

## **Der, die, das Dritte**

### **Triangulierungsprozesse in Entwicklung, Beratung, Therapie und Supervision**

Jürgen Grieser

Der, die oder das Dritte spielen für die psychische Entwicklung und Lebensgestaltung über die ganze Lebensspanne hinweg eine entscheidende Rolle und treten dementsprechend in verschiedener Art und Weise als wichtige Wirkfaktoren in Beratung, Psychotherapie und Supervision in Erscheinung. Deshalb lohnt es sich immer, insbesondere wenn Beratungen und Behandlungen stocken oder in eine Krise geraten, die Frage zu stellen: Wo finden wir das triangulierende Dritte und wie kann es uns helfen, die psychische Dynamik zu verstehen und den aktuellen Prozess zu fördern?

#### **Vorbemerkungen**

Meine Darstellung folgt ungefähr der historischen Entwicklung des Konzepts Triangulierung, wie es heute in der Psychoanalyse gebräuchlich ist. Sie beginnt bei dem Bild vom triangulierenden Dritten, der wie von außen zur Dyade von Mutter und Kind hinzutritt, und führt zu der scheinbar entgegengesetzten Vorstellung von einem Dritten, das scheinbar innerhalb, aus der Dyade heraus, entsteht. Dies sind zwei Perspektiven, die nicht einfach ineinander aufzulösen sind, sondern einander komplementär ergänzen. Jede der beiden Perspektiven hat ihren Anwendungsbereich.

Bereits an dieser Stelle möchte ich, um das Missverständnis gar nicht erst aufkommen zu lassen, darauf hinweisen, dass das Triadische nicht besser oder höherwertiger ist als das Dyadische. Die Fähigkeit zu dyadischem Erleben, wie etwa in Erfahrungen von Nähe, Verschmelzung, Empathie, ist eine unentbehrliche Qualität psychischen Lebens. Allerdings ist das dyadische Erleben besser und angstfreier möglich, wenn es in triangulierten Strukturen eingebettet ist. Idealerweise sind sowohl dyadische als auch triadische Modi oder Erlebnisweisen verfügbar und können flexibel genutzt und an die jeweiligen Bedürfnisse und Umstände angepasst werden.

Da ich im Folgenden einen Überblick über verschiedene Erscheinungsformen von Triangulierung in der Entwicklung wie auch in der beraterischen, therapeutischen und supervisorischen Arbeit gebe, können viele Aspekte nur angesprochen, aber nicht weiter ausgeführt oder mit Beispielen illustriert werden. Für eine Vertiefung sei deshalb auf die ausführlicheren Darstellungen an anderer Stelle verwiesen (Grieser, 2011, 2015).

Ich werde, wenn alle Geschlechter gemeint sind, in der Regel die weibliche Form benutzen. Dies auch deshalb, damit die Assoziation, „der“ Dritte müsse etwas Männlich-Väterliches sein, unterlaufen wird. Ist das ursprüngliche Triangulierungskonzept dem Bild der kleinfamilialen Triade Vater – Mutter – Kind verhaftet, so ist dies historisch-zeitgebunden zu erklären, jedoch spiegelt es die heutigen Realitäten von familialer Sozialisation und Gender nicht wider. Dennoch bleibt – obwohl auch dies kritisch hinterfragt wird – die Fähigkeit, Triangulierungen zu entwickeln und mit triadischen Situationen gut umgehen zu können, eine essenzielle Grundlage gesunder psychischer Entwicklung und der Fähigkeit, mit anderen Menschen gut zusammenleben zu können, wobei sehr variabel sein kann, wer jeweils die Rolle einer oder eines Dritten einnehmen kann.

## Das Grundmodell (das Dritte außen)

Beginnen wir also mit einem Beispiel dafür, wie der Auftritt einer Dritten eine dyadische Situation erweitern kann:

*Die eineinhalbjährige Jutta wird seit einiger Zeit an einem Tag in der Woche von ihrer Großtante betreut, was bereits eine vertraute Situation darstellt. Am Abend kommt die Mutter von der Arbeit heim, Jutta empfängt sie jubelnd und wird von der Mutter ebenfalls freudig begrüßt und auf den Arm genommen. Von dort schaut Jutta, wie es scheint: stolz, zwischen der Mutter und der Großtante hin und her. Als ob sie der Großtante zeigen möchte: Schau, das ist meine Mama, die gehört mir! Die Mutter ihrerseits erzählt, dass sie aber eigentlich in letzter Zeit gar nicht so hoch im Kurs bei Jutta stehe, die wolle nämlich, wenn der Vater zuhause ist, immer nur dessen Aufmerksamkeit für sich gewinnen.*

Die Dyade, in der die kleine Jutta den Tag mit ihrer Großtante verbrachte, wird plötzlich zur Triade erweitert, als die Mutter zur Tür hereinkommt. Jubelnd begrüßt Jutta die Mutter, lässt sich von ihr hochnehmen, umarmen und küssen, und befindet sich in diesem Moment in einer ganz engen Dyade, fast einer Verschmelzung mit der Mutter. Aus dieser löst sie sich aber schnell wieder und wendet sich der Großtante zu, der Dritten im Bunde. Indem sie nun zwischen den beiden Frauen hin- und herschaut, scheint sie sich der Tatsache bewusst zu sein, dass sie hier zu dritt sind und dass die Großtante Jutta, eng in der Dyade mit der Mutter verbunden, wahrnimmt.

Das derzeit starke Interesse Juttas an ihrem Vater und die scheinbare Zurücksetzung der Mutter gehören idealtypisch zur Situation der „frühen Triangulierung“, wie sie Ernest Abelin (1971) beschrieben hatte: Nachdem sich das Kind in einer ersten Phase der Autonomieentwicklung von der Mutter unabhängiger gemacht und wegbewegt, die Welt entdeckt hatte, wird es sich bewusst, dass es aber dennoch weiterhin stark von der guten Beziehung zur Mutter abhängig ist. Diese Rückwendung zur und Wiederannäherung an die Mutter wird jetzt jedoch als bedrohlich für das noch ungefestigte kindliche Selbst erlebt. In dieser Situation wird nun die Beziehung zur zweiten wichtigen Bezugsperson zum Anker gegen die Angst vor der Wiederverschmelzung mit der Mutter. Die Angst vor der Regression zur Mutter löst beim Kind selbst auch Aggression gegen die Mutter aus; diese kann zu einem Teil auf den Dritten verschoben werden und zugleich kann der Dritte auch, wenn starke Aggression zur Mutter auftritt, diese modulieren und entschärfen und damit die Ängste des Kindes vor dem Verlust der Beziehung zur guten Mutter bewältigen helfen.

In der weiteren Entwicklung steht das Kind dann vor der Aufgabe, diese beiden dyadischen Beziehungen zu einer triadischen zusammenzuführen. Es kann nun nicht mehr einfach von der einen Dyade mit der Mutter in die andere mit dem Vater wechseln und umgekehrt und diese getrennt voneinander halten, sondern es muss die beiden dyadischen Beziehungen zu einer triadischen Vorstellung mit ambivalenten Besetzungen integrieren. Die dabei zu bewältigenden frühen Triangulierungskonflikte können als gelöst gelten, wenn sich die Beziehungen im Dreieck der idealen Form annähern (nach Rohde-Dachser, 1987), in welcher

1. die drei Pole klar voneinander differenziert sind (d.h. Vater, Mutter und Kind nehmen sich als voneinander getrennte und unterschiedliche Individuen wahr),
2. zwischen allen drei Polen reziproke Beziehungen bestehen,
3. alle Beteiligten diese Situation billigen,
4. alle drei Beziehungen des Dreiecks überwiegend positiv getönt sind, und
5. jede der drei Beziehungen bei allen Beteiligten mental repräsentiert ist.

