

# „Es gibt keine Probleme, es gibt nur Tatsachen“

Der Heidelberger Psychotherapeut Arnold Retzer gilt vielen als Provokateur.

Er selbst bezeichnet sich allerdings lieber als Realist. Ein Gespräch über Paartherapie, Heizkörper und seinen eigenen Lebensweg



---

**Arnold Retzer** ist Arzt, Psychologe und Psychotherapeut. Er ist Privatdozent für Psychotherapie an der Universität Heidelberg und Gründer und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg ([www.si-hd.de](http://www.si-hd.de)). Er hat unter anderem die Bücher *Systemische Paartherapie* (Klett-Cotta, 5. Auflage 2015), *Lob der Vernunftfehe. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe* (Fischer-TB 2011) und *Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken* (Fischer-TB 2013) veröffentlicht

**Herr Retzer, hatten Sie als Jugendlicher eine klare Vorstellung, was Sie beruflich machen wollten?**

Wir erzählen uns und anderen unsere Biografie rückblickend ja immer so, wie sie uns in den Kram passt. Meist sind das beschönigte Lebensgeschichten, weil wir aus meiner Sicht den Zufall und Dinge, die uns widerfahren, unterschätzen und uns selbst als Autoren unserer Biografie überschätzen. Meine Antwort ist also auch wieder eine Erzählung, die keinen Anspruch auf Objektivität erhebt. Ich hatte keinen Plan. Wenn ich mir rückblickend eine Motivation oder eine Quelle von Energie für meine Entwicklung zu schreiben soll, dann hat mich eher die Bewegung „weg von“ geprägt. Ich komme aus einer Familie, die man heute als bildungsfern bezeichnen würde. In meinem Elternhaus gab es kein einziges Buch. Deshalb wollte ich so schnell wie möglich dort weg.

**Das war wahrscheinlich nicht vorgesehen.**

Absolut nicht. Ich bin der Erste aus meiner Familie, der eine höhere Schulbildung genossen hat. Dass es mir überhaupt gelungen ist, Abitur zu machen, verdanke ich auch einem Lehrer, der mich sehr gefördert hat. Bei der Wahl meiner Studienfächer hat die ausklingende Studentenbewegung eine entscheidende Rolle gespielt. Es war völlig klar, dass ich etwas studieren wollte, was gesellschaftlich relevant war. Das Studium sollte dem Volke und dem Fortschritt dienen. Ich dachte, wenn schon, denn schon, und habe gleich drei Studiengänge absolviert: Medizin, Soziologie und Psychologie.

**Ein ganz schön ehrgeiziges Programm. Viele sind mit einem Medizinstudium allein vollauf bedient.**

**Warum haben Sie sich so viel vorgenommen?**

Vielleicht hat mich auch die Energie „weg von“ angetrieben, eine Leistung zu erbringen, die mich wirklich verlässlich aus der Enge herausführt in etwas Neues. Im Nachhinein betrachtet, haben diese drei Studiengänge schon sehr viel zu tun mit Konzepten, die ich Jahrzehnte später entwickelt habe oder die für mich relevant waren. Die Medizin, die den Körper in den Vordergrund stellt, die Psychologie, die sich auf das innere Erleben konzentriert, und die Soziologie, die sich für die gesellschaftlichen Ideenumwelten interessiert. Für mich ist es wichtig, diese drei Bereiche in einer Balance zu halten. Häufig wird nur eine Ebene in den Vordergrund gestellt, zum Beispiel der Körper. Im Moment ist es modern, alles im Gehirn zu verorten. Der Körper wird mystifiziert, aber auch die Psyche. Ihr werden unendlich viele Möglichkeiten zugestanden. Man muss nur das innere Erleben optimieren, dann kann man alles schaffen. Angeblich kann man sogar Krebs bezwingen, wenn

**Ich bewundere Menschen, die ein Handwerk beherrschen. Weil sie ein Produkt herstellen, das man anschauen und anfassen kann**

man die richtige Psychostrategie hat. Und dann ist da noch die Kulturmystifizierung. Es gibt allerlei Vorschriften, wie wir heute zu sein haben, damit wir nicht auffällig werden. Wir sollen widerstandsfähig sein, möglichst wenig verletzlich und immer schön positiv in die Zukunft schauen.

