

Life-Therapie-Tagebuch

Dank der mutigen Bereitschaft eines Klienten habe ich hier die Gelegenheit, ein Life-Tagebuch einer laufenden Therapie zu veröffentlichen. Es handelt sich um einen 45-jährigen Mann aus Norddeutschland, der mich wegen Angst- und Depressionssymptomen aufsucht und die Behandlung selbst bezahlt.

Voraussichtlich wird Herr X nach jeder Therapiesitzung (in zwei- bis dreiwöchigen Abständen) an dieser Stelle einen Text über seine Erfahrungen mit der Behandlung veröffentlichen. Wir haben vereinbart, dass dies besonders auch dann der Fall sein soll, wenn sich Schwierigkeiten im Behandlungsverlauf ergeben.

Sofern es meine Zeit gestattet, werde ich an passenden Punkten einen kleinen Kommentar verfassen (Beginn: 5. Sitzung, unterstrichene Passagen). Mit diesem Experiment wollen wir Unentschlossenen, die sich von Inhalten und Vorgehensweisen einer Psychotherapie noch keine Vorstellung machen können, einen ersten Einblick in diese Behandlungsform eröffnen. Auch können wir uns vorstellen, dass dieser Ansatz auch die Therapieforschung befruchten kann. Dabei ist es uns wichtig, von Anfang an hervorzuheben, dass wir nicht nur rein tiefenpsychologisch oder rein verhaltenstherapeutisch orientierte Methoden nutzen werden. Da wir nicht an die Richtlinien von Krankenkassen und Versicherungen gebunden sind, können wir aus allen Verfahren hilfreiche Ansätze verwenden und kombinieren. Dies gilt mittlerweile auch schon als "Standard", obwohl es sicherlich noch lange brauchen wird - gerade in Deutschland -, bis er in Verwaltungsrichtlinien Eingang finden wird.

Herr X und ich sind uns bewusst, dass dieses Experiment auch den Therapieverlauf beeinflussen wird - wie wir hoffen, zum Besten des Klienten.

Zur Orientierung: Zwischen 1. und 10. Sitzung liegen 6 Monate.
(Man beschreibt dies als "niederfrequente" Therapie)

Vorbemerkung von Herrn X

Seit mehr als 10 Jahren bewege ich mich nun durch eine andere Welt, als durch die, die ich von Geburt an kannte. Es hat bei mir einen ganz besonders einschneidenden Vorfall gegeben, der mein Leben von Grund auf verändert hat. Nicht dass ich etwa ein traumatisches Erlebnis gehabt hätte, jedenfalls ist mir keines bewusst, nein, es war eines Sonntags Mittags, als ich vor dem Fernseher saß und mir einen Film ansah. Es stellte sich von der einen auf die andere Sekunde ein Gefühl ein, das ich so noch nie erlebt hatte. Es entstand ein Angstimpuls, ohne dass ich in dem Moment eine bestimmte Angst auslösende Situation erlebt oder vor Augen hatte.

Ich konnte es mir nicht erklären, ich hatte Angst vor dieser Angst und die Gedanken vervielfältigten sich in Windeseile. Die Spirale zog immer weitere Kreise und es entstand eine regelrechte Panik: Was passiert mit mir? Was bedeutet das? Was soll aus mir werden? Werde ich jetzt verrückt? Kann ich mein Leben noch leben?

Ab diesem Zeitpunkt musste ich das mit der Angst tun.

Ich habe sie lange ausgehalten, sehr lange. Ich habe sie vor allem die erste Zeit kaum aus meinem Kopf bekommen, ein Großteil meiner Aufmerksamkeit gehörte ihr. Jede Situation, jede Begegnung wurde fortan mit dieser Angst neu erlebt. Jedes Mal fragte ich mich, wie ich in der Situation mit dieser Angst klarkomme. Kann ich mein Leben bewältigen?

Letztendlich habe ich es immer geschafft, wie auch immer, aber es war oft eine Qual. Ich habe für mich ganz schlimme Situationen erlebt. Es kamen bald auch Depressionen dazu, weil ich glaubte, mit meinem Leben nicht mehr fertig zu werden.

Der größte Fehler, den ich damals gemacht habe, war, mir nicht sofort und auf der Stelle psychologische Hilfe zu suchen. Aus heutiger Sicht hatte ich damals eine total verkorkste Einstellung zu dem ganzen Thema. Ich hatte Angst, in diese „Psycho-Ecke“ gestellt zu werden und ich hatte auch Angst davor, dass mir nicht geholfen werden konnte. So habe ich einige sehr schwierige Jahre gehabt, in denen ich zu meinem Bedauern sehr viele negative Erfahrungen gemacht habe, von denen ich glaube, dass sie mir jetzt noch nachlaufen.

Meiner damaligen Frau habe ich mich relativ schnell anvertraut. Sie stand zu mir, konnte mir aber auch nicht viel helfen.

Erst nach etwa 5 Jahren habe ich mich an eine Psychotherapeutin gewandt. Ich habe bei ihr über mehrere Jahre eine Gesprächstherapie durchgeführt. Ich wusste vorher nichts über Psychotherapie, weder über verschiedene Therapieformen, noch darüber, wie eine Therapie verläuft und wie ich die Erkenntnisse aus der Therapie für mich verwenden konnte.

Ich hatte mir die Therapie völlig anders vorgestellt. Ich hatte gehofft, dass es ein paar psychologische Tricks gibt, die die Therapeutin wohl schnell herausfinden wird und die mir in kürzester Zeit die Probleme aus der Welt schaffen. Es hat sehr lange gedauert, bis ich gemerkt habe, dass es sehr viel Zeit braucht, seine gewohnten Einstellungen und Sichtweisen zu verändern.

Die Therapie damals hat mich nicht beschwerdefrei gemacht. Aber ich konnte gut mit ihnen leben. Ich habe gelernt, dass es auch wichtig ist, sich und seine Probleme zu akzeptieren. Und ich habe gelernt, dass es in erster Linie auf mich selbst ankommt, wenn ich meine Ängste und Depressionen verlieren will. Es macht keinen Sinn sich nur auf den Therapeuten zu stützen und darauf zu vertrauen, dass er sich um alles kümmert.

Etwa ein Jahr später bin ich nochmals in ein Loch gefallen. Es hatten sich viele neue Lebensumstände ergeben, Scheidung, Umzug, neue Partnerschaft, Krankheit. Ich habe mich nochmals in Therapie begeben, habe diese aber abgebrochen, da ich mich nicht gut aufgehoben fühlte und auch keine Fortschritte bei mir sah. Ich habe mich zu der Zeit auch mit Büchern über die kognitive Verhaltenstherapie beschäftigt und darin eine Methode gefunden, direkt und unmittelbar gegen aufkommende Ängste und Depressionen anzugehen. Ich habe gelernt, dass meine Gedanken einen ganz entscheidenden Einfluss auf meine Befindlichkeit haben. Es gelang mir oft, durch gezieltes und konsequentes Umkehren der negativen Gedanken meine Ängste und Depressionen in bestimmten schlechten Phasen zu überwinden. Ich habe zwei Jahre recht gut mit meinen „kleinen Macken“ gelebt und konnte mir nicht vorstellen, mich nochmals in Therapie zu begeben.

Als ich Ende des vergangenen Jahres wieder mit einigen schweren Lebensereignissen konfrontiert wurde, fing es an, dass ich wieder viele Situationen erleben musste, in denen altbekannte schlechte Gefühle in mir aufkamen. Ich fühlte mich oft sehr unwohl und die

Anlässe setzten mir immer mehr zu. Ich hatte Angst, wieder in ein Loch zu fallen und entschloss mich dann, mich nochmals an einen Therapeuten zu wenden. Ich wollte auch einfach noch einmal versuchen diesen ganzen Ballast, der mir trotz der Überwindung der größten Probleme geblieben war, loszuwerden.

Auf der Suche nach einem Therapeuten im Internet wurde ich wieder unsicher. Es gibt einige Suchdienste oder Anlaufstellen, an die man sich wenden kann, aber ich habe mich gefragt, wie ich den richtigen Therapeuten finden sollte.

Ich bin dann auf die Seite von Dr. Mück gestoßen. Ich habe sehr dort sehr viel nachgelesen und auch sehr viele neue Dinge erfahren. Ich hatte das Gefühl, dass Dr. Mück zum einen sehr engagiert ist und zudem die Probleme ganzheitlich und auf eine besondere Weise angeht.

Ich habe Dr. Mück per Email angeschrieben und innerhalb kürzester Zeit eine nette Antwort bekommen. Nach ein paar weiteren Mails hatte ich mich entschlossen, zumindest einige Probesitzungen zu machen. Herr Dr. Mück bat mich noch vor der ersten Sitzung, einen persönlichen Lebenslauf zu erstellen und einen Fragebogen auszufüllen. Der Fragebogen hatte es in sich, ich habe mich sehr intensiv damit beschäftigt und allein dabei schon viel über mich erfahren. Erwartungsvoll bin ich dann zur ersten Therapiesitzung gefahren.

1. Sitzung

Es war komisch. Ich dachte, ich würde da quasi als alter Therapie-Hase locker reinmarschieren und ein bisschen plaudern. Ich war aber nervös und hatte weiche Knie. Gerade unmittelbar vor Beginn der Therapie hatte ich das Gefühl, akut Gefahr zu laufen, wieder in mein altbekanntes Loch zu stürzen. Ich wollte und ich musste auf jeden Fall etwas verändern.

Dr. Mück begrüßte mich und führte mich ins Souterrain, wo ich mir einen von zwei bequemen Sesseln aussuchen durfte. Er verschwand einige Minuten und ich konnte mich im Raum umsehen und mich an die Stimmung gewöhnen. Der Raum strahlte für mich von Anfang an Wärme aus. Er war relativ groß und angenehm beleuchtet, er enthielt sehr viele Dinge, Spielsachen, Gegenstände des täglichen Gebrauchs, Bücher, Bonbons und überall Zettel mit markanten Sprüchen und Sätzen.

Als erstes ist mir ein Satz aufgefallen, der an dem Tisch vor den Sesseln angebracht war. Er lautete: „Es ist erlaubt, sich hier wohl zu fühlen.“

Am Anfang konnte ich mir das aber nicht unbedingt erlauben. Ich war relativ angespannt und etwas benebelt, ein Zustand, den ich aber auch aus vielen anderen Situationen kannte, in denen ich mich gefordert fühlte.

Herr Dr. Mück ging besonders intensiv darauf ein. Er erklärte, dass es zunächst das Wichtigste ist, dass ich mich entspannen kann und dass eine Beziehung zwischen uns beiden entsteht.

Dr. Mück hatte sich vor dem Termin durch den Fragebogen und andere Mails von mir schon ein Bild machen können. Er hatte auch schon einen ersten Ansatz, den wir in der ersten Sitzung besprochen haben. Es ging um mein Schamgefühl.

Mir war natürlich klar, dass ich mich in meinem Leben in vielen Situationen unwohl gefühlt habe, weil ich meine schlechten Gefühle verbergen wollte und weil ich mich vor anderen nicht blamieren wollte. Das betraf mein Handeln, bei dem zum Beispiel meine Hände zittern konnten, mein Reden, bei dem ich zum Beispiel befürchtete, einen Blackout zu bekommen oder auch ganz besonders meine Körperhaltung und meine Ausstrahlung. Ich wollte einfach nicht schwach wirken, es sollte keiner sehen, wie angespannt ich war.

Durch das Gespräch mit Dr. Mück wurde mir zum ersten Mal so richtig klar, dass ich ein viel zu übertriebenes Schamgefühl habe. Das Sinnlose dabei ist, dass ich mich dabei völlig verzerrt wahrnehme und auch die Wertungen von anderen völlig falsch einschätze und bewerte. Meine Überzeugung war, dass andere mich abwertend betrachten, wenn meine Hände zittern, wenn ich klein und schwach wirke und vor allem wenn sie wüssten, dass ich Ängste habe und depressiv bin. Diese Meinung ist bei mir so felsenfest verankert, dass sie nicht so leicht zu verändern ist. Je mehr Gedanken ich mir nach der Sitzung darüber machte, desto klarer wurde mir, dass das ein entscheidender Auslöser für meine schlechten Gefühle sein kann.

Die Methode, die Dr. Mück vorschlug war die, gezielte Verhaltensübungen zu machen. Die Dinge, die er vorschlug, waren für mich zunächst fast nicht vorstellbar. Ich sollte meinem Kollegen beim nächsten Mal, wenn ich ihm angespannt gegenüber sitze, einfach sagen, dass das ich mich angespannt fühle. Auch meinem besten Freund sollte ich mich öffnen, für mich bedeutete das schon ein coming out.

Ich habe es aber getan, ich will einfach etwas verändern und nicht mehr unter meinen Schamgefühlen leiden. Ich habe mich meinem Kollegen und meinem Freund anvertraut, habe ihnen viel über meine Probleme erzählt. Die Reaktionen waren absolut positiv. Mein Kollege hatte sogar ein paar Tränen in den Augen und bot mir jederzeit seine Hilfe an. Seitdem ist unser Verhältnis noch viel enger und freundschaftlicher geworden. Es zeigte sich zwar, dass mein bester Freund nicht die richtige Antenne hatte, was das für mich bedeutet, aber auch er zeigte Verständnis und auf keinen Fall eine Ablehnung.

Ich konnte danach etwas von der Therapie abschalten, freute mich aber auch auf die 2. Sitzung.

2. Sitzung

In meinem Kopf kreisten vor der Sitzung alle möglichen Gedanken, insbesondere darüber, dass ich nicht konzentriert genug sein könnte, um meine Gefühle und Gedanken auf den Punkt zu bringen und dadurch Dr. Mück vielleicht nicht den richtigen Ansatz für die Ursache meiner Probleme nennen könnte.

Nach anfänglicher Anspannung fühlte ich mich aber schon nach wenigen Minuten sehr ruhig und gelassen. Dr. Mück hatte mich das Gespräch eröffnen lassen und es gefiel ihm, dass ich als erstes sagte, dass ich angespannt bin.

Ich habe zuerst viel erzählt von der vergangenen Woche. Meine Angst, in ein Loch zu fallen, hat sich Gott sei dank nicht bestätigt. Es ging mir zwar nicht unbedingt immer gut, aber das Abtauchen in dieses Loch, in diese andere Welt blieb mir erspart. Auch die depressiven

Phasen die ich in der vorausgegangenen Woche hatte, waren seit dem Wochenende verschwunden.

Ich glaube, dass mich die konsequente Unterbrechung von negativen Gedanken und dem bewussten positiven Denken vor dem Schlimmsten bewahrt hat.

Wir kamen in der Therapiestunde auf meine Kindheit zu sprechen. Ich denke, dass viele Probleme in meiner Kindheit entstanden sind, es ist wohl sehr schwer, die Ursache herauszufinden, zumal es wohl meist nicht nur eine Ursache alleine ist. Dr. Mück meinte, dass es sich bei mir aber schon lohnen würde, dort genauer nachzuforschen.

Dr. Mück erzählte mir dazu eine Geschichte von einem kleinen Mädchen¹. Dessen Entwicklung wurde über einen sehr langen Zeitraum beobachtet.

¹ Therapeutische Geschichte: „Monika“

Die folgende Geschichte verdanke ich Martin Dornes, der Sie auf einem Kongress vorgetragen hat. Sie lehrt, dass es Erinnerungen auf einer tiefen Ebene gibt (vielleicht in Form eines Körper- oder Verhaltensgedächtnisses). Diese sind unserem Bewusstsein nicht zugänglich, aber wir können sie „durch Handeln in Szene setzen“. Außerdem sieht man, wie Phänomene von Generation zu Generation weitergereicht werden können, ohne dass es die Beteiligten merken. Zugleich wird verständlich, warum sich nicht alle „seltsamen Verhaltensweisen“ eines Menschen allein aus seiner eigenen Lebensgeschichte erschließen lassen. Oft muss man in den voran gegangenen Generationen forschen, um das entsprechende Rätsel zu lösen. Ein berühmter Kinderforscher hatte die Chance, zusammen mit seinen Schülern ein Mädchen, die kleine „Monika“, und deren Nachkommen 40 Jahre lang zu beobachten. Folgendes fiel den Wissenschaftlern unter anderem auf:

Die kleine Monika wurde mit einer Behinderung an der Speiseröhre geboren. Deshalb konnte sie nicht in der gleichen Position wie andere Kinder beim Stillen gehalten werden. Während Babys beim Stillen meist im Arm der Mutter ruhen und sich dabei eng an den Körper der Mutter schmiegen, musste Monikas Mutter ihr Kind beim Füttern auf Abstand halten, um diesem die Nahrung mit einer Sonde verabreichen zu können. Nach sechs Monaten war Monika alt genug, um sich einer Operation an der Speiseröhre zu unterziehen. Der Eingriff war erfolgreich und fortan konnte Monika wie die meisten anderen Kinder dieser Welt beim Stillen gehalten werden.

Als die kleine Monika ca. 3 Jahre alt war, fiel den Forschern auf, dass sie sich beim Spiel mit Puppen seltsam verhielt: Immer wenn sie in Mutter-Kind-Rollen schlüpfte, hielt sie ihre Baby-Puppe so, wie sie selbst von ihrer Mutter während der ersten sechs Lebensmonate gehalten worden war. Dies erstaunte die Forscher, da sich im allgemeinen kein Mensch an die ersten Monate seines Lebens erinnern kann.

Zu einer weiteren Überraschung kam es, als Monika mit ca. 20 Jahren selbst Mutter wurde und ebenfalls eine Tochter zur Welt brachte. Diese war glücklicherweise völlig gesund. Trotzdem hielt Monika ihr gesundes Kind beim Füttern in der gleichen Art und Weise, wie sie selbst als Baby (aufgrund ihrer körperlichen Behinderung!) gehalten worden war.

Die Kette der Überraschungen gipfelte darin, dass Monikas völlig gesunde Tochter scheinbar ohne Grund die Mutter nachahmte: Auch sie benutzte als kleines Kind beim Puppenspiel die seltsame Füttertechnik, obwohl diese in ihrem Fall erst recht keinerlei Sinn machte. Die weitere Entwicklung lässt sich erahnen. Als Monikas Tochter später ebenfalls Mutter wurde, verfuhr sie mit ihrem eigenen Kind (also Monikas Enkelin) in gleicher Weise, wie es die Großmutter mit Monika eingeführt hatte. Über wie viele Generationen das seltsame Verhalten insgesamt weitergegeben wurde bzw. noch immer weitergegeben wird, ist leider unbekannt.

Fragen Sie sich anhand dieser Geschichte, ob es nicht auch bei Ihnen „seltsame Verhaltensweisen“ gibt, mit denen Sie schlecht zurecht kommen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ahnenforschung zu betreiben, wenn Sie für das Verhalten keine Ursachen in der eigenen Lebensgeschichte entdecken. Befragen Sie Ihre Eltern und Großeltern danach, ob es ähnliche Phänomene in der Familiengeschichte schon einmal gegeben hat. Sollten Sie fündig werden, kann dies sehr entlastend sein: Denn für ein entsprechendes „Erbe“ können Sie nicht verantwortlich gemacht werden. Dagegen gehört es zu Ihrer Verantwortung zu entscheiden, inwieweit Sie das betreffende Verhalten an Ihre Kinder weitergeben wollen.

Durch eine Krankheit musste es in den ersten sechs Lebensmonaten beim Füttern auf eine besondere Weise gehalten werden. Es zeigte sich Jahre später, dass sie ihre Puppen mit denen sie spielte und auch ihr eigenes Mädchen, das sie recht früh bekam, auf die gleiche Weise hielt. Noch überraschender stellte man fest, dass auch die nächste Generation wieder dieses Verhalten zeigte.

Für mich bedeutete das, dass die Ursachen für meine Probleme vielleicht gar nicht in meinem Leben selbst entstanden sind, sondern von vorherigen Generationen an mich weitergegeben wurden. Wenn ich darüber nachdenke, entsteht so ein Gefühl, dass ich vielleicht gar nicht anders konnte, als mich so zu entwickeln.

Meine Aufgabe für die Zeit zwischen den Sitzungen war deshalb, mich intensiv mit meinen Eltern über meine ersten Lebensjahre, über ihr eigenes Leben und auch über das Leben meiner Großeltern zu unterhalten.

Bei dem Gespräch mit meiner Eltern wusste ich zuerst gar nicht, wie ich die Sache angehen soll, was ich fragen soll oder was wichtig für mich sein könnte. Ich war mir aber ziemlich sicher, dass die Vergangenheit von meinem Vater für mich interessant sein könnte, weil ich glaube, dass wir uns teilweise sehr ähnlich sind, dass vor allem unser Schamgefühl sehr ausgeprägt ist.

Ich habe schon immer ein sehr offenes und liebevolles Verhältnis zu meinen Eltern gehabt. Es ist mir nicht schwer gefallen, mich ihnen zu öffnen. Ich hatte mit meiner Mutter vor dem Treffen am Telefon schon über die Sache gesprochen, mein Vater hat sich deshalb sicherlich im Vorfeld schon Gedanken gemacht. Er war anders als sonst, strahlte sehr viel Persönlichkeit und Sicherheit aus, es hat mir gut gefallen. Er war sehr offensiv und ist auf mich zugegangen, wollte wissen, was mich bedrückt.

Es entwickelte sich ein Gespräch, bei dem er mir von seinen Erlebnissen als Kind erzählt hat. Besonders wichtig war für mich die Geschichte, als er nach Kriegsende mit Mutter, Bruder und Schwester in einer Nacht und Nebelaktion aus dem jetzigen Oberschlesien in den Westen flüchten musste, nachdem die russischen Armeen immer näher kamen und sogar eine Granate im eigenen Haus explodierte. Sie hätten ihre Deutszugehörigkeit ablegen können und bleiben können, das kam für meine Oma aber nicht in Frage. Mein Opa war zu der Zeit in Russland an der Front.

Als mein Vater anfang, davon zu erzählen, wie sie sich verstecken mussten, wie sie eines Nachts zum Bahnhof geschickt wurden und wie so viele Menschenmassen sich dort schon versammelt hatten, platzte es aus mir heraus. Ich konnte meine Gefühle nicht unterdrücken, ich konnte nichts dagegen tun, dass ich Rotz und Wasser heulen musste. Es war ein Gefühl, des Mitleids, der Verzweiflung, der Ohnmacht. Mehrmals kam es dazu, dass ich in Tränen ausbrach. Ich konnte mir nicht erklären, warum ich in der Situation eine so extreme Reaktion zeigte. Meine Eltern reagierten absolut verständnisvoll, es war gut und es war in dem Moment sehr befreiend.

Das Gespräch hat mir sehr gut getan. Ich frage mich nur, ob ich in der Situation gerade besonders empfindsam war oder ob mein Gefühlsausbruch etwas war, das mich schon länger belastet.

Am nächsten Tag bin ich auch mit einem ungewöhnlichen Gedanken aufgewacht. Mir kam es wirklich so vor, als wenn sich mir etwas erschlossen hätte, als wenn ich etwas gefunden hätte, nach dem ich bislang überhaupt noch nicht gesucht hatte. Ich habe häufig gespürt, dass ich eine merkwürdige Ungewissheit in mir trug, mich gefragt habe, wo ich herkomme, auf welchen Ort ich mein Leben beziehen kann, wo meine Wurzeln sind und ich hatte auch manchmal das Gefühl, dass ich irgendwo hin zurück muss.

Ich weiß es nicht, ob es tatsächlich etwas zu bedeuten hatte, vielleicht war es einfach eine Anspannung die sich entladen hatte. Es ging mir an dem Tag des Gesprächs mit meinen Eltern nicht so gut, vorher zumindest, und leider konnte ich auch das gute Gefühl, was ich am Tag danach hatte, nicht behalten, ich fühlte mich immer mehr bedrückt, hatte Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren, hatte auch zwei oder drei richtige Tiefs, die mir auch jetzt noch nachlaufen.

3. Sitzung

Viel hat sich getan in den letzten Wochen. Sowohl meine Erlebnisse als auch meine Befindlichkeiten waren sehr bewegt. Mich wundert, dass ich häufig von einer Minute auf die andere aus einem ganz erheblichen Tief herauskommen kann, genau so gut aber in ein solches fallen kann.

Ich erfahre, dass ich wunderbar leben kann, wenn es mir gelingt, die Gedanken an meine Probleme aus meinem Kopf zu vertreiben. Oft nehme ich es mir einfach vor, ich sage mir:

Es ist so, dass es hier und jetzt in dieser Situation in mir steckt, dass ich mich gut fühlen kann. Ich brauche damit nicht zu warten, bis meine Lebensumstände sich ändern oder ich einfach von allein besser drauf bin, ich kann jederzeit aktiv dafür sorgen, dass ich mich besser fühle. Es passiert häufig, dass meine Stimmung komplett ins positive, unbeschwerte kippt, wenn ich eine gewisse Hürde genommen habe, wenn ich mir ganz konsequent und mit Nachdruck vor Augen führe, dass im Wesentlichen nur meine negative Einstellung dazu führt, dass ich mich schlecht fühle.

In der Therapiesitzung habe ich erfahren, dass alles, was ich wahrnehme, alle Einflüsse, die mich erreichen, zunächst über einen Teil meines Gehirns gesteuert werden, der für die Emotionen zuständig ist. Erst dann folgt der Verstand, der von den Emotionen überaus stark beeinflusst wird. Der umgekehrte Weg, die Fähigkeit der Beeinflussung der Emotionen durch den Verstand machen nur ein zehntel dieser Kapazitäten aus. So sind wir Menschen konstruiert. Ist schon schwierig, ein Mensch zu sein und nicht nur für meine Probleme nicht gerade hilfreich. Ich weiß, dass ich sehr viel Kraft aufwenden muss, um meine negativen Gefühle durch meinen Verstand beeinflussen zu können. Aber ich werde niemals damit aufhören.

Die Therapiestunde ist mir nicht leicht gefallen, ich war teilweise unkonzentriert und meine Gedanken drifteten etwas dahin ab, mich mit meiner eigenen Befindlichkeit zu beschäftigen. Dabei will ich natürlich so viel wie möglich mitnehmen und auch die richtigen Ansätze aufdecken.

Mir kommt es so vor, als wäre es ein wahnsinnig umfangreiches, sich ständig veränderndes Feld, auf dem ich mich bewege. Mir kommen jeden Tag 1000 Gedanken, Verknüpfungen oder neue Bewertungen zu „meinem“ Thema in den Sinn. Ich frage mich manchmal, warum

ich trotzdem diese Probleme habe. Aber wahrscheinlich brauche ich nicht nach dem warum zu fragen, sondern die Antwort liegt gerade darin, weil ich mir diese vielen Gedanken mache.

Einer dieser 1000 Gedanken ist dann auch, dass ich vielleicht ein besonderes Talent habe, diesen Weg zu gehen. Meine Fähigkeit der Selbstbeobachtung und der perfekten Konstruktion von negativen Gedankengerüsten ist wahrscheinlich besonders gut ausgeprägt.

Naja, gerade heute könnte ich wohl ein Buch darüber schreiben, aber mein Ziel sollte eher sein, das Buch mit einer anderen bunten, lustigen und leichten Geschichte zu füllen.

Sicherlich war meine Entwicklung von vielen Einflüssen bestimmt, gegen die ich mich nicht wehren konnte und die das Fundament für meine Probleme bilden. Wir haben in der Therapiestunde meinen Gefühlsausbruch bei dem Gespräch mit meinem Vater noch einmal aufgegriffen. Das Erlebnis meines Vaters bei der Flucht, das mich so sehr bewegt hat, ist vielleicht auch auf mein Leben zu übertragen, genau so wie bei der Geschichte mit der kleinen Monika. Ich habe Angst vor Veränderungen, vor neuen, unbekanntem, fremden Situationen. Gerade jetzt stehen auf meiner Arbeitsstelle große Veränderungen an. Das Schlimmste für mich ist, dass dabei sehr viel noch ungewiss ist und dieses Gefühl macht mir Angst. Anstatt die Sache locker anzugehen und mir und meinen Fähigkeiten zu vertrauen, alles bewältigen zu können, wie ich das in meinem Leben praktisch immer erlebt habe, habe ich Angst vor der Veränderung, vor dem Unbekanntem. Ich weiß, dass ich alles von meinen Fähigkeiten locker schaffen kann, aber mein Gefühl versucht mir ständig etwas anderes weis zu machen. Vielleicht liegt es tatsächlich an den Erlebnissen meines Vaters im Krieg, der bei Nacht in eine völlig fremde und ungewisse Zukunft startete. Könnte es sein, dass er die Erfahrung an mich weitergegeben hat? Und wenn ja, wie kann ich diese Erkenntnis nutzen, um meine Ängste dahingehend abzubauen?

Ich soll nun die Lebensgeschichte meines Vaters und meines Großvaters aufschreiben. Ich soll versuchen, ihre Sichtweisen, ihre Perspektiven zu ergreifen und so mehr Verständnis erlangen. Es ist eine sehr schwierige Aufgabe, bei der noch mehr Gespräche mit meinem Vater nötig sind. Es ist auch viel Arbeit. Es ist viel Arbeit an mir selbst und es ist anstrengend und unbequem. Aber ich werde es tun, ich würde alles dafür tun, dass meine Probleme nicht mehr so mein Leben bestimmen.

