

Veränderungen durch Psychotherapie

Beschwerden wie Angstanfälle, Zwänge, Migräne usw. können durch Psychotherapie unterschiedlich verändert werden: Der erwartete oder gewünschte Idealfall besteht darin, daß die Beschwerde rundum weg ist, so wie eine Warze "verschwindet" und an ihrer Stelle wieder die glatte, schöne Haut zum Vorschein kommt. Änderung im Erleben und Verhalten tritt jedoch nicht oder selten nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip, sondern in der Regel nach dem Mehr-oder-Weniger-Prinzip auf. Schon der Singular ist falsch, den Änderung tritt meist im Plural auf. In der falschen Erwartung einer einzigen großen Veränderung werden die zahlreichen kleinen übersehen, wie der Gipfel eines Berges leichter zu erkennen ist als der Weg hinauf. Wer dann darauf wartet, plötzlich auf diesen Gipfel katapultiert zu werden, muß die kleinen Veränderungen als irrelevant mißachten. Das Urteil lautet dann "Das bringt mir nichts. Das dauert zu lange; Das ist nur ein kleiner Anfang; Ja, aber sonst ist alles noch furchtbar" usw.

Der Veränderungsprozess, gleichgültig in welchem Bereich, enthält viele Aspekte, und alle sind sie einer gesonderten Berücksichtigung wert und bedürftig. Wenn jemand also Veränderungen anstrebt, sollte er alle diese Punkte durchgehen und herausfinden, welchen Aspekt er bereits geändert hat, welchen er ändern möchte, welcher der wichtigste ist, welchen er beeinflussen kann usw.

A. Veränderungen können an folgenden Aspekten eines Problems festgestellt oder geplant werden:

- 1. Häufigkeit:** Es tritt **seltener** auf. Dadurch kann es tolerierbarer werden. Ein Angstanfall pro Jahr ist leichter hinzunehmen als einer pro Woche.
- 2. Intensität:** Wenn es auftritt, ist es **nicht mehr so heftig**. Das nimmt dem Ereignis die Härte und Schärfe, nimmt die Angst davor.
- 3. Dauer:** Wenn es auftritt, dauert es **nicht mehr so lange**. Das kann jemand einfach feststellen. Es führt dazu, daß die Angst vor dem Ereignis abnimmt, es ist nicht mehr so dramatisch.
- 4. Kontrolle:** Wenn es auftritt, **kann man es beeinflussen** und ist nicht so ausgeliefert. Das ist z. B. der Fall, wenn jemand merkt, daß er die Angst reduzieren kann, wenn er sich der Angst aussetzt, statt sie zu meiden.
- 5. Bedeutung:** Eine Angst kann eine ganz gesunde Reaktion auf eine ungesunde Überzeugung sein. So kann jemand einer Kritik die Bedeutung der totalen Ablehnung unterlegen, einem Herzklopfen die Ankündigung des Herztodes und einem Mißerfolg die Bedeutung, daß jetzt alles

aus ist. Wenn die richtige Bedeutung dieser Symptome geklärt ist, verliert sich die Angst. Wenn jemand merkt, daß seine Wut sich "eigentlich nicht gegen den Partner" richtet, sondern aus Ärger vom Arbeitsplatz herrührt, hat er ebenfalls dieser Wut eine andere Bedeutung gegeben und sie damit verändert.

6. Konsequenzen: Manchmal können Probleme gar nicht verändert werden, wohl aber deren Folgen: Das ist der Fall z. B. bei Todesfällen, Verstümmelungen, Mißhandlungen usw. Die Folgen sind oft schlimmer als die Tatsache selber, so daß diese an Gewicht verliert, wenn die Folgen bewältigt werden können.

7. Zusammenhang: Wenn die Depression eines Menschen nur dann entsteht, wenn er alleine ist, nicht aber wenn er unter Menschen ist, kann sie also dadurch verändert werden, daß für Kontakte gesorgt wird. Viel psychisches Leid entsteht durch Bedingungen am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, der Familie usw. Dann muß nicht unbedingt der leidende Mensch sich ändern, sondern seine Umgebung, bzw. er muß eine andere aufsuchen, wenn er sie nicht ändern kann.

8. Umfang: Eine Angst vor Menschen zu sprechen z. B. besteht aus zahlreichen einzelnen Aspekten, z. B. sich versprechen, den Faden verlieren, sich der Verlegenheit schämen, Stottern, Situationen meiden usw. Änderungen finden meistens schrittweise statt. Es ist oft nicht nötig, daß alle Aspekte verändert werden.

B. Andere Aspekte der Veränderung

Wer Veränderungen anstrebt, sollte sich seiner Erwartungen an den Prozess bewußt werden. Erwartet er einen langsamen oder schnellen, einfachen oder komplexen, leichten oder mühsamen Prozess?