**Hatten Sie diesen kritischen Blick auf die Psychologie von Anfang an?**

Ich habe zunächst sehr viel mehr für möglich gehalten und bin durch Erfahrungen bescheidener und realistischer geworden. Bereits während des Medizinstudiums bekam ich die Gelegenheit, als Psychologe in der Praxis eines Kinderarztes mitzuarbeiten, die einen neuropädiatrischen Schwerpunkt hatte. Kinder mit Anfallsleiden wurden dort behandelt. Ich habe Erziehungsberatung mit den Eltern gemacht und kam schnell an meine Grenzen. Im Nachhinein muss ich mich dafür bei vielen Eltern entschuldigen. Mit Puppen haben wir die Familiensituation aufgebaut, alles Mögliche hineininterpretiert und dann die Eltern von oben herab belehrt. Damit war ich nicht zufrieden. Ich war fasziniert von der Kommunikationspsychologie und den neuen familientherapeutischen Ansätzen aus den USA, die Körper, Psyche und Kultur integriert haben. Dagegen erschienen mir die spieltherapeutischen Methoden langweilig.

**Sie mögen es nicht, wenn es zu kleinteilig wird?**

Komplexität reizt mich. Ich kenne aber auch den entgegengesetzten Wunsch. Ich bewundere Menschen, die ein Handwerk beherrschen. Weil sie ein Produkt herstellen, das man anschauen und anfassen kann. Mein Job als Psychotherapeut ist einer der unproduktivsten, die es gibt. Die Professionalität meiner Dienstleistung besteht darin, dass ich kein Produkt herstelle, keine Lösung, kein „So lebt man“, sondern mich nur zur Verfügung stelle, damit meine Klienten dieses Produkt herstellen. Da gibt es bis heute eine gewisse Sehnsucht nach etwas Handwerklichem. Allerdings wäre ich vermutlich ein miserabler Handwerker. Mir nahestehende Menschen behaupten, ich habe zwei linke Hände. Zwischendurch dachte ich mal, ich sollte etwas Vernünftiges machen – Chirurg werden oder Kinderarzt oder Internist.

**Stattdessen sind Sie in der Psychiatrie gelandet.**

Und zwar auf der „richtigen“ Seite, der ärztlichen. Das war für mich eine ganz wichtige Erfahrung. Wie organisiert sich Verrücktheit in einer Familie? Wie organisiert sich Verrücktheit in einer Partnerschaft? Wie organisiert sie sich in einer psychiatrischen Klinik? Was sind eigentlich verrückte Organisationen? Wie schaffen es Menschen, sich so miteinander zu vernetzen, dass Verrücktheit oder Leid herauskommt?

Und die Psychosen selbst und die Phänomene, die damit verbunden sind, haben mich sehr fasziniert.

**Ich stelle mir die Arbeit auch belastend vor.**

Es ist eine heftige Konfrontation, aber wenn man das mal mitgemacht und durchgestanden hat, hat man eine gute Basis für Beratung, Psychotherapie und Coaching. Die Arbeit mit den eingeschränkten Möglichkeiten in der Psychiatrie eröffnet mehr Raum für die Arbeit mit anderen Klienten, man ist weniger erschreckt und weniger erpressbar und hat einen größeren Freiheitsspielraum.

**Sie sind aber nicht in der Psychiatrie geblieben.**

Mir war schnell klar, dass ich das nicht auf Dauer machen wollte. Ich wäre wahrscheinlich irgendwann Oberarzt, vielleicht auch Chefarzt einer Klinik geworden. Als Helm Stierlin, der damalige ärztliche Direktor der Abteilung für psychoanalytische Grundlagenforschung und Familientherapie an der Universität Heidelberg, mich einlud, dort Assistenzarzt zu werden und auch in Forschung eingebunden zu sein, war das verlockend. In diesem Team hatte ich das Gefühl, hier kann ich mehr denken, erleben, erfahren und entwickeln, als es mir allein jemals möglich wäre. Die Heidelberger Gruppe war ein extrem produktives Team. Ich habe in dieser Abteilung meine Habilitation geschrieben über systemische Familientherapie bei Psychosen. Und dann bin ich Oberarzt geworden, und als Helm Stierlin emeritiert wurde, habe ich die Abteilung kommissarisch zwei Jahre geleitet.