Übertragen auf Jutta in der Situation mit Mutter und Großtante lässt sich sagen, dass sie die Situation im Dreieck gut handhaben kann: Sie kann mit beiden anderen interagieren und die beiden anderen miteinander interagieren lassen, ohne dies stören zu müssen, so dass sich also niemand aus dem Dreieck ausgeschlossen fühlen muss. Jutta nützt die Situation zu dritt, auf dem Arm der Mutter sitzend und zur Großtante blickend, so, dass die Großtante dies als das Vorzeigen ihrer Beziehung zur Mutter erlebt. Dies ist ein Beispiel für die Bewusstwerdung des eigenen Selbst, welche in der triangulären Situation möglich wird: Das Kind nimmt die Beziehungen zwischen sich und den anderen, in diesem Fall zu seiner Mutter, wahr, indem es diese Beziehung und sich in dieser Beziehung in den Augen der Dritten, der Großtante gespiegelt sieht. Darüber hinaus eröffnet sich aus dieser „exzentrischen Position“ (Buchholz, 1993, S. 125) auf dem Arm des einen Elternteils, aus der heraus das Kind von einem Elternteil zum anderen (oder zur Großtante) schauen kann, mit der Wahrnehmung der Beziehung zwischen den beiden Anderen eine neue Dimension der Welt. Es entsteht ein neuer, „triangulärer Raum“ (Britton, 1989), in welchem das Kind nicht nur die Dyaden wahrnimmt, in denen es selbst vorkommt, sondern auch die Dyade zwischen den Eltern oder anderen Bezugspersonen, der gegenüber es sich in der Position einer Beobachterin befindet.

In diesem neuen „Raum außerhalb des Selbst“ (Britton, S. 99) besteht dann der nächste Entwicklungsschritt darin, dass das Kind auszuhalten lernt, dass es vorübergehend von der Dyade der Anderen ausgeschlossen sein kann, wie etwa von den Teilen der Beziehung der Eltern, in denen diese ihre Erwachsenenbeziehung oder Sexualität miteinander leben. Im Beispiel von Jutta könnte das heißen, dass sie sich vorübergehend auch einem eigenen Spiel zuwenden könnte, wenn Mutter und Großtante kurz etwas Wichtiges auf der Erwachsenenenebene miteinander besprechen möchten. Sie kann dies umso eher, wenn sie auch von Seiten der Erwachsenen erlebt, dass diese sowohl dyadische Abgrenzungen zulassen können – etwa die Mutter nicht mit Eifersucht reagiert, wenn Jutta ihr den Vater vorzieht, sondern dies aushalten und unterstützen kann – als auch die Rückkehr in die Triade initiieren können – wenn die Mutter vielleicht zu Jutta und Vater sagt: „Schön, dass ihr es so lustig miteinander habt!“ Oder wenn der Vater sagt: „So, jetzt schauen wir mal, was die Mama macht!“.

Die in den folgenden Jahren zunehmende mentale Repräsentation dieser Beziehungen wird es immer mehr ermöglichen, dass die Dritten nicht real anwesend sein müssen, um als Dritte intrapsychisch wirksam sein zu können. Diese mentale Repräsentation übt auch schon die Großtante ein, wenn sie in der eigentlich dyadischen Situation mit Jutta sich auch immer wieder auf die gerade abwesende Mutter bezieht, so wie die Mutter sich auf den abwesenden Vater bezieht und umgekehrt. Aber auch insofern, als Jutta und die Großtante sich im gemeinsamen Spiel auf Drittes beziehen, ja, gemeinsam Drittes kreieren, ist die Situation nicht nur eine dyadische.

### **Eine allgemeine Theorie der Triangulierung**

Die beschriebene Konstellation der frühen Triangulierung des eineinhalb bis vierjährigen Kindes, anhand der Abelin den Begriff „Triangulierung“ eingeführt hatte, stellt nur einen speziellen Fall von Triangulierung dar. Eine allgemeinere Formulierung lässt eine ganze Reihe von weiteren Konstellationen und Prozessen als trianguläre Phänomene erkennbar und in ihrer Dynamik für die Entwicklung und die Regulation von intra- und interpsychischen Situationen wahrnehmbar werden. Über Triangulierung und die Funktion des Dritten können dann folgende Aussagen gemacht werden:

- Das Dritte ermöglicht und reguliert die Beziehung zwischen zwei Polen.
- Triangulierung schafft Raum und begrenzt den Raum zugleich; wo etwas Drittes ist, gibt es Möglichkeiten, sich hin und her zu bewegen, Nähe und Distanz zu regulieren, zu denken und zu reflektieren.

- Das Dritte ermöglicht, eine exzentrische Position einzunehmen und sich und seine Beziehungen wie von außen wahrzunehmen und zu reflektieren.
- Triangulierung kann sowohl Entwicklung und Veränderung initiieren als auch für Stabilität und Sicherheit sorgen.
- Dyadische und triadische Funktionsweisen wechseln einander ab.
- Die Beziehungen im Dreieck sind idealerweise nicht starr, sondern lebendig und elastisch.
- Das Dritte verbindet und trennt. Dritte können aufgenommen oder durch dyadische Koalitionsbildungen ausgeschlossen werden.
- Nicht nur Personen oder von diesen abgeleitete intrapsychische Abbilder (Repräsentanzen) können das Dritte sein, sondern auch Symbolisches, wie die Sprache, Regeln, Gesetze, Theorien.
- Triangulierungsprozesse begleiten und befördern die Entwicklung in immer neuen Formen von der Geburt bis zum Tod.

### **Triangulierungen in der Entwicklung**

Die Fähigkeit der Eltern, sich selbst in triadischen Beziehungen vorzustellen, stellt schon vor der Geburt des Kindes die Grundlage dafür dar, dass ihre Kinder später gut triangulierte Erfahrungen machen und diese in Form einer triangulären inneren Struktur internalisieren können. Vor allem die trianguläre Kompetenz der Väter ist ein Indikator dafür, wie später die Qualität der Beziehung in der Triade sein wird (Klitzing, 2002). Das Baby trianguliert die elterliche Dyade, zunächst in der Phantasie der Eltern und danach ganz real; das Baby als Drittes stellt die Eltern vor die Herausforderung, die Paardyade zu einer Eltern-Kind-Triade so zu entwickeln und erweitern, dass alle drei Beziehungsachsen genug Raum bekommen, Beziehungen zu dritt möglich sind und dabei auch die dyadische Paarbeziehung zwischen den Eltern nicht vernachlässigt wird.

Das Baby ist bereits sehr früh, schon in den ersten Lebenswochen, zu triadischen Interaktionen in der Lage, es entwickelt sich dann die Fähigkeit zum Spielen zu dritt. Ein nächster wichtiger triangulärer Entwicklungspunkt wird als „semiotische Triangulierung“ bezeichnet, wenn die Bezugsperson ab dem neunten Lebensmonat das Interesse des Kindes an Neuem dazu nützt, Laute einzuführen, um Dinge und Vorgänge zu bezeichnen. Daraus entwickeln sich dann die Symbole, die eine triadische Beziehung zwischen dem Subjekt (A), dem, was symbolisiert wird (B), und dem Symbol (C) beinhalten. Dies sind die Bausteine für die Entwicklung von Symbolisierung, Denken, Sprache und Mentalisierung. Auch diese Schritte finden in einer Triade statt, der Triade Kind – Bezugsperson – Symbol. Ein bedeutsames frühes sprachliches Symbol und Drittes ist das „Nein“, welches das Kind eifrig benutzt, weil es damit eine Abgrenzung und Raum zwischen sich und der Bezugsperson herstellen kann.

Ebenfalls um eine frühe Erscheinungsform der Differenzierung zwischen Kind und Bezugsperson, primär der Mutter, handelt es sich bei der „psychosomatischen Triangulierung“ im Dreieck Kind – Mutter – Körper des Kindes, in der es vor allem die Mutter lernen muss, dem Kind altersgerecht Schritt für Schritt die Zuständigkeit für seinen Körper selber zu übergeben, es dem Kind zuzutrauen, selber zu wissen, ob es Hunger hat oder friert, statt dass sie die Körperfunktionen ihres Kindes ständig mit Angst beobachten und kontrollieren muss. Eine zweite Etappe der psychosomatischen Triangulierung findet dann in der Adoleszenz statt, wenn die Eltern definitiv darauf verzichten müssen, sich in die körperlichen Belange des Kindes einzumischen, was die Jugendlichen auch durch verschiedene Formen der Inbesitznahme des eigenen Körpers wie Kleidungsstil, Frisur oder Tattoo zum Ausdruck bringen. Eine dritte Etappe der psychosomatischen Triangulierung treffen wir am Ende

des Lebens an, wenn die Kontrolle über den Körper und die Vorstellung vom Körper als Sitz des Selbst oder der Seele schrittweise wieder aufgegeben werden muss.

Aus der schon beschriebenen frühen Triangulierung, die nun stattfindet, entwickelt sich dann mit der erotischen Aufladung des Dreiecks Kind – Mutter – Vater die ödipale Triangulierung, also das von Freud beschriebene Ur-Dreieck der Psychoanalyse. Ging es in der frühen Triangulierung um Themen wie die Regulation von Beziehungen generell, um Nähe und Distanz, um Loyalität oder um die Sehnsucht nach einem Dritten, so sind die Konflikte der „ödipalen Triangulierung“ durch Rivalität und die Frage nach der Identität gekennzeichnet.

