

Wozu eigentlich Gesprächspsychotherapie und warum muß ich dafür bezahlen?

von Heilpraktiker für Psychotherapie Manfred Kalin
0661 / 440 72 21

In unserer Gesellschaft gilt nur als bezahlfähig, was man sehen kann. Alles andere wird als unbezahlbar benannt. Glück, Liebe, Arbeitsfähigkeit, alles unbezahlbar. Auf alles im Leben muß man lernen und ausgerechnet auf Glück, Liebe und Arbeitsfähigkeit nicht? Also, warum soll ich bezahlen, wenn ich lerne, glücklich zu werden?

Weil ein Therapeut ebenso wie Sie schwitzt, ergriffen ist, ratlos und mutlos, wenn Sie ihm Ihre Lebenshintergründe berichten und vorleben. Auch wenn Sie das nicht sehen: Einfühlung ist sportliche, körperliche Arbeit. Das ist der erste Schritt.

Weil der Therapeut aber ein fremder Freund ist, den Sie gut zu kennen meinen, niemals außerhalb der Therapiestunde mit Ihnen zusammentrifft, kann er das, was er von Ihnen erlebt hat, als etwas verstehen, was einen anderen Sinn macht, als Sie ihn kennen. Er kann methodisch angeleitet allem was Sie erleben, allmählich einen anderen Sinn geben. Woher kommt der andere Sinn? Von Ihnen! Therapie ist deshalb kein Umdenken, sondern ein Umfühlen. Umfühlen kann man nur mit erneuten Gefühlen.

Trotzdem ist vor einer Therapie im Ihrem Leben nicht alles „falsch“ und nach ihr nicht alles „richtig“. „Richtig“ und Falsch“ sind Macht Worte, die in einer Therapie langsam absterben, nachdem sie sich in Ihnen einige Zeit dagegen gewehrt haben. Die Worte sterben, weil sie sprichwörtlich sinnlos sind. Wozu dient also Gesprächspsychotherapie?

Sie dient dem wiedergewonnen Erstaunen über Ihr Leben und Ihre Möglichkeiten. Niemand schreibt Ihnen den Zeitpunkt vor, wann das zu geschehen habe. Denn niemand kann Erstaunen erzwingen, genausowenig wie Glück, Liebe, Arbeitsfähigkeit. „Zeit“, „Zeitpunkt“ und „Macht“ hängen direkt zusammen und versuchen über Sie zu bestimmen. Sie willigen ein, dass alle Seiten Ihrer Persönlichkeit zu Ihnen gehören und achtenswert sind. Also bestimmen Sie, wie lange das Suchen danach dauern muß.

Tritt aber eine Gefühlshandlung in Ihrem Leben besonders stark hervor und wird wegen ihrer Kraft im sozialen Umfeld abschätzig beurteilt, werden Sie ratlos. Dabei ahnen Sie ganz deutlich, dass das, was in Ihren Lebensäußerungen als unangemessen abqualifiziert wird, irgendwann in Ihrer Lebensgeschichte eine sinnvolle Antwort auf ein Geschehen mit anderen Menschen gewesen war.

Kein Mensch hat aber bisher die Zeit und den Mut gehabt, Ihnen bis zum Ende zuzuhören. Das ist der zweite Schritt. Ich höre Ihnen bis zum von Ihnen gesetzten Ende der Erzählung Ihrer Lebensgeschichte zu. Wieso Mut, werden Sie fragen. Ja, Mut und Zutrauen gehören zusammen. Wer sich wie ein Therapeut Ihre Lebens- und Gefühlsgeschichte anhört erleidet mit Ihnen noch einmal das Geschehen oder die Begebenheit in Ihrem Leben, die unerlöst und unabgeschlossen meist viele Jahre zurückliegt. Das nennt man landläufig „mitleiden“, gilt für „unbezahlbar“, ist aber für beide richtige Arbeit. Nicht nur der Patient braucht also Mut, auch der Therapeut.

Das ist der dritte Schritt. Der Therapeut und Sie erfinden Ihre Lebensgeschichte rückwärts noch einmal neu. Lebensgeschichte vorwärts wäre: „Anweisungen“, „Maßregeln“, „richtig“, „falsch“, „du sollst“, „du mußt“. Lebensgeschichte rückwärts wäre: „Abwarten“, absichtslos halten“, „aushalten“, „sinnvoll“, „Wahrheit“, „Selbsterlösung“. Das ist der vierte Schritt: Die „Heilung“ sind Sie selbst. Sollten Sie dem Therapeuten dankbar sein, geben Sie diesen Dank über Ihr neues Lebensgefühl an andere Menschen weiter. Danach ist es Zeit, dass sich der Therapeut höflich von Ihnen verabschiedet. Sie nehmen kein Wissen mit, sondern Ihre neu gewonnene Selbstliebe.