**Sie haben sich immer wieder um- und neu orientiert und sind auch nicht an der Universität geblieben. Wie sind Sie zur Paartherapie gekommen?**

Paare haben mich immer beschäftigt. Bereits während der Arbeit in der kinderärztlichen Praxis ist mir deutlich geworden, welche Rolle Machtkämpfe zwischen Paaren spielen zum Beispiel in Erziehungsfragen. Wer setzt sich durch? Wer gibt klein bei? Bei allem Gerede über die Ehe als Auslaufmodell sind die Erfahrungen in einer Paarbeziehung für die meisten Menschen weiterhin sehr existenziell und bedeutsam. Die Paarbeziehung ist häufig das Scharnier, aus dem Familiendynamiken verständlich werden. Der Blick der Kinder auf die Eltern, der Blick der Eltern auf die Kinder, der Blick eines Paares auf das umgebende Familienfeld – das erschien mir methodisch eine interessante Herausforderung.

**Lassen Sie uns über Ihr Lieblingsthema sprechen: Probleme, genauer gesagt Paarprobleme.**

Mich hat in den letzten Jahren die grundsätzliche Frage beschäftigt: Was ist eigentlich ein Problem? Paare kommen und sagen, sie haben ein Problem.

**Man wird nicht automatisch aus Erfahrungen klug. Wenn man sie nicht zweifelnd reflektiert, nutzen sie einem gar nichts**

Etwas verkürzt ausgedrückt: Die Frau sagt, mein Problem sitzt hier neben mir. Wäre der anders, hätte ich kein Problem. Und der Mann sagt dasselbe. Wäre die Frau anders, hätte er kein Problem. Meine These ist: Es gibt keine Probleme, es gibt nur Tatsachen. Diese Tatsachen haben in sich keine Bedeutung, wir sind es, die ihnen eine Bedeutung geben. Und insofern sind wir als Bedeutungsgeber immer mitbeteiligt bei der Konstruktion von Problemen oder Lösungen. Der nächste Schritt war, dass ich ein Problem definiert habe als eine negativ bewertete Soll-Ist-Differenz. Es gibt einen Istzustand, darüber kann man nicht diskutieren, da sitzt er, der Mann.

**Und er schaut schon wieder so griesgrämig.**

Aber griesgrämig schauen ist nur dann ein Problem, wenn ich die Vorstellung habe, er sollte anders schauen. Das heißt, bei jeder Soll-Ist-Differenz bin ich mit von der Partie als derjenige, der das Problem mit konstruiert. Was ist jetzt meine Aufgabe als Therapeut, Coach, als Problemlöser? Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Die übliche ist, man versucht den Istwert an den Sollwert anzugleichen. Der Mann wird so lange bearbeitet, bis er fröhlich guckt. Die Ergebnisse sind meist nicht so bekömmlich. Der zweite Weg, an den häufig nicht gedacht wird, ist die Veränderung des Sollwertes. Ich könnte mich auch von der Vorstellung verabschieden, wie er in meinen Augen sein soll. Inwieweit verschärfen die Versuche, Lösungen zu erzeugen durch Veränderung des Istzustandes, am Ende das Problem? Das ist die spannende Frage.

**Aber es kann doch nicht darum gehen, keine Erwartungen und Wünsche mehr an die Partnerschaft zu haben. Eine Partnerschaft ist doch kein Heizkörper, den ich runterregeln kann.**

Natürlich haben wir Erwartungen, aber die Frage ist, wie gehen wir mit den Ergebnissen der Erwartungen um? Die Erwartungen sind ja nicht nur einfach Erwartungen, sondern sie sind Anleitungen zum Handeln, zur Veränderung. Aber welche Erfahrungen habe ich gemacht mit meinen Erwartungen? Die Empirie zeigt mir dann, dass es der falsche Weg ist, den Istwert an den Sollwert hochzufahren. Viele sagen sich schon am Hochzeitstag, die drei Macken kriegen wir auch noch hin. Gemeint ist: Dich kriege ich auch noch hin. Und dann wird daran gearbeitet. Er soll nicht mehr rauchen und soll mehr Sport treiben, sie soll mehr Interesse an Sex haben, mehr Geld verdienen und so weiter. Bei allen Versuchen, diese Veränderung herbeizuführen, kann man möglicherweise Erfolg haben, in meiner Erfahrung als alter Mann habe ich eher den Eindruck, der Erfolg bleibt überwiegend aus.