Bestand die Errungenschaft der frühen Triangulierung darin, eine stabile Triade zu konstituieren, so zielt das Begehren im ödipalen Dreieck umgekehrt darauf ab, diese Triade wieder zu sprengen, um den dyadischen Triebwunsch, mit dem begehrten Elternteil allein zu sein und den Rivalen zu beseitigen, zu verwirklichen. Doch je mehr dieser Wunsch erfüllbar erscheint, desto mehr wächst die Angst vor Verschmelzung und Selbst-Verlust in dieser Dyade und vor dem Verlust des ja auch geliebten anderen Elternteils, weshalb der ödipale Wunsch schließlich verdrängt wird. Später, in der Adoleszenz, wird er, auf außerfamiliäre Liebesobjekte der eigenen Generation verschoben, wieder auftauchen.

Die Triangulierungsbewegung der Adoleszenz findet dann im Dreieck Jugendliche – Eltern/Herkunftsfamilie – Peers/außerfamiliäre Kultur statt. Die Dynamik dieser Triangulierung entspricht der der frühen Triangulierung, wobei nun an der Stelle der Mutter die Familie und an der Stelle des Vaters die außerfamiliäre Beziehungswelt der Jugendlichen steht. Die Jugendliche muss den „mütterlichen“ Schoß der Familie verlassen, um in der Welt draußen eine neue Position zu finden. Von dieser neuen „exzentrischen Position“ aus kann sie einen neuen Blick auf sich und ihre Herkunftsfamilie gewinnen. Dieser triangulierende Prozess der Adoleszenz gelingt dann, wenn er von den Eltern gutgeheißen und durch eigene Veränderungsprozesse begünstigt werden kann, in denen die Eltern ihre eigenen Entwicklungsaufgaben an die Hand nehmen (vgl. Grieser, 2008).

Weitere Triangulierungsprozesse im Erwachsenenalter gehen dann mit Entwicklungsaufgaben einher wie der beschriebenen Triangulierung der Paarbeziehung durch das Kind oder auch der Auseinandersetzung mit dem Älterwerden und dem Tod. Auch im Alter bedeutet Triangulierung wieder, eine exzentrische Position einzunehmen und sich und seine Beziehung zur Welt aus einer Außenperspektive wahrzunehmen und zu reflektieren. Nur geht es nun noch mehr als zuvor darum, akzeptieren zu können, mehr und mehr zurückzutreten, vom Leben der Anderen, der Jüngeren, von denen, die weiterleben, ausgeschlossen zu werden.

Jeder dieser Triangulierungsschritte greift auf die Erfahrungen mit den früheren Triangulierungen zurück; je mehr triadische Kompetenz allen Beteiligten zur Verfügung steht und je besser die früheren Etappen der Triangulierung gemeistert wurden, desto besser wird auch der jeweils nächste Schritt gelingen.

### **Die Triangulierung der Triade**

Zu jeder gibt es ein Viertes, dadurch ist jede Triade in weitere Triaden eingebettet. Oft ermöglicht die Erweiterung des Blicks über das Dreieck hinaus eine wichtige Erweiterung der Perspektive und ermöglicht Lösungen zu finden, wenn in einer Triade Störungen und Blockierungen bestehen. Deshalb ist das Bild einer Dreieckspyramide (Abb. 1), die mit der Erweiterung durch einen vierten Pol

entsteht und wiederum aus vier Dreiecken besteht, hilfreich. Setzen wir beispielsweise als A das Kind, B die Mutter, C den Vater, haben wir die kleinfamiliale Triade. D kann dann für den gesellschaftlichen Rahmen stehen, in dem die Triade lebt. Für die semiotische Triade wäre A das Kind, B die Bezugsperson, C ein Hund, auf den das Kind zeigt, und D das Wort Hund, das die Mutter einführt.

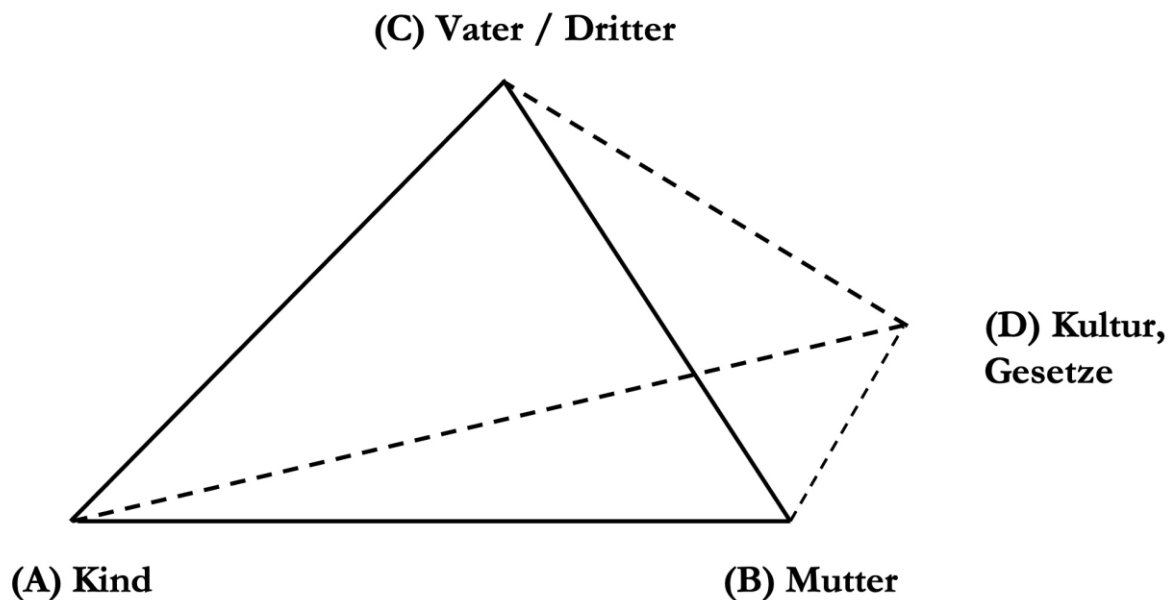


Abb. 1: Dreieckspyramide der Triangulierung

Wir erkennen dann etwa, dass viele der besprochenen Triaden auf ein kulturelles Viertes bezogen sind. Beispielsweise gesellschaftliche Regeln, Gesetze oder die Sprache als ein Viertes. Dieses kulturelle Vierte sorgt schon dafür, dass jedem Kind ein Dritter beiseitegestellt wird, dass das Kind einen Namen hat, der Schulpflicht unterliegt etc. In jeder Kultur wird der Mutter-Kind-Dyade ein Dritter zur Seite gestellt, doch nicht in jeder Kultur muss dies der Vater sein. Führen die Eltern in der semiotischen Triangulierung Symbole ein, lehren sie dem Kind die Sprache, so benutzen sie keine Privatsprache, die sie erfinden, sondern beziehen sich auf ein Viertes, die Sprache ihrer Kultur, in der sich ihr Kind zurechtfinden soll.

Wenn die Triangulierungen im Dreieck nicht ausreichend gut funktionieren, tritt das staatliche Vierte als ein Drittes auf und interveniert in Form von Polizei und Behörden. Aber auch sonst muss die Kultur als Viertes immer wieder Drittes zur Verfügung stellen, etwa wenn es um die Ablösung der Jugendlichen von der Familie geht: Dann braucht es Ausbildungs- und Arbeitsplätze, damit die Jugendlichen sich ablösen können. Oder es braucht einen Fundus an Phantasien und Gedanken, damit Denken möglich ist.

## Triangulierung von innen

Haben wir bis hierher das Dritte vor allem außerhalb der Dyade lokalisiert, wie es als von außen kommend wahrgenommen oder von außen eingeführt wird, geht es nun umgekehrt darum, wie Drittes innerhalb der Dyade entstehen oder aufgefunden werden kann. Wie wir sehen werden, handelt sich hier um zwei komplementäre Betrachtungs- und Beschreibungsweisen derselben Phänomene.