4. Sitzung

Mein Alltag fällt mir zur Zeit oft relativ schwer. Ich muss sehr sehr häufig gegen meine schlechten Gefühle ankämpfen. Manchmal kann ich es mir nicht erklären, was mit mir los ist und manchmal bin ich mir gar nicht sicher wie es mir überhaupt geht.

Ich habe keine großen Ängste, ich bin auch nur sehr selten depressiv, ich bin auch nicht in das von mir befürchtete Loch gefallen. Über diese Dinge bin ich außerordentlich froh und ich werde alles dafür tun, dass es so bleibt.

Ich habe aber viele Befürchtungen, vor allem denke ich oft, dass mein Leben irgendwie aus den Fugen geraten könnte. Das äußert sich in vielen kleinen Dingen, zum Beispiel, dass ich mich manchmal in alltäglichen Situationen, wie zum Beispiel in Restaurants oder im Auto unwohl fühle, oder dass ich oft ganz normale Handlungen, wie zum Beispiel Spülen, Schreibearbeit erledigen oder im Geschäft das Kleingeld aus meinem Portemonnaie kramen, ganz bewusst und recht verkrampft oder mit zittrigen Händen ausführe. Das sind Dinge, die

mir das Leben schwer machen und die mich auch oft davon abhalten, fröhlich und unbeschwert zu sein.

Ich weiß, dass ich durch Dr. Mück richtige Ansätze gefunden habe, Probleme anders zu bewerten und dadurch zu erreichen, dass sie ihre Macht über mich verlieren. Eine wichtige Rolle spielt ganz sicher mein Schamgefühl. Ich versuche mit aller Kraft, meine „Schwächen“ vor meiner Umwelt zu verbergen. Ich denke jetzt oft in den entscheidenden Situationen, vor allem im Kontakt mit anderen Menschen, daran, was passieren würde, wenn ich mich so zeige, wie ich bin. Was kann mir passieren? Warum denke ich so beharrlich, dass sich meine Mitmenschen sich über mich lustig machen oder sich sogar von mir abwenden könnten oder mir etwas anderes schlimmes passieren könnte? Und selbst wenn, was wäre so schlimm daran? Wer sich von mir abwenden würde, mit dem möchte ich sowieso nichts zu tun haben.

Wenn ich meinen Verstand befrage und mir die Situation vorstelle, mich zum Beispiel durch zitterige Hände zu blamieren, mir dann aber vorstelle, wie positiv die anderen auch reagieren könnten, kommt es vor, dass sich bei mir eine gewisse Gelassenheit einstellt, das Gefühl, mich fallen lassen zu können und auch, dass ich doch eigentlich in meinem Leben sehr sicher sein kann und dass mir nichts schlimmes passieren wird.

Ich muss zugeben, dass mir das Anti-Schamtraining, das ich anfänglich so intensiv betrieben habe, schwerer gefallen ist und dass es auch ein wenig eingeschlafen ist. Ich bin schnell wieder in alte Verhaltensweisen verfallen und gehe den angenehmen Weg, denn bei dem Anti-Schamtraining ist es immer wieder nötig, Grenzen zu überwinden und das ist im ersten Moment zumeist unangenehm.

Nach der dritten Sitzung hatte mich Dr. Mück gebeten, meine Ziele zu formulieren, die ich mir für die Therapie setze. Was will ich erreichen? Die Formulierungen sind an bestimmte Vorgaben gebunden. Die Ziele sollen so konkret wie möglich sein. Ich soll nicht aufschreiben, was ich nicht mehr möchte, sondern das, was ich im positiven Sinne verändern möchte.

„Ich möchte beim Gespräch mit Menschen weniger angespannt sein“ wäre zum Beispiel eine falsche Formulierung, besser wäre „Ich möchte gerne mit anderen Menschen zusammen sein.“

Ich habe mich sehr schwer getan, meine Ziele zu formulieren. Nicht, dass mir nicht eingefallen wäre, was ich abstellen möchte, aber ich konnte es nicht so formulieren, dass es positiv ausgedrückt war. Und wenn, hatte ich das Gefühl, dass es das Ausmaß meiner Probleme nicht erfasste und nicht dem entsprach, was wirklich wichtig ist.

Dr. Mück hat mich darauf angesprochen, dass meine Ziele sehr negativ formuliert sind und er hat mich gebeten, sie zu überarbeiten.

Zuerst habe ich gedacht: „Der hat gut reden, wenn der das mal erleben könnte, wie es mir manchmal geht, dann würde er anders denken.“

Bei dem Gespräch in der Sitzung wurde mir erst richtig klar, worum es geht: Ich soll mich schon in der Art wie ich denke von meiner grundsätzlich negativen Haltung lösen, soll lernen, in einer grundsätzlich positiven Weise zu denken. Ich soll mich gesund fühlen und auf Dauer eine Sicherheit gewinnen, um nicht so schnell wieder in einen negativen Gedankenkreislauf zu gelangen.

Außerdem ist es hilfreich, realistische Ziele zu verfolgen, die sich erreichen lassen, was eine positive Wirkung haben kann. Ich habe auch erfahren, dass solche Dinge keinen anderen Menschen aus mir machen werden, aber dass sie ein kleiner Baustein zu einer positiven Veränderung sein können.

In der Stunde habe ich Dr. Mück über meine Erfahrungen berichtet, die ich bei der Aufgabe gemacht habe, den Lebenslauf meines Vaters und Großvaters aufzuschreiben. Ich habe einige intensive Gespräche mit meinem Vater geführt und ich habe es so gut es ging, niedergeschrieben. Es ist mir schwer gefallen, denn mein Text kommt mir vor, wie ein Flickwerk, zusammengesetzt aus Einzelteilen, die ich mir in den Gesprächen gemerkt habe.

Als Dr. Mück mich fragte, ob mir klar sei, warum ich den Lebenslauf meines Vaters aufgeschrieben hätte, war mir schon klar, dass ich das nur für mich getan habe und nicht, um für irgendwen eine schöne Geschichte zu schreiben. Aber was Dr. Mück dann dazu sagte, war sehr nachhaltig. Er sagte, dass ich dabei insbesondere schauen soll, warum mein Vater so geworden ist, wie er ist. Und ich soll darauf schauen, warum ich so geworden bin, wie ich bin.

Es ist ein besonderes Gefühl, wenn ich jetzt darüber nachdenke. Es ist immer noch nicht richtig greifbar, aber ich spüre, dass es mich ein wenig entlastet, die Entwicklung in meinem Leben und vielleicht sogar im Leben meines Vaters und Großvaters als Ursache für meine Probleme anzusehen. Ich habe das Gefühl, dass es mir hilft, meine negativen Gefühle zu akzeptieren und nicht mich und mein Verhalten als Ursache dafür anzusehen. Ich konnte wahrscheinlich gar nicht anders, als so zu werden. Vielleicht helfen mir diese Gedanken dabei, zur Ruhe zu kommen.

5. Sitzung

Ich hatte mich auf die Sitzung gefreut², es war viel passiert in der Zwischenzeit, ich war im Urlaub und es haben sich andere wichtige Veränderungen in meinem Leben ergeben. Sowohl beruflich als auch privat stehen gravierende Veränderungen an, was mich relativ stark belastet. Ich kann mit Veränderungen nicht gut umgehen³, denke viel darüber nach und habe auch Bedenken, ob ich den neuen Aufgaben gewachsen bin. Ich weiß, dass ich die Arbeit von meinen Fähigkeiten her sehr leicht bewältigen könnte, ich befürchte nur, dass ich mir durch Ängste und Unsicherheiten selbst im Wege stehen könnte. Hinzu kommt, dass ich jetzt auf der Arbeit auch jetzt schon sehr stark belastet bin. Mir fallen die Dinge im Moment nicht

² Therapeutische Beziehung

Da auch ich mich auf die Gespräche mit Herrn X freue, haben wir zweifelsfrei eine sehr positive Beziehung. Dies ist eine entscheidende Grundlage für Psychotherapie, da eine gute "therapeutische Beziehung" zu den wichtigsten "Wirkfaktoren" in der Psychotherapie gehört. Sie verringert "Widerstände" und fördert die Entwicklung. Sollte es einmal zu Störungen kommen, ist es daher immer wichtig, diese unmittelbar anzusprechen und zu bearbeiten ("Störungen haben Vorrang").

³ Mit Unsicherheit leben

Viele Angst- und Depressionsbetroffene erhoffen sich, "stabile Zustände". Sie ertragen es nur mit Mühe, dass Lebensvorgänge eher "fließend", "schwankend" bzw. nur "schwer vorhersagbar" sind. Solchen Personen gebe ich gerne den Satz mit auf den Weg "Das Leben ist eine Störung nach der anderen". Dieser Satz verhilft manchmal zu etwas mehr Gelassenheit in Situationen, wenn die Dinge wieder einmal anders laufen, als man erwartete. Für viele Patienten hat sich im Nachhinein das Therapieziel "mit Unsicherheit leben lernen" als eines der wichtigsten Behandlungsziele herausgestellt.

leicht, ich fühle mich oft relativ schwach, manchmal überfordert und die alltägliche Arbeit strengt mich sehr an.

Ich habe zwar nicht sehr viel mit Ängsten oder Depressionen zu tun⁴, aber ich fühle mich oft in bestimmten Situationen sehr unwohl, habe oft nicht viel Spaß an der Arbeit. Von mir aus würde ich sofort mit dem neuen Arbeitsbereich anfangen, um endlich zu erleben, was mich erwartet und wie es läuft. Ich weiß, dass ich auch gut mit den neuen Aufgaben klar kommen werde, vielleicht erst nach einer gewissen Gewöhnungsphase aber vielleicht auch von Anfang an besser, als ich jetzt denke. Mein Verstand sagt mir das, aber mein Gefühl und meine automatischen Gedanken, die mich häufig begleiten, versuchen mir etwas anderes weis zu machen.

Dr. Mück meinte, dass es keinen Sinn macht, dass ich mich die ganze Zeit darauf konzentriere, diese schwierige Phase hinter mich zu bringen, um mich besser fühlen zu können. Das Leben ist eine Anreihung von Schwierigkeiten⁵ und es wird niemals der Zustand eintreten, dass alles problemlos verläuft. Sobald diese Hürde genommen ist, wird die nächste vor der Tür stehen. Es ist besser, dass ich mich im hier und jetzt bewege und die Herausforderungen der Gegenwart annehme und versuche, sie zu meistern.

Der Gedanke war mir in der Tat vorher auch schon gekommen und es war mir auch gelungen, mich eine Zeitlang mit den Gegebenheiten besser anzufreunden.

In der Sitzung haben wir darüber gesprochen, dass ich eine besonders ausgeprägte Selbstbeobachtung⁶ habe und dass mir auch das Wissen, das ich um all die Dinge inzwischen

⁴ Überbewertung

Viele Menschen würden solchen "leichten" Stimmungsschwankungen keine besondere Bedeutung zuweisen. Sie würden diese als "normal" betrachten, was es den Stimmungen erleichtert, "normal zu fluktuieren. Es ist ein Irrglauben anzunehmen, dass Stimmungen stabil sind. Wer sich einmal über mehrere Stunden genau beobachtet, wird feststellen, wie häufig Stimmungen wechseln (z.B. auch in Abhängigkeit von körperlichen Zuständen wie Hunger, Ermüdung, Überraschung, körperlichen Erkrankungen). Wenn Menschen eine Stimmung als negativ bewerten und ängstlich abwarten, ob sich die Stimmung verändert, tragen sie eher dazu bei, diese unangenehme Stimmung aufrecht zu erhalten. Ablenkung und neue Unternehmungen sind in solchen Fällen oft hilfreiche Alternativen.

⁵ Mit Unsicherheit leben

Viele Angst- und Depressionsbetroffene erhoffen sich, "stabile Zustände". Sie ertragen es nur mit Mühe, dass Lebensvorgänge eher "fließend", "schwankend" bzw. nur "schwer vorhersagbar" sind. Solchen Personen gebe ich gerne den Satz mit auf den Weg "Das Leben ist eine Störung nach der anderen". Dieser Satz verhilft manchmal zu etwas mehr Gelassenheit in Situationen, wenn die Dinge wieder einmal anders laufen, als man erwartete. Für viele Patienten hat sich im Nachhinein das Therapieziel "mit Unsicherheit leben lernen" als eines der wichtigsten Behandlungsziele herausgestellt

⁶ Was man beachtet, das wächst.

An dieser Stelle wird sich der Patient offenbar eines "Teufelskreises" bewusst, der häufig psychischen Problemen zugrunde liegt: Je mehr wir auf etwas achten, um so häufiger fällt es uns auf und bestärkt uns in der vermeintlichen Richtigkeit unserer Bewertung ("dass es sich um ein echtes und immer wiederkehrendes Problem handelt"). Eine "Lösung" kann darin bestehen, die Aufmerksamkeit bewusst auf andere und möglichst sinnvolle Phänomene zu lenken, bis diese so "attraktiv" geworden sind, dass sich die Aufmerksamkeit automatisch auf das neue Ziel richtet.

Bei dem zur Zeit noch allein lebenden Patienten könnte sich die Aufmerksamkeit auf sinnvollere Themen lenken (als die sorgenvolle Selbstbeobachtung), sobald er mit seiner Freundin zusammenzieht (was geplant ist), er berufliche neue Aufgaben übernimmt oder er eine andere wichtige Herausforderung in seinem Leben meistert (z. B. Kinder groß zu ziehen).

Bei unserem nächsten Treffen wäre es wichtig, auch noch einmal den Nutzen dieses Tagebuchs zu hinterfragen. Denn dieses fördert natürlich die Beschäftigung mit der eigenen Person, es sei denn man verlagert die

habe, nicht unbedingt hilft. Ich denke zwangsläufig sehr viel über mich nach⁷, was auch viele negative Gedanken auslöst und auch viele negative Erinnerungen hervorruft. Bevor ich Ende letzten Jahres wieder seelische Probleme bekam, hatte ich sehr lange all die Gedanken und den „kognitiven Müll“, der sich bei mir angesammelt hatte, weit weg geschoben und mir auch ein recht gutes Schutzpolster zugelegt. Ich hatte hier und da Tage, wo es nicht so gut lief, aber ich war nicht in diesem intensiven Kreislauf⁸, in dem ich mich jetzt befinde.

Ich frage mich, warum ich mich trotz der ganzen Dinge, denen ich mir bewusst bin und die ich mir bei entsprechenden Anlässen immer vor Augen führe, trotzdem noch so unsicher fühle. Bei und nach der Sitzung kam es mir so vor, als könnte ich das alles nicht richtig erfassen, alles ist so umfangreich und so vielschichtig.⁹

Ich merke auch, wie mich die schwierigen Situationen im Alltag, in denen ich angespannt bin, Kraft und nicht zuletzt auch Zuversicht kosten. Ich hoffe, dass ich genügend Reserven habe, um die schwierige Zeit ohne größere Probleme zu überstehen.

Es hilft mir, dass ich solche seelischen Probleme, die ich schon einmal viel schlimmer erlebt habe¹⁰, bereits einmal überwunden habe. Ich werde es auch dieses Mal schaffen, das muss ich mir immer wieder vor Augen führen. Irgendwann werde ich es selbst nicht mehr verstehen, dass ich so kraftlos und angespannt war.

Dr. Mück fragte mich, was ich glaube, wie viele Therapiesitzungen ich in Anspruch nehmen möchte.¹¹ Ich konnte mir die Frage selbst nicht beantworten. Zum einen würde ich gerne

Aufmerksamkeit von den "Problemen" auf die "Fortschritte" und "Neuentwicklungen" (siehe dazu auch meine Empfehlungen zur Führung eines Therapietagebuches)

⁷ Introvertiertheit

Diese und viele andere Bemerkungen zeigen, dass der Patient "introvertiert" ist, also sich mehr mit sich beschäftigt als mit äußeren Dingen. Ein wenig mehr "Extraversion" (Unternehmungslust, Kontakt mit anderen) könnte sein Problem entschärfen.

⁸ Muster sind meist stabil

Aus der Hirnforschung ist bekannt, wie stabil Nervenverbindungen sind, die immer wieder betätigt werden. Je häufiger sie benutzt wurden, um so geringer muss der Reiz sein, um die entsprechenden Automatismen in Gang zu bringen. Ein Neu- oder Verlernen ist oft kaum möglich. Dennoch gelingt es oft, gleichsam sprunghaft auf ein anderes Muster umzuschalten (was der Patient mit dem Bild des "Schutzpolsters" beschreibt). Da die alten Nervenbindungen trotzdem weiter vorhanden sind, besteht jederzeit die Möglichkeit, eines "Rückfalls". Umgekehrt bestehen aber auch gute Aussichten, wieder auf das günstigere Muster umzuschalten (man muss eben "den erneuten Sprung wagen").

Der Patient tendiert ganz offensichtlich, zum Festhalten an "bewährten Mustern" und scheut ein wenig das Risiko des Neuen.

⁹ Leben als Chaos

Zu den oft hilfreichen Informationen gehört die Einsicht, dass das Leben lediglich in bescheidenem Umfang planbar ist (nur der Tod ist letztlich sicher). Interessierte Patienten versuche ich daher für Sichtweisen der Chaostheorie zu gewinnen. Wenn man einmal akzeptiert hat, dass das Leben sehr komplex und daher kaum berechenbar ist, kann dies zu weiterer Gelassenheit verhelfen und vor unnötiger Verausgabung schützen: Viele verzichten dann darauf, Entwicklungen "zu erzwingen" und sich für Misserfolge zu schämen.

¹⁰ Ressourcen aktivieren

An dieser Stelle greift der Patient auf eine hilfreiche Strategie zurück: Er erinnert sich bewusst an Situationen, in denen er vergleichbare Probleme bereits erfolgreich gelöst hat. So erschließt er sich gleich zwei wichtige Möglichkeiten: Er macht sich schon einmal bewährte Verhaltensweisen erneut zugänglich und er stimmt sich selbst optimistischer. Diese "mental Techniken" verwenden beispielsweise auch Spitzensportler vor bzw. in Wettkämpfen

wieder alles so schnell wie möglich weit weg schieben, mein Leben leben und mich auch nicht mehr mit der Therapie beschäftigen. Zum anderen hoffe ich, dass es bei mir doch noch einige Ansatzpunkte gibt, um meine Probleme nicht nur verdrängen oder nur zu akzeptieren, sondern dass ich auch in schwierigen Lebensphasen ein gesundes seelisches Fundament habe.¹²

6. Sitzung

Ich fühle mich zur Zeit sehr ausgelaugt und geschwächt, hatte viele kleinere und größere Probleme mit alltäglichen Dingen und der Alltag fällt mir manchmal wirklich nicht leicht.¹³

Ich komme aber immer wieder auf die Beine, wahrscheinlich, weil ich das ultimative „es wird nie wieder besser“ nicht anerkennen will, weil ich zum einen die Erfahrung gemacht habe, dass es sich ändern wird und zum anderen weil ich weiß, dass alles in mir steckt, was ich brauche, um mich gut zu fühlen.

Die Therapiesitzung heute war für mich sehr gut.

Dr. Mück hatte in der letzten Stunde angesprochen, dass ich mich sehr unter Druck setze und sich dieser Druck auf ihn überträgt. Ich habe mir das zu Herzen genommen und bin ohne Erwartung und ohne großes „Konzept“ in die Stunde gegangen. Ich habe ein bisschen von meinen Problemen erzählt und auch, dass ich zwischendurch für einige Stunden Depressionen verspürt habe. Dr. Mück bat mich, das gar nicht großartig weiter auszuführen¹⁴, sondern ihm

¹¹ Übertragungsphänomene

Diese Sequenz wurde in unserer Sitzung offenbar nur teilweise erfolgreich ausgeschöpft, da der Patient ein wichtiges Detail weglässt (das er allerdings in seinem schriftlichen "Sitzungsfeedback" wieder erwähnt hat): Meine Frage nach der noch gewünschten Sitzungszahl beruhte auf dem in mir entstandenen Gefühl, dem Patienten nicht genug zu bieten. Ich teilte ihm im weiteren Gespräch mit, dass ich mich unter "Leistungsdruck" fühlte. Dies bestätigte er, indem er einräumte, eine Tendenz zu haben, "möglichst alles auszuschöpfen". Es könnte spannend und hilfreich sein, in den weiteren Sitzungen herauszufinden, wie es zu dem "Druck" gekommen ist und ob dieser nicht auch bei den sozialen Problemen des Patienten eine wichtige Rolle spielt. Hier könnte es dann darum gehen, die Perfektions- bzw. Gewissensansprüche des Patienten kritisch zu hinterfragen

¹² Grundvertrauen

Hier ist wieder deutlich spürbar, wie labil das Grundvertrauen des Patienten in die Welt, in Beziehungen und in seinen Körper noch ist. Zu diesem Mangel passt, dass die aktuellen seelischen Probleme schlagartig auftraten, als der Patient einen Katastrophenfilm im Fernsehen sah. Eine wichtige Möglichkeit, Grundvertrauen zu entwickeln, ist die Erfahrung einer verlässlichen und hilfreichen "therapeutischen Beziehung". Hier könnte es sich als hinderlich erweisen, dass der Patient als Selbstzahler sich nur eine überschaubare Anzahl von Sitzungen leisten kann.

¹³ Emotionale Kommunikation

Auch für einen Therapeuten ist es sehr anstrengend, immer und immer wieder die gleichen Beschwerden des Patienten zu vernehmen, scheinbar keinen Fortschritt zu verspüren. Als Therapeut kann man diese Erfahrung dahingehend deuten, dass der Patient seine Gefühle dergestalt "mitteilt", dass er im Therapeuten durch seine Äußerungen und sein Verhalten ähnliche Emotionen auslöst, so dass der Therapeut seinen Patienten auch emotional "verstehen" kann. Zugleich wird der Therapeut zu einem Vorbild, da er nun seinerseits zeigen kann, wie man mit unangenehmen Gefühlen zurechtkommt

¹⁴ Emotionsregulation

Die vom Patienten beschriebene "Intervention" will verhindern, dass sich der Patient erneut in belastende Gefühlszustände versetzt, die sich dann wie eine Spirale hochschrauben und die Situation immer unerfreulicher gestalten. Eine solche Intervention ist erst möglich, wenn sich der Patient von seinem Therapeuten angenommen und verstanden fühlt. Anderenfalls droht die Gefahr, dass sich der Patient an frühere verletzende Erfahrungen erinnert, bei denen sich wichtige Bezugspersonen über seine Gefühle hinwegsetzten oder ihm wenig einfühlsame "kluge" Ratschläge erteilten ("Das ist doch nicht so schlimm", "Männer kennen keinen Schmerz" "Reiß dich

nur die nötigsten knappen Informationen mitzuteilen. Ich sollte mir die Gefühle gar nicht erst wieder so präsent machen, um sie nicht noch einmal zu erleben und nicht zu vertiefen.

Noch vor kurzem hätte ich das komisch gefunden, aber ich habe inzwischen verstanden, dass es keinen Sinn macht, in negativen Gefühlen zu schwelgen, sie breitzutreten und auseinander zu pflücken. Es gibt kaum ein sofortwirksames Mittel dagegen. Der richtige Weg ist, schlechte Ereignisse anzuerkennen, mit ihnen in dem Moment zu leben aber danach zu versuchen, sie nicht über die Zukunft bestimmen zu lassen und trotzdem durchweg positive Erwartungen zu haben.

Dr. Mück sprach an, dass jeder Mensch allein im Lauf des Tages sehr viele Gefühlsschwankungen hat. Mir fiel vor kurzem dazu ein, dass ich seit langem praktisch keine negative Gefühlsschwankung als normal ansehe und jedes schlechte Gefühl sofort mit meinen seelischen Problemen in Verbindung bringe. Ich habe mir überlegt, dass ich auch früher schon nicht immer gut drauf war und das als ganz normal ansehen konnte.

Ich frage mich in letzter Zeit häufig, was ich früher für ein Mensch war. Früher, bevor ich das erste Mal mit den schädlichen Ängsten und Depressionen in Berührung gekommen bin.

Ich hatte in der letzten Woche ein Erlebnis, bei dem ich mich ein bisschen an diese Zeit erinnern konnte. Es war Freitag und die Woche war sehr anstrengend für mich. Ich habe es früher sehr häufig erlebt, dass ich am Wochenende zwar loslassen konnte, ich aber auch aufgrund meiner negativen Erfahrungen und auch der Erwartungen in depressive Stimmungen verfallen bin. An dem Freitag schien es zunächst auch so, es machte sich ein komisches aber altbekanntes Gefühl breit. Als ich zufällig am Spiegel vorbeikam und mich sah, blieb ich stehen. Ich schaute mich an, schaute in mein Gesicht und ich sah mich¹⁵. Ich sah mich aber nicht wie immer, musternd, überprüfend, ich sah mich mehr als Persönlichkeit. Ich sah mein Äußeres und gleichzeitig mein individuelles Inneres, meine Einzigartigkeit. Und ich sah, dass diese wunderbaren Eigenschaften ganz tief hinter angesammelten unrealistischen Einstellungen und eingebrannten Erfahrungen verschwunden waren. Ich sah auf meinen Lebensweg vom Kind zu dem Erwachsenen, der ich heute bin, und auch den Einfluss meiner Eltern und meiner Umwelt und ich sah, dass vieles, auf das ich selbst keinen Einfluss hatte, mein Leben und auch meine Schwierigkeiten mit meinem Leben geprägt haben. Ich erkannte, dass es hinter all den Problemen, die mir so sehr zu schaffen machen, einen vollwertigen Menschen gibt. Ich hat mir in dem Moment selbst so leid, dass mir ein paar Tränen kamen

zusammen" Sei keine Memme" usw.). Im vorliegenden Fall ist die therapeutische Beziehung sehr gut, so dass der Patient unmittelbar Sinn und Vorteil der Intervention erkennt und diese annehmen kann. Dadurch übt er sich auch darin, sich seinen Emotionen nicht nur auszuliefern, sondern sie auch im Rahmen des Möglichen zu "regulieren".

¹⁵ Dissoziieren bzw. einen externen Standpunkt einnehmen können

An diesen und ähnlichen Erfahrungen und Bemerkungen zeigt sich, dass der Patient immer mehr imstande ist, zu seinem eigenen Berater und Begleiter zu werden. Langsam festigt sich in ihm ein Anteil, mit dessen Hilfe er in der Lage ist, aus seiner Haut zu schlüpfen und sich in Ruhe und wohlwollend von außen zu betrachten. Teilweise spricht man in diesem Zusammenhang von "dissoziieren" bzw. "einen exzentrischen Standpunkt einnehmen zu können". Dadurch gelingt es dem Patienten, die Welt und seine Erfahrungen differenzierter wahrzunehmen. Da jetzt nicht mehr "alles" schlimm und bedrohlich wirkt, kann er Zuversicht entwickeln und seine Stimmung verbessert sich. Zugleich gelingt es dem Patienten, zu verschütteten Anteilen seiner Person Kontakt aufzunehmen. Dies berührt ihn sehr und verhilft ihm zu konstruktiven Gefühlen, die in dem Erleben gipfeln, "mit sich Frieden schließen zu können". Zugleich wird in diesen Formulierungen deutlich, dass der Patient noch in inneren "Konflikten" steht, die vermutlich wesentlich zu seinem Leiden beitragen.

und ich zu mir im Spiegelbild sagte, dass ich mich lieb habe. Ich bin mit der Hand über mein Gesicht gefahren¹⁶ und habe mich gut dabei gefühlt. Ich hatte das Gefühl, mit mir Frieden schließen zu können.

Ich habe das Wochenende und auch die nächste Zeit immer wieder daran gedacht und ich habe gemerkt, dass es ein sehr hilfreicher Gedanke ist, der mir nicht immer, aber vielleicht mit der Zeit immer mehr und wirksamer hilft, mich zu verändern.

Dr. Mück meinte dazu, dass das ein ganz wichtiger Schritt für mich gewesen wäre.

In der Sitzung wurde ich wieder stark daran erinnert, als Dr. Mück mir etwas über meine inneren Stimmen erzählte. Er sprach darüber, dass es viele innere Stimmen in jedem Menschen gibt¹⁷ und führte mir einige von meinen inneren Stimmen vor. Er benutzte dabei Kasperl-Figuren, denen er bestimmte Stimmen zuordnete. Die Figur, die mein Leben im Moment am meisten prägt, war ein unsympathischer Herr mit Kinnbärtchen und Warze, der mir all die negativen Gedanken einbläut, die mir so viele Schwierigkeiten bereiten. Er ist außerordentlich dominant, hartnäckig und nicht so leicht zu vertreiben. Dr. Mück stellte noch einen Clown und einen Prinzen dazu. Der Clown stellte die lustige Stimme in mir dar, die seit langer Zeit in mir viel zu oft viel zu leise ist. Der Prinz sorgt im Gegensatz zum Mann mit Kinnbärtchen für positive Gedanken, die allerdings auch viel zu wenig in den Vordergrund

¹⁶ Sehnsucht nach Liebe

Dieser Geste haftet nicht nur etwas "Frieden stiftendes" an, sondern auch ein Hauch von Sehnsucht nach Liebe, Geborgenheit und Zuwendung. Die weiteren Gespräche werden zeigen, ob es sich hier um eine wichtige Spur handelt.

