



Psychotherapie, was ist das?

Jedes Problem, das in einem Menschen entstehen kann, ist ein Beziehungsproblem. Tatsächlich sind alle Probleme Beziehungsprobleme.

Stimmt das wirklich? Gibt es nicht auch Geldprobleme? Oder der Wunsch nach Arbeit, die nicht vorhanden ist? Vielleicht - doch schauen wir einmal weiter. Wenn Sie diesen Artikel lesen, stellen Sie sich doch bitte die folgenden Fragen und beantworten sie selbst, bevor Sie die von mir gefundenen Antworten lesen.

Was ist das Schlimmste daran, wenn ich zuwenig Geld habe?

Ich könnte meinen Lebensstandard nicht mehr aufrecht erhalten. Ich könnte keine Reisen mehr machen, mir nicht die Wohnung leisten, die ich will.

Was ist das Schlimmste daran?

Ich habe Angst davor, dass es noch schlimmer kommt. Vielleicht müsste ich unter einer Brücke schlafen.

Wie ist das so schlimm? Könnte man sich nicht daran gewöhnen?

Vielleicht schon, doch würde ich mich schämen und hätte Angst, keine sozialen Kontakte mehr zu haben. Meine Freunde würden mich verlassen. Ich hätte Angst davor, ganz allein und verlassen zu sein. Das wäre das Schlimmste.

Wahrscheinlich sind das in etwa die Antworten, zu denen 90 % der Leser kommen würden, wenn sie eindringlich nach Antworten suchen, die sie nicht schon vorher überlegt hätten.

Was bedeutet das? Es ist die Angst, ohne Beziehung da zu stehen, die uns am Ende der Angst ereilt.

Tatsächlich stoße ich in meiner Arbeit fast immer früher oder später auf die Angst, allein und einsam zu bleiben oder sogar so zu sterben. Wobei die Angst zu sterben oft nicht als so bedrohlich erlebt wird, wie die Angst, allein gelassen zu werden.

Häufig besteht die Angst darin, nicht mehr attraktiv zu sein, was sich auch aus obigen Situationen ableiten lässt. So behaupte ich also weiter, dass die meisten, vielleicht alle Probleme und damit auch Ängste, die wir haben, begründet sind, durch die Angst davor, völlig isoliert zu sein.

Ich habe hier nicht die Frage nach der Realität der Ängste gestellt. Es geht mir hier nicht um eine realistische Überprüfung, sondern um das subjektive Gefühl. Denn das subjektive Gefühl ist es, was in uns wirkt und die Angst erzeugt, nicht die realistische Überprüfung.

Weshalb ist das so?

Die subjektiven Überzeugungen, die Ängste haben sich im frühen Kindesalter entwickelt. Sie sind oft nicht mehr erinnerbar; sie sind ins Unbewusste verschoben, vielleicht von wahrnehmbaren oder nicht wahrnehmbaren Ängsten überlagert.

Nichtwahrnehmbare Ängste – gibt es solche Ängste?

Die meisten Ängste, durch deren Auswirkungen wir gesteuert sind, sind nicht wahr genommene Ängste. Deshalb fällt es uns so schwer, uns wirklich zu durchschauen. Wir glauben, wir seien einfach so. Unser Verhalten seien Charakterzüge, die vielleicht vererbt seien, oder so ähnlich.

Das stimmt zum großen Teil nicht! Die Erfahrungen zeigen, dass Menschen, je mehr sie anderen Menschen vertrauen können, feststellen können, dass sie völlig anders „funktionieren“, als sie bisher selbst über sich gedacht hatten. Es sind in den verschiedensten Situationen keine freien Entscheidungen des Bewusstseins getroffen worden, sondern nur Reaktionen auf alte Reize, sprich auf Ängste, die man jedoch selbst nicht erkennt.

Man kann diese Ängste Stück für Stück sichtbar machen und hat damit die Möglichkeit, ab jetzt freier und selbstverantwortlicher mit sich und seiner Umgebung umzugehen.

An dieser Stelle kann die Psychotherapie einsetzen.

Weshalb geht ein Mensch zur Therapie?

Sicherlich gibt es oberflächlich betrachtet unterschiedliche Gründe. An irgendeiner Stelle im Leben gibt es meistens einen Leidensdruck. Vielleicht klappt es in der Beziehung nicht so gut. Oder der Mensch stellt fest, dass er selbst etwas dazu tut, dass er keine Beziehung hat oder nur bestimmte Beziehungspartner anzieht. Es entsteht ein gewisser Selbstzweifel. Ebenso können Probleme mit den Verwandten oder Kollegen bei der Arbeit eine Rolle spielen. Vielleicht glaubt der Mensch, nicht ohne bestimmte Substanzen, Taten oder Menschen auskommen zu können oder er ist häufig krank und möchte dieses Phänomen einmal überprüfen.

Eine Chance, die hierin liegt, ist folgende: Jetzt können Sie es einmal anders machen; an diesem Punkt folgen Sie einmal nicht dem vermeintlichen Wissen des „Kopfes“, sondern versuchen mit Hilfe eines erfahrenen und wachsamem Zeugen neu zu schauen.