Führt beispielsweise die Bezugsperson in der semiotischen Triangulierung ein Symbol in die Beziehung zum Kind ein, so wird es vom Kind her eher so erlebt, als ob es selbst dieses Symbol kreieren oder zumindest entdecken würde. Das Modell hierfür ist Donald W. Winnicotts Theorie über das Übergangsobjekt, also die bekannten Gegenstände wie das Plüschtier, die Decke oder das Spielzeug, das immer dabei sein muss, mit dem sich das Kind beruhigen und gut einschlafen kann. Winnicott zeigt, wie das Kind in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres dieses Übergangsobjekt kreativ selbst erschafft. Es gelingt dem Kind, die vorübergehende Abwesenheit der Mutter zu überbrücken, indem es einen Gegenstand zu einem Ersatz für die Mutter erhebt. Das Übergangsobjekt ist eine Schöpfung des Kindes, etwas Drittes, das an der Leerstelle der abwesenden Mutter entsteht. In einem Übergangsbereich zwischen innerer und äußerer Welt „bezieht das Kind Objekte und Phänomene aus der äußeren Realität ein und verwendet sie für Vorstellungen aus der inneren, persönlichen Realität“ (Winnicott, 1971, S. 63). Das Übergangsobjekt ist ein erster Vorläufer von späteren symbolischen Repräsentationen, vor allem aber auch der erste Ausdruck der schöpferischen Kraft des Kindes, welche an einer Leerstelle etwas Neues zum Vorschein bringen kann.

In diesem Übergangsbereich zwischen seiner eigenen und der noch nicht klar unterschiedenen inneren Welt der primären Bezugspersonen stößt das Kind auch auf Dritte, die zunächst der inneren Welt der Bezugsperson angehören, die internalisierten Bezugspersonen der Mutter zum Beispiel, wie deren Vorstellung vom Vater und dessen Funktion als Drittem. Dafür, dass das Kind den Vater als Dritten wirklich nutzen kann, ist die beste Voraussetzung, dass es in der inneren Welt der Mutter das positiv konnotierte Bild eines Vaters in einer triangulierenden Funktion gibt, am besten in zweifacher Ausführung: das des Vaters der Mutter und das des Vaters des Kindes. Dazu gehört auch für die ödipale, erotische Besetzung des Dreiecks, dass die Mutter und der Vater selber über innere Bilder darüber verfügen, was angemessene, lustvolle und spielerische ödipale Interaktionen sind, und dass diese als Ausdruck des Begehrens des Kindes positiv validiert werden können.

Noch auf eine andere Weise trifft das Kind nach Jessica Benjamin (2004) auf ein Drittes in der Mutter, nämlich in deren Bemühen, einerseits sich auf die Bedürfnisse des Kindes einzustellen und andererseits auch auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten; einerseits identifikatorisch mit dem Kind zu verschmelzen und gleichzeitig ihre Beobachtungsfunktion als Mutter aufrecht zu erhalten. Mit der Bewegung der Mutter zwischen diesen beiden polaren Positionen und der daraus entstehenden Spannung eröffnet sich ein triangulärer Raum, in dem sich das Kind dann auch selbst wiederfinden kann. Die Fähigkeit der Mutter, die Aufmerksamkeit für ihre eigenen Bedürfnisse, ihre Selbstfürsorge, aufrechtzuerhalten, schützt die Beziehung zu ihrem Kind genauso vor pathologischen Verschmelzungen wie in Abelins Modell die Bezugnahme auf das äußere oder internalisierte väterliche Dritte.

Des Weiteren postuliert Benjamin ein „emergentes“ oder „synergetisches“ Drittes bereits in einem frühen, nonverbalen Entwicklungsstadium, das in der mit der Bezugsperson geteilten „Erfahrung eines miteinander geteilten Verhaltensmusters, eines gemeinsamen Rhythmus“ (S. 76) entsteht. Das Gelingen einer solchen affektiven und rhythmischen Resonanz, also im Grunde ein symbiotisch anmutendes Erleben, bezeichnet Benjamin als „Gemeinschaft im Dritten“, „one in the third“. Dieses

Dritte entsteht in und aus der Beziehung, es ist nicht ein objektales Drittes draußen, wie Abelins triangulierender Vater als Retter vor der symbiotischen Wiederverschmelzung, an dem man sich festhält, oder ein Drittes, das im Sinne von Jacques Lacans Drittem als Gesetz und Grenze in Erscheinung tritt, sondern ein Prozess, „dem wir uns hingeben“ (S. 68). Benjamin kritisiert und erweitert damit eine „Konzeption des Dritten, die das Gesetz in Gestalt von Grenze, Verbot und Trennung privilegiert und dabei häufig das Element von Symmetrie und Harmonie außer Acht lässt“ (S. 77).

### **Erscheinungsformen gestörter Triangulierungen**

In aller Kürze möchte ich hier einige häufige Formen ungenügender oder verzerrter Triangulierungen anführen, wie wir sie häufig antreffen und auch leicht als solche erkennen können. Am offensichtlichsten treten diese zutage, wenn die Klientinnen uns ihre realen oder vorgestellten Beziehungen schildern und diese beispielsweise folgenden Mustern entsprechen:

- Eine Dyade ist gegen Dritte abgeschlossen: Die Klientin hat keinen Zugang zum Dritten, vermeidet diesen oder befindet sich selbst in der Position der ausgeschlossenen Dritten. Mit entsprechenden biografischen Vorerfahrungen sind dementsprechend die Ängste verbunden, in einer Beziehung gefangen zu sein bzw. davon ausgeschlossen zu sein.
- Die Verbindung zwischen zwei Polen ist unterbrochen: Eine Person hat nur indirekten Zugang zur Dritten: Das Kind, das nur über seine Mutter Kontakt zum Vater hat. Oder das Kind, das die Beziehung zwischen hochstrittigen Eltern darstellt, die selber nicht miteinander kommunizieren.
- Die Triade ist gegen außen abgeschlossen: Eltern-Kind- oder Familienwelten, in denen der Kontakt mit der Außenwelt vermieden wird; sektenhafte Strukturen.
- Der Körper als Drittes: Die psychosomatische Triangulierung ist nicht gelungen; körperliche Symptome werden zum Dritten, auf das das Subjekt sich beziehen kann anstelle einer triangulierenden Bezugsperson.
- In diesem Sinn kann generell das Symptom ein Drittes werden, das beispielsweise ermöglicht, dass eine Beratung oder Behandlung aufgesucht wird. Verschwindet dieses Symptom allzu rasch wieder, wird die Beratung oft vorschnell abgebrochen.
- Vermeidung von oder Überforderung in Situationen zu dritt oder in Situationen zu zweit.
- Auch grundsätzliche Probleme der Reflexionsmöglichkeiten und der Mentalisierung weisen auf das Fehlen eines symbolischen Dritten hin und zeigen sich in Borderline-Symptomen und schwereren strukturellen Störungen.

### **Das Dritte der Therapie und Beratung**

Die Fähigkeit, Triaden wahrzunehmen und triadisch zu denken, strukturiert das Beziehungsfeld in Therapie und Beratung und ermöglicht, besonders in festgefahrenen oder krisenhaften Situationen, ein Drittes zu finden, das die Situation wieder öffnen und Entwicklung ermöglichen kann. Das Dritte ist konstitutiv in jeder Beratungs- oder Behandlungssituation durch den Rahmen gegeben, also ein äußeres Drittes, es gilt aber auch zu ermöglichen, dass in der Beziehung zwischen Beraterin/Therapeutin und Klientin etwas Drittes entstehen und sich entwickeln kann. Dieses Dritte von Innen stellt dann den Prozess und die Frucht der Arbeit der beiden Beteiligten dar. (All dies trifft



auch auf Mehrpersonensettings zu, worauf hier aus Platzgründen jedoch nicht eingegangen werden kann.)

Wenden wir uns aber zunächst der Frage zu, wem die Funktion des oder der Dritten in der Beratung oder Therapie zukommen kann. Zunächst natürlich einmal der Beraterin/Therapeutin, die zum Leben der Klientin wie von außen dazu tritt. Das Sprechen mit der Beraterin verändert den Blick der Klientin auf das, worüber sie spricht, und auf sich selbst. Oft wird versucht, die Beraterin auch als Dritte real zu benutzen, wenn etwa die Klientin gegenüber anderen Aussagen der Beraterin als Argumente einführt. Oft wird auf die Beraterin die Funktion des triangulierenden Vaters der Frühzeit übertragen, der gebraucht wird, um die Beziehung zur Mutter zu regulieren. Je größer die strukturellen Defizite der Klientinnen sind, desto wichtiger kann es sein, hier auch für eine konkret spürbare triangulierende Beziehungserfahrung verfügbar sein zu können.