¹⁷Parlament innerer Stimmen

Fast jeder kennt die Erfahrung, innerlich mit sich selbst zu sprechen. Dies ist ganz normal und hat absolut nichts mit „Stimmen hören“ oder einer „Spaltung der Persönlichkeit“ zu tun. Wer genau lauscht, wird merken, dass es sich nicht selten um eine Vielfalt unterschiedlicher Stimmen handelt. Manche sprechen angesichts der inneren Diskussionen von einem „inneren Parlament“, andere von einer „inneren Familie“. Der Ausdruck „innere Familie“ deutet an, woher ein Großteil der inneren Stimmen stammt: Viele von ihnen erinnern an die Art und Weise, wie Eltern, Großeltern, Tanten, Onkels oder andere wichtige Familienmitglieder früher einmal mit uns gesprochen haben oder sogar immer noch sprechen. Wieder andere Stimmen ähneln vielleicht mehr denjenigen von Lehrern, Ausbildern, wichtigen Freunden, aber auch Feinden (!) sowie anderen Menschen, die einmal eine bedeutsame Rolle in unserem Leben gespielt haben. Die Art dieser Personen mit uns zu sprechen bzw. umzugehen, haben wir verinnerlicht (was ein ganz normaler Vorgang ist). Je nach Situation melden sich dann bei uns die passenden Stimmen. Es scheint so, als versuchten sie, uns zu beraten bzw. zu beeinflussen. Vor allem in kritischen Situationen melden sich meist widersprüchliche Stimmen, so dass es zu regelrechten inneren Auseinandersetzungen kommen kann. Beispiel: Ängstliche Menschen hören zum einen den „inneren Mutmacher“, der leider dem lautstarken „Miesmacher“ mit seinen deftigen Sprüchen („Das schaffst du nicht!“ „Was sollen die anderen von dir denken?“) meist unterliegt. Depressive Menschen vernehmen Botschaften wie „Das hat doch alles keinen Zweck.“, „Reiß dich zusammen!“ oder „Du bist ja doch an allem schuld!“.

Die Arbeit mit den „inneren Stimmen“ (die fast immer auch eine Bearbeitung der Vergangenheit ist) gehört zu den fruchtbarsten Techniken der Psychotherapie. Verschiedene Techniken bieten sich an, wie das Benutzen von Puppen (von denen jede eine andere Stimme repräsentiert) oder die „Inszenierung auf dem heißen Stuhl“, bei der man selbst von einem Stuhl auf den anderen wechselt und dabei jeweils die Stimme spricht, die man dem Stuhl vorher zugewiesen hat. Auf diese Weise macht man sich nicht nur die inneren Dialoge bewusst, die bisher automatisch abgelaufen sind, man beginnt auch, bewusst auf diese Einfluss zu nehmen. Nicht zuletzt treten die "inneren Konflikte" in Erscheinung, die blockieren und Energie rauben. Da vor allem widerstreitende Stimmen zu regelrechten Blockaden führen, kann man nützliche Energie freisetzen, indem man mit den inneren Stimmen erfolgreich verhandelt und ihnen zu neuen Sichtweisen verhilft. Dabei ist es sehr wichtig, auch den unangenehm klingenden Stimmen wertschätzend zu begegnen – denn diese machen ja auch einen Teil unserer Persönlichkeit aus! Die Arbeit an den inneren Stimmen ist eine Form der Persönlichkeitsentwicklung und der Lösung innerer Konflikte.

treten. Ich meinte, dass noch eine Stimme für die vielen negativen Erfahrungen dazukommen müsste, die sich bei mir verankert haben. Dr. Mück fand dafür einen Teufel, den er neben Herrn Kinnbart stellte. Auch der Teufel ist sehr stark in mir. Eine weitere Stimme erhielt eine Art glatzköpfiger Pastor, der für meinen Perfektionismus und Leistungsdruck steht.

Im Nachhinein nenne ich die negativen Stimmen jetzt den Saboteur, den Zementierer und Mr. Perfect. Sie gilt es zu packen und ganz leise werden zu lassen¹⁸. Es ist nicht einfach, aber ich bin mir sicher, dass es geht. Durch das Spiel mit den Puppen habe ich sie jetzt für immer vor Augen.

7. Sitzung

Heute fällt es mir recht schwer, diesen Tagebucheintrag zu schreiben.

Seit ein paar Tagen fühle ich mich oft kraftlos, antriebslos und irgendwie komisch, wie in Watte gepackt. Ich habe das Gefühl, dass in mir eine negative Kraft arbeitet, gegen die ich zurzeit nicht die richtigen Mittel finde, die ich nicht richtig fassen kann. Es sind negative Gefühle, die ich mit früheren Erfahrungen verbinde, da bin ich mir recht sicher und ich weiß deshalb auch, dass sie auch wieder verschwinden. Aber hier und jetzt geht es mir einfach nicht gut und es ärgert mich, dass ich den Zustand nicht abstellen kann.

An dem Tag der Sitzung bei Dr. Mück fühlte ich mich aber sehr gut, was wir beide in der Sitzung als schönen Erfolg verbucht haben. Ich achte inzwischen viel mehr auf die positiven Ereignisse in meinem Leben und nehme sie an.¹⁹ Ich habe das Gefühl, dass ich es immer mehr umsetzen kann, die negativen Gefühle in meinem Leben nicht anzuerkennen, sie als überflüssig, schädigend und auch in sich als ursächlich zu betrachten. Es funktioniert nicht immer und gerade zurzeit scheinen noch andere Kräfte zu wirken. Ich weiß aber, dass die

¹⁸ Innere Konflikte

Mit Hilfe der inneren Stimmen (Kasperl-Figuren) ist für den Patienten ein innerer Konflikt greifbar und steuerbar geworden, dem er sich bislang hilflos ausgeliefert fühlte, der ihn erschöpfte und deprimiert machte: Nun weiß der Patient, dass in ihm zwei "Gruppen" von Stimmen gegeneinander kämpfen: die eine will ihn zu perfektionistischem Verhalten und Pflichterfüllung zwingen und dominiert eindeutig, die andere verkörpert seine Lebensfreude und den Wunsch, eigenen Bestrebungen zu folgen. Da der Patient beruflich auf den Spuren seines Vaters wandelt, ist er offenbar stark mit diesem identifiziert. Jetzt, in der Mitte seines Lebens spürt er, dass er noch andere Bestrebungen ausleben möchte. Vieles spricht dafür, dass es sich um einen klassischen Konflikt handeln könnte: den Konflikt zwischen dem Wunsch nach Zugehörigkeit (Liebe, Anerkennung, Sicherheit, Geborgenheit) einerseits und dem Wunsch nach Selbstverwirklichung (Freiheit) andererseits. Beide Tendenzen waren dem Patienten bisher nicht greifbar, weil sie wie in einem Brei miteinander verwoben schienen. Mit Hilfe der durch Symbole verkörperten unterschiedlichen Stimmen wird es ihm möglich, Ordnung in das bisherige Gefühlschaos zu bringen, die positiven Anteile in sich wertzuschätzen und sich darauf zu konzentrieren, die außer Kontrolle geratenen "strengen und perfektionistischen" Anteile auf ein Normalmaß zu "schrumpfen".

¹⁹ Wahrnehmungslenkung

Wie die Erfahrungen des Patienten zeigen, gelingt es ihm immer besser, seine Wahrnehmung zu lenken und damit auch seine Gefühle zu beeinflussen. Diese Technik hat nichts damit zu tun, die Welt "einseitig" wahrzunehmen - im Gegenteil: Depressive Menschen nehmen zu einseitig "Probleme" wahr und trüben ihren Blick für die Vielfalt des Lebens. Die Welt ist glücklicherweise nicht nur schwarz oder weiß, sondern erstrahlt in vielen farblichen Nuancen.

Ob sich der Patient einen Gefallen macht, "negative Gefühle nicht anzuerkennen", sei dahingestellt: Denn diese Gefühle haben ja auch sehr viel mit ihm und seinen Erfahrungen zu tun und können ihm ja etwas mitteilen. Wichtig ist vor allem, sich von solchen Gefühlen nicht "beherrschen" zu lassen, was dem Patienten zunehmend gelingt.

Welt für mich morgen schon wieder ganz anders aussehen wird und ich nicht mehr nachvollziehen kann, warum es mir nicht gut ging²⁰.

Dr. Mück fand mein Selbstcoaching²¹ sehr gut und er war voller Zuversicht. Er bezog das auf meine Fähigkeit, mich, meine Person, meinen Körper und meine Identität von außen zu betrachten. Wenn ich dieses Gefühl erzeugen kann, spüre ich, wie es mich erleichtert, wie ich mich als Mensch im Gefüge der Mitmenschen und der Umwelt annehmen kann²². Und ich kann meine negativen Seiten, die mich belasten, als einen Teil von mir ansehen und mich trotzdem mögen.

Dr. Mück erzählte, dass Menschen mit schweren Depressionen nicht über so eine Fähigkeit verfügen und sie sich auch in einer selbst zerstörerischen Art überhaupt nicht aus ihrem negativen Gedankenkreislauf lösen können. Die Gewissheit, dass ich über die Fähigkeit verfüge, hat mir ein beruhigendes Gefühl gegeben.

Ich hatte Dr. Mück geschrieben, dass ich in meiner Kindheit viel Zeit mit meiner Oma verbracht habe. Ich habe sehr positive Erinnerungen an meine Oma und auch meine Eltern sagten, dass sie mich sehr verwöhnt hat. Ich erinnere mich aber auch, dass sie oft eine recht strenge Frau war, die ihre engen Maßstäbe hatte und diese auch an mich weitergegeben hat. Ich habe es erlebt, dass das Verhältnis zwischen meiner Oma und meinem Opa mehr als schlecht war. Sie lebten und aßen zwar zusammen, aber ansonsten gab es keine gemeinsamen Berührungspunkte. Der Umgangston war mehr als schlecht, ich kann mich nicht erinnern, dass es ein freundliches Wort zwischen den beiden gab. Dr. Mück meinte, dass mich das alles geprägt hat und eine Ursache für einige meiner jetzigen Verhaltensweisen sein könnte. Er riet

²⁰ Mit Unsicherheit leben können

Auch in diesem Punkt ist der Patient einen wesentlichen Schritt "voran gekommen": Er akzeptiert, dass das Leben nicht unbedingt kalkulierbar oder steuerbar ist. Er kann jetzt viel besser "Mit Unsicherheit leben" und verhält sich eher wie ein erfahrener Kapitän. Letzterer weiß, dass er sein Schiff auch dann auf Kurs halten kann, wenn die Wetter- und Umweltbedingungen sich (laufend) wandeln.

Leben ist nun einmal "unsicher", auch wenn uns viele suggerieren wollen, dass Sicherheit machbar oder sogar "kaufbar" ist (Beispiel: Versicherungen). Mir selbst hat die Auseinandersetzung mit Chaosforschung sehr viel weiter geholfen und mich toleranter gemacht. Ich kann nur jedem empfehlen, ein wenig in die Chaosforschung hineinzuschnuppern

²¹ Selbstcoaching

Hier spricht der Patient das Hauptziel jeder erfolgreichen Psychotherapie an: Der Klient sollte am Schluss "mündiger Eigentherapeut" sein, also über das wesentliche "Handwerkszeug" verfügen, um sich künftig selbst in schwierigen Situationen coachen zu können. Eine wesentliche Eigenschaft ist die bereits erwähnte Fähigkeit, "dissoziieren" zu können. Hier entwickelt der Patient fast schon Meisterschaft. Er kann sich kritisch und in seiner Gesamtheit von außen betrachten. Er weiß, dass er selbst aus mehr als nur einem Gefühl oder Gedanken besteht und kann seine Vielfalt und neu gewonnene Souveränität fast schon genießen.

Anfänglich ist es wichtig, dass der Therapeut dem Patienten dessen Fähigkeit verdeutlicht (spiegelt). Dies stärkt das "Selbstbewusstsein", auf das sich künftiges "Selbstcoaching" dann stützen kann.

²² Koheränzgefühl

Hier entwickelt der Patient - ohne dass dies bisher schon Thema der Therapie war - ein weiteres und zugleich extrem wichtiges Gesundheitselement: Er kann sich "als Teil der Welt erleben", was ihm ein gutes Gefühl vermittelt. Die darin anklingende "Verbundenheit" oder "Eingebundenheit" in größere Zusammenhänge wird in der Gesundheitsforschung als "Kohärenzgefühl" beschrieben. Mittlerweile gibt es viele Studien, die belegen, dass Menschen mit einem solchen Gefühl gesünder, länger und glücklicher leben.

Im "Kohärenzgefühl" geht alles viel leichter und harmonischer (wie im Fluss = "Flow"). Es gibt kaum "Reibungsverluste", alles scheint Hand in Hand zu gehen und "sinnvoll" zu sein, weil es sich in größere Zusammenhänge einfügt.

mir, mir in solchen Situationen mal über die Schulter zu schauen und nachzusehen, ob dort nicht meine Oma steht, die mir etwas zu sagen hat.²³

Ich habe mit Dr. Mück noch über die Beziehung zu meiner Freundin gesprochen, die zur Zeit manchmal nicht so reibungslos verläuft, wie sie und ich uns das wünschen. Am Telefon kam es in der letzten Zeit häufig zu Problemen, wir haben uns missverstanden, waren verkrampft, haben einzelne Sätze zerpfückt und sind doch nicht auf einen Nenner gekommen. Wir haben uns Sorgen deshalb gemacht, zumal wir planen, zusammen zu ziehen. Ich habe Dr. Mück ein wenig die Umstände geschildert. Er hat sich zu meinem Erstaunen eigentlich zu allen Dingen positiv geäußert. Auch die Probleme, die meine Freundin und ich als sehr belastend empfanden, relativierte Dr. Mück und machte mir klar, dass sich Beziehungen entwickeln müssen und dass es nie eine 100%ige Übereinstimmung geben kann²⁴. Er betonte, dass die Liebe, die sich im Laufe der Zeit entwickelt, sehr viel intensiver und haltbarer ist, als die Liebe auf den ersten Blick. Auch versuchte er, Erklärungen für bestimmte Verhaltensweisen von meiner Freundin zu finden. Ich habe noch am gleichen Tag gespürt, dass diese Anregungen von Dr. Mück unserer Beziehung sehr gut getan haben. Ich habe gemerkt, dass es zu einem großen Teil von meiner oder besser gesagt unserer Einstellung abhängt, ob unsere Beziehung funktioniert oder nicht.²⁵

8. Sitzung

Seit der letzten Sitzung sind einige Wochen vergangen. Es hat sich vieles getan in meinem Leben, sowohl beruflich, als auch privat. Meine Freundin ist zu mir gezogen, was mit einer größeren Aktion verbunden war, dann habe ich beruflich mein Arbeitsumfeld wechseln müssen, zur gleichen Zeit hat man mich beruflich zusätzlich mit einer anderen größeren Aufgabe bedacht, so dass ich wirklich sehr viel um die Ohren hatte und auch noch habe.

²³ Innere Stimmen (2)

Zu den inneren Stimmen (Vorbildern), die uns prägen, gehören sehr oft eben nicht nur die Eltern. Wie das Beispiel zeigt, können es häufig auch die Großeltern sein - z. B. wenn beide Eltern berufstätig sind. Andere wichtige Vorbilder sind Lehrer, wichtige Verwandte, Freunde, Nachbarn, Chefs usw. Diese Personen prägen uns nicht nur durch ihre vorgelebten Eigenschaften, wir verinnerlichen oft auch die Art und Weise, wie diese Menschen mit sich und anderen umgehen. Im Beispiel des Patienten ging die strenge und fordernde Großmutter sehr schlecht mit ihrem Mann um, was sicherlich die Vorstellungen des Patienten von "Beziehung" und "Erwartung anderer an die eigene Person" geprägt hat.

²⁴ Beziehungsdynamik

Seltsamerweise gehen viele Paare davon aus, als würde sie sich wie ein Schlüssel zum Schloss verhalten: Entweder passt es - und dann auf Dauer - oder eben nicht. Menschen sind aber keine fixen unveränderbaren Gegenstände, sondern hoch dynamische Lebewesen, die in jedem Augenblick schon wieder etwas anders sein können. Beziehung ist daher eine "Daueraufgabe" und bedarf der ständigen "Pflege" (wie eine Pflanze, die gegossen werden will). Es gilt laufend sich "abzustimmen", siehe dazu auch die Tipps in der Rubrik "Beziehung".

²⁵ Sich in andere versetzen

Auch hier kommt der Patient einen "Meilenschritt" voran und schafft das, was viele Menschen (leider) nie bewältigen: Er bemüht sich darum, sich in die Person seiner Freundin zu versetzen und das Leben aus deren Sicht und Gefühlen wahrzunehmen. Diese "Glück und Beziehung fördernde" Eigenschaft heißt gerade NICHT, dass er nur von sich auf andere schließt (das tun wir ja alle dauernd). Vielmehr geht es ihm darum, herauszufinden (z. B. durch Rückfragen und Verhandeln), wie seine Freundin WIRKLICH denkt, fühlt und handelt. Wie schon einmal im Hinblick auf seine Eltern interessiert ihn jetzt, wie seine Freundin zu der Frau geworden ist, die ihm heute begegnet. Immer besser kann er jetzt "Empathie" zeigen (auch sich selbst gegenüber).

Mittlerweile hat sich der Patient schon eindrucksvoll viele wertvolle Kompetenzen erschlossen.

Dabei habe ich festgestellt, dass ich doch sehr belastbar bin, wenn ich gefordert werde. Schwierigkeiten habe ich eigentlich meist vorher, weil bei mir schnell die Angst entsteht, überfordert werden zu können. Oder wenn ich in ruhigen Phasen zu viel Zeit habe, mich mit meinen Gedanken zu beschäftigen. Dabei habe ich mein ganzes Leben lang erfahren, dass mir die Aufgaben eigentlich immer viel leichter gefallen sind, als ich das vorher befürchtet habe. Es ist schon komisch, dass ich trotzdem immer wieder darauf reinfalle, den negativen Stimmen¹⁷ in mir Glauben zu schenken.

Ich war eigentlich immer sehr bemüht, meine Gefühle einzuordnen, zu bewerten und auf eine klare Linie zu bringen. In der letzten Zeit versuche ich immer mehr, dazu überzugehen, das nicht zu tun. Es lohnt sich nicht, jede Befindlichkeit zu zerpfücken, es macht keinen Sinn²⁶. Dr. Mück hat immer versucht, mir klar zu machen, dass das Leben voller Dynamik und Veränderungen ist und dass es viele Einflüsse gibt, auf die ich nicht einwirken kann. So wird mir auch in den Sitzungen häufig klar, dass es kein Patentrezept für meine Probleme gibt²⁷ und dass ich schlechte Gefühle einfach auch anerkennen und zulassen sollte.

Ich versuche, eine gewisse Gelassenheit und Leichtigkeit zu erreichen, um schöne Dinge genießen zu können und auch weniger gute Stimmungen nicht so schwer in mir wirken zu lassen. Ich weiß, dass ich mir da sehr viel vorgenommen habe, denn es ist sehr schwer, meine Emotionen zu kontrollieren. Dr. Mück meinte sogar, dass es teilweise unmöglich ist, das zu tun und dass ich einige Dinge einfach hinnehmen muss. Er verglich es damit, dass mich auch damit abfinden müsste, wenn ich zum Beispiel mit nur neun Zehen auf die Welt gekommen wäre²⁷.

Dr. Mück gab mir jedoch einen Hinweis auf etwas, auf das ich sehr wohl einen großen Einfluss habe und dass sich sehr gut verändern lässt. Es betrifft mein inneres Gesetzbuch.

Wir haben in der Sitzung angefangen, ein paar meiner mir selbst auferlegten Gesetze aufzuschreiben. Mir sind spontan neun davon eingefallen und Dr. Mück meinte, dass es mir

²⁶ Gelassenheit und Konstruktivismus

Aus den Worten des Patienten klingt zunehmende Gelassenheit. Er klammert sich nicht mehr an jeden Gedanken, sondern kann diese im wahrsten Sinne des Wortes "loslassen".

Außerdem leuchtet ihm immer mehr ein, dass viele gedankliche Inhalte menschliche "Konstruktionen" sind, deren "Zerpflücken" nicht zu neuer Weisheit führt, sondern letztlich nur die "Eier finden lässt, die man vorher selbst versteckt hat". Lesen Sie dazu auch das ausführliche Kapitel über "Konstruktivismus".

²⁷ Individuelle Behandlung mit realistischen Erwartungen

Viele Patienten erwarten von einer Psychotherapie "Patentlösungen", ähnlich wie man einem defekten Auto meist eindeutige Lösungen parat hat. Leider oder Gott sei dank ist die menschliche Psyche aber nicht wie ein mechanisches Gerät konstruiert, das relativ eindeutigen Funktionsprinzipien folgt. Da Menschen lebendig und komplex sind (selbst eineiige Zwillinge unterscheiden sich!), gibt es selten eindeutige Lösungen. Es kommt hinzu, dass der Therapeut auch ein "lebendiges System" ist, das seinerseits vom Patienten beeinflusst wird. "Therapie" ähnelt daher eher einem Team-Prozess, von dem alle Beteiligten profitieren und bei dem es darum geht, die vereinbarten Ziele gemeinsam anzustreben.

Wer von Geburt an oder aufgrund eines Unfalls behindert ist (etwa weil ihm eine Gliedmaße fehlt oder er dauerhaft gelähmt ist), akzeptiert oft schneller ein solches "Schicksal" als Menschen, die unter seelischen Problemen leiden. Bei letzterem begegnet man oft einem "Machbarkeitswahn". Vermutlich liegt diesem manchmal die Vorstellung zugrunde "Mit genügend Anstrengung" lässt sich jedes seelische Problem lösen. Eine solche Einstellung verkennt, dass es auch im Gehirn relativ "feste Verdrahtungen" gibt, die sich eben nicht ohne weiteres lösen oder "umprogrammieren" lassen. Dies gilt besonders für solche Denk-, Verhaltens- und Erlebensmuster, deren Prägung sehr früh im Leben erfolgte und/oder mit starken emotionalen Erfahrungen einherging ("Temperament", "Persönlichkeit").

sicherlich leicht gelingen wird, drei Seiten davon aufzuschreiben. Ich musste ihm Recht geben. Obwohl mir meine starren Verhaltensmuster sicherlich vorher schon bewusst waren, hat Dr. Mück mir sehr deutlich vor Augen geführt, wie sehr mein eigenes Regelwerk mein Handeln bestimmt.

Es fängt zum Beispiel damit an, dass ich meist alles perfekt machen will, und auch, dass ich anderen gegenüber immer stark und souverän wirken will und keine Schwäche erkennen lassen möchte. Mir ist auch aufgefallen, dass es mir immer gut gehen muss, und dass ich ein „normales“ Mich-unwohl-fühlen gar nicht kenne. Entweder es geht mir gut, oder ich habe „psychische Probleme“²⁸. Es ist eine ganz schöne Falle, in die ich da oft hineinstapfe.

Dr. Mück hat mir die Aufgabe gestellt, all meine mir selbst auferlegten Gesetze aufzuschreiben und gleichzeitig eine alternative Denkweise dazu zu notieren.

Ich glaube, das ist ein guter und wichtiger Ansatz, den ich sicherlich sehr intensiv verfolgen werde.

§	Regel-Inventar	Alternative
1	Ich muss immer versuchen, mir alles vom Hals zu schaffen	Was ansteht, erledige ich heute in Ruhe. Um den Rest kümmere ich mich morgen. Jeder Tag wird so sein, dass Herausforderungen auf mich warten. Es ist müßig, dagegen anzugehen, mit etwas mehr Gelassenheit kann ich gut damit leben.
2	Ich muss anderen Leuten immer alles Recht machen, um mir ihr Wohlwollen zu erhalten	Das Leben ist viel einfacher, wenn ich meine Bedürfnisse mehr berücksichtige, wenn ich mehr ich selbst bin. Menschen, die mir dann nicht wohl gesonnen sind, brauchen mich sowieso nicht zu interessieren.
3	Es muss mir immer gut gehen.	Es gibt gute und schlechte Phasen, jeder Mensch hat sie. Andere haben viel mehr Probleme, als ich denke.
4	Ich muss nach außen immer stark und souverän sein	Es gibt keinen vernünftigen Grund, immer stark sein zu wollen. Niemand erwartet das von mir.
5	Ich muss mich verhalten, wie die anderen, ich darf nicht aus der Reihe tanzen	Ich bin ein eigenständiger Mensch, ich fühle mich wohler, wenn ich nicht darüber nachdenke, wie ich mich verhalte. Schon gar nicht brauche ich das zu tun, was andere machen.

²⁸ Schwarz-Weiß-Denken

In unserer Kultur sind wir neigen viele Menschen zu einem "Schwarz-Weiß-Denken". Dies liegt vermutlich daran, dass wir durch die sog. aristotelische Logik geprägt sind, bei der es immer nur einen Sachverhalt oder dessen Gegenteil gibt. Dieses Betrachtungsweise unterscheidet sich deutlich von östlichen Denkstilen, bei der ein Sachverhalt und sein Gegenteil gleichzeitig möglich sind (vgl. dazu auch den Beitrag über unterschiedliche Denkstile). Am förderlichsten für das Überleben in dieser Welt dürfte es sein, beide Denkstile zu beherrschen. Den Schwarz-Weißdenker sollte man immer auch darauf aufmerksam machen, dass es nicht nur Schwarz und Weiß, sondern auch eine Fülle von Farben gibt. Das Leben spielt sich also weniger zwischen zwei Polen, als vielmehr auf einem breiten Spektrum unzähliger Möglichkeiten ab. Herr X wird in seinem Denken jedenfalls zunehmend flexibler

6	Ich muss vor mir selbst bestehen.	Auch wenn ich eine Situation nicht „bestehe“, ist das kein Beinbruch, beim nächsten Mal ist sowieso alles wieder anders.
7	Ich darf mir keine Schwäche zugestehen	Das ist super-anstrengend. Keiner erwartet das von mir. Wovor habe ich Angst? Ich werde viel besser durch das Leben gehen, wenn ich mich so zeige, wie ich bin.
8	Ich muss alles 150%ig machen	Ich erfülle meine Aufgaben sehr gut, ich muss nicht immer überragende Leistungen erbringen. Ich habe nichts davon, es dankt mir keiner.
9	Ich muss immer präsent sein, in Gesprächen immer aktiv und mit Kraft	Der einzige der meint, dass ich in einem Gespräch ruhig und zurückhaltend bin, bin ich.
10	Ich muss alles erfassen, alles geordnet haben, alles für die Zukunft aufbereitet haben.	Ich darf ein bisschen Chaos in meinem Leben zulassen, es macht keinen Sinn, alles zu zerpflücken und zu bewerten
11	Ich muss bei Vorgesetzten immer ein gutes Bild abgeben.	Ein gutes Bild ist sicherlich nicht verkehrt, aber dafür brauche ich mich nicht anstrengen, das läuft von allein.
12	Ich muss immer pünktlich sein	Es ist bestimmt nicht falsch, Wert auf Pünktlichkeit zu legen, ich brauche aber nicht akribisch darauf zu achten, bloß keine Minute zu spät zu kommen.
13	Ich muss meine Freundin sexuell befriedigen	Ich bin nicht dafür zuständig, meiner Freundin einen Höhepunkt zu verschaffen
14	Ich muss meine schlechten Gefühle unbedingt vor anderen verbergen	Es kommt bei anderen Menschen viel besser an, Gefühle auch schlechte, zu zeigen.
15	Ich muss immer gut drauf sein.	Ich darf auch mal schlecht gelaunt sein.
16	Ich bin für alles zuständig, alles liegt in meiner Verantwortung	Ich fühle mich sogar verantwortlich für Dinge, für die ein anderer die Federführung hat. Es ist an der Zeit, nur auf mein Aufgabengebiet zu schauen und meine Dinge in Ruhe erledigen.
17	Ich muss immer alles abgesichert haben, muss für die Zukunft vorgebaut haben, damit mir nichts Unerwartetes, Schlimmes passiert.	Es gibt keine Sicherheit. Ich werde aber ganz sicher mit jeder Schwierigkeit fertig, die sich mir im Leben stellen wird.

9. Sitzung

In den letzten Tagen vor der Sitzung ging es mir nicht besonders gut. Ich hatte wenig Energie, war oft antriebslos. Jede unangenehme Beschäftigung fiel mir in den Momenten besonders schwer und sie verschlechterte eher meine Stimmung. Ich war sehr mit meinen negativen Empfindungen beschäftigt.

Was mir in den Momenten geholfen hatte, war, meine schlechte Stimmung anzuerkennen²⁹ und sie sich nicht durch sich selbst verstärken zu lassen. Ich habe mir immer wieder vor

²⁹ Akzeptanz

Es macht wenig Sinn, Dinge zu bekämpfen oder zu beklagen, die man nicht ändern kann (Was nutzt es, sich über wochenlangen Regen zu ereifern - er wird allein dadurch keine einzige Minute früher aufhören). Hier hilft die Maxime der Anonymen Alkoholiker mitunter sehr gut weiter: "Gott gebe mir Gelassenheit hinzunehmen, was

Augen geführt, dass es nur eine begrenzte Zeit ist, in der es mir nicht gut geht und dass sich meine Stimmung verbessert, je besser es mir gelingt, den negativen Gedanken keine Macht über mich ergreifen zu lassen.