Der Zeuge - in diesem Fall der Therapeut oder die Therapeutin - beobachtet nur und zeigt auf, was ihr auffällt. Sie geht eine therapeutische Beziehung ein und fühlt mit und beobachtet Situationen oder Aussagen, die anscheinend nicht ganz stimmig mit dem Kontext übereinstimmen. Sie wird den Klienten darauf aufmerksam machen, indem sie noch einmal nachfragt, wie er es gemeint haben könnte, oder ob es Gefühle gibt, die bei einer Aussage auftauchen. Es entsteht ein intrapersonales Forschen, also innerhalb der persönlichen Strukturen. Wenn Sie bereit sind, sich wirklich zu erforschen, zu entdecken und sich vorübergehend dem Raum des „Nicht- Wissens“*1) anzuvertrauen, haben Sie die Möglichkeit aus den Tiefen Ihres Seins fündig zu werden.

Der leidende Mensch wird jedoch nach schnellen, das heißt oberflächlichen Lösungen suchen. Das ist fast immer so.

Tatsächlich sind es tief verwurzelte Glaubensmuster, die im Menschen wirken und nur langsam enttarnt werden wollen. Die Zeit der Enttarnung hat mit dem Grad an Vertrauen zu tun, welches der Mensch schon für sich selbst hat oder in die Welt oder den Therapeuten.

Oft ist es so, dass es im Leben bisher niemanden gab, der den Menschen in seinem Sosein einfach angenommen und ausgehalten hat. Er selbst kann und will sich kaum aushalten, deshalb meint er auch, es gäbe keinen, der, wenn er ihn wirklich sehen würde, aushalten könne.

Je weniger Vertrauen vorhanden ist - vielleicht deshalb, weil der Mensch nie eine wirklich vertraute Beziehung erlebt hat - desto länger dauert in der Regel der Prozess der Vertrauensbildung. Dabei geht es letztendlich immer um das Vertrauen zu sich selbst. Dieses zeigt sich zuerst darin, dass der Mensch anfängt, sich einem nahen Menschen, zu dem eine kontinuierliche Beziehung aufgebaut wird, mehr und mehr anzuvertrauen, sich zu zeigen. Er zeigt sich so wie er sich häufig selbst nicht sehen mag und schon gar nicht annehmen mag. Scham und Schuld mögen nicht gezeigt werden. Auch Scham und Schuld sind Ausdrucksformen von Angst.

Therapie bedeutet einen Raum und eine Zeit anzubieten, in dem Angst sein darf. In dem ein Mensch sein darf, ohne abgewertet zu werden. In dem ihm jedoch auch gezeigt wird, wie er in der Welt ist und zwar in einer Form, die er selbst erkennen kann.

Wenn Ihr Therapeut Ihnen sagt, wie Sie sein sollen oder wie Sie es besser machen sollten, dann seien Sie vorsichtig. Werden Sie allerdings ständig darin bestärkt, es so weiter zu machen, wie bisher, auch.

Vor allem geht es in der Psychotherapie darum, selbst herauszufinden, wie Sie funktionieren. Dazu ist der Therapeut, wenn er seine eigene Geschichte gut aufgearbeitet hat, frei, um Sie darauf aufmerksam zu machen.

Verhaltenstherapien oder Kurzzeittherapien haben häufig den Nachteil, dass sie möglicherweise ein Problem im Leben lösen können, sie werden jedoch höchstwahrscheinlich nicht dazu führen, dass Sie tiefen inneren Frieden erleben.

Da die Grundproblematik nicht angegangen wurde, entsteht einfach ein neues Problem. Man kann das Symptomverschiebung nennen.

Sicher werden Sie weiterhin während oder nach der Therapie schwierige Situationen zu bestehen haben; das ist normal im Leben und kein Problem. Sie werden mit diesen jedoch einfacher umgehen und darunter die Freude des Seins erleben können.

Ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben, wirklich aufzuräumen und Sie zu der Ihnen innewohnenden ureigensten Erkenntnis führen, worum es in Ihrem individuellen Leben wirklich geht. Es ist das Wesentliche, was ich mit Ihnen erarbeiten möchte, vielleicht den Sinn Ihres Lebens. Es ist die Kreativität, die bereits in Ihnen ist, jedoch von vielen Mustern und Verhaltensweisen und den dazugehörigen Ängsten sich auszudrücken, verhindert wird.

Ich selbst möchte für meine Klienten nur das, was ich auch für mich selbst will: Glück und Frieden, Freude und Liebe im Umgang mit mir selber, in Beziehungen und mit der Welt.

*1) es handelt sich um einen Erlebnisraum, der vordergründig nichts mit dem bisherigen Denken zu tun hat. Denn die Art des bisherigen Denkens hat zu den Problemen geführt, deshalb ist sie nicht geeignet, die Probleme zu lösen. Hohe Achtsamkeit für das was jetzt geschieht ist eine Qualität des Raumes des „Nicht-Wissens“.