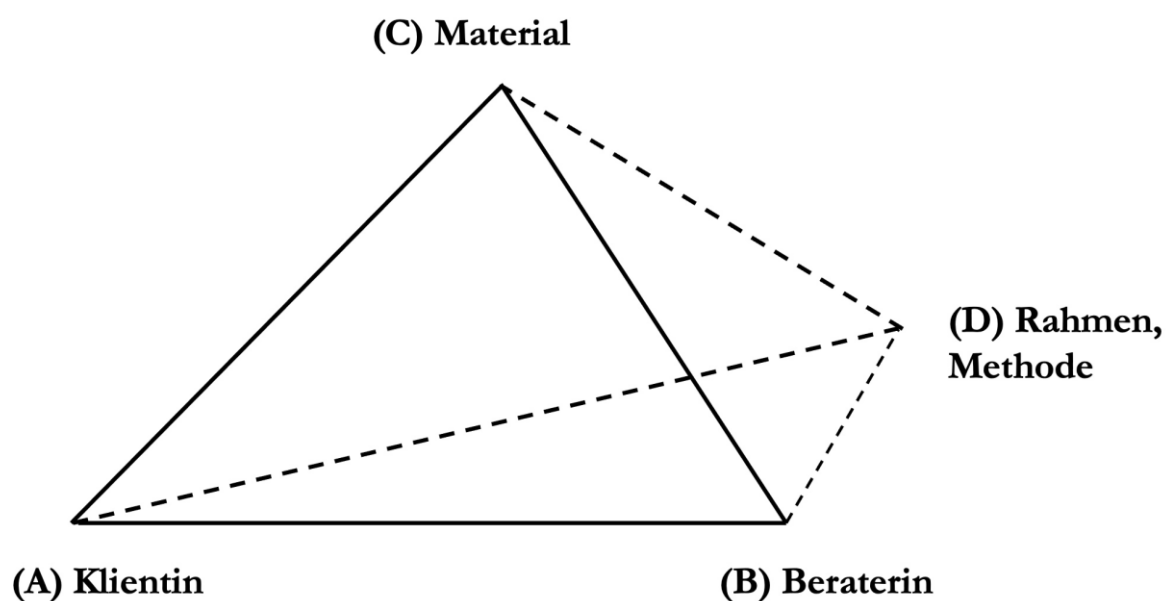


Abb. 2: Triangulierungen in Beratung und Therapie

Steht in der Dreieckspyramide der Triangulierung (Abb. 2) die Klientin an Position A, die Therapeutin an B, so wäre C das, was in der Therapie besprochen wird, das Material, an dem gemeinsam gearbeitet wird. D steht dann für verschiedenes weiteres Drittes. Grundsätzlich für den Rahmen der gemeinsamen Arbeit, der die äußeren Bedingungen definiert wie Auftrag und Ziel der Arbeit, Sitzungsdauer und -frequenz, Bezahlung, Methode, die angewandt wird, Regeln über die Abstinenz. Nach außen grenzt der Rahmen die Beratung oder Therapie gegen die Alltagsbeziehungen ab, zugleich stellt er aber auch die Anerkennung der Regeln der Außenwelt, der Kultur dar. Im therapeutischen Raum schützt der Rahmen vor inzestuöser Verschmelzung und Missbrauch und vor Auflösung der unterschiedlichen Rollen von Beraterin/Therapeutin und Klientin. Je ausgeprägter die Triangulierungsproblematik und damit auch die strukturelle Störung einer Patientin ist, desto häufiger wird dies in Auseinandersetzungen um den Rahmen manifest und damit auch behandelbar. Beide Beteiligten können sich auf den Rahmen beziehen und darüber die Beziehung triangulieren, manchmal mischen sich Dritte, die zum Rahmen gehören, auch selber ein, wenn es beispielsweise um Anweisungen von Vorgesetzten oder um die Finanzierung geht.

Eine weitere, kontinuierliche Triangulierung findet dadurch statt, dass sich die Therapeutin immer zwischen dem Erleben der Beziehung mit der Klientin und der Reflexion über das, was da geschieht, hin und her bewegt. Diese innere Triangulierung beschrieb Richard Sterba (1934) als therapeutische Ich-Spaltung zwischen einem handelnden und einem beobachtenden Teil der Therapeutin. In diesem Verstehensprozess bezieht sie sich immer auch auf ihr Fachwissen, das wiederum an Punkt D, dem kulturellen Dritten (oder Vierten) lokalisiert ist. Auch die Klientin selber kann sich darauf beziehen, wenn sie etwa die Beraterin fachlich kritisiert oder mit ihr rivalisiert, dann wird plötzlich D zum Dritten.

Betrachten wir die Pyramide der beraterischen oder therapeutischen Situation, so lassen sich die einzelnen Unterdreiecke als verschiedene Dimensionen der Arbeit beschreiben:

Im *Dreieck (ABC) Klientin – Beraterin – Material*, welches in der Sitzung Thema wird, findet die eigentliche Arbeit statt. An der Stelle des Materials kann auch der Prozess der Beratung gedacht werden.

Im *Dreieck (BCD) Beraterin – Material – Methode* findet der professionelle Prozess der Beraterin statt, indem sie das, was in der Beziehung zur Klientin auftaucht und geschieht, vor dem Hintergrund ihres Fachwissens einordnet und daraus mögliche technische Schritte ableitet. Sehr häufig erkennt die Beraterin eine Störung in der Triangulierung mit der Klientin daran, dass sie nicht mehr richtig arbeiten, nicht mehr kreativ denken kann, dass sie sich auf das, was in der Dyade geschieht, eingeeignet fühlt, ohne darüber reflektieren zu können. Die Störung des Denkvermögens ist ein universaler Hinweis auf gestörte Triangulierung, sei es auf Seiten der Klientin oder bei der Beraterin selber.

Im *Dreieck (ABD) Klientin – Beraterin – Methode* orientiert sich auch die Klientin in Bezug darauf, was in dieser Beziehung zu erwarten oder zu erhoffen ist und was draußen bleibt oder nicht erlaubt ist. Insofern steht am Pol (D) des Rahmens oder der Methode auch der Schutz der Klientin vor Übergriffen in der Beratung oder Therapie.

Im *Dreieck (ACD) Klientin – Material – Methode* schließlich ist ein Ziel der Arbeit insofern dargestellt, als die Klientin im Laufe der Zeit den Prozess der Therapie oder Beratung verinnerlichen und zunehmend auch ohne die Beraterin auf sich anwenden kann. Es gibt aber auch Klientinnen, die die Beraterin dadurch kontrollieren und die Beziehung zu ihr vermeiden, dass sie die Arbeit scheinbar ganz alleine machen und die Beiträge der Beraterin ohne Bedeutung zu sein scheinen.

Weitere Akteurinnen, die triangulierend zur beraterischen oder therapeutischen Situation gehören, sind Angehörige, andere Professionelle im Helfersystem, Krankenkassen und andere Kostenträger, aber auch Supervisoren und die Institution, in der die Beraterin arbeitet oder sich aus-, weiter- oder fortbildet. Solche Dritte (oder Vierte) werden dann oftmals als Störende erlebt und unbewusst ausgeschlossen, womit deren triangulierendes Potential nicht genutzt, sondern im Gegenteil Widerstand von außen gegen die Beratung geschürt wird. Zum Umgang mit den Eltern bei Therapien mit Kindern und Jugendlichen sei auf meine kleine Schrift zu diesem Thema verwiesen (Grieser, 2018).

### **Das analytische Dritte – die Entstehung des Neuen**

Aus psychoanalytischer Sicht geht es darum, dass im (zu großen Teilen un- oder vorbewussten) Zusammenspiel von Patientin und Therapeutin nicht nur alte Beziehungsmuster erkennbar und verstehbar werden, sondern dass aus der aktuellen, zuvor nie da gewesenen Beziehungserfahrung etwas Neues entstehen kann. Dieses, von Thomas Ogden (2004, S. 37) als „intersubjektives analytisches Drittes“ bezeichnete Neue stellt den eigentlichen kreativen Kern und das Ziel des

therapeutischen Prozesses dar, welches darin besteht, aus den Wiederholungen des Immergleichen, dem Wiederholungszwang der neurotischen Einengung, zu etwas Neuem aufbrechen können.