Auf der anderen Seite habe ich mich gefragt, was wohl der Auslöser für mein Tief war³⁰. Mir war eigentlich schnell klar, dass ich durch die beruflichen wie auch die privaten Veränderungen unsicher geworden bin. Vieles kam mir fremd vor, die Aufgaben und Herausforderungen zunächst unüberschaubar. Ich bin in der Beziehung anscheinend relativ sensibel und brauche einige Zeit, um mich sicher zu fühlen.

In der Therapiestunde bei Dr. Mück habe ich ihm natürlich davon erzählt. Ich habe aber versucht, meine negativen Erlebnisse nicht zu sehr auszuschmücken, um die Gefühle nicht noch einmal zu sehr aufleben zu lassen³¹. Ich wollte mich auch nicht zu sehr auf die Therapiestunde und auf Dr. Mück stützen, denn es ist leicht und in dem Moment vielleicht sogar hilfreich, mich darauf zu verlassen, dass Dr. Mück das schon richten wird. Ich weiß, dass es mir aber längerfristig keinen Fortschritt bringt³².

Ich bin deshalb ohne besondere Erwartung und ohne Druck³³ in die Sitzung gegangen. Ich weiß inzwischen, dass das sowieso die beste Ausgangssituation ist und meistens die konstruktivsten Sitzungen hervorbringt. Ich habe mich in der Sitzung sehr wohl gefühlt.

nicht zu ändern ist, Mut zu ändern, was ich ändern kann, und die Weisheit zwischen beidem zu unterscheiden." Wer nach diesem Motto lebt, wird seine Energie ökonomischer einsetzen. Herr X. hat dies mittlerweile auch erkannt.

³⁰ Erklärungen

Erklärungen verändern meist nichts an den Tatsachen, sich verringern jedoch unsere Unsicherheit. Was man in sein Weltbild einordnen kann, macht weniger Angst und erscheint vorhersehbar, teilweise auch planbar. Erklärungen (Theorien, Konzepte, Konstrukte) sind daher immer ein wichtiges Angebot fast jeder Psychotherapie. In diesem Zusammenhang kann es sogar sinnvoll sein, die eigene Lebensgeschichte komplett umzuschreiben. Herr X liefert sich mittlerweile selbst die nötigen Erklärungen und ist in dieser Hinsicht schon sehr unabhängig von seinem Therapeuten.

³¹ Emotionsregulation (2)

Hier liefert der Patient spontan ein sehr gutes Beispiel von verstandener und praktizierter "Emotionsregulation". Zugleich zeigt er, dass er in diesem Punkt die "Stimme des Therapeuten" bereits verinnerlicht hat. In einer Feedback-E-Mail nach der 9. Sitzung schreibt er dazu: "Ganz sicher trifft es bei mir zu, dass ich bei vielen Gelegenheiten Ihre "Stimme" auch höre, wenn wir nicht in der Sitzung sind. Ich weiß auch, dass ich dadurch Situationen besser bewerten und besser mit ihnen umgehen kann. Auch trägt es ganz sicher dazu bei, dass es mir insgesamt besser geht. Gestern hatte ich Vormittags ein kleines Tief, das ich Sonntags schon mal öfter habe, wobei ich mir vor Augen geführt habe, dass ich nun mal so veranlagt bin und dass ich kurze unangenehme Zeiten akzeptieren sollte. Ich habe mir auch überlegt, dass ich früher die Sonntage nicht besonders mochte, weil wir als Kinder immer an starre Abläufe gebunden waren. Es ging mir danach den Rest des Tages sehr gut (Hervorhebung durch Dr. Mück)."

³² Zum eigenen Therapeuten werden

Ziel einer jeden Psychotherapie sollte es sein, dass der Patient zu seinem eigenen Therapeuten wird, er seine Weiterentwicklung also selbst steuern und begleiten kann. Dazu gehört die Fähigkeit, sich von äußeren Autoritäten unabhängig machen und auf sich selbst vertrauen zu können. Beides deutet sich bei Herrn X. immer mehr an. Er hat den Zusammenhang verstanden und arbeitet konsequent darauf hin. Vor allem Menschen mit Angst - dies gilt nicht für Herrn X.! - machen sich von äußeren Autoritäten ("stützenden Helfern") abhängig. Diese sollen Entscheidungen treffen und die Verantwortung dafür tragen. Bei solchen Personen findet gleichsam ein "Durchbruch" statt, wenn sie sich von Dritten unabhängig machen und für ihr Befinden selbst Verantwortung übernehmen.

³³ Zulassen

Im Bezug auf meine aktuellen Probleme drängte Dr. Mück mich dazu, mich festzulegen, wie viele Stunden in den drei Wochen seit der letzten Sitzung es mir tatsächlich nicht gut ging³⁴. Ich habe überlegt und diese Zeitdauer auf insgesamt 5 Stunden geschätzt. Dr. Mück fing an zu rechnen und führte mir vor Augen, dass die 5 Stunden nur 1 % der gesamten Zeit ausmachten.

Auch wenn ich es relativierte und Dr. Mück zu verstehen geben wollte, dass die Zeit, in der es mir nur mäßig ging und ich in der ich sehr viel Kraft aufwenden musste, um mich einigermaßen gut zu fühlen deutlich länger war, habe ich aber deutlich verstanden, worum es Dr. Mück ging. Ich sollte meine Stimmungen richtig bewerten und mich nicht durch völlig unrealistische Denkweisen herunterziehen lassen.

Dr. Mück hatte sich vorgenommen, an der letzten Sitzung anzuknüpfen und über mein inneres Gesetzbuch zu sprechen. Er hatte mir die Aufgabe gestellt, meine mir selbst auferlegten, starren Regeln die meine Einstellung und mein Verhalten betreffen, aufzuschreiben und für jeden Punkt eine bessere Alternative zu finden. Ich hatte diese Aufstellung auch gemacht, hatte es aber mehr so verstanden, dass ich sie für mich anfertigen sollte. Dr. Mück war merklich enttäuscht, dass meine inneren Gesetze für die Stunde nicht zur Verfügung standen und wir nicht weiterarbeiten konnten.

Obwohl ich mit Kritik sonst nicht besonders gut umgehen kann, fand ich die Offenheit von Dr. Mück sehr gut³⁵. Ich habe mich trotzdem weiterhin sehr wohl gefühlt und gerade dieser

Wer in dieser Weise in eine therapeutische Sitzung gehen kann, benötigt verhältnismäßig wenig "Abwehr" (darunter versteht man psychologische Vorgänge wie Verdrängung, Verleugnung, Projektion, Gefühlsabspaltung usw.). Die Betroffenen sind bereit, sich auf das Abenteuer einer menschlichen Begegnung mit dem Therapeuten einzulassen, bei der "Unvorhergesehenes" (bislang Abgewehrtes) sich zeigen darf. Manchmal können Schweigephasen dann besonders hilfreich sein, in denen bisher verdrängte Phantasien oder verborgene Gefühle aus dem "Unbewussten" aufsteigen dürfen. Die Therapie profitiert besonders davon, wenn die Patienten alles benennen, was sie fühlen oder denken (egal wie unsinnig, nebensächlich oder peinlich es erscheinen mag: sog. therapeutische Grundregel).

³⁴ Relativieren

Die Technik, den Patienten sein Problem quantifizieren zu lassen, ist fast durchweg hilfreich. Dabei bittet der Therapeut den Patient beispielsweise zu beurteilen, in wie viel Prozent der Zeit das Problem tatsächlich eine Rolle spielte. Da das Problem selten rund um die Uhr vorhanden ist (100 Prozent), führt sich der Patient selbst vor Augen, dass es nur einen Teil seines Lebens beeinflusst, also alles andere als allmächtig ist. Im Falle von Herrn X. waren nur 1 Prozent seiner Lebenszeit durch sehr schlechte Gefühle beeinträchtigt - mit anderen Worten: 99 Prozent der Zeit waren verhältnismäßig gut. Eine solche Betrachtungsweise wirkt der Tendenz zum Schwarz-Weiß-Denken, Katastrophisieren und Verallgemeinern entgegen, wie man sie besonders bei Menschen mit Angst und Depression gehäuft antrifft.

³⁵ Therapeutische Beziehung (2)

An meiner Reaktion erlebt Herr X., wie wichtig er (bzw. unsere Zusammenarbeit) mir ist. Er spürt, dass ich mir auch über die Sitzungen hinaus Gedanken über ihn mache und mich innerlich sehr auf ihn "beziehe". Mittlerweile ist es so gut wie unbestritten, dass eine gute therapeutische Beziehung wesentlich zu Heilung beiträgt. Herr X. erlebt mich als einen präsenten Therapeuten (lebendiges Gegenüber), der auch Gefühle zeigen und regulieren kann (in diesem Fall Enttäuschung). Dies macht mich und damit auch die Behandlung authentischer. Auch in Form dieses Tagebuch-Experimentes - bei dem Herr X. meine Anmerkungen verfolgt - erlebt Herr X., wie ich mich bemühe, mich auf ihn bzw. unsere gemeinsamen Erfahrungen zu "beziehen". Durch meine Reaktion zeige ich Herrn X. auch, wie ernst bzw. verbindlich ich unsere Gespräche nehme, dass sie also mehr als nur eine "normale Alltagsbegegnung" sind. Damit weise ich ihn auf unserer "therapeutisches Arbeitsbündnis" hin, in dem wir uns verpflichtet haben, gemeinsam auf seine Ziele hin zu arbeiten. In einer "Feedback-E-Mail" nach der 9. Sitzung beschreibt Herr X. seine eigenen Fortschritte im Bereich "Beziehung": "...Ansonsten geht es mir dabei aber ganz gut und manchmal sogar sehr gut. Ich habe mit großem Interesse den neuen Bereich "Wie Beziehung heilt" auf Ihrer Internetsite gelesen. Er ist sehr gut gelungen und sehr informativ. Besonders interessant fand ich, dass ich durch meine jetzigen Beziehung, die ich absolut als

Umstand hat uns dazu gebracht, über den Therapieverlauf zu sprechen. Dr. Mück äußerte, dass er den Eindruck hätte, dass die Therapie ein wenig einschlafen würde und dass ich einen Therapie-Durchhänger haben könnte.

Dr. Mück sagte dann einen schlichten Satz, der bei mir sehr nachhaltig war. Er sagte, dass es so wichtig und so wirkungsvoll sei, an den kognitiven Verhaltensweisen zu arbeiten³⁶. Das wäre ein ganz wesentliches und effektives Element, um depressive Verstimmungen zu vermeiden. Dr. Mück ermunterte mich, die Entwicklungslust als Motivation³⁷ zu nehmen und nicht den Leidensdruck.

Es ist für mich schwierig in den Situationen, in denen es mir nicht gut geht, das zu erkennen. Ich denke je nach Stimmung in alle möglichen Richtungen und ich neige dazu, die Detailarbeit als nicht so effektiv zu betrachten. Als ich aber den großen Ehrgeiz von Dr. Mück gespürt habe³⁸, hat mir das ein großes Vertrauen in unsere gemeinsame Arbeit gegeben und es hat mich motiviert, weiter mit Fleiß an den Dingen zu arbeiten.

lebendig bezeichnen möchte, prägende Erfahrungen machen kann. Ein sehr großer Teil meiner Probleme ist sicherlich auf Beziehungen zu anderen Menschen und insbesondere auch auch zu meiner Partnerin begründet. Ich habe mit meiner Freundin darüber gesprochen und ich glaube, dass sie auch in der Beziehung mir besonders gut tut, weil sie eine Partnerin ist, bei der ich mich ausleben kann, der ich außergewöhnlich viel Vertrauen entgegenbringe und bei der ich das Gefühl habe, dass sie durch alle Höhen und Tiefen mit mir gehen würde. Interessant fand ich auch die Art der Konfliktbearbeitung mit der Verlagerung auf die "Metaebene". So in der Art war mir das immer bewusst. Ich habe manchmal das Gefühl, ich würde meine ganze Weltanschauung auf solch eine übergeordnete Ebene legen. Ich frage mich oft, warum Menschen sich so sehr in unnötigen Details verzetteln, wo doch das Ziel nur sein kann, ein möglichst einfaches Leben zu führen. Alles andere macht für mich keinen Sinn, es sei denn, man hat Freude daran. Na ja, was sag ich. Meine negativen Emotionen machen mir auch oft kein einfaches Leben und überflüssig sind sie allemal."

³⁶ Kognitive Therapie

Mein Hinweis sollte betonen, dass sog. kognitive Techniken ("Arbeiten an der Art und Weise unseres Denkens") sich aus wissenschaftlicher Sicht besonders überzeugend dazu beitragen konnten, Ängste und Depressionen zu verringern. Auf keinen Fall sollten damit andere Methoden abgewertet werden (wie Medikamente, Sporttherapie oder mehr emotionsbezogene Vorgehensweisen). Tatsache ist, dass man kognitive Techniken in unserer Kultur sehr gut vermitteln und anwenden kann. Sie gehören zu den Methoden, die den Anwender erleben lassen, dass er das Problem selbst unter Kontrolle bringen kann. Allerdings teile ich auch allen meinen Patienten mit, dass die "Machtverhältnisse" zwischen den Gedanken und den mit Gefühlen befassten Teilen unseres Gehirns eindeutig zugunsten der Gefühle verschoben sind. Dennoch ist dies kein Grund zur Resignation. Denn die Verstandesanteile des Gehirns haben so großartige Leistungen erbracht, wie einen bemannten Flug zum Mond. Ansätze für kognitive Therapie bieten depressive und ängstliche Patienten, indem sie zu Verallgemeinerungen, einseitiger Themenwahl und Schwarz-Weiß-Denken neigen.

³⁷ Therapiemotivation

Krankenkassen und Krankenversicherungen fragen bei einem Antrag auf Psychotherapie routinemäßig nach der "Therapiemotivation". Diese ist bei den meisten Patienten sehr groß, da der "Leidensdruck" fast immer enorm ist. "Leidensdruck" ist aber kein idealer "Motivator", da er bei einer erfolgreichen Therapie schnell nachlässt. Für die weitere Behandlung hat dies oft zur Folge, dass die Lust der Patienten zur Mitarbeit um so mehr nachlässt, je wohler sie sich fühlen. Viele Patienten brechen daher schon auf "halbem Wege" ab oder engagieren sich nur noch halbherzig. Dies ist zwar verständlich, zahlt sich langfristig aber meist nicht aus. Wenn nämlich der Therapieerfolg nicht ausreichend stabilisiert ist oder es noch an wichtigen Kompetenzen des "Selbstmanagement" mangelt, sind "Rückfälle" vorprogrammiert. Bei Herrn X. scheint die "Entwicklungslust" erfreulicherweise eine stärkere Therapiemotivation zu sein als der "Leidensdruck".

³⁸ Lernen am Vorbild

Ob der vermutete "Ehrgeiz" des Therapeuten ein gutes Beispiel ist, mag dahin gestellt bleiben. Jedenfalls zeigt diese Sequenz, wie wichtig und wirksam das Vorbild des Therapeuten ist. Wer als Therapeut unспортlich wirkt oder nach Nikotin riecht, wird es wohl kaum schaffen, seine Patienten zu mehr körperlicher Aktivität oder einem

10. Sitzung

Ich bin mit einem guten Gefühl zu Dr. Mück gefahren. Nachdem ich in der Zeit vor der letzten Sitzung doch einige Schwierigkeiten hatte, habe ich mich in den drei Wochen bis zu dieser Sitzung gut und teilweise sogar sehr gut gefühlt. Es wurde mir eigentlich erst im Nachhinein richtig bewusst, dass die Stunde bei Dr. Mück offensichtlich eine Veränderung bewirkt hatte³⁹. Es hat Dr. Mück natürlich gefreut, dass es mir gut ging.

Ich habe angesprochen, dass ich erstaunt war, weil ich teilweise in den Kommentaren von Dr. Mück zu meinem Tagebuch besser beurteilt wurde⁴⁰, als ich mich selbst eingeschätzt hätte. Dr. Mück merkte dazu an, dass es ja einen Grund gegeben haben muss, dass es mir besser geht. Ich konnte das annehmen, was mir auch ein gutes Gefühl gegeben hat.

Ich habe Dr. Mück davon erzählt, dass ich inzwischen meine inneren Stimmen sehr bewusst wahrnehme und dadurch deutliche positive Veränderungen erlebe. Ich kann mich daran erinnern, dass ich früher oft große Ängste vor Aufgaben hatte, die neu waren oder mir sehr schwierig erschienen. Ich habe mich oft selbst verrückt gemacht⁴¹. Ohne das Wissen um die

Nikotinentzug zu bewegen. Vor allem im Hinblick auf "Beziehungskompetenzen" sollte sich jeder Therapeut bewusst sein, dass sein Vorbild vermutlich die beste Strategie ist, solche Kompetenzen zu vermitteln.

³⁹ Sprunghafte Veränderungen

Obwohl viele persönliche Entwicklungen aus der Ferne betrachtet "kontinuierlich" erscheinen, zeigt eine nähere Betrachtung oft, dass sie eher "sprunghaft" verlaufen. In der "systemisch denkenden" Gehirnforschung geht man davon aus, dass es dabei zu einer "Qualitätsänderung" im Verhalten kommt (also nicht nur zu einer "quantitativen" Veränderung), es wird tatsächlich etwas Neues möglich. Man kann sich dies mit einem Bild veranschaulichen, bei dem eine Kugel auf einer Bergkamm ruht: Während sie bislang, bei einem Anstoß immer in das linke Tal rollte, wird es erstmalig möglich, dass sie sich in das rechte Tal bewegt. Dabei hat die Kugel immer die Tendenz im tiefsten Punkt des jeweiligen Tales zur Ruhe zu kommen. Ist sie dort einmal angelangt, bedarf es schon erheblicher "Erschütterungen" und "Anstöße", damit sie genügend Schwung erhält, um wieder einen Bergkamm oder Berggipfel zu erreichen, von wo sie dann möglicherweise ein neues Tal erreichen kann. Solange der Schwung aber nicht ausreicht, wird sie immer wieder an den alten Punkt zurückrollen (der dann die "höhere Anziehungskraft" hat, man sagt auch "der stärkere Attraktor" ist, als die jenseits des Gipfels gelegenen Täler). Bezogen auf die Therapie würde dies bedeuten: Alle Menschen werden von ihren alten Mustern immer "angezogen", rollen ins vertraute Tal zurück. Zu den Ansätzen einer Psychotherapie gehört es, diese Muster instabil zu machen und genügend "Anstöße" und "Erschütterungen" zu liefern, damit die Betroffenen genügend Energie und Beweglichkeit erhalten, um ihr altes Tal zu verlassen und sich ein neues zu erschließen. Ist dies zu theoretisch?

⁴⁰ Spiegelung

Zu den wichtigsten Angeboten und Behandlungsmethoden der Psychotherapie gehört die "Spiegelung". Dabei übernimmt der Patient gleichsam elterliche Aufgaben, indem er seinem Patienten immer wieder rückmeldet, wie er vom Therapeuten gerade wahrgenommen wird. Hierfür ist zwar eine wohlwollend kritische Haltung am hilfreichsten. Dort wo ein Patient aber selbst sein schlimmster Kritiker ist, ist es um so wichtiger, ihm solange immer wieder die positiven Aspekte seiner Entwicklung "zu spiegeln", bis der Patient auch selbst in der Lage ist, diese wahrzunehmen. Im Grunde geht es auch hier darum, ein Defizit aufzuzeigen: Die Schwierigkeit, sich selbst möglichst differenziert in der Vielfalt der vorhandenen Eigenschaften und Fähigkeiten zu sehen. Es geht auf keinen Fall um "Schönreden". Herr X hat offenbar einen sehr strengen und in der Vergangenheit überaktiven "inneren Kritiker", der jetzt zunehmend häufiger seinen Mund hält. Auch dieser Kommentar zum Tagebuch ist selbstverständlich eine Form der Spiegelung, die Herr X sehr aufmerksam lesen wird. Wenn alles gut geht, lernt Herr X auf diesem Weg, sich künftig selbst einen "klaren" Spiegel vorzuhalten, wodurch er zunehmend unabhängiger von therapeutischer Hilfe werden wird.

⁴¹ Therapeutische Veränderung (2)

Diese Stelle ist ein (weiteres) Beispiel für einen Moment der Veränderung, in dem es gleichsam "Klick" macht und es dem Patienten möglich wird, mit sich selbst qualitativ in neuer Weise umzugehen. Zugleich macht der Patient eine Erfahrung von "Selbstwirksamkeit": Er erlebt, dass er seinen Stimmungen und Gedanken nicht mehr hilflos ausgeliefert ist, sondern auf diese Einfluss nehmen kann. Eine solche Erfahrung kann "Glücksgefühle"

inneren Stimmen habe ich es dabei schutzlos zugelassen, dass die negativen Gedanken sich ungehindert ausbreiten konnten und mich auch bei der Bewältigung der Aufgabe sehr beeinträchtigt haben.

Am Tag der Sitzung hatte ich eine ortsfremde, schwierige und etwas ungewohnte Aufgabe in einer für mich belastenden Umgebung zu erledigen. Mir ist aufgefallen, wie selbstverständlich ich ohne Angst und Bedenken die Sache vorbereitet habe. Mir ist bewusst geworden, wie doch mit der Zeit eine gefestigte, selbstverständliche und sichere Grundhaltung in mir entstanden ist.

Bei der Vorbereitung meldete sich plötzlich für einen Augenblick eine negative innere Stimme, die mich fragte, ob es nicht möglich wäre, dass ich wieder in meine alte Denk- und Verhaltensweise mit Ängsten und Bedenken zurückfallen könnte. Ich habe diese Stimme nicht ernst genommen und sie sofort in Gedanken einfach mit den Fingern weggeschnippt⁴². Ich wollte ihr einfach nicht mehr zuhören, ich habe mich geweigert das zu tun.

Es ist mir dann auch leicht gefallen die schwierige Aufgabe ohne Probleme und ohne große Kraftanstrengung zu erledigen.

Ich habe Dr. Mück dann davon erzählt, dass es in meinem Leben bestimmte Situationen gibt, in denen ich mich noch schwer tue und teilweise sehr unwohl fühle. Gerade am Tag der Sitzung habe ich es erlebt, dass ich Schwierigkeiten hatte, als ich ein etwas intensiveres Gespräch mit einem Kollegen führte. Nach kurzer Zeit des Gegenübersitzens habe ich mich von ihm beobachtet und gemustert gefühlt, wobei ich bei meinem Kollegen mit seiner entspannten und selbstsicheren Art das Gegenteil vermutete.

Ähnliches kann wegen kleiner Anlässe und an sich unbedeutender Umstände auch in anderen Situationen auftreten und sich ein bisschen verselbständigen, so dass ich beim nächsten Mal noch mehr darauf achte und sich der Effekt noch verstärkt. Manchmal gelingt es mir, in den Situationen dagegen anzugehen und mein Gefühl zu verbessern. Insbesondere wenn ich es vorher weiß und daran denke, kann ich mich positiv darauf einstimmen.

Dr. Mück erklärte mir, dass es sich um einen weiteren wichtigen Bereich in meinem kognitiven Verhalten handeln würde, bei dem es sich lohnt, daran zu arbeiten. Es geht um meine Bewertung der Situationen und in dem konkreten Fall um die Bewertung, was mein Gegenüber in dem Moment von mir denkt⁴³. Dabei neige ich offensichtlich in besonderem

auslösen, das Selbstbewusstsein stärkt sie auf jeden Fall. Wenn Patienten diese Erfahrung nicht machen können, liegt es oft daran, dass sie zu wenig konsequent "üben" nach dem Motto "Wenn es nicht sofort klappt, bringt es ja doch nichts" (ein Gedanke, der sehr nach dem inneren Kritiker klingt).

⁴² Konsequent bleiben

Hier verrät Herr X gleichsam sein Erfolgsrezept: Er scheut nicht die Auseinandersetzung mit dem "inneren Kritiker" (viele Patienten denken, man müsse nur einen Alternativgedanken haben, damit der "innere Kritiker" verstummt bzw. verschwindet). Gerade in der Anfangszeit kommt es entscheidend darauf an, den "längeren Atem" zu behalten und sich von den inneren Auseinandersetzung auch ein wenig distanzieren ("dissoziieren") zu können (ähnlich wie man ein Theaterstück aus der sicheren Distanz des Zuschauerraums verfolgt). Wenn man dann auch noch - ähnlich wie Herr X - noch eine Portion Humor entwickeln kann (der ja auch eine Form der Distanzierung ist), kann man eigentlich nur gewinnen.

⁴³ Bedeutungen

Hier bezieht sich Herr X auf eine Gesprächsphase, in der ich ihm anhand von Beispielen erläuterte, dass wir Menschen weniger auf Sachverhalte reagieren, als vielmehr auf die Bedeutungen, die wir diesen vorher zugewiesen haben (Wir finden gleichsam die Ostereier, die wir zuvor selbst versteckt haben, vergessen haben, dass wir selbst es waren, die sie verborgen haben). Als Beispiel beschreibe ich einen jungen Mann, der

Maße dazu, von einer negativen Einstellung des anderen mir gegenüber auszugehen. Ich bilde mir ein, dass er mich als „unwichtig“ und „schwach“ ansieht.

Ich habe sofort verstanden, was Dr. Mück damit meinte. Wenn ich vernünftig und realistisch darüber nachdenke, kann ich auch nur zu dem Schluss kommen, dass meine Schwierigkeiten darin begründet sind, dass ich die Dinge negativ und falsch bewerte⁴⁴.

Für mich bedeutet das, daran zu arbeiten und mir in den entsprechenden Situationen vor Augen zu führen, dass mich mein Gegenüber wahrscheinlich sogar mag und mir eher wohl gesonnen ist.

Sehr interessant fand ich in dem Zusammenhang, als Dr. Mück von Studien berichtete, bei denen herausgefunden wurde, dass Menschen, die gerade in engem persönlichen Kontakt stehen, oft in der Form aufeinander reagieren, dass der eine das Verhalten des anderen kopiert. Dr. Mück meinte, dass z.B. in Restaurants oft zu beobachten ist, dass eine Person die Handlungen des anderen, wie z.B. Gähnen, Armhaltungen oder das Trinken, kurz danach auch ausführt. Das hat zur Folge, dass sich die erste Person wohler fühlt. Dr. Mück schlug vor, dass ich das mal ausprobieren sollte.

Den Abend nach der Sitzung habe ich mit gemischten Gefühlen erlebt, weil mir wieder viele Dinge durch den Kopf gegangen sind, die ich für mich sortieren musste.

Am nächsten Tag habe ich eine deutliche positive Veränderung gespürt, die ganz sicher durch das Gespräch mit Dr. Mück hervorgerufen wurde⁴⁵. Ich habe Gespräche mit anderen Menschen oder auch Besprechungen, bei denen ich mich zuletzt auch nicht so wohl gefühlt habe, ganz anders erlebt. Es ging mir gut dabei und die Dinge fielen mir leichter. Es war so ein Gefühl, als hätte mich Dr. Mück angestoßen, mir meine eigene, mich stützende Hand auf den Rücken zu legen. Das was ich in den Momenten auch gespürt habe, war, dass ich mich selbst annehmen konnte. Das, so meinte Dr. Mück zum Schluss der Sitzung nämlich, könnte ein ganz wichtiger Baustein werden, dass ich es irgendwann „geschafft“ habe⁴⁶.

nacheinander zwei Frauen begegnet und diese auf die gleiche Art und Weise anlächelt. Während Frau A dies als "unverschämte Anmache" interpretiert, ihn anschreit und ohrfeigt, wird es Frau B angesichts des "freundlichen offenen" Blickes ganz warm ums Herz, sie fällt dem Mann um den Hals und küsst ihn. Beide Frauen hatten es mit dem gleichen Sachverhalt zu tun (lächelnder junger Mann), aufgrund ihrer Bedeutungszuschreibung gingen sie aber anders damit um. Herr beschreibt dies als "bewerten".

⁴⁴ Einsicht

Diese Zeilen liefern ein Beispiel für "Einsicht" in Zusammenhänge. Hier hat es bei Herrn X wieder einmal "klick!" gemacht. Einsicht allein reicht jedoch selten aus. Hinzukommen müssen auch neue Konsequenzen. Wie der weitere Verlauf zeigt, ist Herr X auch in der Lage, sein weiteres Denken und Verhalten an der neuen "Einsicht" zu orientieren

⁴⁵ Therapeutische Veränderung (2)

Diese Stelle ist ein (weiteres) Beispiel für einen Moment der Veränderung, in dem es gleichsam "Klick" macht und es dem Patienten möglich wird, mit sich selbst qualitativ in neuer Weise umzugehen. Zugleich macht der Patient eine Erfahrung von "Selbstwirksamkeit": Er erlebt, dass er seinen Stimmungen und Gedanken nicht mehr hilflos ausgeliefert ist, sondern auf diese Einfluss nehmen kann. Eine solche Erfahrung kann "Glücksgefühle" auslösen, das Selbstbewusstsein stärkt sie auf jeden Fall. Wenn Patienten diese Erfahrung nicht machen können, liegt es oft daran, dass sie zu wenig konsequent "üben" nach dem Motto "Wenn es nicht sofort klappt, bringt es ja doch nichts" (ein Gedanke, der sehr nach dem inneren Kritiker klingt).