**Weil der Partner sich angegriffen fühlt und erst recht keine Lust mehr hat?**

Wenn die Autonomie angegriffen wird, ist Verteidigung angesagt. Je mehr man versucht, den anderen zu verändern, desto verlässlicher bleibt er derselbe. Häufig kommen Klienten in Therapie mit der Erwartung, der Therapeut helfe einem dabei, effektiver den Partner zu ändern. Doch die therapeutische Aufgabe kann darin bestehen, etwas zu ermöglichen, das ich resignative Reife nenne. Das bedeutet, sich die Frage zu stellen, ist es vielleicht mit weniger Leid für mich selbst, den Partner, die Beziehung verbunden, eine bestimmte Erwartung zu reduzieren oder aufzugeben?

**Aber wenn beispielsweise der Partner kaum noch zur Verfügung steht: Ist es dann wirklich gut, sich von der Erwartung zu verabschieden, dass sich noch mal was verändert? Wäre es nicht besser zu sagen, das geht so nicht mehr weiter?**

Das ist ein schönes Beispiel für resignative Reife. Der Satz „So geht das nicht mehr“ bedeutet, ein Ende zu markieren. Meine Versuche, dich auf Vordermann zu bringen, sind zu Ende. Der Anspruch, für das Glück des Partners verantwortlich zu sein, wird aufgegeben. Das ist für mich ein wunderbares Beispiel für die Veränderung der Erwartung, und zwar nicht das Aufgeben der Erwartung, dass etwas anders werden muss, aber für das Loslassen einer überzogenen Erwartung an sich selbst.

**Je mehr man versucht, den anderen zu ändern, desto verlässlicher bleibt er derselbe**

**Es geht also nicht darum, zu allem ja und amen zu sagen oder sich gar nichts mehr zu wünschen?**

Resignative Reife hat Voraussetzungen. Die Voraussetzung ist, dass man Erfahrungen gemacht hat mit seinen Sollvorstellungen. Von vornherein zu sagen, hab keine Erwartungen, dann wirst du nicht enttäuscht, heißt, jemandem Erfahrungen zu verbieten. Und das funktioniert nicht. Man muss die Vergeblichkeit bestimmter Erwartungen erlebt haben, damit es Sinn hat, diese Vorstellungen zu verändern. Als mein Buch *Lob der Vernunft* erschienen war, schrieb mir ein Standesbeamter aus dem Schwarzwald, er sei davon begeistert und werde es jetzt allen Paaren, die er traut, schenken. Ich fand das natürlich sehr schön, glaube aber, es nützt nichts. Es ist ja ein Buch, das voraussetzt, dass Erfahrungen gemacht werden. Deshalb bin ich skeptisch, prophylaktisch Erwartungen herunterzuschrauben. Man kann sich nicht auf Vorrat rasieren. Man muss den Bart zuerst wachsen lassen, damit man was zum Rasieren hat. Selbst wenn man eine Erwartung reduziert, erwartet einen um die nächste Ecke die nächste Erwartungs-enttäuschung.

**Ist das nicht für viele harter Tobak? Es ist nun nicht gerade das, was man hören möchte, wenn man vom Partner enttäuscht ist. Was für Reaktionen bekommen Sie?**

Ich bin selbst manchmal erstaunt, dass es für viele kein harter Tobak ist. Bei manchen Paaren spüre ich

den Druck, wie ein Zweikomponentenkleber auftreten zu müssen. Für mich ist das ein Hinweis, dass die Beziehung schon sehr weit auseinandergedriftet ist. Dann spüre ich den Druck, etwas, was nicht mehr zusammengehört, zusammenzuhalten. Viele Paartherapien werden nicht mit dem Ziel begonnen, die Beziehung zu sanieren, sondern häufig als moralische Unkostenreduktionsveranstaltung. Besonders derjenige, der die Trennung betreibt und voller Schuldgefühle ist, will sich entlasten, um danach sagen zu können, an mir hat es ja nicht gelegen, ich war sogar bereit, Paargespräche zu führen. In solchen Situationen sage ich manchmal Paaren: „Sie haben keine Paarbeziehung mehr, deshalb kann ich Ihnen keine Paartherapie anbieten. Was ich Ihnen anbieten kann, wären Verhandlungen darüber, ob Sie eine neue Paarbeziehung haben wollen.“

**Sind die Paare womöglich entlastet, dass endlich mal jemand ausspricht, was Sache ist?**

Oft entspannen sich die Gesichtszüge. Erwartungen aufrechtzuerhalten, Sollwerte verwirklichen zu wollen ist kein Honigschlecken. Anzuerkennen, dass die Paarbeziehung vorbei ist, ist schwer, und es kann nur angenommen werden, wenn es tatsächlich eine Erleichterung ist. Dann kann man entweder auseinandergehen, oder es kommt tatsächlich zu Verhandlungen, aber dann ist auch meine Position eine andere. Ich muss nicht mehr etwas zusammenhalten, was nicht mehr zusammengehört, sondern ich bin der Moderator für Verhandlungen. Das ist mir immer ein wichtiges Ziel, dass es mir auch gutgeht in Therapien und ich nicht unter einem unmöglichen Erwartungsdruck stehe.