Damit in und aus der dyadischen Interaktion ein analytisches Drittes, das Neue entstehen kann, muss sich zunächst einmal die Analytikerin wie eine gute Mutter oder ein guter dyadischer Vater an die Klientin anpassen können, sodass ein gemeinsamer Rhythmus – als ein erstes geteiltes Drittes – entstehen kann. Wir denken hier an den Übergangsraum, den Winnicott als Teil der geteilten Welt von Mutter und Kind beschrieb. Benjamin illustriert diese Anpassung anhand eines Erlebnisses von Stephen Mitchell (1993), der beschreibt, wie er es lernte, sich bei Spaziergängen mit seiner Tochter auf deren Art und Weise, die Welt zu erkunden, einzustellen. Fand er das langsame Vorankommen mit dem Kind zunächst quälend und seinen eigenen Bedürfnissen entgegengesetzt, so eröffnete sich ihm eine neue Welt, als er sich auf das Interesse seiner Tochter einlassen konnte und gemeinsam mit ihr die Insekten und Pilze am Wegesrand zu erkunden begann, anstatt an seinen eigenen, erwachsenen Vorstellungen vom Wandern festzuhalten. „Sobald ich allerdings diese Vorstellung aufgeben und mich dem Rhythmus meiner auf andere Dinge konzentrierten Tochter überlassen konnte, erschloss sich mir ein neuer Typus von Erfahrung“ (zit. n. Benjamin, 2004, S. 82f.). So wurde er für seine Tochter zu „einem guten Gefährten“, und beide konnten in dieser neuen „Gefährtenschaft“ etwas Drittes entdecken, was zuvor noch nicht dagewesen war.

Indem Mitchell sich von seiner Tochter anstecken ließ, seine fixe Vorstellung aufzugeben und ihr Interesse an den Beobachtungen am Wegesrand zu teilen, eröffnete sich ein triadischer Raum zwischen beiden und eine neue Erfahrung, die dann in der Folge wiederum, wie aus sich selbst heraus, die Tendenz zu ihrer Wiederholung enthielt. Da der Vater darauf verzichtete, ein normatives und abgrenzendes Drittes einzuführen – etwa: „So geht richtiges Wandern!“ – konnte ein öffnendes Drittes entstehen, auf das Benjamins Formulierung passt, im „triadischen Raum halten wir uns am Dritten nicht fest, wir geben uns ihm hin“ (S. 68). Damit diese Art von „Gemeinschaft im Dritten“ oder therapeutischer „Gefährtenschaft“ entstehen kann, müssen sich beide Beteiligten aufeinander zu bewegen und aneinander anpassen können, die Therapeutin jedoch in der Regel deutlich mehr als die Klientin, so wie der Vater in Mitchells Beispiel.

Zu dieser Anpassung und Abstimmung in der Beziehung gehört auch, dafür sensibel zu sein, dass viele Klientinnen zunächst einmal das Wissen der Beraterin gar nicht aushalten und deshalb nicht annehmen können. Sie erleben dies als aggressives und nicht als hilfreiches Drittes. Je strukturell gestörter eine Patientin ist, desto mehr kann sie zunächst das Wissen der Therapeutin bekämpfen und als Drittes ausschließen müssen. Bis sie dieses Dritte dann selber in der Beziehung zur Therapeutin entdecken kann.

Auch Wilfried Bion sah im gemeinsamen Beziehungserleben, das durch Einstimmung der Therapeutin auf die Klientin zustande kommt, das Dritte, das in der Beziehung entsteht und in dem die Veränderung geschieht. Bion bezeichnet dieses gemeinsame Dritte etwas kryptisch oder mystisch als „O“. Dies kann am besten entstehen, wenn die Therapeutin mit freischwebender Aufmerksamkeit, frei von eigenen Bedürfnissen und Absichten, der Klientin begegnen kann, bereit, sich in einem traumähnlichen Zustand, den Bion „Reverie“ nennt, auf das einzulassen, was im Hier und Jetzt geschieht. Mit Bions Vorstellung lassen sich die beiden beschriebenen Arten von innerer bzw. äußerer Triangulierung auch so zusammenbringen: „Mütterliches Mitgefühl (...) zusammen mit väterlicher Disziplin sind die Funktionen elterlicher Reverie, die den Analytiker am besten dazu befähigt, zuzuhören und zu beobachten“ (Gooch, nach Wiedemann 2007, S. 192). Daraus entsteht dann das analytische Dritte: „Beide, Analytiker wie Analysand haben an einem gemeinsamen Dritten, dem analytischen Erlebnis O, teil“ (Wiedemann, S. 217). Entsteht dieses geteilte analytische Erlebnis O, kann dies durchaus einen kleinen mystischen Schauer erzeugen, so wie es Daniel Stern (2004) für

die Erfahrung der „now moments“ oder „Gegenwartsmomente“ in der Behandlung beschreibt, in welchen sich die gemeinsame Beziehung im Hier und Jetzt erweitert und vertieft.

Ob ein lebendiger Prozess, etwas Neues entstehen kann, hängt also nicht nur davon ab, dass eine triadische Situation besteht, sondern dass in dieser auch genügend gute gegenseitige Abstimmungen vorgenommen werden. Hartmut Rosa (2016, S. 412f.) spricht am Beispiel des Dreiecks *Lehrende – Schülerin – Unterrichtsstoff* von einem „Resonanzdreieck“, das entsteht, wenn es der Lehrperson gelingt, „den Stoff zum Sprechen zu bringen“ und damit die Lernenden so zu erreichen, dass „es im Klassenzimmer ‚knistert‘“, die Aufmerksamkeit mühelos fokussiert ist und die „Resonanzachsen“ – die dyadischen Untersysteme – „vibrieren“. Harald Pühl (2022, S. 56) überträgt diese Beschreibung als Modell gelungener Resonanz auf die Triaden vom Typus *Beraterin – Klientinnensystem – Reflexionsgegenstand*, in deren den Raum zwischen den Schenkeln des Dreiecks ausfüllenden Mitte die „Beratung als Resonanzraum“ steht, in welchem ein Prozess wechselseitigen „Berührens und Berührtwerdens“ möglich wird.

### Das Dritte der Supervision

In der Ausbildung zur Therapeutin oder Beraterin hat Supervision die doppelte Aufgabe, einerseits die professionelle Kompetenz der Supervisandin zu entwickeln und andererseits ihre therapeutische Arbeit mit der Klientin zu unterstützen (und damit auch die Klientin zu schützen). Supervision stellt offenkundig einen wesentlichen triangulierenden Baustein therapeutischer Arbeit dar, und ihr mittelfristiges Ziel kann im Rahmen von Ausbildung auch so definiert werden, dass die Supervisandin im Laufe der Zeit den triangulierenden Prozess der Supervision so internalisieren kann, dass sie dieses triangulierende Denken in ihrer beraterischen Arbeit zunehmend selbst zur Verfügung haben kann. Also so, wie sich auch die Klientin von der realen Beraterin und deren Interventionen im Laufe der Zeit unabhängig macht.