⁴⁶ Sich selbst annehmen

Hier spürt Herr X, dass er dem "Hauptschalter" seiner Entwicklungsmöglichkeiten sehr nahe gekommen ist. Schon in der häufigen Erwähnung des "inneren Kritikers" (ich bezeichne ihn auch gerne als "Miesmacher")

Diese Aussage hat mich besonders dazu gebracht, anders zu denken und daran zu glauben, dass es Möglichkeiten gibt, die für mich zur Zeit noch nicht vorstellbar sind, die sich mir aber eines Tages eröffnen könnten⁴⁷.

11. Sitzung

Durch die relativ lange Zeit, die zwischen den Sitzungen liegt⁴⁸, ergeben sich immer viele Veränderungen in meinen Lebensbedingungen und dadurch auch in meinen Befindlichkeiten.

klang immer wieder an, wie wenig sich Herr X selbst akzeptiert oder anders ausgedrückt "wie wenig er mit sich selbst im Reinen ist". In dem Augenblick, in dem es Herrn X überwiegend möglich sein wird, "sich anzunehmen, so wie er ist", wird mit großer Wahrscheinlichkeit das "Veränderungsparadox" zu wirken beginnen:

Veränderungen und Entwicklungen sind meist erst dann so richtig möglich, wenn man sich nicht länger rechtfertigen und verteidigen muss. Aus einer Haltung der Gelassenheit und Zufriedenheit heraus kommen sie eher in Gang als aus einer von Angst, Scham und Rechtfertigungsdruck geprägten Einstellung. Diese Erfahrung machen im übrigen auch viele Paare: Erst wenn sie aufhören, sich gegenseitig zu kritisieren und aneinander herum zu nörgeln, "sie sich nehmen, wie sie sind", ermöglichen sie es sich gegenseitig, sich in die vielleicht sogar für beide günstige Richtung zu entwickeln.

Herr X hat den Vorteil sich in seiner neuen Lebenspartnerschaft, sehr angenommen zu fühlen. Das gestattet es ihm, sich auch immer mehr zu zeigen (Auch dieses Online-Tagebuch hat übrigens sehr viel mit dem Thema "sich zeigen" zu tun). Dabei kann Herr X erleben, dass er eben nicht (wie befürchtet) kritisiert und in Frage gestellt, sondern wertschätzend auf seinem Weg begleitet wird. Im Gegenteil: Er wird als eine "individuelle Persönlichkeit" erkennbar und damit sehr "attraktiv" (was ein Mensch mit verschwommenen Konturen selten ist). In dem Umfang, in dem sich Herr X von anderen angenommen fühlt, wird es ihm gelingen, sich auch selbst besser anzunehmen und sich seiner depressiven Tendenzen zu entledigen..

⁴⁷ Erweiterter "Möglichkeitsraum"

Herr X kann es offenbar noch nicht richtig glauben, dass sein "Möglichkeitsraum" längst deutlich größer geworden ist. Auch traut er den Veränderungen noch immer nicht ganz. Dies liegt vielleicht daran, dass er ja schon auf mehrere therapeutische Anläufe zurückblickt (teilweise Behandlungen mit bis zu 100 Sitzungen). Und nun sollen schon 10 Gespräche einen nachhaltigen Erfolg erzielen? Bei einer solchen "Bewertung" darf natürlich nicht vergessen werden, dass sich die vorliegende Behandlung bereits über sechs Monate erstreckt, in der Herr X eindrucksvoll mitarbeitete, so dass er sich nicht nur neue Möglichkeiten des Denkens, Fühlens und Verhaltens erschloss (durch "qualitative Sprünge"), sondern diese Optionen auch in seinem Repertoire verfestigte. Außerdem wurde die Behandlung sehr intensiv durch dieses kommentierte Tagebuch begleitet. Und nicht zuletzt: Auch die vorher gegangenen Psychotherapien haben mit Sicherheit schon eine sehr gute Grundlage geschaffen, auf der die vorliegende Behandlung jetzt mit Erfolg aufbauen kann.

Wichtig: Jede gute Psychotherapie sollte sich immer an dem Motto orientieren "Erweitere die Möglichkeiten deines Klienten". Ich formuliere dies auch gerne so: "Bei guten Sitzungen werden Sie das Behandlungszimmer immer reicher verlassen, als Sie es betreten haben." Sehr stark auf "Vergangenheitsbewältigung" abzielende Verfahren verlieren dies manchmal ein bisschen aus dem Auge.

⁴⁸ Zeit zwischen zwei Sitzungen

Meinen Patienten sage ich gerne, dass die Zeit zwischen unseren Begegnungen zu den wichtigsten Elementen gehört. Denn unsere Treffen haben immer auch etwas Künstliches an sich (auch wenn es sich selbstverständlich um eine "echte menschliche Begegnung" handelt). Die "Zeit dazwischen" bietet reichlich Möglichkeit, um Erfahrungen zu sammeln sowie neue Denk- und Verhaltensweisen einzuüben. Dabei sind neue Erfahrungen besonders wichtig, da sie sich offenbar besonders nachhaltig im Gehirn verankern (insbesondere wenn sie mit Emotionen verbunden sind). Deshalb ermuntere ich meine Patienten gerne, regelmäßig "über ihren Schatten zu springen", da sie sich auf diesem Weg neue Freiheitsgrade erschließen (die Zahl ihrer Denk-, Verhaltens- und Erlebnismöglichkeiten zunimmt). Diesem Zweck dienen auch "therapeutische Hausaufgaben", die leider nicht bei allen Patienten auf Begeisterung stoßen. Denn viele lassen sich lieber passiv "behandeln". Zu den wichtigen Hausaufgaben von Herr X gehörte es, sich bewusst mit schambesetzten Situationen zu konfrontieren und so zu erleben, dass die befürchteten Katastrophen nicht eintreffen, wohl aber das Gegenteil: Ein Gefühl von Erfolg und Selbstsicherheit. Ansonsten war es für Herrn X besonders wichtig, in der "Zeit dazwischen" mit seinen "depressiven Abrutschen" leben zu lernen, also sein "Selbstmanagement" in dieser Hinsicht zu verbessern. Dies scheint ihm tendenziell (trotz aller "Abrutscher" immer besser zu gelingen

Es ist nicht leicht für mich, mir alle Gedanken und Erfahrungen zu bewahren⁴⁹, um sie in den folgenden Sitzungen anzubringen. Viele Dinge kommen und gehen auch, ohne dass ich sie groß registriere. Manchmal kommen mir Gedanken, von denen ich glaube, dass sie mich um eine Erkenntnis reicher machen. Ich nehme das gerne an, ohne dass ich das Gefühl habe, alles sofort mit Dr. Mück teilen zu müssen. Denn ich habe in den Therapiesitzungen zum einen gelernt, dass ich in erster Linie selber für mein Wohlbefinden und für mein Weiterkommen sorgen kann und außerdem dass sich viele dynamische Prozesse abspielen, die ich einfach zulassen und als gegeben hinnehmen kann.⁵⁰

Vor der Sitzung hatte ich vielleicht deshalb auch nicht unbedingt einen wichtigen Ansatz, den ich zur Sprache bringen wollte, sondern ich habe mich, wie zuletzt eigentlich immer, einfach darauf eingelassen. Ich habe Dr. Mück davon erzählt, dass in meinem Alltag viele Dinge passiert sind, dass es mir dabei zeitweise gut ging und auch dass es mir nicht so gut ging. Ich habe Dr. Mück das so beschrieben, habe aber auch hinzugefügt, dass ich nicht besonders darauf eingehen möchte, da sich die Dinge immer wiederholen⁵¹ und das meiste auch nicht aufzuhalten ist. Außerdem glaube ich, dass ich inzwischen sehr viele praktische Helferlein⁵² in meinem Kopf habe, die es mir ermöglichen, mit den meisten Dingen gut allein klarzukommen.

⁴⁹ Beziehungserfahrungen

Wer aus einer therapeutischen Sitzung viel mitnehmen möchte, sollte sich nicht darauf versteifen, möglichst viel zu "berichten". Das kann man manchmal genauso gut in einem Brief machen. Damit soll nicht in Frage gestellt werden, dass es gut tut, "sein Herz auszuschütten" (vor allem wenn kein anderer sonst zuhört). An dieser Stelle möchte ich nur "endloses Berichten" von Sitzung zu Sitzung in Frage stellen. Auf Dauer hat man von einer therapeutischen Sitzung oft mehr, wenn sich auf das Abenteuer einer (spontanen und ungeplanten) Begegnung ("Interaktion") mit dem Therapeuten einlässt. Diesen Reiz hat auch Herr X erkannt, indem er zunehmend darauf verzichtet, sich alle "berichtenswerten Ereignisse" für die nächste Sitzung zu merken. Meistens spiegeln sich die zentralen Probleme des Patienten über kurz oder lang auch in der Beziehung zum Therapeuten wider. Man beschreibt dies auch als "Inszenierung" des Problems. Da sich Herr X sehr auf Ereignisse außerhalb des Therapieraums konzentriert hat, konnten sich seine Themen in unserer Beziehung bislang noch nicht so gut widerspiegeln. Es kommt hinzu, dass die Sitzungen nur in großen Abständen erfolgen (Herr X ist Selbstzahler), so dass auch formal wenig Raum für Begegnung zur Verfügung steht. Um "Begegnungen" zu erleichtern (mehr Zeit, weniger Leistungsdruck), biete ich gerne Doppelsitzungen an.

⁵⁰ Selbstmanagement

Ziel einer jeden Psychotherapie ist es, den Patienten zu befähigen, sich selbst (die Gefühle, den Selbstwert, die Aufmerksamkeit und vieles mehr) sowie die Beziehung zu anderen zu "regulieren". Man spricht in diesem Zusammenhang auch von "strukturellen Fähigkeiten" oder "Ich-Funktionen". Meinen Patienten biete ich diese Entwicklung auch unter dem Motto an, "sein eigener Therapeut" zu werden. Über kurz oder lang soll es Ihnen möglich werden, auf externe "Steuerung", Hilfe, Kontrolle usw. zu verzichten und alle diese Aufgaben selbst wahrzunehmen. Herr X ist auf diesem Weg schon sehr weit gekommen. Wie seine Formulierung zeigt, kann er sich bereits selbst von außen betrachten und sich damit selbst wohlwollend-kritisch begleiten. Vor allem die "Arbeit mit den inneren Stimmen" ist für ihn zu einem hilfreichen Werkzeug des Selbstmanagements geworden

⁵¹ Gelassenheit (2)

Außer Gelassenheit klingt in diesen Worten auch schon mehr Vertrauen ins Leben und die eigenen Fähigkeiten an. Der Pat. sieht nicht mehr so schnell und übersteigert wie früher das "Bedrohliche". Er kann sich selbst sagen, dass die "Dinge" schon wieder ins Reine kommen werden.

⁵² Innere Stimmen (3)

Mit "Helferlein" beschreibt der Patient seine "inneren" Stimmen, von denen schon in früheren Sitzungen die Rede war. Die Art und Weise, wie er sie benennt, lässt erkennen, dass er humor-, ja liebevoll mit sich umgehen kann

Ich habe Dr. Mück auch von meinen Fortschritten⁵³ berichtet, die ich inzwischen bei mir festgestellt hatte. So war ein wichtiges Therapieziel von mir, dass ich mich bei Treffen mit Familie und Freunden wieder wohl fühlen kann, dass mir die Begegnungen Spaß machen und dass ich Lust darauf habe, mich zu treffen. Zuletzt habe ich mich nämlich bei solchen Anlässen meistens mit mir und meinen Gefühlen beschäftigt, war oft gar nicht richtig da und habe mich so unwohl gefühlt, dass ich am liebsten schon bald wieder gefahren wäre. Ich habe jetzt einige solcher Treffen erlebt, bei denen ich mich sehr wohl gefühlt habe, die ich richtig genießen konnte und von denen ich mit einem sehr guten Gefühl nach Hause gefahren bin.⁵⁴

Ich habe in der Zeit zwischen den Sitzungen auch wieder erfahren, dass es mir oft geholfen hat, mir meine inneren Stimmen vor Augen zu führen, sollte sich ein negativer Gedanke eingeschlichen haben. Manchmal war es so, dass ich gar nicht daran dachte, mir die Stimmen vor Augen zu führen und dass sich die negativen Gedanken weiterentwickelt haben, wenn ich nicht aufgepasst habe. Es funktioniert noch nicht automatisch bei mir, aber wenn ich daran denke, steht mir ein sehr nützliches und wirkungsvolles Werkzeug zur Verfügung.⁵⁵ Ich sehe dabei oft die Kasperl-Figuren von Dr. Mück, wobei ich dann in Gedanken meine mir eigene, positive Stimme sich richtig aufblasen und aufplustern lasse.

In einem Kommentar zur letzten Sitzung beschrieb Dr. Mück die Wirkungsweise der Änderungen von Verhaltensmustern und Denkweisen mit einer Kugel, die den Berg hinauf und immer wieder ins Tal zurückrollt.⁵⁶ Jedes Mal erfordert es neue Anstrengung, die Kugel

⁵³ Fortschritte/Lösungsorientierung

Viele Therapien sind einseitig "problemorientiert" und befassen sich zu wenig mit den Lösungen, Fähigkeiten und Fortschritten des Patienten. Mir erscheint es wichtig, die Aufmerksamkeit meiner Patienten auch für ihre Fortschritte und Fähigkeiten zu schärfen. Das ist ein legitimer Schritt, um dem Patienten seine "Wirksamkeit" in dieser Welt bewusst zu machen sowie seine Selbstsicherheit und sein Selbstwertgefühl zu stärken. Hier finden Sie ein Formular zum Auflisten Ihrer Fähigkeiten

⁵⁴ Neue Erfahrungen

Sie sind wesentliche Schritte in der Weiterentwicklung. Einsicht allein ist weit weniger wirkungsvoll. Neue Erfahrungen sind so gut wie immer mit Emotionen verbunden und werden daher auch in den emotionalen Zentren unseres Gehirns gespeichert. Da unser Verhalten stark von Emotionen gesteuert ist, sind neue Erfahrungen besonders gut in der Lage, uns zu verändertem Verhalten (also zum Verlassen alter Muster) zu verhelfen. Auch in der Therapiesitzung sollten neue Erfahrungen möglich werden - idealerweise im Zusammenhang mit Emotionen. Eine Therapiesitzung ohne Emotionen ist fast eine Verschwendung! Herr X konnte seine neuen Erfahrungen vor allem auf Familienfeiern sammeln, was sich auf seine weiteren Erlebnismöglichkeiten schon sehr günstig ausgewirkt hat. In den Therapiesitzungen gelingt es ihm zunehmend besser, seine Kontrolliertheit und Bemühtheit um Erfolg aufzugeben und sich immer mehr auf die Möglichkeiten der Begegnung im Hier und Jetzt einzulassen. Wer nur vermeintliche (eigene oder fremde) Erwartungen erfüllen möchte, "lebt nach Plan" und übersieht, was das Leben im Augenblick bietet.

⁵⁵ Selbstmanagement

Ziel einer jeden Psychotherapie ist es, den Patienten zu befähigen, sich selbst (die Gefühle, den Selbstwert, die Aufmerksamkeit und vieles mehr) sowie die Beziehung zu anderen zu "regulieren". Man spricht in diesem Zusammenhang auch von "strukturellen Fähigkeiten" oder "Ich-Funktionen". Meinen Patienten biete ich diese Entwicklung auch unter dem Motto an, "sein eigener Therapeut" zu werden. Über kurz oder lang soll es Ihnen möglich werden, auf externe "Steuerung", Hilfe, Kontrolle usw. zu verzichten und alle diese Aufgaben selbst wahrzunehmen. Herr X ist auf diesem Weg schon sehr weit gekommen. Wie seine Formulierung zeigt, kann er sich bereits selbst von außen betrachten und sich damit selbst wohlwollend-kritisch begleiten. Vor allem die "Arbeit mit den inneren Stimmen" ist für ihn zu einem hilfreichen Werkzeug des Selbstmanagements geworden.

⁵⁶ Sprunghafte Veränderungen

Obwohl viele persönliche Entwicklungen aus der Ferne betrachtet "kontinuierlich" erscheinen, zeigt eine nähere Betrachtung oft, dass sie eher "sprunghaft" verlaufen. In der "systemisch denkenden" Gehirnforschung geht man davon aus, dass es dabei zu einer "Qualitätsänderung" im Verhalten kommt (also nicht nur zu einer

wieder den Berg hinaufzubefördern. Aber wenn die Kugel einmal den Gipfel überschritten hat, läuft sie von selbst, das Denkmuster ist praktisch eingefahren, ich brauche mich nicht mehr anzustrengen und die negativen Gedanken und Einwirkungen sind nicht mehr vorhanden.

Ich habe diese Wirkung oft erlebt, wenn ich in Zeiten, in denen es mir nicht gut ging, sehr angestrengt habe, meine Gedanken und Einstellungen zu überprüfen und mich auch mit massiver Kraft gegen die negative Stimmung gestemmt habe. Es gelang mir meistens, mich selbst über den Berg zu bringen. Es war tatsächlich so, dass sich meine Stimmung vollkommen gedreht hat, sich meine Sorgen wie in Nichts aufgelöst haben und ich wirklich keinen Gedanken mehr daran verschwendet habe.

Ich denke dabei auch sehr häufig an ein Zitat, das mir meine Eltern einmal mit auf den Weg gegeben haben. „Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, dann ist das der Glaube an die eigene Kraft.“⁵⁷

In der Sitzung hat Dr. Mück mich sehr gelobt. Er hatte am gleichen Tag ein Radiointerview gegeben, das sich sehr auf mein Online-Tagebuch bezog. Ich glaube, die Redakteurin konnte nicht richtig nachvollziehen, dass ich trotz meines inzwischen erworbenen Wissens und meiner Fähigkeiten überhaupt solche Probleme haben kann. Naja, so richtig verstehen kann ich das ja auch nicht. Ich habe mich jedenfalls sehr darüber gefreut, dass mein Tagebuch den Stoff für eine Radiosendung bieten kann.⁵⁸

Dr. Mück bot mir in der Therapiesitzung ein weiteres Werkzeug an. Er sprach davon, dass ich mein Leben variationsreicher gestalten könnte⁵⁹, um mich mit dem Erfahrungsrepertoire auch

"quantitativen" Veränderung), es wird tatsächlich etwas Neues möglich. Man kann sich dies mit einem Bild veranschaulichen, bei dem eine Kugel auf einer Bergkamm ruht: Während sie bislang, bei einem Anstoß immer in das linke Tal rollte, wird es erstmalig möglich, dass sie sich in das rechte Tal bewegt. Dabei hat die Kugel immer die Tendenz im tiefsten Punkt des jeweiligen Tales zur Ruhe zu kommen. Ist sie dort einmal angelangt, bedarf es schon erheblicher "Erschütterungen" und "Anstöße", damit sie genügend Schwung erhält, um wieder einen Bergkamm oder Berggipfel zu erreichen, von wo sie dann möglicherweise ein neues Tal erreichen kann. Solange der Schwung aber nicht ausreicht, wird sie immer wieder an den alten Punkt zurückrollen (der dann die "höhere Anziehungskraft" hat, man sagt auch "der stärkere Attraktor" ist, als die jenseits des Gipfels gelegenen Täler). Bezogen auf die Therapie würde dies bedeuten: Alle Menschen werden von ihren alten Mustern immer "angezogen", rollen ins vertraute Tal zurück. Zu den Ansätzen einer Psychotherapie gehört es, diese Muster instabil zu machen und genügend "Anstöße" und "Erschütterungen" zu liefern, damit die Betroffenen genügend Energie und Beweglichkeit erhalten, um ihr altes Tal zu verlassen und sich ein neues zu erschließen. Ist dies zu theoretisch?

⁵⁷ Glaubenssätze

Glaubenssätze (Grundannahmen) sind wesentliche Steuerungselemente unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens. Der von Herrn X zitierte Satz seiner Eltern bringt dies auf den Punkt. Die bisherigen Sitzungen boten noch keine Gelegenheit, die zentralen Glaubenssätze von Herrn X zu sammeln und kritisch zu überprüfen. Ein solcher Check sollte Teil einer jeden Therapie sein und von jedem Menschen im Sinne eines "Selbst-TÜV" in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden. Weitere Informationen finden Sie unter Glaubenssätze, Beispiele für Glaubenssätze und Glaubenssatzformular.

⁵⁸ Fortschritte/Lösungsorientierung

Viele Therapien sind einseitig "problemorientiert" und befassen sich zu wenig mit den Lösungen, Fähigkeiten und Fortschritten des Patienten. Mir erscheint es wichtig, die Aufmerksamkeit meiner Patienten auch für ihre Fortschritte und Fähigkeiten zu schärfen. Das ist ein legitimer Schritt, um dem Patienten seine "Wirksamkeit" in dieser Welt bewusst zu machen sowie seine Selbstsicherheit und sein Selbstwertgefühl zu stärken. Hier finden Sie ein Formular zum Auflisten Ihrer Fähigkeiten.

⁵⁹ Variabilität

unter neuen, ungewohnten Bedingungen wohl zu fühlen. Ich soll neue Dinge ausprobieren, eingetretene Pfade verlassen und auch Grenzen überwinden. Ich habe Dr. Mück gesagt, dass ich glaube, dass ich über viele Fähigkeiten verfüge, mein Leben zu bewältigen, dass mich leider aber meine sehr schwer zu kontrollierenden Emotionen davon abhalten, das Leben leichter zu nehmen. Dr. Mück stimmte mir zu, riet mir aber trotzdem, neue Dinge auszuprobieren.⁶⁰

In der Sitzung kam Dr. Mück nochmals auf den wesentlichen Punkt zu sprechen, der eine ganz entscheidende Bedeutung für mich haben könnte. Eigentlich bin ich mir sogar sicher, dass das der ganz entscheidende Punkt ist: Ich nehme mich einfach nicht so an, wie ich bin.⁶¹

Ich versuche zu glänzen, gut dazustehen, nett und bequem für andere zu sein.⁶² Dabei fühle ich mich oft unwohl, wenn ich glaube, nicht viel Kraft und Ausstrahlung zu haben oder wenn

In meiner Arbeit lasse ich mich von folgendem Motto leiten "Sorge dafür, dass deine Patienten an Möglichkeiten reicher werden". Wenn dies gelingt, lösen sich viele Probleme von selbst. Wer nur einen Hammer als Werkzeug hat, wird dazu neigen, diesen Hammer bei allem und jedem anzuwenden. Wer dagegen über einen reichhaltigen Werkzeugkasten verfügt, wird besser "passend" Antworten entwickeln können. Es ist mir daher wichtig, Menschen zu größerer Variabilität (Vielfalt) zu verhelfen. Wie wohltuend größere Vielfalt ist, weiß jeder, der Auslandsreisen macht. Mit 10 bis 100 Worten kommt man sehr viel schlechter durchs Land als mit 1.000 bis 10.000. Dann ist die Variabilität (die Wahrscheinlichkeit einer "passenden" Reaktion) sehr viel größer. Schon aus diesem Grund lohnt es sich lebenslang zu lernen.

⁶⁰ Neue Erfahrungen

Sie sind wesentliche Schritte in der Weiterentwicklung. Einsicht allein ist weit weniger wirkungsvoll. Neue Erfahrungen sind so gut wie immer mit Emotionen verbunden und werden daher auch in den emotionalen Zentren unseres Gehirns gespeichert. Da unser Verhalten stark von Emotionen gesteuert ist, sind neue Erfahrungen besonders gut in der Lage, uns zu verändertem Verhalten (also zum Verlassen alter Muster) zu verhelfen. Auch in der Therapiesitzung sollten neue Erfahrungen möglich werden - idealerweise im Zusammenhang mit Emotionen. Eine Therapiesitzung ohne Emotionen ist fast eine Verschwendung! Herr X konnte seine neuen Erfahrungen vor allem auf Familienfeiern sammeln, was sich auf seine weiteren Erlebnismöglichkeiten schon sehr günstig ausgewirkt hat. In den Therapiesitzungen gelingt es ihm zunehmend besser, seine Kontrolliertheit und Bemühtheit um Erfolg aufzugeben und sich immer mehr auf die Möglichkeiten der Begegnung im Hier und Jetzt einzulassen. Wer nur vermeintliche (eigene oder fremde) Erwartungen erfüllen möchte, "lebt nach Plan" und übersieht, was das Leben im Augenblick bietet.

⁶¹ Selbstakzeptanz

Jawohl, damit dürfte eine entscheidende Hürde in der Weiterentwicklung von Herrn X benannt sein. Kein Wunder, dass er sich im Kontakt mit anderen unwohl fühlt. Wie kann er denn davon ausgehen, dass ihn die anderen akzeptieren, wenn er das in seinem Inneren teil- oder phasenweise selbst nicht tut?! Möglicherweise schlägt hier auch ein wenig die Familiengeschichte von Herrn X durch, dessen Vater in der Nachkriegszeit erleben musste, dass er in seiner neuen Heimat nicht akzeptiert wurde. Möglicherweise wurde diese Erfahrung ja von ihm verinnerlicht und an den Sohn weitergegeben.

Natürlich wird es Herrn X IMMER (!) schwer fallen, sich selbst zu akzeptieren, so lange er davon ausgeht, dass er sich nur "fehlerfrei" akzeptabel finden kann. Da ein solches Ziel völlig illusorisch ist, erklärt sich, warum Herr X nun schon so lange vergeblich an seinem Innenleben "herumdoktert". Er täte besser daran zu akzeptieren, dass er ein Mensch mit ganz individuellem Profil ist, dass er in mehreren Punkten von einer (ohnehin nur fiktiven!) Norm abweicht und dass dies absolut in Ordnung ist (entsprechend dem bekannten Buchtitel "Ich bin OK, du bist OK"). Herr X täte gut daran, sich klar zu machen, dass er in vielen Punkten scheinbaren "Idealen" nachstrebt, die wenig lebensnah sind. Möglicherweise wird eine solche Haltung gefördert, weil "Psychisches" vielfach als "weich" und "veränderbar" gilt (Motto: "Man muss sich nur genug anstrengen"). Würde Herr X aufgrund einer Lähmung von Kind an hinken, würde ihn dies vielleicht weniger fertig machen, weil er sich für einen solchen "Mangel" weniger verantwortlich fühlen müsste.

Sollte es Herrn X in absehbarer Zeit gelingen, sich selbst vorbehaltlos zu akzeptieren, könnte dies der "therapeutische Durchbruch" sein. Die von Herrn X geschätzte "Arbeit mit den inneren Stimmen" ist ein erster Schritt in diese Richtung, da sie den selbstabwertenden inneren Kommentaren entgegenwirkt und "bejahende" Stimmen stärkt.

sich andere über mich ärgern oder lustig machen könnten. Ich weiß, dass ich in dieser Beziehung noch lange nicht am Ziel bin und dass ich auch nach Ende der Therapie daran arbeiten muss und werde. Ein wichtiger Schritt für das Bewusstsein in dieser Richtung ist auf jeden Fall getan.

12. Sitzung

Es ging mir relativ häufig nicht so besonders gut in den letzten Wochen. Ich habe manchmal Ansätze von alten Denk- und Verhaltensweisen in mir gespürt. Ich wurde dadurch etwas verunsichert, habe automatisch mich und meine Befindlichkeiten sehr stark beobachtet und habe erlebt, dass durch wiederkehrende negative Erlebnisse mein Schutzpolster etwas angegriffen wurde.

Mir ist bewusst geworden, wie sensibel ich doch bin und wie schnell mich doch ganz alltägliche Erlebnisse aus dem Gleichgewicht bringen können, obwohl ich in meinem Leben eigentlich keine besonderen Belastungen habe.⁶³

Ich finde mich auf der Arbeit sehr gut zu recht, habe nicht zu viel um die Ohren und ich komme auch mit meinen Kollegen gut klar. In meiner Partnerschaft mit meiner Freundin erfahre ich sehr viel Liebe und Geborgenheit. Zusammen versuchen wir, unsere Träume zu verwirklichen, es uns gut gehen zu lassen und das Leben so einfach wie möglich zu nehmen.

Trotzdem habe ich Schwierigkeiten.

Ich erinnere mich manchmal an ein Zitat von Jean Paul Sartre, das lautet: „Der sensible Mensch leidet nicht aus diesem oder jenem Grund, sondern weil nichts auf dieser Welt seine Sehnsucht stillen kann“.⁶⁴ Ich finde, dass das sehr auf mich zutrifft.

⁶² Authentizität

Hier gibt Herr X ein Beispiel für misslungene "Authentizität": Er bemüht sich, ein anderer zu sein, als er ist. Er trägt nach außen eine Maske und huldigt einem "falschen Selbst". Kein Wunder, dass sein Leben dann oft anstrengend ist und er sehr viel Energie zur Aufrechterhaltung einer äußeren Fassade verwendet. Zu den wichtigen Zielen einer Psychotherapie gehört es, möglichst authentisch leben zu lernen. Das geht natürlich nicht immer, da wir Menschen in soziale Zusammenhänge eingebettet sind und unsere Bedürfnisse mit anderen "abstimmen" müssen. Wer auf einer Beerdigung Lust verspürt, Witze zu erzählen, sollte in einer solchen Situation nicht unbedingt, Authentizität ausleben wollen. Authentisch leben heißt vor allem, sich völlig unnötige Anpassungen zu ersparen und sich selbst und anderen nicht durch unauthentisches Verhalten zu schaden. Wer zum Beispiel einen Partner nur deswegen heiratet, weil er ihn nicht verletzen möchte, obwohl alles im Inneren dagegen spricht, wird sich und dem anderen langfristig keinen Gefallen erweisen. Eine spätere Trennung (Enttäuschung) ist dann umso schmerzhafter und hinterlässt viel mehr Scherben (Vertrauensverlust).

