Gleich nach dem Ersten Weltkrieg ließen sie sich in Washington, D. C. nieder und eröffneten in einer heruntergekommenen Gegend ein kleines Lebensmittelgeschäft. Trotz ihrer prekären Existenz sorgten sie dafür, dass ihre beiden Kinder – ihre Tochter Jean Rose und ihr Sohn Irvin – studieren konnten. Gleichwohl fällt Yaloms Urteil über die Eltern nicht positiv aus, den Vater hat er weitgehend passiv in Erinnerung, die Beziehung zur Mutter beschreibt er als „offene Wunde“.

Yalom verabscheute seine Kindheit, schon früh wollte er aus den engen Verhältnissen heraus, mit den religiösen Einstellungen seiner Eltern konnte er wenig anfangen. Die Bibliothek wurde zu seinem zweiten Zuhause. Er war ein ausgezeichneter Schüler, doch da war noch etwas anderes, seine Leidenschaft fürs Wetten, seine lebenslange Freude am Zocken.

## **Wie eine Lilie im Sumpf**

Yalom hat seinen Weg gemacht, er reüssierte nicht nur als Therapeut, sondern auch als Schriftsteller. In seinen Memoiren lässt er die Stationen seines Lebens noch einmal Revue passieren, seine Arbeit als Gruppentherapeut, seine Hinwendung zur existenziellen Psychotherapie, seine zahlreichen Reisen, seine Buchprojekte und seine Ehe mit der Literaturwissenschaftlerin Marilyn Yalom – eine Jugendliebe, die ein ganzes Leben hielt.

Die Memoiren zeigen, dass Yalom sich nicht nur als Therapeut, sondern auch als Seelenführer versteht. Er selbst hat einen solchen Seelenführer sein ganzes Leben gesucht. Erst bei der Abfassung seiner Memoiren ist ihm klargeworden, dass es solche Menschen durchaus gegeben hat.

Trotz seines erfolgreichen Lebens wird er den Gedanken nicht los, dass er sich seine Leistungen nur eingebildet hat. Kinder von Immigranten, so sagt er einem Patienten, die kommen sich vor „wie Lilien, die in einem Sumpf wachsen – wunderschöne Blumen, aber ohne feste Wurzeln“.

Yalom hat viel zu erzählen – und man hört ihm gerne zu, auch und gerade weil hier jemand spricht, der sich wichtig nimmt.

Irvin D. Yalom: Wie man wird, was man ist. Memoiren eines -  
Psychotherapeuten. Aus dem Amerikanischen von Barbara von  
Bechtolsheim. Btb, München 2017, 444 S., € 25,-

---

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

**1** LEBEN

## Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

## **2** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.