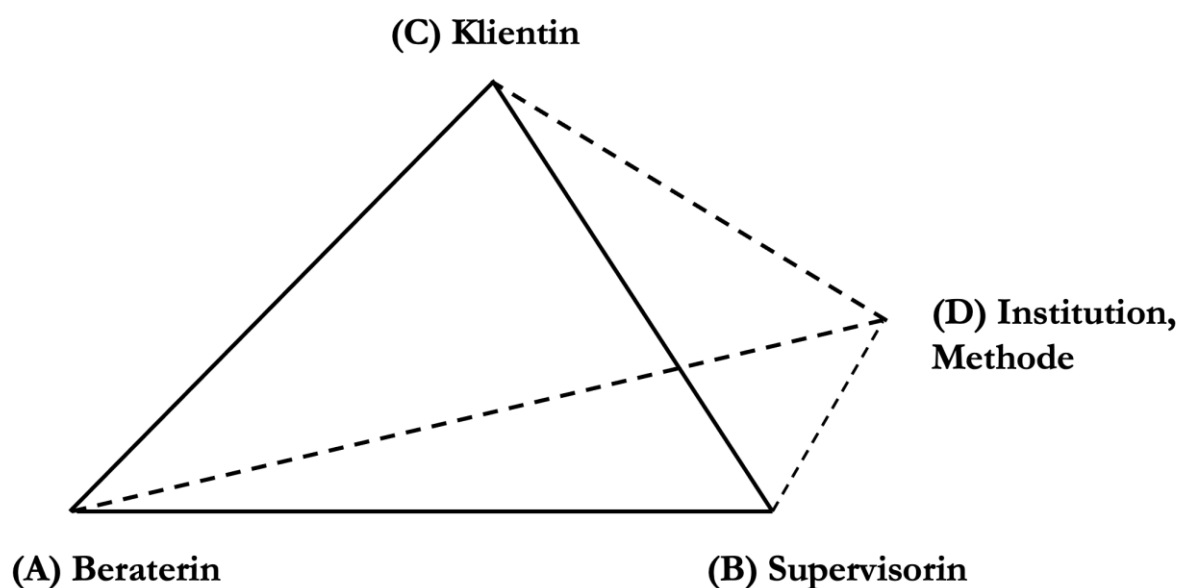


Abb. 3: Triangulierungen der Supervision

Die Situation der Einzelsupervision ist dadurch gekennzeichnet, dass in der Dreieckspyramide (Abb. 3) *Beraterin (A) – Supervisorin (B) – Klientin (C) – Ausbildungs- oder Arbeitsinstitution der Beraterin (D)* jede der Beteiligten partiell von der Beziehung der anderen beiden Kenntnis hat und doch partiell davon ausgeschlossen ist. Das gilt für die Supervisorin gegenüber der Beziehung Beraterin – Klientin, für die Klientin (die vielleicht weiss oder ahnt, dass es eine Supervision gibt) gegenüber der Beziehung Beraterin – Supervisorin, der Beraterin gegenüber der Beziehung Supervisorin – Ausbildungsinstitution. An der Stelle der Institution können auch andere Vierte stehen, weil Supervision immer in der inneren oder äußeren Bezugnahme auf eine – vorgestellte oder reale – Gruppe und Gruppenidentität stattfindet (Grünwald-Zemsch, 2019). Das institutionelle Dritte bzw. Vierte eignet sich besonders dazu, dass Konflikte aus der Beziehung zwischen Supervisorin und Supervisorin dorthin verschoben werden.

Damit in der Beziehung Supervisorin – Supervisorin ein Drittes im Sinne des analytischen (oder in diesem Fall: supervisorischen) Dritten auftauchen kann, braucht es wiederum die Voraussetzung der Abstimmung und gegenseitigen Offenheit beider Beteiligten. Diese kann geschützt oder gestört werden durch das institutionelle Vierte, ist aber nötig, damit tieferliegende, unbewusste Prozesse und Probleme in der Supervision aufgegriffen werden und dann auch für den Transfer in die Behandlung verstehbar werden können. „Dies erfordert eine geschützte und intime Beziehung zwischen Supervisor und Supervisorin, die den auftauchenden ‚unverdauten‘ Impulsen wie Hass, Neid, Angst oder Konkurrenz standhalten kann“ (Gödde et al., 2022, S. 67).

Die trianguläre Ebene der Supervision, die wir mit dem äußeren Dritten verbinden, beschreibt Herrmann (2013), indem er Abelins Dynamik der frühen Triangulierung auf die Supervisionsbeziehung überträgt. So wie es in der frühen Triangulierung eine Verschiedenheit und fruchtbare Differenz zwischen Mutter und Vater gibt, stehen sich im triadischen Setting der Supervision auch unterschiedliche Sichtweisen von Supervisorin und Supervisorin auf das therapeutische Geschehen, das die Supervisorin beschreibt, gegenüber. Auf der Basis des in der Supervision wirkenden Parallelprozesses bildet sich die Beziehung Therapeutin – Klientin in der Beziehung Supervisorin (Therapeutin) – Supervisorin ab. Die Voraussetzung dafür ist auch hier, dass die dyadischen Prozesse von Empathie und projektivem Austausch zwischen Supervisorin und Supervisorin dank einer offenen und vertrauensvollen Arbeitsbeziehung möglich sind. In Herrmanns an Abelin orientiertem Verständnis tritt nun in der Person der Supervisorin ein väterlicher Dritter zur Supervisorin (Mutter) – Patientin (Kind) – Dyade hinzu und hat es – nun aber aus der Perspektive des außenstehenden und nicht verwickelten Dritten – mit den gleichen Problemen zu tun, an denen schon die Supervisorin-Mutter gescheitert ist. „Allerdings hat es der ‚Supervisor-Vater‘ nur indirekt mit diesem ‚Patienten-Kind‘ zu tun, seine Aufgabe ist es, sich um die Schwierigkeiten zu kümmern, die die ‚Behandler-Mutter‘ mit ihrem ‚Patienten-Kind‘ hat“ (S. 229).

Herrmann veranschaulicht dies am Beispiel der Supervision mit einem Therapeuten, in der sich die depressive Blockierung in der Therapie auf die Supervision übertrug. So wenig der Therapeut seinen Patienten erreichte, konnte der Supervisor seinem Supervisorin mit seinen Vorschlägen etwas Hilfreiches anbieten. Bis sich der Supervisor dazu entschloss, die Blockierung in der Supervisionsbeziehung selber anzusprechen und die damit verbundenen Gefühle von Insuffizienz und Einengung. Dies veränderte die Situation und Stimmung in der Supervision, zugleich kam auch die festgefahrene Therapie wieder in Bewegung. Im Rückblick erkennt Herrmann dann, dass auf ihn wohl auch der anregende Vortrag eines Fachkollegen, den er vor jener Supervisions Sitzung gehört hatte, in welcher er die Blockierung ansprach, als ein triangulierendes Drittes gewirkt hatte, welches seine eigene kreative Denkfähigkeit wieder hergestellt hatte.

In einer anderen triangulären Beschreibung der Dynamik der Supervision führen Lawrence Brown und Martin Miller den Begriff „triadische intersubjektive Matrix“ ein. Diese „ist nicht so sehr als

Dreieck konstruiert mit drei verschiedenen Dyaden (Patient – Behandler/Supervisand, Supervisand – Supervisor, Patient – Supervisor)“, vielmehr bezeichnet sie „jenen Bereich, in dem sich die Persönlichkeiten des Patienten, des Behandlers/Supervisanden und des Supervisors und deren unbewusste Aspekte berühren, vielleicht überlappen“ (Grünewald-Zemsch, S. 59). Dort, wo die miteinander verknüpften Aspekte aller drei Beteiligten zusammentreffen, findet sich der „point of interaction“ (Brown & Miller, 2002, zit. n. Grünewald-Zemsch, a.a.O.). Dabei handelt es sich um „ein Gemeinsames, eine Erfahrung, die nicht durch drei Dyaden, sondern durch eine Interaktionserfahrung aller Beteiligten zustande kommt.“ Hier befindet sich der supervisorische „Denkraum“ („space of thinking“, Brown & Miller), „der von Supervisand und Supervisor gemeinsam gestaltet wird, den Patienten, Phantasien und Erfahrungen mit ihm einschließt und die Toleranz des (noch) nicht Verstandenen beinhaltet“ (Grünewald-Zemsch, a.a.O.).

In diesem Bereich oder Übergangsraum, den wir mit Benjamin auch als das gemeinsame Dritte bezeichnen können, kann das analytische Dritte (Ogden) entstehen, das Neue, welches weder die Vorstellung der Therapeutin noch die der Supervisorin über die Patientin oder über den Behandlungs- oder Beratungsprozess darstellt, sondern das über diese Vorstellungen auf eine nicht vorhersehbare Weise hinausgeht und dadurch Veränderung ermöglicht. Ogden vergleicht den kreativen Prozess in der Supervision mit der unbewussten psychischen Arbeit des Träumens. In diesem unbewussten Prozess konstruieren oder „erträumen“ Supervisandin und Supervisor ein Bild der Patientin und ermöglichen dadurch, „in der Supervision das lebendig werden zu lassen, was getreu der Erfahrung des Analytikers auf der bewussten, vorbewussten und unbewussten Ebene in der analytischen Beziehung passiert“ (Ogden, 2006, zit. n. Grünewald-Zemsch, S. 70).

Aus einer solchen gelingenden triangulierenden Erfahrung mit Supervision sollte dann bei der Supervisandin auch das Interesse, die Lust daran resultieren, auch nach abgeschlossener Ausbildung weiterhin diese triangulierenden Erfahrungen von Supervision und Intervision aufsuchen zu wollen. Und für viele Beraterinnen und Therapeutinnen entsteht erst jetzt, frei von den Vorgaben und Zwängen der Ausbildungsinstitution, wirklich die Möglichkeit, frei ihrer forschenden Neugier nachzugehen, hin zum Neuen und Noch-nicht-Bekanntem. Gelingt es, „die Position des Dritten stets neu wiederherzustellen, den Bogen des Begehrens gespannt zu halten, nicht zuletzt gegen eine Regressionstendenz bloß entspannten und gleichwohl unproduktiven Wohlgefühls in der Analyse und der Supervision“ (Küchenhoff, 2022, S. 447f.), dann kann die therapeutische oder beraterische Arbeit über ein ganzes Berufsleben hinweg spannend bleiben. Dafür ist die Voraussetzung, dass auch schon die Ausbildungssupervision als ein Ort erlebt werden kann, an dem zwischen Supervisandin und Supervisorin etwas Drittes entsteht aus den Spannungsfeldern zwischen Theorie und Erfahrung, zwischen Vermittlung von Wissen und, wenn nötig, der Beschäftigung mit Persönlichkeitsvariablen der Supervisandin.