⁶³ Dysthymie?

Herr X leidet - wenn überhaupt - an einer leichteren Form der Dysthymie. Darunter versteht man eine chronisch depressive Verstimmung, bei der sich über Jahre hinweg in ihrer Dauer stark variierende depressive Phasen mit dazwischen liegenden Perioden vergleichsweise Normalität abwechseln. Die Betroffenen haben gewöhnlich zusammenhängende Perioden von Tagen oder Wochen, in denen sie ein gutes Befinden beschreiben. Während sich die meisten Patienten aber überwiegend depressiv und müde fühlen, sind diese Zustände bei Herrn X mittlerweile bereits erfreulich kurz, so dass die Diagnose nur teilweise gestellt werden kann. Glücklicherweise muss Herrn X kein "diagnostisches Etikett" übergestülpt werden, da er Selbstzahler ist und für keine Krankenkasse eine Diagnose benötigt. Da Diagnosen einen Menschen prägen und - einmal in den Akten vermerkt - lebenslang verfolgen können, bin ich sehr zurückhaltend mit dem Stellen von Diagnosen. (Lesen Sie dazu auch den entsprechenden Text)

⁶⁴ Persönlichkeitsmerkmale

An dieser Stelle verdeutlicht Herr X, dass er größtenteils auch an Eigenschaften seiner Person leidet: Seine besondere Sensibilität (Veranlagung, Charaktermerkmal) lässt ihn Dinge wahrnehmen und damit auch

Zum Beispiel ist die Partnerschaft mit meiner Freundin wunderschön und ich möchte sie niemals missen. Dem entgegen steht manchmal aber mein Freiheitsdrang. Es ist einfach so, dass man in Beziehungen häufig Kompromisse machen muss. Die meisten Menschen leben damit, aber mich scheint der innere Konflikt⁶⁵ doch sehr zu beeinträchtigen.

Sehr belastend war für mich in den letzten Wochen, dass ich mich bei Besprechungen auf der Arbeit oft sehr unwohl gefühlt habe. Ich war häufig verkrampft und hätte am liebsten den Raum verlassen. Ich konnte es mir selbst nicht erklären. Ich empfand das so, als wäre ich mit der Zeit in kleinen Schritten an diesen Punkt gelangt, hätte immer mehr Augenmerk auf meine Befindlichkeit gelegt, die sich aber wahrscheinlich gerade dadurch verschlechtert hatte.

Dr. Mück bat mich in der Sitzung, das Gefühl näher zu beschreiben oder den Auslöser zu nennen. Mir fiel das sehr schwer, weil ich es selbst nicht richtig greifen konnte. Es hatte sicherlich etwas mit dem Gefühl zu tun, dass meine Kollegen mir meine Angespanntheit anmerken könnten und dass ich mich auch besonders beobachtet und gemustert fühlte. Aber je mehr ich das registriert habe, desto mehr verstärkte sich auch das negative Gefühl.⁶⁶ Es brachte mich ein bisschen zur Verzweiflung, dass ich mich nicht dagegen wehren konnte.

Zurzeit ist nicht so leicht, in diesem Punkt eine Lösung zu finden.

Dr. Mück erklärte mir, dass ein Veränderungsparadox⁶⁷ greifen könnte. Das bedeutet, dass mir meine Probleme so lange zu schaffen machen, wie sie mich stören, wie ich unter ihnen leide und sie nicht akzeptiere. Nehme ich sie aber irgendwann als gegeben hin, könnte eine Besserung eintreten. Ich fand das sehr interessant und ich kann mich erinnern, dass ich solche Situationen schon erlebt habe.

Ein Gedanke, der mir in der letzten Zeit bei passenden Gelegenheiten häufig kam, war ein Kommentar, den Dr. Mück mir einmal in mein Tagebuch geschrieben hatte. „Was man

"erleiden", für die andere Menschen weniger empfänglich sind. So wird auch verständlich, warum es für ihn so schwierig ist, dieses Erleben zu verändern.

⁶⁵ Innerer Konflikt

In diesen Aussagen klingt ein klassischer Konflikt an, der häufig Gegenstand psychotherapeutischer Behandlungen ist: Der Konflikt zwischen dem Wunsch nach menschlicher Nähe einerseits und nach Freiheit und Autonomie andererseits. Nicht selten entwickeln Menschen, die unter diesem Konflikt stark leiden, eine Depression. Eine Lösung könnte lauten, mit diesem Konflikt leben zu lernen - wie es überhaupt eine hilfreiche und gesundheitsfördernde Eigenschaft ist, Widersprüchlichkeiten aushalten zu können. Ein zweiter Lösungsansatz könnte darin bestehen, dass Herr X lernt und erfährt, wie man seine Interessen mit anderen Menschen "verhandelt", so dass es ihm möglich wird, mit seiner Lebenspartnerin ein Lebensmodell zu gestalten, das Nähe und Freiheit vereinbart.

⁶⁶ Teufelskreis Selbstbeobachtung

Als Meister der Selbstbeobachtung schürt Herr X immer wieder die Probleme, die er eigentlich vermeiden will. Ihm selbst gefiel mein Satz "Was man beachtet, das wächst". Dennoch gießt immer wieder die Pflanze, unter deren Größe er schließlich leidet. Hier hilft sehr oft ein energisches gedankliches "Stopp!", eine Ablenkungsstrategie (sich mit anderem Beschäftigen) oder eine kritische Betrachtung der eigenen Person von außen.

⁶⁷ Veränderungsparadox

Mit diesem Begriff beschreibt man das Phänomen, dass Veränderungen oft dann am leichtesten vonstatten gehen, wenn man sie nicht länger erzwingt. Das lässt sich besonders gut an Paaren beobachten, die darauf verzichten, sich ständig gegenseitig Fehler vorzuhalten und auf "Besserung" beharren. Sobald die Partner aufhören können, sich zu verteidigen und sich in ihrer Eigenart angenommen fühlen, scheint es ihnen leichter zu fallen, über sich selbst nachzudenken und sich aus eigenem Antrieb zu ändern. Dieses Prinzip scheint auch im Umgang mit der eigenen Person oft zu greifen.

beobachtet, das wächst“. Viele Dinge haben mir in der Vergangenheit Schwierigkeiten bereitet, weil ich ein besonderes Augenmerk auf sie gelegt habe. Je mehr ich mich darüber geärgert habe, desto unangenehmer wurden sie. Es ist mir jetzt häufig gelungen, die Befürchtungen einfach zu ignorieren und den Gedanken nicht aufkeimen zu lassen, was häufig funktioniert hat.

Im Moment stelle ich auch wieder zunehmend fest, dass ich mir meiner inneren Stimmen mehr und mehr bewusst werde. Es war früher sehr oft so, dass es mir nicht gut ging, weil es mir in den entscheidenden Momenten entging, dass sich meine inneren Stimmen gemeldet hatten. Jetzt kann ich sie häufig mit einem Gedankenstreich wegwischen.

In der Sitzung riet mir Dr. Mück nochmals, zu üben, mich aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Er nennt das „dissoziieren“¹⁵. Ich verstehe das so, als wenn ich mich ein bisschen von mir selbst löse und mich von außen betrachte. Tatsächlich ist es mir in der letzten Zeit häufiger gelungen, das zu tun und eine unmittelbare Verbesserung meines Befindens zu erreichen. Ich erlebe manchmal eine bewusstere, veränderte Denkweise. Es gelingt mir dann, ein anderes Lebensgefühl zu erzeugen, indem ich mir ein anderes Bild von mir mache, als das, das in den letzten Jahrzehnten gewachsen ist. Mir wird immer klarer, dass ich Opfer meiner eigenen starren Regeln und eingemeißelten Vorstellungen bin, im Bezug auf das was ich glaube, was andere von mir denken und erwarten.

Mein Verstand kann den Gedanken, dass dieses Verhalten unsinnig ist, sehr gut annehmen. Ich spüre aber eine andere gewaltige Kraft in mir, die es mir nicht erlaubt, aus mir herauszugehen und mich zu zeigen. Manchmal flackert das Gefühl in mir auf, mich einfach fallen lassen zu können.⁶⁸ Nicht dass ich das in einigen Situationen nicht jetzt schon kann, aber das entscheidende ist, dass ich den Respekt auch vor solchen Situationen verliere, in denen ich meiner Ansicht nach unbedingt „bestehen“ muss, in denen ich souverän, kraftvoll, locker, präsent und was weiß ich noch sein „muss“.

Ich spüre Veränderungen und ein Teil dazu ist auch dieses Online-Tagebuch, bei dem ich gerade in diesem Moment das gute Gefühl habe, mich zeigen zu können. Denn auch hier setze ich mich häufig unter Druck, ein gutes Bild abzugeben und erfolgreich zu sein.⁶⁹ Dazu passt eigentlich nicht, dass es mir trotz der in den letzten Sitzungen beschriebenen Erfolge nicht so gut geht, wie ich mir das wünsche. Hinzu kommt auch, dass ich dem Ehrgeiz von Dr. Mück gerecht werden und ihn nicht enttäuschen möchte. Wenn ich das bei Dr. Mück anspreche, gibt er mir ausdrücklich zu verstehen, dass ich so sein soll, wie ich bin, dass ich ehrlich sein soll

⁶⁸ Vertrauen

Hier lässt Herr X bildhaft anklingen, woran es ihm besonders mangelt: an ausreichendem "Grundvertrauen". Deswegen kann er sich allenfalls bei seiner Partnerin richtig "fallen lassen". Auch in den therapeutischen Sitzungen ist ihm dies noch nicht gelungen. Gelegenheiten, die dies erleichtern würden (z. B. Schweigepausen, die so gut wie nie in der Therapie vorkommen), rufen bei ihm sofort Verspannungen und Unwohlsein hervor. Offenbar fällt es Herrn X weiterhin noch schwer, darauf zu vertrauen, dass unstrukturierte zwischenmenschliche Begegnungen (ohne verbales Korsett) gefahrlos, ja angenehm verlaufen. Interessanterweise fiel ihm einmal in einer kurzen Schweigepause ein, dass er gleich am ersten Schultag (= Begegnung mit vielen neuen Menschen) von den Mitschülern wegen seines Namens heftig ausgelacht wurde. Dieser Schmerz ("Scham") erschwert es ihm offenbar bis heute, sich vorbehaltlos auf neue Begegnungen einzulassen.

⁶⁹ "Über-Ich" (Gewissen)

Der tiefenpsychologische Begriff "Über-Ich" wurde von Sigmund Freud geprägt und beschreibt verinnerlichte Ideale und Vorschriften ("Gewissen"), die das Handeln eines Menschen maßgeblich steuern. Herr X scheint ein sehr strenges Über-Ich zu haben, das er vermutlich von seinem Vater (möglicherweise auch von der Großmutter) übernommen hat. Es macht sich ihm in Form innerer Stimmen ("Antreiber", "Miesmacher") bemerkbar. Ein strenges Über-Ich fördert sehr stark die Entstehung von Depressionen.

und dass ich unter keinem Erfolgsdruck stehe.⁷⁰ Dr. Mück öffnet mir alle Tore, mich zeigen zu können. Es fällt mir meistens schwer, aber ich bin mir sicher, dass ich auf einem guten Weg bin.

13. Sitzung

Kurz vor der Sitzung konnte ich noch rasch die Kommentare von Dr. Mück zu meinem Tagebuch für die 11. Sitzung lesen. Für mich sind die Kommentare sehr interessant und häufig auch sehr hilfreich gewesen. Obwohl in der Sitzung sicherlich alles zur Sprache kommen kann, haben die Kommentare noch einen anderen Charakter⁷¹, als die persönlichen Gespräche mit Dr. Mück. Sie sind so eine Art Blick hinter die Kulissen für mich und dabei sehr informativ.

Wir sind zu Anfang der Stunde auch auf die Kommentare zu sprechen gekommen⁷². Ich habe Dr. Mück auf den Abschnitt angesprochen, der meine eigene Akzeptanz betrifft. Ich fand, dass er in einem sehr forschenden Ton verfasst war⁷³, was ich bei dem guten Verhältnis, das Dr. Mück und ich haben, mit einem Schmunzeln erwähnen konnte⁷⁴. Davon abgesehen gefiel mir das aber auch.

⁷⁰ Projektion - Gegenübertragung

Wie jeder andere Psychotherapeut möchte natürlich auch ich, dass sich meine Patienten zu ihrem Besten weiterentwickeln. Allerdings bemühe ich mich, sie dabei möglichst "druckfrei" zu begleiten. Im Falle der mit Herrn X vereinbarten Kurzzeittherapie kann und will ich mich nicht davon freisprechen, dass ich gemeinsam mit Herrn X "möglichst viel in kurzer" Zeit erreichen möchte, also durchaus eigenen Leistungsdruck verspüre bzw. diesen ausstrahle. Dabei muss ich mich fragen, ob der in mir gespürte Leistungsdruck ganz auf mein Konto geht (ich kann mich von solchen Tendenzen nicht freisprechen) oder ob er eher im Patienten angesiedelt ist. Denkbar ist auch, dass der Patient in mir Leistungsdruck erzeugt (sog. Gegenübertragung), der dann darauf rückschließen lassen würde, dass er sich früher von wichtigen Bezugspersonen unter Druck gesetzt fühlte. Da mir mein eigenes Gefühl sagt, dass der zwischen mir und Herrn X bestehende "Leistungsdruck" nicht ausschließlich in meiner Person wurzelt, scheint Herr X diesen zumindest teilweise von sich auf mich zu projizieren.

⁷¹ Psychoedukation

Zu jeder "kompletten" Psychotherapie gehört es, den Patienten, über die Hintergründe seines Leidens zu informieren und ihm zu erläutern, wie er damit umgehen kann. Man nennt das auch "Psychoedukation". Herr X erhält dieses Angebot insbesondere im Rahmen seines Tagebuchprojektes, also durch Erläuterungen wie diese. Psychoedukation will den Patienten zu einem "mündigen Partner" machen und ihn in die Lage versetzen, sich langfristig selbst zu helfen. Auch viele andere Informationen auf meiner Homepage verfolgen das gleiche Ziel, sind also ein "psychoedukatives Angebot". Idealerweise sollten viele der hier besprochenen Zusammenhänge und "Lebensweisheiten" schon in der Schule vermittelt werden

⁷² Metakommunikation

Hier beschreibt Herr X einen Vorgang, den man Metakommunikation nennt. Dabei verlässt man die reine "Sachebene" und tauscht sich darüber aus, wie man miteinander umgegangen ist bzw. umgeht ("Beziehungsebene"). Gelungene Metakommunikation fördert jede Beziehung und lässt sich auch auf Selbstgespräche anwenden ("Was hast du denn da gerade wieder gemacht?")! Sie setzt voraus, dass man sich bzw. die Beziehung aus einer gewissen Distanz ("von außen") betrachtet und fördert so souveränes Verhalten (man "entstrickt sich" gleichsam). So besprechen auch Herr X und ich, "was wir eigentlich miteinander veranstalten", wie wir uns gegenseitig beeinflussen und was wir beim jeweils anderen auslösen.

⁷³ Möglichkeitsräume

Herr X kann mit einem gewissen Schmunzeln mein "forschendes Auftreten" registrieren und kommentieren, weil er weiß, dass ich ihm sehr wohl gesonnen bin. Er spürt, dass meine Visionen von seiner potenziellen Entwicklung zwar anspruchsvoll, aber nicht unrealistisch sind. Mit meinen Vorstellungen eröffne ich ihm "Möglichkeitsräume", in die er sich entwickeln kann, sofern er dies möchte. Ähnlich verfahren Eltern, die mit ihren Phantasien und Erwartungen für ihre Kinder ebenfalls Entwicklungsmöglichkeiten bahnen. Das hier beschriebene Prinzip ist sehr stark mit der "sich selbst erfüllenden Prophezeiung" verwandt.

Ich sagte zu Dr. Mück, dass ich die meisten Teile meiner Persönlichkeit sehr wohl akzeptiere und nur in einigen Bereichen unzufrieden mit mir bin. Dr. Mück erklärte, dass ich das so nicht sehen kann, denn die Akzeptanz betrifft mich als Ganzes, wenn ich Teile davon ausspare, akzeptiere ich mich nicht wirklich.

Ich habe mich mit der Sache über die Akzeptanz in der letzten Zeit häufiger beschäftigt.

Der Gedanke oder besser der Weg zur Akzeptanz ist noch nicht so richtig greifbar für mich, ich kann ihn auch noch nicht umsetzen. Ich denke, dass dazu zu viele Dinge aus meiner Vergangenheit eine Rolle spielen, die ich nicht so einfach ablegen kann. Es ist schwierig, zumal ich mich auch im Moment häufig nicht so kraftvoll fühle.

In der Sitzung habe ich mich die meiste Zeit sehr wohl gefühlt, das Gespräch mit Dr. Mück hat mir Spaß gemacht⁷⁴. Ich merke, dass es mir gelingt, mir immer mehr zu erlauben. Ich war zum Schluss der Sitzung trotzdem etwas angespannt, weil ich die Zeit immer als sehr intensiv erlebe und weil ich sehr konzentriert bin. Zudem fällt es mir häufig nicht leicht, jemandem über einen absehbar längeren Zeitraum still gegenüber zu sitzen⁷⁵. Ich kann mich dann zeitweise unwohl fühlen und angespannt sein, weil ich befürchte, dass mein Gegenüber meine Anspannung mitbekommt. Das war in der Sitzung insbesondere in Sprechpausen⁷⁶ der Fall, wo mich Dr. Mück einfach nur ansah. Komisch ist, dass es mir auch nicht viel hilft, wenn ich Dr. Mück das so beschreibe und dabei eigentlich meine Scham überwinde. Im Nachhinein zum Nachdenken angeregt hat mich aber der nette Satz von Dr. Mück, dass selbst in dem Fall, dass man mir meine Anspannung ansieht, er und sicherlich auch andere Menschen mich trotzdem mögen⁷⁷. Ist schon komisch dass das überhaupt so ausgesprochen muss. Wenn ich

⁷⁴ Humor

In einer guten Therapie darf und soll gelacht werden, insbesondere auch über die eigene Person. Humor gehört zur Seelenhygiene und wird auch in der Medizin immer mehr als Heilmittel entdeckt und eingesetzt (z. B. in Form der "Klinik-Clowns"). Humor setzt offenbar nicht nur gute Botenstoffe im Körper frei, er verhilft auch zu der schon mehrfach angesprochenen Fähigkeit, einen exzentrischen Standpunkt einnehmen zu können (sich von außen zu betrachten). Humor lebt davon, Widersprüche und Mehrdeutigkeiten zuzulassen (gerade das ist ja meist das Witzige). Humor zeigt uns auf, dass es in dieser Welt mehr als nur eine Möglichkeit gibt, und vermittelt so ein Gefühl von Freiheit.

⁷⁵ Impulsen nachspüren

Hier spricht Herr X Möglichkeiten an, die in seiner Therapie bislang wenig ausgeschöpft wurden, da die Behandlung den Schwerpunkt auf "kognitive Therapie" (Arbeiten an der Art und Weise des Denkens) legt. Eine mehr körperbetonte Therapie würde Herrn X einladen, sich einmal auf seine Impulse einzulassen und herauszufinden, wozu ihn diese anregen bzw. was sie bewirken wollen (gestalttherapeutisches Arbeiten). Möglicherweise würde Herr X herausfinden, wonach sich ein Teil seiner Person sehnt und Rückschlüsse über seine Lebensgeschichte erhalten (verschlüsselte Botschaften des Symptoms).

⁷⁶ Sprechpausen

Hier habe ich versucht, Herrn X ein wenig "tiefenpsychologisches Arbeiten" erleben zu lassen. Herr X tendiert nämlich stark dazu, möglichst wenig Sprechpausen zuzulassen. Damit verhindert er zu spüren, was an Impulsen, Gedanken, Wünschen oder Phantasien in ihm "aufsteigen" könnte, sofern er dies zulassen würde. Möglicherweise befürchtet Herr X einen Kontaktverlust zu einem Gegenüber oder er befürchtet, dass die Situation für ihn außer Kontrolle geraten könnte.

⁷⁷ Selbstakzeptanz (2)

Hier zeigt Herr X erneut, dass es weiterhin in ihm das Muster gibt, anderen auf bestimmte Art und Weise gefallen zu müssen, um auf Akzeptanz zu stoßen. Er riskiert noch immer nicht so gerne kleinere Experimente, die ihm zeigen könnten, dass die Wertschätzung seiner Person nicht zwingend mit (phantasiertem!) Wohlverhalten zusammenhängt. Indem er erlebt, dass er gerade auch mit seinen "unperfekten" Seiten angenommen und gemocht wird, wird er es eines Tages vielleicht auch selbst schaffen, sich auch selbst in allen

darüber nachdenke, müsste das doch selbstverständlich für mich sein. Bei solchen Dingen wird mir sehr bewusst, wie wirklichkeitsfremd mein Denken doch in manchen Bereichen ist.

Komisch ist auch, dass es so schwer für mich ist, die Richtigkeit meiner eigenen festgefahrenen Einstellungen anzuzweifeln⁷⁸ und dass ich diese Dinge nicht, wie die meisten Menschen, ganz locker sehen kann. Ich denke, es kann sich aber etwas in der Richtung verändern. Die richtigen Gedankenanstöße habe ich sicherlich von Dr. Mück erhalten.

Ich mag den Begriff „Leichtigkeit“, der mir in den letzten Tagen häufig in den Sinn kam. Ich werde versuchen mehr danach zu leben. Einfach Dinge nicht so schwer wiegen zu lassen.

In der Sitzung ist mir aufgefallen, wie schwierig es doch ist, die Wirkungsweise meiner Gedanken und meiner Empfindungen zu vermitteln. Wenn ich das Tagebuch aufschreibe und auch wenn ich Dr. Mück meine Gedanken mitteile, denke ich, dass es sehr leicht nachzuvollziehen ist, was in mir vorgeht. Aber ich habe in der Therapie gemerkt, wie schwer das doch ist, auch für einen professionellen Helfer wie Dr. Mück. Ich bewege mich in einer eigenen Welt⁷⁹, wobei ich aber glaube, dass das in der Form nicht ungewöhnlich ist. Jeder Mensch kennt seine eigenen Empfindungen in- und auswendig. Man kann oft nicht verstehen, warum der andere nicht genau so denkt und empfindet.⁸⁰ Darin sind sicherlich viele zwischenmenschliche Probleme begründet.

seinen Besonderheiten zu akzeptieren. Außerdem muss er noch lernen, dass es eine Illusion ist, bei allen Menschen dieser Welt auf Gefallen zu stoßen. Es ist wichtig, auch mit Ablehnung durch einzelne leben zu können (Ziel: Verbesserung der Frustrationstoleranz).

⁷⁸ Konstruktivismus

Hier zeigt Herr X, dass er mit einem verhältnismäßig rigiden Muster durch die Welt marschiert. Er geht davon aus, dass es ein "richtig" oder "falsch" gibt. Ihm ist nicht bewusst, dass vieles relativ ist (Was heute zum Erfolg führt, kann schon morgen das Gegenteil bewirken). Ich empfehle daher, lieber den Begriff "passen" zu verwenden (Was heute noch passt, kann morgen schon wirkungslos sein oder das Gegenteil bewirken). Als besonders hilfreich erscheint mir eine "konstruktivistische" Betrachtungsstrategie, die uns verdeutlicht, dass die meisten unserer Vorstellungen "selbst gemacht" sind, also mehr über uns verraten als über die Welt, die sie angeblich beschreiben wollen. Einzelheiten dazu habe ich in einem eigenen Kapitel "Konstruktivismus" erläutert.

⁷⁹ Leben in eigenen Welten

Mittlerweile ist sich Herr X bewusst, dass er in seiner eigenen Welt lebt, die mit den Welten der anderen keineswegs immer deckungsgleich ist. Wir können zwar hoffen, dass wir von den Erfahrungen in unserer Welt auf die Welten anderer rückschließen können - ob dies gelingt und immer sinnvoll ist, steht aber auf einem anderen Blatt. Wer weiß, wie man sich in einer Großstadt verhält, wird mit diesem Wissen in einem Dschungeldorf wenig anfangen können. Oder in einem anderen Bild: Der Kölner Stadtplan hilft uns in Frankfurt kaum weiter (obwohl es sich in beiden Fällen um Großstädte handelt). Darum zweifelt Herr X an anderer Stelle auch mit recht an, ob sein Therapeut denn wirklich nachvollziehen kann, wie es in ihm selbst aussieht und zugeht.

⁸⁰ Perspektiven wechseln - Brillentausch

Hier beschreibt Herr X eine elementare Erfahrung, die wir alle gerne ignorieren: Wir können nur ahnen, was sich im anderen abspielt - genau wissen werden wir es nie. Dennoch sollten wir uns darum bemühen, um uns möglichst viele "Ent-Täuschungen" zu ersparen und uns das Zusammenleben zu erleichtern. Daher lade ich grundsätzlich alle Patienten ein, das Wechseln von Perspektiven zu einer Grundhaltung ihres Lebens zu machen und die Welt - soweit dies überhaupt möglich ist - immer auch "durch die Brille des anderen" zu betrachten. Eine wichtige Übung, die Herr X auch ansatzweise gemacht hat, besteht darin, die Lebensgeschichte der Eltern aufzuschreiben unter Fragestellung "Wie ist mein Vater/Mutter zu der Person geworden, die sie heute ist?". Auf diese Weise lernt man, die Welt bzw. die Geschichte einmal aus einer anderen Perspektive zu durchleben. In aller Regel verbessert dies die Beziehung zu den Eltern und ermöglicht dort eine "Versöhnung", wo sie nötig erscheint. Auch in Partnerbeziehungen ist ein regelmäßiger "Brillentausch" fast ein "muss". Für meine Patienten habe ich entsprechende Arbeitspapiere entwickelt

Ich habe mich entschlossen, die Therapie nach der 15. Sitzung zu beenden.⁸¹

Auf der einen Seite finde ich es schade, weil ich quasi jetzt erst so richtig warm werde, auf der anderen Seite merke ich aber, dass ich mein Handwerkszeug von Dr. Mück erhalten habe.⁸² Ich kann es jetzt allein benutzen und mit dem kleinen Therapeuten in mir weiter arbeiten.

Bis dahin freue ich mich aber noch auf die beiden verbleibenden Sitzungen.

14. Sitzung

Seit der letzten Sitzung sind einige Wochen vergangen. Ich habe mit meiner Freundin einen schönen Urlaub verlebt, ich merke, dass ich mich erholt habe und dass ich wenigstens für eine Zeitlang stressresistenter geworden bin. Ich habe aber auch gemerkt, dass ein Urlaub eine außergewöhnliche Sache ist, die für mich zumeist in einer fremden Umgebung stattfindet, in der ich mich auch nicht immer nur wohl fühle. Ich glaube, dass ich zum Schluss sogar ein bisschen Heimweh gehabt habe. Die Abwechslung hat mir aber auf jeden Fall gut getan.

Als es in meiner freien Zeit nach der Reise wieder etwas ruhiger wurde, merkte ich, dass ich wohl zu viel Zeit hatte, um über meine Befindlichkeiten nachzudenken,⁸³ denn es ging mir

⁸¹ Autonomie - Trennung

Herr X hat sich selbst entschlossen, wann er die Therapie beenden, sich also von mir "trennen" will. Diesen Entschluss hat er mir schon in der 11. Sitzung mitgeteilt. Damit zeigt er sehr viel Autonomie, die vielen depressiven Patienten sonst fehlt (auch in diesem Punkt ist Herr X alles andere als typisch). Denn depressive Patienten können sich oft nur sehr schlecht trennen, was man beispielsweise daran merkt, dass sie immer weiter sprechen wollen, auch wenn die Therapiestunde längst vorbei ist. Selten schlagen sie von sich aus vor, die Therapie zu beenden. Oft leiden depressive Patienten unter dem inneren Konflikt, sich einerseits Nähe und andererseits Unabhängigkeit zu wünschen (wobei sie sich letzteres nicht zugestehen). Herr X kann offenbar sehr gut "abschiedlich" leben!

