



*Ein psychisches Problem kann nur
auf der emotionalen Ebene behandelt werden, es lässt sich
nicht durch theoretische Erklärungen therapieren.*



Genesung der Seele

Ohne erkennbaren Grund traurig, wütend oder unsicher zu sein, raubt viel seelische Energie – im privaten wie im beruflichen Bereich. Therapeutische Begleitung bietet eine Chance auf nachhaltige Veränderung.

FAST VIER MILLIONEN MENSCHEN befinden sich jedes Jahr in psychotherapeutischer Behandlung. Viele von ihnen gehen offen damit um, dass sie Hilfe brauchen, weil sie unter depressiven Stimmungen, Ängsten oder Selbstzweifeln leiden. Nach einem Qualitätsmonitoring der Techniker Krankenkasse fühlen sich 65 Prozent der Behandelten nach einer Therapie besser. Dabei geht es in seriösen Psychotherapien „nur“ um Gespräche. Kann allein reden tatsächlich seelische Probleme lösen und unter welchen Voraussetzungen?

Von Anfang an trägt ein Baby bereits ein tiefes Wissen in sich um das, was es für seine optimale Entwicklung braucht: Nahrung, Schutz, Wärme, Anregung, Geborgenheit. Mit den Jahren kommen weitere Bedürfnisse hinzu wie etwa Anerkennung, Lernmöglichkeit, Autonomie und Abgrenzung. Erfährt ein Mensch jedoch schon früh, dass seine Bedürfnisse ignoriert, lieblos befriedigt oder als unpassend zurückgewiesen werden, stanzen sich diese Erfahrungen im Gehirn auf breiten Datenstraßen ein und prägen das Fühlen, Denken und Handeln. Es entwickelt sich die (unbewusste) Überzeugung, dass die eigenen Bedürfnisse nicht in Ordnung sind und dass es besser ist, nicht mehr mit ihrer Erfüllung zu rechnen. Diese Erkenntnis aber lässt tiefe Gefühle von Frustration, Resignation, Angst und /oder Aggression entstehen und kann einen Menschen sehr schwächen. Die beruflichen Potenziale können oft nicht voll ausgeschöpft werden. Freundschaften und Liebesbeziehungen wollen nicht so recht gelingen, und oft wird die „Schuld“ daran bei den anderen gesucht. („Es war nicht der Richtige/die Richtige!“)

Doch eine anhaltend schlechte seelische Verfassung und chronische Beziehungsprobleme liegen nie nur an anderen Menschen oder am Unheil in der Welt. Hier geht es um eigene psychische Prozesse, die nach und nach einen Panzer aufbauen, um die zarte Seele vor erneuten negativen Erfahrungen zu schützen. Aus diesem Grund ist es manchmal schwierig, das eigene Verhalten zu durchschauen.

Negative Erfahrungen durch positive aufheben

Mit einer Psychotherapie lassen sich frühe negative Erfahrungen zwar nicht wie mit der Löschen-Taste eines Computers aus der Welt schaffen. Durch die therapeutische Unterstützung kann man sie aber emotional neu verarbeiten und heilende Erfahrungen dagegen setzen. „Zentraler Punkt – das zeigen alle Studien – ist die Persönlichkeit des Therapeuten“, erklärt der Münchner Psychotherapeut Werner Dopfer (siehe Interview ab Seite 76). „Kann sich der Patient wirklich öffnen, weil er spürt, dass der Therapeut ihn ernst nimmt und versucht, seine Gefühle nachzuempfinden, sind wichtige Grundsteine für eine erfolgreiche Therapie gelegt.“

Ein psychisches Problem kann nur auf der emotionalen Ebene behandelt werden, es lässt sich nicht durch theoretische Erklärungen therapieren. Neurobiologen nehmen an, dass vor allem in der ersten Phase der Therapie das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt wird, das im Gehirn eine Bereitschaft für Veränderungen fördert. Durch das gezielte, einfühlsame Nachfragen des Therapeuten wagt sich der Patient – bildlich gesprochen – in Ecken seiner Seele vor, die er ➤

**Werner Dopfer**

Der psychologische Psychotherapeut behandelt unter anderem Angst- und Panikerkrankungen, post-traumatische Belastungsstörungen, Depressionen und Burn-out-Syndrome. In seinem Buch „Seelenscherben“ beschreibt er besondere Fälle aus seiner Praxis.



niemals ohne Begleitung betreten hätte. Denn da trifft er vielleicht den verlassenen, kleinen Jungen, der oft ohne Abendessen ins Bett musste, wenn er nicht gehorcht hatte. Als Erwachsener mit einem seit der Kindheit sicher verwahrten Schmerz wieder in Kontakt zu kommen, kann alle Dämme brechen lassen. Wenn sich ein Klient in solchen Augenblicken vom Therapeuten wahrgenommen, wertgeschätzt und gehalten fühlt, kann er sich allmählich auf den Weg machen, Selbstvertrauen, Selbstbestimmtheit und die Fähigkeit zu erlangen, gut für sich zu sorgen.