Auf die vielfältigen zusätzlichen Triangulierungsmöglichkeiten und -fällen in der Gruppen- und Teamsupervision kann ich hier nicht eingehen, möchte aber doch wenigstens auf zwei für die Praxis wertvolle Gesichtspunkte hinweisen, die von Harald Pühl und Klaus Obermeyer (Pühl, 1998; Obermeyer & Pühl, 2015) formuliert wurden, die Konzepte der „triadischen Grundangst“ und des „Dreieckskontrakts“.

Alle am System einer Teamsupervision Beteiligten oszillieren zwischen einer ausgeschlossenen und einer eingeschlossenen Position. Jeder kann in die Position des ausgeschlossenen Dritten kommen, insbesondere die Supervisorin. Sehr hilfreich ist es deshalb, sich der gegenüber von Gruppen unausweichlichen eigenen „triadischen Grundangst“ bewusst zu sein, von der Gruppe ausgeschlossen, vereinnahmt oder missbraucht zu werden (Pühl, 1998). Und tatsächlich wird auch, wenn die Konflikte in der Gruppe nicht gehalten werden können, häufig die Supervisorin ausgetauscht. Andererseits kann die gut triangulierte Supervisorin vorleben, dass das Vermeiden von dyadischen Koalitionen gegen Dritte, also die Fähigkeit, triadische Kontakte auf alle Seiten hin – zum Team und zur Leitung – zu pflegen und auch in Konflikten aufrecht zu erhalten, kein Hintergehen des Teams und keine Illoyalität bedeutet, sondern konstruktiv und integrativ wirken kann. Dafür müssen sich alle Beteiligten bewusst sein, dass die Supervisorin, die für die Arbeit mit einem Team in einer Organisation angefragt wird, mehr als einen Auftraggeber hat, nämlich neben dem Team auch die Leitung der Institution oder des betreffenden Bereichs. Deshalb gilt es einen „Dreiecksvertrag“ mit Team *und* Leitung abzumachen und darauf zu achten, sich nicht auf die eine Seite gegen die andere ziehen zu lassen.

### **Orientierungspunkte für die Triangulierung der Beraterin/Therapeutin/Supervisorin**

Abschliessend möchte ich auf einige Punkte hinweisen, die zu beachten der Beraterin, Therapeutin oder Supervisorin helfen kann, die eigene Triangulierung aufrechtzuerhalten oder wieder herzustellen:

- Es gibt immer nicht nur drei, sondern vier Pole/Ebenen der Triangulierungspyramide; es lohnt sich, alle vier im Blick zu haben.
- Eine eigene unabhängige dritte Position errichten und aufrechterhalten.
- Dyadische Verwicklungen erkennen.
- Sich der Verführbarkeit zu dyadischen Bündnissen bewusst bleiben, insbesondere mit den Klientinnen gegen außenstehende Dritte.
- Sich der triadischen Grundangst bewusst sein.
- Die Gegenübertragung daraufhin untersuchen, ob genügend Denkraum, Bewegungsfreiheit für eigene Phantasietätigkeit vorhanden ist.
- Einengungen des eigenen Denkens, vor allem paranoider, maniformer oder resignativer Art erkennen und als Störung der Triangulierung werten.
- Spätestens dann triangulierende Dritte außerhalb wie Supervision, Intervision oder auch Lektüre von Fachartikeln beiziehen.
- In Behandlungskrisen führt oft die Suche nach dem übersehenen Dritten zur Lösung.

Die Veränderung, das Neue, entsteht aus einer triangulierenden Bewegung, aus der Suche nach etwas Drittem. Doch schlussendlich sind Dyaden und Triaden nicht ohne einander zu denken: Damit ein Drittes entstehen kann, braucht es den lebendigen Prozess in der Dyade; damit die Bewegung und Entwicklung in der Dyade möglich sind, die zu einem Dritten führen, braucht es den Schutz, den Rahmen einer Triade. Dies sind die Voraussetzungen dafür, dass das „Knistern“ im Dreieck (Rosa, s. o.) zustande kommt.

## Literatur

Abelin, E. L. (1971): The role of the father in the separation-individuation process. In J. R. McDevitt & C. F. Settlage (Hg.): Separation-Individuation: Essays in honor of Margaret S. Mahler. New York: International Universities Press, S. 229-252.

Benjamin, J. (2004): Tue ich oder wird mir angetan? Ein intersubjektives Triangulierungskonzept. In: M. Altmeyer & H. Thomä (Hg.): Die vernetzte Seele. Die intersubjektive Wende in der Psychoanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta, 2006, S. 65-107.

Britton, R. (1989): Die fehlende Verbindung: die Sexualität der Eltern im Ödipuskomplex. In: R. Britton, M. Feldman & E. O'Shaughnessy (Hg.): Der Ödipuskomplex in der Schule Melanie Kleins. Stuttgart: Klett-Cotta, 1998, S. 95-115.

Buchholz, M. B. (1993): Dreiecksgeschichten. Eine klinische Theorie psychoanalytischer Familientherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Gödde, G., Bergner, A., Kurz, G. (2022): Supervision in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Stuttgart: Kohlhammer.

Grieser, J. (2008): Der Vater als Begleiter in der Adoleszenz. In: Walter, H. (Hg.): Vater, wer bist Du? Stuttgart: Klett-Cotta, S. 124-149.

Grieser, J. (2011): Architektur des psychischen Raumes. Die Funktion des Dritten. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Grieser, J. (2015): Triangulierung. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Grieser, J. (2018): Elternarbeit in der Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Grünewald-Zemsch, G. (2019): Die psychoanalytische Ausbildungssupervision – „Thinking under fire“. Gießen: Psychosozial.

Herrmann, A. P. (2013): Supervision zwischen Differenz und Triangulierung. Forum Psychoanal, 29, 223-234.

Klitzing, K. v. (2002): Frühe Entwicklung im Längsschnitt: Von der Beziehungswelt der Eltern zur Vorstellungswelt des Kindes. Psyche, 56, 863-887.

Küchenhoff, J. (2022): Erwartungshorizonte und Möglichkeitsräume. Gedanken zur psychoanalytischen Supervision. Forum Psychoanal, 38, 443-457.

Obermeyer, K., Pühl, H. (2015): Teamcoaching und Teamsupervision. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.



Ogden, T. H. (2004): Das analytische Dritte, das intersubjektive Subjekt der Analyse und das Konzept der projektiven Identifikation. In M. Altmeyer & H. Thomä (Hrsg.): Die vernetzte Seele. Die intersubjektive Wende in der Psychoanalyse. Stuttgart: Klett-Cotta, 2006, S. 35-64.

Pühl, H. (1998): Team-Supervision. Von der Subversion zur Institutionsanalyse. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Pühl, H. (2022): Die innere und äußere Triade. Beratungshaltung im Spiegel der persönlichen Biografie. Gießen: Psychosozial.

Rohde-Dachser, C. (1987): Ausformungen der ödipalen Dreieckskonstellation bei narzißtischen und bei Borderline-Störungen. *Psyche*, 41, 773-799.

Rosa, H. (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp.

Sterba, R. (1934): Das Schicksal des Ichs im therapeutischen Verfahren. *Psyche*, 29, 941-949 (1975).

Stern, D. N. (2004): Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag. Frankfurt/Main: Brandes & Apsel, 2005.

Wiedemann, W. (2007): Wilfred Bion. Biografie, Theorie und klinische Praxis des „Mystikers der Psychoanalyse“. Gießen: Psychosozial.

Winnicott, D. W. (1971): Vom Spiel zur Kreativität. Stuttgart: Klett-Cotta, 1974.

### **Dr. phil. Jürgen Grieser**

Psychologe, Psychoanalytiker, Paar- und Familientherapeut, Supervisor und Dozent am Psychoanalytischen Seminar Zürich. Buchveröffentlichungen zu den Themen Vater, Triangulierung, Kreativität, Psychotherapie mit Jugendlichen, Elternarbeit, Tod und Lebendigkeit.

Badenerstr. 21  
CH-8004 Zürich  
mail@grieser.ch  
www.grieser.ch