Therapeuten müssen immer darauf achten, dass ihre Patienten im Rahmen der Therapie nicht in eine (neue) "Abhängigkeit" geraten. Daher sollten Therapien zeitlich überschaubar sein und auf eine Verselbstständigung des Patienten abzielen. Viele Therapien finden daher in der Schlussphase nur noch in größeren Abständen statt, so dass der Patient immer mehr "auf eigene Beine gestellt" ist. Gelegentlich besteht dabei die Gefahr, dass die Beziehung auch "einschläft" und daher dauerhaft kein "gutes Modell" mehr ist. Da sich Depressive mit Trennungen schwer tun, sollte gerade dieses Thema in der Schlussphase besondere Aufmerksamkeit (insbesondere auch im Sinne der "Metakommunikation" erhalten. So kann der Patient erleben, dass sich Trennungen auch konstruktiv bewältigen lassen. Zu den therapeutischen Grundvereinbarungen gehört daher für mich auch die Regel, dass die Therapie zwar jederzeit beendet werden kann, dass vorher aber mindestens drei Abschlussgespräche stattfinden müssen. Darin können dann Trennungsthemen vertieft, mögliche "Beziehungsstörungen" geklärt und ein "lastenfreier" Abschied ermöglicht werden

⁸² Empowerment - Ressourcenaktivierung

Mein therapeutisches Handeln orientiert sich nicht primär an möglichen Defiziten meiner Patienten, sondern ihren immer (!) vorhandenen (aber zur Zeit nur verborgenen) Fähigkeiten. Meine Patienten sind für mich nicht "Mängelwesen", sondern selbstverantwortliche Gestalter ihres Lebens, denen vorübergehend Orientierung und Halt fehlt. Hier springe ich gerne als "Entwicklungshelfer" ein, indem ich meine Patienten eine überschaubare Zeit lang begleite und sie darin unterstütze, ihr Entwicklungspotenzial schrittweise frei zu setzen. Man beschreibt dies auch als "Empowerment" (= Menschen in die Lage zu versetzen, ihr Leben wieder selbstständig zu "meistern"). In diesem Zusammenhang bemühe ich mich, den "Werkzeugkasten" meiner Patienten mit möglichst vielen unterschiedlichen "seelischen Werkzeugen" zu bestücken, so dass sie künftig immer auf ein geeignetes Instrument zurückgreifen können und nicht mehr den "ärztlichen Notdienst" benötigen. Wer viele Werkzeuge hat, kann differenziert mit der Welt umgehen. Der Betreffende muss sich dann nicht wie jemand verhalten, der nur einen Hammer besitzt und daher in jedem technischen Problem einen Nagel sieht.

zwischenzeitlich nicht so besonders gut. Dr. Mück beneidete mich um die viele Zeit, die mir zur Verfügung stand. Er bemerkte dazu, dass ich mir doch mal überlegen sollte, Kinder in die Welt zu setzen. Er stellte mir in Aussicht, dass danach wahrscheinlich nicht mehr besonders viel Zeit übrig sein wird, um mir um meine Befindlichkeiten Gedanken zu machen.

Die Aussage von Dr. Mück hat mich zum Nachdenken angeregt, ich habe auch mit meiner Freundin darüber gesprochen. Wir leben noch nicht so lange zusammen und in unserer Beziehung lief es nicht immer so rund, dass wir uns noch nicht entschließen konnten, ernsthaft über ein Kind nachzudenken. Ich kann mir aber vorstellen, dass das eine neue Aufgabe für mich sein könnte, die mein Leben sehr verändern und auch für meine Probleme sehr hilfreich sein könnte, denn vielleicht ist es der Lebensinhalt, nachdem ich suche.

⁸⁴Festigkeit in der Partnerschaft, Verantwortung, ein Ziel, ein fester Ort, an den ich gehöre. Dr. Mück gab mir dazu noch den Hinweis, dass die Gefahr besteht, dass ich meine negativen Verhaltensweisen auf das Kind übertragen könnte und dass ich deshalb besonders sorgfältig vorgehen sollte.

Ich habe in der Sitzung bei Dr. Mück angesprochen, dass ich mir zu dem Kommentar von ihm viele Gedanken gemacht habe, der die Möglichkeit einer Art Diagnose für mich betrifft. Dr. Mück hatte geschrieben, dass ich - wenn überhaupt- an einer leichten Form der Dysthymie⁵³ leiden könnte. Es handelt sich um einen längeren Zeitraum von Depressionen, ständig schwankend, sich abwechselnd mit beschwerdefreien Phasen. Als ich das Thema angesprochen habe, war es Dr. Mück sehr wichtig, dass ich nicht so viel Augenmerk darauf lege und die Sache am besten nicht weiter verfolge. Es wird dem Menschen nicht gerecht, ihn in seiner Einzigartigkeit in eine solche Kategorie einzuordnen.⁸⁵ Ich habe Dr. Mück erklärt,

⁸³ Grübeln

Herr X ist glücklicherweise nicht der typische Grübler (wie man ihn bei Depressionen trifft), dennoch kreisen seine Gedanken mitunter mit erheblicher Penetranz ewig um die gleichen Themenfelder. Hier würde es ihm helfen, die "Grübeltäler" sprunghaft zu verlassen, um in anderen "Tälern" faszinierendere Erlebnismöglichkeiten zu entdecken. In diesem Zusammenhang fragte ich Herrn X (aus meiner Sicht ein wenig provokativ), ob er sich nicht vorstellen könnte, wie sein Leben verlief, wenn er ein Kind hätte. Auf keinen Fall wollte ich ihn damit zum Kinderkriegen motivieren, da Kinder NIEMALS (!!!!) die Lösung der psychischen Probleme ihrer Eltern sein können. Wenn depressive Patienten mir berichten, dass sie sich ein Kind zulegen wollen, um so ihr seelisches Loch verlassen zu können, äußere ich mich dazu immer sehr kritisch. Denn Kinder depressiver Eltern leiden unter deren Zustand, fühlen sich (oft mit recht) "benutzt" und nicht um ihrer selbst willen geliebt. Im weiteren Leben werden sie oft selbst depressiv. Herrn X wollte ich nur ein Beispiel dafür geben, dass es noch sehr viel faszinierenderer und durchaus wertvollere Aufgaben gibt, als das Kreisen um die eigene Person. Es schien mir vertretbar, diesen Aspekt anzusprechen, da Herr X ein enorm lebensstüchtiger und verantwortungsvoller Mann ist. Angesichts der noch relativ jungen Partnerschaft sollte er sich allerdings noch ausreichend Zeit für eine endgültige Entscheidung lassen. Zuvor ist es wichtig, dass er und seine Partnerin eine tragende Beziehung entwickeln, aus der sich dann ein Kinderwunsch ergeben kann (und keinesfalls aufgrund der Anregung des Therapeuten!).

⁸⁴ Ziele und Lebenssinn

Die meisten Menschen haben Ziele, die sie motivieren ("motivieren" = bewegen). Ziele geben unserem Leben "Sinn" und verhindern, dass wir uns am gleichen Ort im Kreise drehen. Depressiven Menschen mangelt es meist an "mächtigen Zielen - oft leiden sie an der scheinbaren "Sinnlosigkeit" Ihrer Daseins. Zu den hilfreichen therapeutischen Angeboten gehört es, mit den Patienten bzw. Klienten "attraktive" Ziele zu definieren bzw. einen für die jeweilige Person passenden Lebenssinn zu entwickeln. Dies müssen - wie die von Herrn X genannten Beispiele zeigen - keine "weltbewegenden" Ziele sein. Sie können sich auch im Mikrokosmos der Kleinfamilie entfalten.

⁸⁵ Meine Sichtweise von "Diagnosen"

1. Diagnosen sind menschliche Konstrukte, die kommen und gehen. Was heute noch als normal gilt, kann morgen schon „krank“ sein und umgekehrt. Ein gutes Beispiel ist die „Homosexualität“, die vor noch nicht allzu langer Zeit offiziell als „Krankheit“ galt. Millionen von homosexuellen Menschen wurden von einem Tag auf

dass ich mich keinesfalls so fühle, als würde mir ein Stempel aufgedrückt, das habe ich von Anfang an nicht so empfunden. Nein, der Hinweis auf die fortdauernde Beständigkeit meiner negativen Gefühle ließ in mir den Gedanken aufkommen, meine negativen Befindlichkeiten noch mehr anzuzweifeln und die gerade bestehenden Umstände und ihre Wirkung auf mich zu überprüfen. Mir wurde klar, dass ich noch mehr dazu übergehen sollte, eine veränderte Denkweise bei mir zu installieren. Ich muss aber auch sagen, dass das von Anfang an ein wesentliches Element bei Dr. Mück war, negative Einflüsse und Gedanken so schnell wie möglich umzukehren.⁸⁶ Es ist wirklich eine sehr hilfreiche Sache, die es mir ermöglicht, nicht

den anderen allein dadurch „geheilt“ (!), dass man beschloss, „Homosexualität“ aus den offiziellen Krankheitsverzeichnissen („Diagnoseschlüsseln“) zu streichen.

2. Viele „Diagnosen“ kommen nur deshalb zustande, weil die Gesellschaft mit dem Verhalten des Betroffenen nicht zurechtkommt und ihn deshalb als veränderungs- bzw. behandlungsbedürftig etikettiert. Als Beispiel erwähne ich gerne die so genannten „Verhaltensgestörten“. Dieses Wort suggeriert, dass die Betroffenen gestört sind. Tatsächlich ist es aber in der Regel die Umwelt, die sich am Verhalten eines einzelnen stört. Dem angeblich „Gestörten“ macht es dagegen oft regelrecht Spaß, zu lärmern, „Unsinn“ zu machen oder sich in sonstiger Weise auffällig zu benehmen. Durch das Etikett „Verhaltensstörung“ wird nun das Problem, dass ein Mensch und seine Umwelt nicht so gut zusammenpassen, einseitig dem einzelnen zugeschrieben. Die Umwelt kann es sich bequem machen und braucht sich nicht zu fragen, ob sich das „Problem“ nicht auch durch größere Toleranz oder Änderungen der gesellschaftlichen Spielregeln und Erwartungen lösen lassen könnte. Manche politischen Systeme entsorgen auf diese Weise auch unliebsame „Dissidenten“.

3. Viele Diagnosen sind „Kategorien“: Nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip fällt man darunter oder nicht. Diese Betrachtungsweise trifft sicherlich manchmal zu (ein bisschen schwanger gibt es nicht). Der allgemeinen Lebenserfahrung entspricht aber mehr die Betrachtungsweise, dass sich Lebensprozesse auf einem breiten Spektrum abspielen (so kann man etwas, mittelstark oder schwer depressiv, müde oder ängstlich sein). Ab wann liegt also offiziell eine „Depression“, „Schlafstörung“ oder „Angstkrankheit“ vor? Ab wann gilt man als geheilt? Wie viel Angst und Depression sind mit Gesundheit noch vereinbar? Wann ist man wirklich „ganz gesund“?

4. Diagnosen hängen immer auch von dem ab, der sie stellt. Wer mit Kieferschmerzen nacheinander zum HNO-Arzt, Neurologen, Orthopäden oder Zahnarzt geht, wird unter Umständen vier unterschiedliche Erstdiagnosen erhalten. Denn jeder Behandler wird Symptome bevorzugt vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen einordnen. Aus den genannten Gründen ist es mir wichtig, mit meinen Patienten über ihre „Diagnosen“ zu verhandeln. Dadurch möchte ich vermeiden, dass vor allem „psychische“ Diagnosen als etwas Schicksalhafter angesehen werden, das ausschließlich mit ihnen selbst zu tun hat und das man nicht mehr oder nur mit größter Mühe loswird. Diagnosen sind für mich im Grunde vor allem dann wichtig, wenn eine „Behandlung“ gewünscht wird, die von einer Versicherung bezahlt werden soll. Auch unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten und zum Zweck der „Qualitätskontrolle“ macht es Sinn, mit Hilfe von Diagnosen „Vergleichbarkeiten“ zu ermöglichen. Nicht zuletzt haben Diagnosen auch etwas Beruhigendes: Ein unklares Symptom erhält einen Namen, der mit meist einem Behandlungsschema verknüpft ist. Dies verringert das Gefühl von Unsicherheit und weckt die Erwartung, dass das weitere Geschehen berechenbar ist.

⁸⁶ Stopp-Schild



Dieses preiswerte und leicht selbst zu erstellende Exponat ist besonders vielseitig und hilfreich. Es dient nicht nur dazu, krankmachenden Gedanken symbolisch Einhalt zu gebieten, im zwischenmenschlichen Kontakt kann

durch einen schlechten Moment oder auch eine schlechte Stunde länger damit konfrontiert zu sein. Dr. Mück fand es sehr gut, dass es mir immer wieder gelingt, negative Befindlichkeiten innerhalb von kürzester Zeit umzukehren.

Dr. Mück gab mir aber auch zu verstehen, dass viele Dinge in meinem Kopf verankert sind, die ich nicht mehr rückgängig machen oder verändern kann. Vor allem in den ersten drei Lebensjahren sind Erfahrungen überaus prägend, gleichzeitig ist aber auch praktisch keine Erinnerung möglich, weil diese meist mit Sprache und Logik erworben wird, die natürlich in den ersten Jahren noch nicht vorhanden sind. Dr. Mück riet mir nochmals, das zu akzeptieren und damit und auch mit späteren Erfahrungen zu leben.²⁹ Er erklärte mir dazu, dass mein Gehirn sehr auf diese negativen Denkweisen geschult ist, dass bestimmte Synapsen besonders trainiert sind und dass es praktisch nur möglich ist, zu lernen, damit umzugehen und zu verhindern, dass sich die Verstrickungen wieder verstärken.⁸⁷

Ich empfand das Thema im Nachhinein als hilfreich, ich denke auch, dass viele Dinge auch noch anders wirken werden, wenn die Therapie beendet ist.⁸⁸

Dr. Mück bemühte sich, mir noch ein paar Dinge mitzugeben, die ihm besonders am Herzen lagen. Er gab mir eine Ausarbeitung zum Thema Konstruktivismus⁸⁹ mit, die sich damit

es zerstörerische "Kommunikation" rechtzeitig beenden. Ich nutze das Schild auch dazu, pausenlos redenden Patienten einen Wink zu geben.

⁸⁷ Erkenntnisse der Hirnforschung nutzen

Im Zusammenhang mit dem Thema Psyche begegnet man immer wieder der Vorstellung, "mit entsprechendem Willen und Einsatz ist alles machbar". Moderne "Erfolgstrainer halten diesen Mythos am Leben (und verdienen selbst am besten daran). Natürlich lässt sich vieles beeinflussen - aber eben nicht alles. Die Erkenntnisse der Hirnforschung holen uns wortwörtlich wieder auf den Boden der Tatsachen. Sie zeigen zwar einerseits, dass selbst im "alten Gehirn" noch neue Nervenzellen wachsen können. Doch ist der damit verbundene Effekt eher bescheiden. Er bleibt immer in die im Lauf von Jahrzehnten erfolgte "Verdrahtung" von Nervenzellen eingebunden. Diese "Verdrahtung" bezeichnet man in der Fachsprache auch als "Synapsenstärke". Der Begriff beschreibt, dass die Verbindung zwischen zwei Nervenzellen (= "Synapse") umso stärker wird, je häufiger diese Verbindung gebraucht bzw. betätigt wird. Solche einmal "gebahnten" Nervenverbindungen "springen" bei entsprechenden Reizen umso schneller und leichter an. Man spricht in diesem Zusammenhang von "Denk-, Verhaltens- und Erlebensbereitschaften". Einmal angelegte "Bereitschaften" können lebenslang bestehen bleiben (sofern nicht alternative und stärkere andere Bereitschaften dazu in Konkurrenz treten). Aufgabe einer Psychotherapie ist es unter anderem, günstigere "Bereitschaften" aufzubauen.

⁸⁸ Nachwirkungen

Die von Herrn X geäußerte Erwartung, dass Psychotherapie "nachwirkt", wird von vielen Patienten berichtet. Sie passt zu den erwähnten Erkenntnissen der Hirnforschung, dass neue Nervenverbindungen hinreichend oft betätigt werden müssen, bevor sie in ernsthafte Konkurrenz zu "alt eingefahrenen" Nervenbahnen treten können. Auch meine eigenen Nachbefragungen von Patienten nach rund einem Jahr zeigten, dass sich das Befinden auch nach Abschluss der Therapie in Fällen weiter gebessert hat. Im Durchschnitt hat es sich auf jeden Fall eher gebessert als verschlechtert.

⁸⁹ Konstruktivismus:

Was wir von der Welt "wissen",
haben wir selbst konstruiert.

HerGrundlage meines Denkens und Arbeitens ist der „radikale Konstruktivismus“. Diese „Weltanschauung“ geht davon aus, dass wir die Welt selbst nie genau erkennen können. Wir haben lediglich die Möglichkeit, uns Vorstellungen („Landkarten“) von ihr zu machen. Diese Vorstellungen hängen vor allem von den Möglichkeiten unseres Organismus ab (insbesondere von unseren Sinnesorganen und unseren Fähigkeiten, die entsprechenden Informationen zu verarbeiten). So sind unsere inneren Bilder keine 1:1-Abbildungen einer wie auch immer gearteten Realität. Sie sind das Ergebnis sich im Dunkeln abspielender chemischer und elektrischer Vorgänge.

Wie wenig Verlass auf unsere Sinnesorgane letztlich ist, zeigen unzählige Experimente. Sie demonstrieren eindrucksvoll, wie leicht wir uns täuschen lassen. So vervollständigen wir Strukturen, die es eigentlich gar nicht gibt (Beispiel: blinder Fleck des Auges). Wir legen Formen und Gestalten in Arrangements hinein, die dort nicht zwangsläufig sind (Beispiele: Wir sehen „Dreiecke“, wo es eigentlich keine gibt. Bei Kippbildern entscheiden wir uns immer nur für eine Version. Was Vordergrund oder Hintergrund unseres Erlebens ist, legen wir selbst mehr oder weniger willkürlich fest.). Wahrnehmung ist also keineswegs nur eine bloße „Abbildung“ der „Außenwelt“, sondern immer auch das Ergebnis unserer aktiven Auseinandersetzung mit dieser. Dabei tendieren wir vor allem zu „Informationen“, die zu unseren bereits vorhandenen Erkenntnisstrukturen und –tendenzen passen.

Was wir „erkennen“ oder „wissen“ hat wenig mit „Wahrheit“ zu tun. Wissen ist nichts anderes als Wiedererkennen. Es zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass es sich als ein Phänomen bewährt hat, das unser Überleben in dieser Welt fördert. Es ist das Ergebnis erfolgreicher Wiederholungen, die es uns erleichtern, vom Einzelfall zu abstrahieren und zu generalisieren. Wissen gestattet uns, Vorhersagen zu machen, ohne allerdings deren Eintritt zu garantieren. „Wissen“ ist also etwas „Nützliches“. Es hat sich bei der Bewältigung der Aufgabenstellungen (Probleme) als brauchbar („viabel“) bewährt, die für unser Überleben bedeutsam sind. Wissen verleitet dazu, Phänomene so wahrzunehmen, dass sie zum vorhandenen Wissen passen.

Wissen lässt sich nicht ohne weiteres „übertragen“. Jeder Mensch muss es sich aufgrund eigener Erfahrungen selbst aneignen. Dabei kann neues „Wissen“ nur soweit integriert werden, als es zu vorhandenem Wissen „anschlussfähig“ ist. Die einmal vorhandenen Strukturen entscheiden also mit darüber, was sich ihnen im weiteren noch angliedern kann (Beispiel Spracherwerb: Es ist leicht die erste Sprache zu erlernen, deren Struktur kann das Erlernen einer zweiten Sprache aber bereits deutlich erschweren). „Information“ geht also auch immer mit „Deformation“ einher. Denn einmal „informiert“ ist es kaum noch möglich, die Welt ohne die Brille der entsprechenden Information wahrzunehmen. Möglicherweise erklärt sich so, warum sich Menschen fast pausenlos mit Informationen („Glaubenssätzen“, „Überzeugungen“, „Grundannahmen“) überhäufen: Offenbar handelt es sich um eine mehr oder weniger subtile Form „sanfter Fremdbeeinflussung“. Denn findet die Information in das Wissensgebäude des anderen Eingang, wird sie sich seines Denkens, Fühlens und Verhaltens bemächtigen.

Aus der Fülle des Lebensflusses schneiden wir willkürlich einzelne Segmente heraus („Interpunktion“, Zergliederung), die wir dann miteinander vergleichen. Auf der Suche nach Stabilität forschen wir nach Identität, Ähnlichkeit und Unterschied. Ständig stellen wir Beziehungen zwischen den von uns erzeugten Segmenten her. Als Ergebnis dieses Bemühens erzeugen wir Zeit (= wiederholte Wahrnehmung eines identischen Phänomens) und Raum (= gleichzeitige Wahrnehmung mehrerer unterscheidbarer Phänomene). „Kausalität“ ist ein Konstrukt, das es uns ermöglicht, zwei Phänomene trotz vorhandener Unterschiede als identisch zu erleben, weil es ein die Veränderung erklärendes „kausales Bindeglied“ gibt. Offenbar verbessert es die Überlebenschancen, wenn man im eigenen Erleben Regularitäten feststellen kann. Schon der Begriff „Fakt“ (vom Lateinischen „facere“ = machen) veranschaulicht, dass die Welt (die „Fakten“) letztlich Ergebnis unseres eigenen Handelns sind. Was wir machen, sehen, hören oder fühlen, hat viel mehr mit uns selbst (unseren eigenen Strukturen) zu tun als mit Phänomenen, die wir außerhalb unserer Person wähen.

Jeder Mensch verfügt über sein ureigenes Wissen, das sich vom Wissen anderer mehr unterscheidet, als uns meist bewusst oder lieb ist. Leider setzen viele Menschen immer wieder irrtümlicherweise voraus, dass ihr Gegenüber das gleiche Wissen teilt, wie sie selbst. Dabei leuchtet es ein, dass jeder Mensch völlig eigene Vorstellungen hat, wenn er Begriffe wie „Vater“, „Mutter“, „Erfolg“ oder „Glück“ verwendet. Alle Begriffe hängen zutiefst mit ureigenen Erfahrungen zusammen, die von anderen Menschen nicht ohne weiteres vorausgesetzt oder nachvollzogen werden können. Wer die erwähnten Begriffe (Konstrukte) in den Mund nimmt, kann nicht erwarten, dass sie beim Zuhörer vergleichbare Erfahrungen in Erinnerung rufen wie beim Sprecher. Dieser Umstand lässt sich auf die Formel bringen: Über den Inhalt einer Botschaft entscheidet immer der Empfänger.

Neues Wissen entsteht durch „Störungen“ (Irritationen), die uns zwingen, unser bisheriges Wissen zu erweitern bzw. zu modifizieren. So neigen wir im allgemeinen dazu, Informationen und Interaktionen unseren bisherigen Vorstellungen und Gewohnheiten anzupassen = zu assimilieren (bei Begegnungen mit anderen gehen wir vom „typischen Verlauf“ aus). Erst „Störungen“ nötigen uns dazu, unsere Vorstellungen und Gewohnheiten dahingehend zu variieren, dass sie besser zu der betreffenden Störung passen und uns so den Umgang mit dieser erleichtern (= akkomodieren).

beschäftigt, dass Menschen, geprägt durch ihre Beschaffenheit, ihres Werdegangs und ihrer Umwelt ihr eigenes Weltbild erschaffen, das gewissen Gesetzmäßigkeiten unterliegt und das ihnen in gewisser Weise ihr Überleben sichert. Gleichzeitig bringt es aber das Problem mit sich, dass Menschen höchst unterschiedlich empfinden und Dingen eine unterschiedliche Bedeutung zumessen. Diese Erkenntnis hilft im Umgang mit anderen Menschen, was auch das eigene Leben leichter macht.

Dr. Mück gab mir auch noch eine Anregung zum Thema Leichtigkeit mit auf den Weg. Er hatte ein Schiffsmodell mit zwei Segelmasten, auf denen die Sätze „Mit dem Wind segeln“ und „Nutzen statt bekämpfen standen“.⁹⁰ Die Bedeutung liegt darin, dass ich versuchen soll,

Wer im Sinne des radikalen Konstruktivismus denkt und handelt, wird zwangsläufig toleranter gegenüber seinen Mitmenschen. Da man beim anderen nichts voraussetzen darf, ist man ständig gehalten, sich um Einblicke in die Erfahrungswelt des anderen zu bemühen. Vor allem „Bedeutungen“ können nicht vorausgesetzt werden, sondern müssen durch oft langwierige Verhandlungen immer wieder mühsam als gemeinsames Konstrukt neu erarbeitet werden.

Wer konstruktivistisch denkt und lebt, erkennt an, dass wir in dauernder Unsicherheit leben müssen. Dies kann durchaus „beruhigen“, da man sich nicht mehr dem Stress aussetzen muss, vermeintlichen Sicherheiten oder Gesetzen nachzujagen. Da man nichts beim anderen voraussetzen kann, bleibt das Leben voller Überraschungen und damit spannend.

Für meine psychotherapeutische Arbeit bedeutet dies,

- dass ich mich um ein Kennenlernen der Erfahrungswelt meiner Patienten bemühe,
- dass ich möglichst oft „irritiere“, um „neues Wissen“ zugänglich zu machen bzw. Weiterentwicklung zu fördern,
- dass ich dabei neue Informationen so auswähle und anbiete, dass sie zu den vorhandenen Strukturen (Erfahrungen) möglichst passen, also „anschlussfähig“ sind,
- dass ich zu neuen Erfahrungen ermutige, da diese die Grundlage neuen Wissens sind (und im Nervensystem offenbar anders verarbeitet werden als überwiegend theoretische Informationen),
- dass ich meinen Patienten verdeutliche, dass sie vor allem etwas über sich selbst aussagen, wenn sie anderen Menschen Eigenschaften und Verhaltensweisen zuschreiben,
- dass ich meine Patienten für konstruktivistisches Denken und Verhalten zu begeistern versuche, da es zu mehr Toleranz gegenüber anderen und mehr Gelassenheit gegenüber dem (überwiegend unberechenbaren) Leben verhilft.

⁹⁰ Nach dem "Prinzip Leichtigkeit" leben



Dieses Prinzip findet sich z. B. in östlichen Kampfsportarten, wo die Energie des Gegners aufgegriffen, umgeleitet und damit letztlich wieder auf ihn zurück gelenkt wird. Im Alltag kann man es in der Form nutzen, dass man die Gelegenheit aufgreift, wenn sich diese einem fast von selbst anbieten, statt darauf zu beharren, dass

mich an die Lebenssituationen anzupassen und nicht zu versuchen, die Lebenssituationen mit unnötig viel Kraft meinen eigenen Bedürfnissen anzupassen. Nach dem „Prinzip Leichtigkeit“ leben bedeutet für mich auch, das Leben so anzunehmen, wie es ist und Kräfte, die sich mir bieten, aufzugreifen und zu nutzen.

15. Sitzung

Als ich vor kurzem in meinem Tagebuch geblättert habe, fiel mir auf, dass ich in vielen Eintragungen zu Beginn geschrieben habe, dass es mir nicht gut ging.

In der letzten Sitzung bei Dr. Mück konnte ich ihm aber sagen dass es mir in der Zeit zwischen den beiden letzten Sitzungen sogar teilweise sehr gut ging.

Ich weiß nicht genau, woran es lag, ich hatte aber einfach ein gutes Gefühl, es passte irgendwie alles.

Das Schöne ist, dass ich inzwischen in den Momenten die gute Zeit auch sehr genießen kann und sie mir nicht mit den Befürchtungen verderbe, dass es mir ja bald sowieso wieder schlechter gehen wird.

Ich denke, es liegt an den vielen kleinen Weisheiten, die ich inzwischen über das Leben gelernt habe.

Einer von den vielen Sätzen, die bei Dr. Mück in dem Therapiezimmer zu lesen waren lautete: „*Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst. Jede Stunde, jetzt, voll und ganz gelebt.*“ Ich kann das inzwischen wirklich gut annehmen. Es entsteht ein Zustand, in dem es mir so vorkommt, als hätte ich nie Probleme gehabt⁹¹, ich kann mir in dem Moment auch gar nicht vorstellen, dass es jemals wieder anders sein wird. Dr. Mück fand es immer sehr gut, dass ich die positiven Dinge annehmen und anerkennen kann.

Das positive Denken ist sowieso für mich das wichtigste Werkzeug geworden⁹². Dr. Mück fragte mich in der Sitzung, welchen Gedanken, welches Wissen ich behalten wollen würde,

es zu diesen Gelegenheiten nur dann kommt, wenn diese gerade in die Lebenssituation passen. Dieses Prinzip ergänzt die Frage, "wer sich wem anpasst". Es geht auf keinen Fall darum, zu einem "Anpasser mit Gummirückrat" zu werden!

⁹¹ Achtsamkeit

Was Herr X hier schildert, wird manchmal auch mit dem Begriff der "Achtsamkeit" beschrieben. Damit ist die Konzentration auf das Hier und Jetzt gemeint, die den ewig umherirrenden Gedanken ein "Stopp" gebietet und die Schönheiten und Möglichkeiten des Augenblicks wahrnehmen lässt. Viele Menschen sind mit Ihren Gedanken überall, nur nicht in der Gegenwart. Sie erschweren sich mit dem ständigen Analysieren der Vergangenheit und den dauernden Vorwegnehmen von möglichen Zukunftsschwierigkeiten den Genuss des Augenblicks. Herr X hat mittlerweile wiederholt die beglückenden Momente von Achtsamkeit erleben können, so dass zu hoffen bleibt, dass er sich diese Erfahrung dauerhaft verfügbar machen kann.