Allerdings verlässt man tausendfach genutzte Datenstraßen im Gehirn nicht von heute auf morgen. Das ist in etwa so, als ob man im Garten nicht den gepflasterten Weg beschreiten soll, sondern sich einen neuen Trampelpfad durch verwilderte Beete bahnt. Das ist viel Arbeit, braucht Zeit und erfordert Durchhaltevermögen. Mit individuell abgestimmten Übungen im Alltag, zu denen der Therapeut seine Klienten ermutigt, kann man bisher ungewohnte Verhaltensweisen ausprobieren und ins tägliche Leben integrieren, beispielsweise: Bewusst mal Nein sagen, wenn man um einen Gefallen gebeten wird. Sich selbst loben, wenn etwas gelungen ist. Klar benennen, wenn man sich geärgert hat. Das kostet oft große Überwindung, kann Angst machen und mit Herzklopfen und Schweißausbrüchen verbunden sein. Doch nur Taten verändern die Welt. Das gilt auch für den psychotherapeutischen Prozess. Das Erlernen eines anderen Denkens, Fühlens und Handelns vollzieht sich in tief sitzenden Gehirnstrukturen wie den Basalganglien. Was die tun, können wir nicht allein durch positive Gedanken beeinflussen („Ich bin wertvoll!“), sondern vor allem durch neue Erfahrungen. Ein Prozess, der Monate dauern kann. Aber er lohnt sich. /dk

*Durch neue Erfahrungen im Denken,
Fühlen und Handeln wachsen allmählich
die Möglichkeiten im eigenen Leben.*

Interview mit Werner Dopfer

„**WIR PSYCHOTHERAPEUTEN** sind Katalysatoren für die Seele“, meint der Diplom-Psychologe Werner Dopfer aus München. Es gibt zwar viele wunderbare Lebensweisheiten, doch Sinnsprüche allein können Menschen, die ein psychisches Problem haben, nicht helfen. Treten immer wieder, aus scheinbar unerklärlichen Gründen, Gefühle von Angst, Traurigkeit oder unkontrollierbarer Wut auf und beeinträchtigen den Alltag, braucht man fachliche Unterstützung.

Fällt es Menschen schwer, ihr Problem in Worte zu kleiden?

Das erlebe ich eher selten. Viele Menschen sprudeln regelrecht in den ersten Sitzungen. Sie haben einen enormen Leidensdruck und nun endlich die Gelegenheit, all das „abzuladen“, was sie bewegt. Ein Kernproblem unserer Zeit: Im Alltag hören die Menschen einander immer seltener mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu. Gleichzeitig werden die individuellen Belastungen für die Psyche immer größer.

Und dann kommt plötzlich der Zusammenbruch?

Diese „Von-heute-auf-morgen“-Darstellung teile ich nicht. Psychische Probleme entwickeln sich meist über eine lange Zeit. Und solange der Alltag keine außergewöhnlichen oder extremen Belastungen bereithält, können sie kompensiert werden. Ein Auslöser kann eine neue Situation sein, die man nicht mehr meistern kann – wie etwa ein Arbeitsplatzwechsel oder eine Krise in der Partnerschaft.

Was ist wichtig in den ersten Therapiestunden?

In den ersten Stunden lasse ich meine Klienten erzählen und versuche mich einzufühlen in ihre Thematik und Weltsicht. Ich stelle daher nur wenige Fragen, ohne – das ist ganz wichtig – eine Wertung vorzunehmen oder Ratschläge zu geben. Das hat das Umfeld bereits zur Genüge getan. Die Seele braucht aber erst einmal einen geschützten Raum. Ängste, Wünsche, tabuisierte Gedanken und Vorstellungen – die



Klienten dürfen erzählen, was sie vielleicht noch nie erzählt haben. Als Therapeut ist man letztendlich ein Katalysator für die Seele. Außerdem gilt die Schweigepflicht.

Und wenn Sie spüren, dass das Problem tiefer sitzt?

Wenn ich das Gefühl habe, dass hinter dem Erzählten noch mehr schlummern könnte, lasse ich uns Zeit. Einer meiner Klienten brauchte beispielsweise fast 20 Sitzungen, bevor er erzählen konnte, dass er sehr exzessiv trinkt, also ein Alkoholproblem hat. Er hat sich selbst und mich belogen, denn ich frage ja in den ersten Stunden nach einem eventuellen Alkoholkonsum. Der Klient spürte aber irgendwann, dass ihn das Verschweigen nicht weiterbringt.

