



Psychotherapien – Entdeckungsreisen an unbekannte Orte

lic. phil. Katharina Allenspach,
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Vor Jahren bin ich einer Bekannten begegnet, einer bodenständigen Bauersfrau, und sie fragte mich, wie es mir gehe. Damals arbeitete ich in einer Suchtklinik als Psychotherapeutin, und ich antwortete, ich hätte es gerade recht streng. Darauf antwortete sie, mit leichtem Augenzwinkern: «Wie das? Da musst du ja nur reden ... Wie kann denn das anstrengend sein?»

Ja, was ist eigentlich dieses Reden? Was passiert eigentlich in Psychotherapien? Von aussen betrachtet ist es ja einfach eine Folge von Gesprächen, meist in regelmässigen Abständen, mit fester Zeitdauer. Inhaltlich geht es um das, was den Patienten beschäftigt. Therapeuten halten sich im Hintergrund, erzählen nichts von sich. Je nach Therapierichtung geben sie zudem kaum Ratschläge.

Wie soll das denn helfen? Diese seltsame Art des Redens miteinander. Eine Frage, über die viel nachgedacht wurde und über die viele Theorien und Forschungsarbeiten existieren. Je nach Therapierichtung werden verschiedene Wirkfaktoren hervorgehoben. Bei tiefenpsychologisch orientierten Verfahren liegt die Aufmerksamkeit auf der Einsicht in bislang unbewusste Weisen des Wahrnehmens und Erlebens, die einen, ohne dass man es merkt, in den Lebensmöglichkeiten einschränken und störende Symptome produzieren können. Zugänge zu unbewussten Kräften ergeben sich über das Erzählen von Erlebnissen, von Träumen und Phantasien ebenso wie über das Gestalten im Rollenspiel, im Ausdruck über den Körper oder in Bildern. Auch bei Verfahren, wo man «nur redet», handelt man doch immer auch gemeinsam, ist in Beziehung, gestaltet diese Beziehung, macht neue Erfahrungen und denkt darüber nach. Diese Beziehungserfahrungen werden ebenfalls als wichtiger Wirkfaktor betrachtet.

In verhaltenstherapeutisch-kognitiven Therapieansätzen wird besonders Wert auf Lernprozesse gelegt. Therapeuten verstehen sich als Coachs, die dafür besorgt sind, konstruktive Lernerfahrungen zu ermöglichen. Menschen mit Phobien etwa verlernen, vor bestimmten Dingen – etwa dem Zufahren – Angst zu haben, indem sie sich der Angst machenden Situation in dosierter Weise,

mit Unterstützung der Therapeuten, wiederholt aussetzen. Oder man lernt, so genannte dysfunktionale Überzeugungen zu erkennen und zu verändern. Beispielsweise zu lernen, der unhinterfragten Annahme, niemandem zur Last fallen zu dürfen und sich darum immer zurücknehmen zu müssen, den Gedanken entgegen zu stellen, dass andere gar nicht so wenig aushalten können, wie man geglaubt hat.

Beispiele dieser Art zeigen, dass auch hier unbewusste Gedanken bewusst und damit korrigierbar gemacht werden. Auch hier ist eine tragfähige, vertrauensvolle Beziehung zum Therapeuten wichtig.

Die Elemente Einsicht, Beziehung und Lernerfahrung spielen wohl in den meisten Therapien eine mehr oder minder starke Rolle. Beim Nachdenken darüber, was mir in meiner Arbeit, welche sich hauptsächlich an der psychoanalytischen Theorie und Technik orientiert, besonders auffällt, was ich wichtig finde, wie ich sie beschreiben würde, sind mir verschiedene Bilder in den Sinn gekommen.

Zunächst das Bild eines Schutz- und Freiraumes. Die therapeutische Beziehung ist in ihrer Künstlichkeit und Einseitigkeit ein Ort, wo man grundsätzlich alles sagen darf, auch Beschämendes, auch Aggressives, auch Verwirrendes. Dabei nicht bewertet zu werden, ein Gegenüber zu haben, das nicht unmittelbar reagiert, nicht unmittelbar zu helfen oder zu trösten versucht, sondern vor allem einmal entgegennimmt und zu verstehen versucht, kann entlastend sein und Ängste mindern. Es entsteht ein Ort, wo Inneres sichtbar, in Sprache gefasst und aufbewahrt werden kann.