⁹² Positiv denken

Depressive Menschen zeichnen sich durch extrem negative Sichtweisen aus. Diese Erkenntnis nutzt die kognitive Therapie, indem sie gezielt ungünstige Denkweisen zu ändern versucht. Die Ergebnisse geben ihr Recht. Profitieren auch Sie von diesem Ansatz, indem Sie die folgenden Empfehlungen berücksichtigen.

Sich selbst auf die Schliche kommen

Wir alle führen ständig Selbstgespräche, in denen wir bewerten, was wir gerade erleben. Achten Sie einmal darauf, mit wie viel destruktiven Gedanken Sie sich selbst das Leben schwer machen: „Das schlechte Wetter verdirbt mir den ganzen Tag“ „In meinem Leben geht immer alles schief“. Wie wollen Sie angesichts niederschmetternder Kommentare guter Dinge sein oder den Mut haben, etwas Neues auszuprobieren? Werden

wenn ich es mir vor einer Amnesie aussuchen könnte. Ich habe ihm gesagt, dass es das uneingeschränkte positive Denken sei, dass mir in vielen Situationen geholfen hat. Dr. Mück war doch etwas erstaunt darüber, denn er konnte sich erinnern, dass ich das Prinzip schon kannte, bevor ich zu ihm kam. Ich hatte es tatsächlich vorher schon aus Büchern erfahren, welche Kraft das positive Denken hat. Bei Dr. Mück habe ich aber gelernt, dieses Prinzip konsequent anzuwenden⁹³ und auch in den schwierigsten Momenten, in denen ich

Sie sich Ihrer Gedanken bewusst. Erstellen Sie dazu eine zweiseitige Liste und tragen Sie links alle zermürbenden Aussagen ein, die Ihnen im Laufe eines Tages einfallen. Überlegen Sie anschließend, wie Sie etwas negativ Erscheinendes positiv deuten können. Notieren Sie die neue Sichtweise in der rechten Spalte und machen Sie künftig von ihr Gebrauch.

Formulierungen sorgfältig abwägen

Fragen Sie sich bei inneren Zwiegesprächen ganz praktisch: Nützt mir dieser Gedanke? Bestärkt er mich darin, eine Lösung für mein Problem zu finden? Hilft er mir, mein Leben zu bewältigen? Gibt er mir das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein? Oder schwächt er mich, macht mich unzufrieden und mutlos? Üben Sie, ab sofort vor allem das zu denken, was Ihnen gut tut und Lösungen fördert.

Abwertende Gedanken stoppen

Sagen Sie sich ganz bewusst „Stopp – so nicht!“, wenn sich abwertende oder entmutigende Gedanken in Ihnen breit machen wollen. Verstärken Sie dieses „Stopp“ durch eine prägnante körperliche Bewegung, etwa indem Sie mit den Fingern schnippen oder abrupt aufstehen. Ersetzen Sie mürrische Gedanken auf der Stelle durch neue, aufmunternde, die Ihrem Tun förderlich sind. Statt: „Völlig vergeblich, das konnte ich noch nie, es hat gar keinen Sinn, damit überhaupt anzufangen!“, formulieren Sie: „Ich werde es einfach versuchen. Sicher kann ich es nach und nach lernen.“ Statt: „Ich Idiot, alles mache ich falsch!“, sagen Sie sich: „Hier habe ich einen Fehler gemacht. Das ist normal. Mal sehen, wie ich ihn wieder beheben kann.“ Verscheuchen Sie die missbilligenden Stimmen aus Ihrem Kopf und ersetzen Sie „Selbstbeschimpfungen“ durch Nachsicht sowie einen gut durchdachten Aktionsplan!

Sich positiv „programmieren“

Positives Denken soll auf keinen Fall Schwierigkeiten oder Schicksalsschläge schön reden. Stattdessen gilt es, eine optimistischere Lebenseinstellung zu erwerben und sich mit deren Hilfe das Leben zu erleichtern. Dabei können positive Merksätze („Affirmationen“) helfen („Das werde ich schaffen“, „Ich werde immer selbstständiger“, „Der Erfolgreiche macht da weiter, wo andere aufgeben“). Wiederholen Sie diese Selbstermutigungen mehrmals täglich. Zur Erinnerung können Sie sich Ihre Merksätze auf kleine Karten schreiben und auf den Nachttisch legen, an den Badezimmerspiegel kleben oder ins Portemonnaie stecken oder sie auf Kassette aufnehmen und immer wieder anhören.

Auf „Sprach- und Denkhygiene“ achten

Depressive Menschen neigen dazu, alles schwarz zu sehen (besonders sich selbst, die Zukunft, die Umwelt und bisherige eigene Erfahrungen). Sie verallgemeinern im Übermaß („Keiner liebt mich“, „Nichts kann ich mehr“, „Alles war umsonst“). Nach dem „Alles-oder-nichts-Prinzip“ erwarten sie oft, wieder „ganz zu gesunden“. Misserfolge werden der eigenen Person, Erfolge dem Zufall („Alles nur Glück“) oder anderen äußerlichen Faktoren zugeordnet. Depressive Menschen sollten deshalb konsequent üben, wie man Sachverhalte präzise beschreibt, sinnvoll nach Ursachen forscht, vernünftige Zusammenhänge herstellt und damit wirklichkeitsnah denkt. Bilden Sie daher kurze, klare Sätze, etwa: „Das und das habe ich geschafft“, „Heute ist ein schöner Tag!“ Verzicht auf Verallgemeinerungen („immer“, „alle“, „stets“), insbesondere wenn es sich um Verneinungen handelt („niemals“, „keiner“, „ohne“, „aber“). Sagen Sie anstelle von „Ich habe keine Angst“, lieber „Ich gehe diese Sache mutig an“.

(Autorin: Renate Hüsken, Köln)

⁹³ Von der Notwendigkeit des Übens

"Einsicht" allein hilft in keiner Psychotherapie, auch wenn Einsicht ein wichtiges allgemeines Therapieziel ist. Die neu gewonnene Erkenntnis muss auch in Fleisch und Blut übergehen, damit sie im Bedarfsfall automatisch zur Verfügung steht. In meinem Therapiezimmer hängt ein Schema, das die Zeit der Therapiestunde im Verhältnis zur Dauer einer Woche darstellt. Das soll verdeutlichen, wie wenig mächtig der Einfluss einer einzelnen

sonst schnell die Hoffnung verloren habe, Kraft zu sammeln, um gegen negative Gedanken, negative Stimmen und negative Einflüsse anzugehen. Es macht für mich keinen Sinn mehr, mich in schlechten Gefühlen zu suhlen und mit meinem ach so schweren Schicksal zu hadern. Wenn ich automatisch in alte, negative Denkweisen ver falle, fällt mir oft der „Leitsatz“ auf der Homepage von Dr. Mück ein: „Es könnte alles anders sein.“⁹⁴

Dr. Mück relativierte es aber und riet mir, nicht alles positiv zu sehen. So wäre es z.B. nicht angebracht, auf einer Beerdigung besondere Freude zu zeigen. Ich sagte ihm, dass ich das natürlich auch nicht damit meinte, sondern dass ich nur gegen negative Gedanken vorgehe, die mir zu schaffen machen, weil sie mir Dinge weismachen wollen, die nicht der Realität entsprechen. Und ich glaube nicht, dass ich mir damit etwas vormache, denn die negativen Gedanken und die negativen Bewertungen sind es, die nicht der Wahrheit entsprechen.

Wir haben die letzte Stunde genutzt, die Therapie Revue passieren zu lassen. Dr. Mück hatte mir vorher schon eine Mail geschrieben und das so angeregt. Ich konnte mich dadurch ein bisschen vorbereiten. Es kamen mir viele Gedanken, die ich Dr. Mück vorgetragen habe.

Einer davon war, dass ich erst relativ spät erkannt habe, wie wichtig der zwischenmenschliche Kontakt zwischen uns war und dass ich viel früher die Gelegenheit hätte nutzen sollen, Dinge bei unseren Treffen auszuprobieren. Ich habe es erst relativ spät wirklich angenommen, dass ich mich zeigen kann, ohne mich schämen zu müssen.

Dann war da das große Kapitel, mich zu „dissoziieren“, mich aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Auch hierbei entstand ein neues Gefühl, das ich in einigen Situationen abrufen konnte und das unmittelbar eine Verbesserung meiner Befindlichkeit zur Folge hatte. Zuletzt kam es mir auch in den Sinn, die Belastung durch Stress und hohe Anforderungen auf meiner Arbeitsstelle aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Ich habe die Arbeit praktisch von mir als Person gelöst und sie bildlich als riesigen metallenen, kantigen, sehr ungleichmäßigen Tannenzapfen gesehen. Ich möchte mich ihr nicht unterordnen, deshalb betrachte ich sie zunehmend als eigenständiges, losgelöstes Objekt, dem ich mich von Zeit zu Zeit widme. Ich bewege mich mit meiner Arbeit durch mein Leben, ich lasse mich aber nicht zu sehr von ihr bewegen.

Ein weiterer Punkt in der Therapie war das Wissen um meine inneren Stimmen¹⁷, das ganz eng mit dem positiven Denken verknüpft ist. Ich glaube, dass mich die Kasperl-Figuren von Dr. Mück ein Leben lang begleiten werden.

Worüber ich zuletzt sehr überrascht war ist, dass ich ungewollt in der Therapie sehr viel im Bezug auf meine Partnerschaft gelernt habe. Dr. Mück hat mir einiges über die Entwicklung des Menschen und den Respekt vor seiner Individualität mit auf den Weg gegeben. Ein

Sitzung bleibt, wenn der "Rest der Woche" gegenteilig wirkt. Auch Therapie bedarf des häufigen Übens und Ausprobierens, lebt also von den "therapeutischen Hausaufgaben". Herr X war nicht zuletzt deswegen so erfolgreich, weil er die Zeit zwischen unseren Begegnungen aktiv genutzt hat.

⁹⁴ Variabilität

In meiner Arbeit lasse ich mich von folgendem Motto leiten "Sorge dafür, dass deine Patienten an Möglichkeiten reicher werden". Wenn dies gelingt, lösen sich viele Probleme von selbst. Wer nur einen Hammer als Werkzeug hat, wird dazu neigen, diesen Hammer bei allem und jedem anzuwenden. Wer dagegen über einen reichhaltigen Werkzeugkasten verfügt, wird besser "passend" Antworten entwickeln können. Es ist mir daher wichtig, Menschen zu größerer Variabilität (Vielfalt) zu verhelfen. Wie wohltuend größere Vielfalt ist, weiß jeder, der Auslandsreisen macht. Mit 10 bis 100 Worten kommt man sehr viel schlechter durchs Land als mit 1.000 bis 10.000. Dann ist die Variabilität (die Wahrscheinlichkeit einer "passenden" Reaktion) sehr viel größer. Schon aus diesem Grund lohnt es sich lebenslang zu lernen.

wichtiger Beitrag dazu war das Thema „Konstruktivismus“⁸⁹, das ich so verstanden und verinnerlicht habe, dass jeder Mensch fast keine andere Wahl hat, als sich so zu entwickeln, wie er ist, weil Gene, Umwelt und Erziehung die Ansichten, Bedürfnisse und einfach die Lebensart des Menschen geprägt haben. Da meine Freundin relativ emotional ist, kam das in einer Sitzung nebenbei auch zur Sprache, worauf Dr. Mück einmal sehr forsch und bestimmend mit dem Satz „Zuerst kommen immer die Emotionen“⁹⁵ reagiert hat. Ich kann das inzwischen relativ gut annehmen, wenn meiner Freundin wieder mal die Emotionen „davongaloppieren“.

Auch habe ich bei Dr. Mück gelernt, dass es unzählige Kombinationen von Ereignissen, Einflüssen und hausgemachten Einstellungen gibt, die als Resultat immer ein bestimmtes Gefühl in mir hervorrufen. Ich habe erfahren, dass es nicht planbar, weil chaotisch ist⁹⁶ und dass ich besser damit lebe, es zuzulassen. Ich hatte das zuletzt als Safekombination mit sehr vielen Zahlen vor Augen, wobei jedes Rädchen für einen Einfluss steht, dem ich ausgesetzt bin. Es gibt unzählig viele Kombinationen, wobei am Ende immer herauskommt, wie ich mich gerade fühle. Ich genieße die schönen Stunden und versuche, die weniger schönen zu akzeptieren.

Manchmal gelang es mir sehr gut, ein anderes Gefühl dadurch zu erzeugen, dass ich meinen Lebensweg betrachtet habe. Es war auch ein wesentlicher Punkt dieser Therapie, den ich mir mit Hilfe meiner Eltern sehr bewusst gemacht habe. Ich bin nicht nur der, der ich heute bin, ich war schon viel mehr als das. Ich war Säugling, Kind, Jugendlicher und Heranwachsender. Jede Zeit hat mir meine Erfahrungen gebracht, hat mich geprägt und mich zu dem gemacht, der ich heute bin.

⁹⁵ Warum uns Emotionen im Griff haben?

Bereits das Wort „Emotion“ verrät, was es meint. Es leitet sich von dem lateinischen Wort für „Bewegung“ ab, beschreibt also die „Motive“, die uns in Bewegung setzen. Emotionen verwalten uns: Das Gehirn ist bereits mit einer Emotion beschäftigt, lange bevor diese in unser Bewusstsein tritt. Das liegt daran, dass Informationen über Außen- und Innenreize zuerst die mit der Emotionsverarbeitung befassten Gehirnregionen erreichen (wo die meisten von ihnen überwiegend wie von einem „Autopiloten“ abschließend bearbeitet werden). Erst im weiteren Verlauf erreichen „ausgewählte“ Informationen Teile des Gehirns, die mit Bewusstsein zu tun haben. Was uns bewusst wird, ist somit immer schon von Emotionen gefärbt. Das emotionale Gedächtnis wählt zugleich aus, welche Informationen ihm so wichtig erscheinen, dass sie überhaupt in unser Bewusstsein treten und dort einer „Sonderbehandlung“ zugänglich werden können. Emotionen wirken somit wie ein „Wächter zum Bewusstsein“: Sie lassen aus der Masse eintreffender und unbewusst genutzter Informationen vor allem diejenigen in unser Bewusstsein eintreten, die zur momentan vorherrschenden Emotion bzw. Stimmung passen und spezielle Aufmerksamkeit verdienen. Im Prinzip „hinkt das Bewusstsein“ jedoch immer hinterher. Entweder springt es auf die bereits galoppierenden Pferde auf (genauer: auf die schon aktivierten emotional gesteuerten Verhaltensprogramme, es schaltet sich gleichsam zu) oder es bremst diese und leitet sie (wie ein Kutscher) in andere Bahnen. „(Vor)entschieden“ oder „(vor)bewertet“ (siehe dazu später) wird zumindest zeitlich gesehen zuerst immer emotional. Der Verstand liefert im Nachhinein dazu nur oft noch die passende und vernünftig klingende Begründung. Da die menschliche Kultur vermutlich wesentlich auf der Fähigkeit beruht, emotional gesteuerten Impulsen nicht ihren Lauf zu lassen, könnte man auch sagen „Fortschritt ist Hemmung“. Erstes Fazit: Unser Verhalten ist im Grunde also schon von emotional steuernden „Autopiloten“ gebahnt, noch bevor wir überhaupt anfangen können, darüber nachzudenken.

⁹⁶ Leben als Chaos

Zu den oft hilfreichen Informationen gehört die Einsicht, dass das Leben lediglich in bescheidenem Umfang planbar ist (nur der Tod ist letztlich sicher). Interessierte Patienten versuche ich daher für Sichtweisen der Chaostheorie zu gewinnen. Wenn man einmal akzeptiert hat, dass das Leben sehr komplex und daher kaum berechenbar ist, kann dies zu weiterer Gelassenheit verhelfen und vor unnötiger Verausgabung schützen: Viele verzichten dann darauf, Entwicklungen "zu erzwingen" und sich für Misserfolge zu schämen.

Nicht zu vergessen ist natürlich das zentrale Thema Scham⁹⁷. Es war das erste, was Dr. Mück zur Sprache brachte und ich war und bin mir sehr bewusst, dass das eines der wichtigsten Gebiete ist, auf die ich auch in Zukunft ein besonderes Augenmerk legen sollte. Ich habe es öfter ausprobiert, über meinen Schatten zu springen und ungewöhnliche, manchmal sogar etwas blamable Dinge getan. Ich kann das sehr gut nachvollziehen, wie das Überwinden der eigenen Grenzen mich verändern, welche Kraft das in mir auslösen könnte. Aber es ist nicht so einfach, in diesem Bereich aktiv zu werden, vieles ist sehr fest verankert und es kostet viel Überwindung, praktisch dagegen vorzugehen.

⁹⁷ Anti-Scham-Training

(„Sich zeigen lernen“/„Aus der Rolle fallen“)

Bitte bewerten Sie folgende Beispiele mit den Noten 1 = sehr leicht bis 5 sehr schwer

- Unter dem betreffenden Straßenschild stehend nach der Straße fragen.
- In der Straßenbahn laut singen.
- Sich ein Glas Wasser über die Hose oder den Rock schütten und durch die Stadt spazieren.
- Dumme Fragen stellen.
- Ohne Portemonnaie etwas einkaufen.
- Jemanden auf der Straße fragen, wie der Bundesinnenminister heißt
- Sich im Restaurant heftig über etwas beschweren (z.B. zu wenig Bier im Glas, kalte Suppe usw.)
- Unrasiert und/oder ungekämmt zur Arbeit gehen.
- Unmodische, alte, zerrissene oder dreckige Kleider tragen.
- Jemanden auf der Straße fragen „Haben Sie eine Mark für mich?“.
- Einen oder eine Unbekannte fragen, ob man ihn oder sie zu einer Tasse Kaffee einladen darf?
- In einem Geschäft um den Preis handeln.
- Sich vom PartnerIn nackt in verschiedenen Haltungen fotografieren lassen
- Sauna besuchen und viel nackt umherlaufen
 - über die eigene Sexualität sprechen
- An der Supermarktkasse laut fragen, wo Kondome stehen und welche Marke empfehlenswert ist
- Sich an der Kasse vordrängen
- 5 verschiedenen Leuten sagen, dass man sie mag
- Fremden bitten, dass er das Auto einparkt, das Auto vor einer grünen Ampel abwürgen
 - einem Fremden wie einem Bekannten um den Hals fallen
- Bei Regen Passanten fragen, ob man unter ihren Schirm darf
- Sich in einer Videothek einen Sexfilm ausleihen

Mit diesen Übungen lernen Sie zugleich, wie man aus beengenden Mustern aussteigt und wie Sie ein strenges Gewissen besänftigen können. Nicht zuletzt revolutionieren Sie Ihr „inneres Gesetzbuch“, das Ihnen vermutlich bislang viele dieser Verhaltensweisen verbietet. Dieses Übungsprogramm hilft auch, Humor zu entwickeln. Mut geben Ihnen die folgenden Fragen: „Was habe ich schon zu verlieren?“ und „Was kann schlimmstenfalls passieren?“

Regeln: Das Training entfaltet nur dann seine mächtige Wirkung, wenn Sie konsequent jeden Tag eine Blamage zustande bringen (und diese als Erfolg auf einem Blatt verbuchen). Dabei gelten zufällige Blamagen nicht! Denn es kommt darauf an, dass Sie Ihren „inneren Schweinehund“ überwinden (sich etwas zutrauen) und das ist ja nicht erforderlich, wenn die Blamage gleichsam aus heiterem Himmel erfolgt. Halten Sie mindestens immer eine Blagemöglichkeit in Reserve (die Sie sich am Vorabend ausdenken) für den Fall, dass Ihnen an einem Tag keine spontane neue Idee kommt. Blamieren Sie sich unbedingt jeden Tag auf eine völlig neue Art und Weise. Sie haben wenig davon, wenn Sie 14 Tage lang immer nur die erste Beispielsübung wiederholen (das wird langweilig, während die Abwechslung Ihnen über kurz oder lang sogar Spaß machen wird). Es geht darum, sich „lächerlich“ zu machen. Also nutzen Sie die Gelegenheit und lachen Sie mit. Gehen Sie immer respektvoll mit den „Mitspielern“ um!

Es gibt sicherlich noch viele andere Dinge, die mir durch die Therapie bewusst geworden sind. Vieles habe ich hier in dem Tagebuch aufgeschrieben und ich denke, dass sich einiges bei mir auch noch weiter entwickeln wird.⁹⁸

Dr. Mück wollte von mir wissen, wie ich den etwas abenteuerlichen Weg meiner Therapie erlebt habe, zumal ich auch einen Vergleich zu anderen Therapie ziehen konnte. Ich habe Dr. Mück gesagt, dass ich die Therapie nicht als sonderlich abenteuerlich empfunden habe, sondern dass sie für mich sehr logisch und systematisch aufgebaut war, was mir sehr entgegen gekommen ist. Ich schätze Dr. Mück als einen Menschen ein, der diesbezüglich in ähnlicher Weise denkt und dass es ihm gelegen kam, die Therapie so anzulegen. Dr. Mück erläuterte dann dazu, dass er vor allem dieses Online-Tagebuch meinte, als er von einem abenteuerlichen Weg sprach. Davon abgesehen, dass die Therapie bei Dr. Mück für mich etwas ganz besonderes war, ist es das Online-Tagebuch natürlich in besonderem Maße.

Es ist sicherlich nicht so geschrieben, als wenn ich das nur für mich selbst getan hätte. Ich habe beim Schreiben schon oft im Hinterkopf gehabt, dass andere mitlesen, was mich natürlich auch motiviert hat, mich hinzusetzen und mich anzustrengen. Es war nämlich nicht immer einfach, meine Gedanken zu sammeln und in eine anknüpfende, verständliche Form zu bringen. Ich weiß auch, dass mir das nicht immer gelungen ist, weil Dr. Mück doch gelegentlich nachgefragt hat wie ich bestimmte Dinge gemeint habe. Ich weiß aber, dass das Online-Tagebuch bei mir eine sehr positive Wirkung hinterlassen hat. Zum einen macht es mich natürlich stolz, dass es im Internet veröffentlicht wird und dass es sogar ein wesentlicher Bestandteil einer Radiosendung sein wird. Darüber hinaus habe ich aber auch mir der Zeit gemerkt, dass ich mich immer mehr traue, mich zu zeigen. Das Online-Tagebuch hatte einen nicht unwesentlichen Bestandteil daran.

Ich möchte zum Schluss Dr. Mück für sein ganz außergewöhnliches Engagement³⁵ danken. Er hat mir immer das Gefühl gegeben, dass es für ihn das wichtigste Ziel ist, mir zu helfen. Und das tat er dabei mit einer außergewöhnlichen Kompetenz. Ich habe keinen Moment erlebt, bei dem mir nicht seine ganze Aufmerksamkeit zuteil wurde. Darüber hinaus war er außerhalb der Sitzungen auch immer per Mail erreichbar⁹⁹, was auch einen großen Teil der Kommunikation und des Therapieerfolges ausgemacht hat.

⁹⁸ Nachwirkungen

Die von Herrn X geäußerte Erwartung, dass Psychotherapie "nachwirkt", wird von vielen Patienten berichtet. Sie passt zu den erwähnten Erkenntnissen der Hirnforschung, dass neue Nervenverbindungen hinreichend oft betätigt werden müssen, bevor sie in ernsthafte Konkurrenz zu "alt eingefahrenen" Nervenbahnen treten können. Auch meine eigenen Nachbefragungen von Patienten nach rund einem Jahr zeigten, dass sich das Befinden auch nach Abschluss der Therapie in Fällen weiter gebessert hat. Im Durchschnitt hat es sich auf jeden Fall eher gebessert als verschlechtert.

⁹⁹ Nachbetreuung

Wie vieles in Deutschland sind auch therapeutische Abläufe geregelt, wobei die "Gebührenordnung" vermutlich das stärkste Regulativ ist. Sie sieht eben keine "Nachbetreuung" von einzelnen Therapiesitzungen in Form von Telefonaten, Faxen oder E-Mails vor - so dass kaum ein Therapeut motiviert sein dürfte, diese anzubieten. Hinzu kommt, dass ein solches Angebot schnell Gefahr läuft, in Übermaß in Anspruch genommen zu werden, also Grenzen zu überschreiten. Meine eigenen Erfahrungen mit Herrn X fielen erfreulicherweise sehr positiv aus, da Herr X eine Persönlichkeit ist, die die Grenzen anderer wahrt. Herrn X konnte ich eine erweiterte "Nachbetreuung" anbieten, da er als Privatpatient einen deutlich höheren Stundensatz entrichtete, als ihn eine Kasse je erstatten würde. Dieser deckte mein vermehrtes Engagement zumindest etwas. Dass "Nachbetreuungsmaßnahmen" ähnlich der hier praktizierten sehr wirksam sind, zeigen mittlerweile Studien aus den USA, in denen Patienten mit Erfolg rein telefonisch betreut wurden. Solche Interventionen fördern den therapeutischen Prozess, der vom Patienten dann eher als ein Kontinuum und weniger als eine Serie einzelner Interventionen erlebt wird. Sollte der Erfolg der Zusammenarbeit mit Herrn X dauerhaft anhalten, was eine

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Kraft und Erfolg bei Ihrer Arbeit.
Vielen Dank, Dr. Mück.

Schlussanmerkung des Therapeuten

Die hier zeitgleich zur Behandlung dokumentierte Therapie ist zugleich typisch und atypisch für Patienten mit depressiven Symptomen, insbesondere wenn Scham dabei eine Rolle spielt. Sie ist insofern typisch, als sie das immer wiederkehrende Leiden (insbesondere auch an der eigenen Person) veranschaulicht, phasenweise zäh wirkt und "dramatischer" äußerer Spuren ermangelt. Das Geschehen spielt sich überwiegend auf der inneren Bühne ab und die Entwicklung verläuft in kleineren, meist wenig spektakulären Schritten (dennoch merkt auch die Umwelt Veränderungen).

Untypisch ist die beschriebene Behandlung aus vielerlei Hinsicht: Herr X ist ein außergewöhnlich kooperativer Patient (was nicht zum klassischen Bild des antriebslosen depressiven Menschen passt). Er ist äußerst differenziert, schon sehr therapieerfahren und extrem zur Mitarbeit motiviert. Er trägt die Kosten der Behandlung komplett selbst. Mit nur 15 Sitzungen bleibt die Behandlung formal deutlich unter dem Umfang einer klassischen "Kurzzeithherapie" (5 Vorgespräche + 25 reguläre Sitzungen) zurück. Durch das Experiment des "Life-Therapie-Tagebuches" ist das "investierte Engagement" natürlich weitaus größer. Jeder normalen Therapiestunde folgt mindestens eine weitere Stunde "schriftlicher Aufarbeitung" (auch von Seiten des Therapeuten!). Dies ist in der Praxis normalerweise nicht möglich, so dass unser Experiment kaum Schule machen wird. Andererseits ist es eine Einladung an Patienten und Therapeuten, auch die Zeit zwischen zwei Therapiesitzungen aktiv und konstruktiv zu nutzen. Denn wesentliche Veränderungen finden weniger im "künstlichen Umfeld" des Therapieraums, sondern im Alltag statt.

Untypisch an der beschriebenen Behandlung ist, dass sie gleichsam unter den Augen der Öffentlichkeit erfolgte. Sowohl Herr X als auch ich wussten, dass wir "beobachtet" und "beurteilt" werden. Dies schränkte uns sicherlich ein, da wir nicht alles - was gedacht und gefühlt wurde - unbedingt der Öffentlichkeit zugänglich machen konnten. Auch standen wir unter einem gewissen "Leistungsdruck", da wir natürlich mit unserer Zusammenarbeit ein gutes Ergebnis erzielen wollten.

Zu den besonderen Wirkungsfaktoren unserer außergewöhnlichen Vorgehensweise gehört vermutlich der Umstand, dass diese Form des sich öffentlich Zeigens und sich öffentlich Entwickelns geeignet erscheint, Selbstakzeptanz zu fördern und Scham abzubauen.

Für Therapie-Neulinge erscheint mir folgender Hinweis sehr wichtig: Der Ablauf dieser Therapie ist NICHT repräsentativ für "klassische Psychotherapie", die ja immer unter Ausschluss der Öffentlichkeit erfolgt. Die hier vorgestellten Sequenzen sind aus behandlungstechnischer Sicht am ehesten für eine "kognitive Therapie" repräsentativ. Was die wiedergegebenen Protokolle auf jeden Fall auch veranschaulichen ist die wichtige Rolle der "therapeutischen Beziehung", die einen wesentlichen Beitrag zur Wirkung von Psychotherapie leistet. Zwischen Herrn X und mir besteht zweifelsfrei eine ausgezeichnete

Nachbefragung in ca. einem Jahr zeigen wird, wäre das hier erprobte Konzept (15 Sitzungen) vergleichsweise auch sehr wirtschaftlich.

Beziehung, die sich dadurch auszeichnete, dass wir uns mit großem Respekt und Vertrauen begegneten und intensiv umeinander bemühten. Viele der eingestreuten Kommentare sind hoffentlich auch unabhängig von der hier vorgestellten Therapie hilfreich.

Herrn X danke ich sehr für seine Bereitschaft, seine Entwicklung öffentlich zu machen, und für seine Konsequenz beim Schreiben seines Tagebuchs. Ich wünsche ihm, dass ihm die dabei gesammelten Erfahrungen dauerhaft zugute kommen und ihm weitere Lebensmöglichkeiten erschließen.