Viele Menschen gehen davon aus, dass Psychotherapie vor allem bedeutet, die Vergangenheit aufzuarbeiten.


Natürlich müssen alle Klienten über ihre Biografie nachdenken, um Verständnis für ihre bisherigen Denk- und Handlungsmuster zu entwickeln. 25 bis 30 Prozent der Zeit drehen sich die therapeutischen Gespräche um Vergangenes, ansonsten um das, was gerade aktuell passiert. Denn es geht auch darum, Lebensfallen zu entdecken: Wenn Menschen immer wieder dieselben „Fehler“ machen, also Dinge tun, von denen sie schon wissen, dass sie ihnen nichts bringen oder dass sie damit unglücklich werden. Es ist wichtig, solche Lebensfallen zu eruieren, die im Hier und Jetzt das eigentlich sinnvolle Verhalten immer wieder blockieren.

Was verstehen Sie unter „Lebensfallen“?

Zum Beispiel: Ein Kind lernt, dass es nur geliebt wird, wenn es immer freundlich zu seinen Eltern ist und nicht widerspricht. Für das Kind ist es sinnvoll, sich anzupassen. Es hat ja keine andere Wahl, es ist von seinen Eltern vollständig abhängig. Wenn ein Mensch aber mit diesem Denkmuster in den Beruf geht oder eine Partnerschaft gestalten möchte, gerät er in eine Blockade – und versteht nicht, warum. Er möchte es doch allen recht machen, verhält sich „pflegeleicht“, nimmt keine Rücksicht auf sich selbst, stellt eigene Meinungen und Bedürfnisse hintan, weil er sie als nicht legitim wahrnimmt. Das kann zu großer Unzufriedenheit, zu Gefühlen von Überforderung bis hin zur Depression führen.

Wie lange dauert es, bis Patienten sich besser fühlen?

Das ist sehr unterschiedlich und hängt auch davon ab, wie lange sich die Patienten schon mit einem Problem abmühen. Ich bin kein Freund von radikalen Herangehensweisen – nach dem Motto „Ich mache jetzt alles anders!“ Es geht um

eine allmähliche Veränderung auf drei Ebenen: denken, fühlen und handeln. Man wird dadurch kein anderer Mensch, wie manche befürchten. Zur Unterstützung des therapeutischen Prozesses empfehle ich meinen Klienten, eine Art Tagebuch zu führen, in das sie Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die sie besprechen möchten, notieren. So vergessen sie diese Aspekte nicht und üben sich gleichzeitig in Selbstreflexion. Über sich selbst in einem gesunden Maß nachdenken zu können, ist ein wichtiger Aspekt seelischer Gesundheit und damit ein Weg zur Veränderung. Dies zu ermöglichen, ist ein wesentliches Ziel einer guten Psychotherapie. / *Das Gespräch führte Doro Kammerer* 

Angst vor Psychotherapie?

Sich einem wildfremden Menschen anzuvertrauen und ihm Dinge zu erzählen, die noch nie jemand erfahren hat – das ist für viele Menschen ein großer Schritt. Man braucht Mut, um die Botschaften der eigenen Seele zu erforschen, und eine ordentliche Portion Vertrauen in die Person, die kompetent den Weg der Veränderung begleiten soll. Oftmals erschweren Ängste die Entscheidung für eine Psychotherapie.

Angst vor Beeinflussung, vor Abhängigkeit oder vor zu raschen Veränderungen

Im geschützten Rahmen einer Psychotherapie kann man sich in Ruhe seine Schwierigkeiten ansehen. Man wird ermutigt und begleitet, im eigenen Tempo passende Lösungen für Probleme zu finden. Professionelle Therapeuten überreden niemanden oder krepeln ihn um.

Angst vor den konkreten Konsequenzen

Es gibt Menschen, die im Laufe einer Psychotherapie oder danach den Arbeitsplatz kündigen, alte Freundschaften aufgeben oder gar eine Partnerschaft beenden. Für Entscheidungen wie diese ist nicht ursächlich die Psychotherapie verantwortlich, sondern das herangereifte Verständnis für sich selbst und das sichere Gespür dafür, was einem gut tut und was nicht.

Angst vor falscher Behandlung oder vor einer unprofessionellen Psychotherapie

Tatsächlich gibt es – wie überall – auch auf diesem Gebiet weniger professionell arbeitende Therapeuten und sogar schwarze Schafe. Wer keine Empfehlung aus seinem Umfeld oder von seinem Arzt bekommen kann, macht sich am besten über die Psychotherapeuten-Kammer auf die Suche nach einer wohnortnahen Adresse: www.bptk.de