Der therapeutische Prozess ist auch ein Vergrösserungsglas und ein Experimentierfeld, wo typische Beziehungsmuster innerhalb und ausserhalb der therapeutischen Beziehung inszeniert, erkannt und verändert werden können. «Aha, immer, wenn es mir zu nah wird, beginne ich zu streiten.» Oder: «Immer, wenn ich mich eigentlich wütend fühle, beginnt mein Rücken zu schmerzen!», sind Beispiele für solche Erkenntnisse. Über Prozesse der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion können neue Erlebens- und Verhaltensweisen entdeckt werden; die eigenen Möglichkeiten erweitern sich.

Psychotherapien sind auch Orte der Trauer. Oft stellen Patienten die Frage: Wozu in alten Wunden rühren, die nur weh tun? Was passiert ist, ist passiert und kann sich nicht ändern. Das stimmt, ungeschehen machen lassen sich Verluste und Verletzungen

gen aus der Vergangenheit nicht. Wenn diese aber immer wieder störend in die Gegenwart funken, sich als Symptome wie Angst oder Einschränkungen an Lebendigkeit, Genussfähigkeit und Beziehungsmöglichkeiten äussern, kann es doch sinnvoll sein, einen Blick zurückzuwerfen. Dass diese erneute Konfrontation mit Unverarbeitetem innerhalb einer Beziehung, in Gegenwart einer anderen Person stattfindet, mit der gemeinsam zu verstehen versucht wird, was es damals für die Person bedeutete, ist nicht trivial, sondern ermöglicht, Vergangenes besser zu verarbeiten, was insbesondere auch heisst, Vergangenes zu betrauern.

Schliesslich sind Psychotherapien Orte des Wachstums und Wachsens ist ein Prozess der Zeit braucht. Neue Erfahrungen zu machen, das Erkennen und Verändern alter Erlebens- und Verhaltensweisen, das Überwinden innerer Konflikte, das Betrauern unwiederbringlicher Verluste, das Anpassen an veränderte Lebenssituationen, etwa wegen Arbeitslosigkeit, wegen Scheidung oder wegen der Ablösung der Kinder, vollzieht sich in vielen kleinen Schritten, wiederholt sich viele Male. Das hat mit unserer Psyche zu tun, die ständig um ihr inneres Gleichgewicht besorgt ist, immer wieder Ausgleich zwischen verschiedenen Kräften suchen muss, die sich wehrt gegen Veränderungen, die neben Veränderung und Anpassung immer auch um Beständigkeit bemüht ist.

Psychotherapien sind manchmal auch Durststrecken, mühsame Wanderungen, wo schwieriges Gelände überwunden werden muss, wo gegen Widerstände angekämpft werden muss und den Beteiligten Geduld und Durchhaltevermögen abverlangt wird. Begrenzungen können manchmal überwunden werden, manchmal auch nicht. Zwischen grundsätzlich überwindbaren Einschränkungen einerseits und nicht veränderbaren Grenzen andererseits zu unterscheiden, gehört mit zu den Aufgaben therapeutischer Erkenntnisprozesse.

Psychotherapien sind Orte, wo Geschichten gefunden und neu erfunden werden, wo Sinn entstehen kann, wo vorher Sinnlosigkeit geherrscht hatte. Dinge miteinander zu verbinden, in Zusammenhänge einzuordnen, Worte zu finden für vorher Unausprechliches, ist wichtig für das seelische Gleichgewicht und hilft, sich selbst in nachvollziehbarer Weise eingebettet in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu begreifen.

Weitere Bilder für psychotherapeutische Prozesse kommen mir in den Sinn, etwa das Bild einer abenteuerlichen Reise, von der man nicht wissen kann, wohin sie führt. Was einen Menschen im

Innern bewegt, kann immer nur in Teilen gesehen und verstanden werden. Vieles bleibt verborgen und rätselhaft, ist in ständiger Bewegung. So reichhaltig ist also dieses «Reden» in Psychotherapien. Bilder dafür gäbe es noch viele, in meinem Kopf ebenso wie in vielen anderen Köpfen in vielen anderen Momenten.