In der Zeit nach 68 ging es um die Erweiterung individueller Lebensmöglichkeiten. Mittlerweile sind wir von Werbeslogans umzingelt, die einen zudringlichen Aufforderungscharakter haben: Sei du selbst! Mach dein Ding! Es ist inzwischen eine wichtige Herausforderung, dass wir uns als Therapeuten nicht an der Aufrechterhaltung von Mühe und Leid beteiligen, indem wir lösungs- und ressourcenorientiert Illusionen anbieten. Zur ärztlichen Vernunft gehört, dass ich um die Grenzen meiner Kompetenzen weiß. Bei jungen Ausbildungskandidaten stelle ich oft fest, dass die Idee der Begrenzung nicht sehr populär ist, besonders dann, wenn auch die handwerklichen Fähigkeiten eher übersichtlich sind. Es ist mir ein Anliegen, diese Selbstüberschätzung einzudämmen.

**Erzeugt die Vorstellung, man wisse, wie es geht, wie Leben gelingen soll, vielleicht mehr Probleme und Leid, als man gemeinhin annimmt?**

**Wie kann mit Veränderungen umgegangen werden? Dazu gehört die Erkenntnis, dass es nie wieder so sein wird, wie es einmal war**

Ja, natürlich. Denn wenn es einem nicht gelingt, hat man etwas falsch gemacht. Lebenskrisen und Unglück wurden schon immer damit erklärt, dass man ein falsches Leben geführt und Schuld auf sich geladen habe: Früher hat man den Fehler gemacht, von Gott abzufallen oder sich widernatürlich, das heißt gegen die Natur verhalten zu haben. Heute hat man dagegen zu wenig positiv gedacht, gefühlt und gehandelt oder ein psychisches Defizit, zu wenig Resilienz oder zu viel Vulnerabilität. Lebenskrisen werden dann oft als Lebens- und Erlebnisveränderungen betrachtet, die so schnell wie möglich wieder richtigzustellen sind und, etwa durch Therapie, rückgängig gemacht werden sollen, damit der ursprüngliche krisenfreie Zustand wiederhergestellt wird. Ein unmögliches Unterfangen. Therapie hat dagegen die Aufgabe, zu erkunden, wie mit irreversiblen Veränderungen umgegangen werden kann. Dazu gehören auch der realistische Blick und die Erkenntnis, dass es nicht mehr so sein wird, wie es einmal war, so traurig diese Erkenntnis auch sein mag. Lebende Systeme – wie das Leben selbst – verändern sich nämlich unumkehrbar. Man braucht ja nur selbst in den Spiegel zu schauen.

**Sie schreiben Streitschriften, Sie gehen kritisch mit Ihrer eigenen Zunft ins Gericht, Sie vertreten markige Thesen wider den Zeitgeist. Es klingt so, als hätten Sie Spaß an der Provokation. Sehen Sie sich als Provokateur?**

Die Frage, ob etwas oder jemand provokativ ist, entscheidet der Beobachter. Ich habe von mir das Bild, dass ich kein Provokateur bin. Ich sehe aber, dass manche mich oder meine Handlungen als Provokation erleben. Wenn ich mir selbst eine Rolle zuschreiben sollte, würde ich mich eher als Realisten bezeichnen. Aber ich kann einräumen, dass für viele Realismus provokativ ist. Ob ich Spaß daran habe, von vielen als provokativ gesehen zu werden? Manchmal ja, manchmal nein. Ich glaube, es ist wichtig, einen Unterschied zu machen, um überhaupt gesehen und gehört zu werden. Auch in Therapien ist es nötig, dass wir einen Unterschied machen. Wenn wir genauso erleben, fühlen, denken und handeln wie unsere Klienten, können wir nicht hilfreich sein. Aber wahrscheinlich ist da schon noch was aus der anti-autoritären Phase bei mir übriggeblieben. Und vieles macht mich auch immer noch wütend, grassierende Dummheiten zum Beispiel, da will ich dagegenhalten.

**PH**

INTERVIEW: BIRGIT SCHÖNBERGER