

Lösungen ohne Kenntnis der Ursache

Viele Menschen gehen wie selbstverständlich davon aus, dass man immer erst die Ursache persönlicher Probleme kennen muss, bevor man etwas verändern kann. Solchen Personen begegnet man besonders häufig unter Angst- und Depressionskranken. Sie vermitteln den Eindruck, dass ihnen ihr Interesse an Ursachenforschung ein willkommenes Alibi dafür liefert, weiter im Abwarten zu verharren bzw. ihren bisherigen Lebensstil beibehalten zu dürfen. Mit dieser Einstellung gelingt es allerdings kaum, das Gefühlsloch zu verlassen, in dem sich die Betroffenen meist befinden. Erfolgreicher sind oft Menschen, die lieber sofort eine sich anbietende Lösung ausprobieren. Vorsicht: Dies ist keine Einladung zu einem „Entweder-Oder-Denken“ – am besten kommt man (nicht nur bei psychischen Problemen) oft voran, wenn man mehrere Alternative ausprobiert.

Folgende Beispiele stellen das Beharren auf Ursachenforschung in Frage. Bedenken Sie dabei: Viele seelisch leidende Menschen erleben ihre Situation nicht weniger dramatisch!

- Angenommen Sie halten sich in einem aussichtslos brennenden Zimmer mit kleinen Kindern auf: Würden Sie erst nach den Brandursachen forschen (Brandstiftung, brennende Zigarette, durchgeschmortes Kabel) oder würden Sie nicht die Kinder und sich selbst in Sicherheit bringen?
- Wenn Ihr Auto nachts auf einer Landstraße liegen bleibt, weil ein Reifen platt ist, würden Sie dann – unter Umständen stundenlang – nach den Ursachen forschen (z.B. Abmarschieren der letzten gefahrenen Kilometer auf der Suche nach möglichen Nägeln), oder wäre es Ihnen nicht wichtiger, lieber sofort den Ersatzreifen zu montieren, um möglichst bald weiterfahren zu können?
- Wenn Ihr Waschbeckenabfluss verstopft ist, würden Sie dann lieber diesen mit einer vorhandenen Pumpe sofort frei machen oder lieber einen kostspieligen Abflussdienst beauftragen, damit dieser mit moderner Technik die Ursachen der Verstopfung feststellt?

In der Psychotherapie ist es auch oft so, dass es viel leichter ist, sofort eine Lösung zur Verbesserung der Situation auszupro-

bieren, als wochen- oder monatelang nach „Ursachen“ zu forschen. Es kommt hinzu, dass die Kenntnis der Ursachen nicht unbedingt weiterhilft. Was nutzt es Ihnen zu erfahren, dass Sie ein ungünstiges Verhalten ausüben, weil Sie dieses von Ihrem Großvater übernommen haben? Hilft Ihnen diese Erkenntnis im praktischen Sinn weiter? Haben Sie nicht möglicherweise sehr viel Zeit durch „Ursachenforschung“ verloren? Bei manchen entdeckten Ursachen bleibt einem manchmal auch nichts anderes übrig, als das Fehlen einer entsprechenden „Lösung“ zu betrauern. Dies kann sehr heilsam, also seinerseits eine gute Lösung sein!

Auch folgende Geschichte zeigt, dass man nicht immer alles genau wissen muss, um eine Lösung zu entwickeln: Ein Therapeut nahm beim Verlassen der Wohnung – er war in Eile, weil er eine Theateraufführung nicht versäumen wollte – noch ein Telefonat an. Es war ein Patient, den er vor vielen Jahren behandelt hatte und der jetzt in einer schweren Krise war. Der Patient flehte um einen Ratschlag. Leider erinnerte sich der Therapeut nicht mehr an Einzelheiten der Behandlung. So gab er ihm die allgemeine Empfehlung, dasselbe noch einmal zu machen, was ihm schon damals in der Therapie geholfen hatte (er selbst wusste es leider nicht mehr). Einige Tage später rief der Patient und dankte für die wertvolle Anregung. Sie habe ihm sehr gut geholfen. Da der Therapeut nicht nachfragte, blieb ihm bis heute verborgen, auf welche Weise der Patient sein Problem bewältigt hatte.