1. Die langsame und die plötzliche Veränderung.

Es gibt Veränderungen, die finden schlagartig statt, z. B. das "Aha-Erlebnis", man versteht plötzlich etwas und kann daraufhin z. B. eine Aufgabe lösen oder mit einer Situation umgehen. Geige kann man auf diese Weise nicht lernen, das geht nur über einen langsamen Übungsprozess. Dieser kann aus zahlreichen systematisch aufeinander bezogenen "Aha-Erlebnissen" beruhen. Der Betreffende hätte dann einen sehr guten Unterricht gehabt.

2. Der einfache und der komplexe Prozess.

"Erfolgreich Studieren" oder eine "glückliche Liebesbeziehung" scheinen einfache Prozesse zu sein. Wer intelligent genug ist und das richtige Studium hat - wird erfolgreich studieren. Wer die wahre Liebe findet, wird automatisch darin glücklich. Aus dem tatsächlichen Eintreten solcher Fälle wird leicht geschlossen, daß dies der richtige Normalfall ist. Es ist aber lediglich ein Glücksfall. Die Regel ist, daß es sich hier um komplexe Lernprozesse handelt, die einige Jahre in Anspruch nehmen können oder auch ein Leben dauern können. (50% aller Studierenden, die mit 1 oder 2 ihr Examen gemacht hatten, gaben an, nicht zu wissen, wie man erfolgreich und systematisch studiert.)

3. Der leichte und der schwere Prozess:

Der leichte Prozess ist immer verbunden mit: Macht Freude, ist schön, tut gut, macht Lust und Laune, geht von alleine, ist mit Erfolg verbunden. Die Zeit verschwindet wie im Fluge, es ist spannend usw. Der schwere Prozess ist mit Mühsal, Angst, Zweifeln, Unsicherheit, Skrupeln, Rückschlägen, Anstrengungen, Unlust verbunden.

4. Wille (Können), Wunsch (Mögen) und Forderung (Müssen):

Wünsche und Forderungen können fern jeglicher Realität sein. Sie drücken ideale oder auch ungefähre Ziele aus. "Unser täglich Brot gib uns heute" ist ein Wunsch, Du sollst nicht töten eine Forderung. Hungersnöte zeigten, daß die Wünsche nicht in Erfüllung gingen, kirchlicherseits veranlaßter, geförderter oder geduldeter Mord- und Totschlag zeigen, daß die Forderung schwer einzuhalten ist. Es ist sinnvoll, den Satz "Ich will" nur auf Bereiche zuzulassen, in denen jemand überhaupt die Freiheit hat, zu tun oder zu lassen. Solange also jemand nicht absolut sicher ist, ob er dem Menschen, den er liebt, seine Zuneigung wirklichen mitteilen kann, sollte er besser sagen "ich möchte/sollte es mitteilen". "Ich will" sollte er nur sagen, wenn Ort, Zeit und Art festliegen, und das Eintreten des Ereignisses nur durch unvorhersehbare äußere Umstände verhindert werden kann. Viele Veränderungen scheitern daran, daß jemanden seinen durchführbaren Willen mit seinen Wünschen oder Forderungen verwechselt - und sich dann wundert: "Ich wollte eigentlich - aber ich konnte mich nicht durchringen...".. (Richtiger: ich war hin- und hergerissen, entschloß mich, es nicht zu tun).

5. Das Planbare und das Nicht-Planbare.

Allgemein gilt, daß Veränderungen am ehesten gelingen, wenn Ziele und Wege realistisch, d. h. mit einer hinreichenden Erfolgsaussicht aufgestellt werden. Alle unsere Pläne zur Veränderung gehen davon aus, daß wir die Wirklichkeit richtig erfaßt und richtige Voraussagen gemacht haben.

Jeder weiß jedoch, daß es immer eine Menge nicht vorhersehbarer Dinge geben kann. In zahllosen Sprichworten ist das niederlegt. "Es kommt immer anders als man denkt, lob den Tag nicht vor dem Abend, der letzte lacht am besten, der Mensch denkt, Gott lenkt".

Im Arabischen wird an jede Vorhersage im Alltag ein "So Gott will" angehängt. Faust sagt auf dem Blocksberg: "Der ganze Strudel strebt nach oben, Du meinst zu schieben und Du wirst geschoben"

D.h., auch die zuverlässigste Vorhersage hat immer eine Wahrscheinlichkeit - daß sie scheitert.

Viele Veränderungen scheitern daran, daß jemand versucht, perfekte Kontrolle über das Unwägbar herzustellen - und er kommt so nie zu etwas. Perfektionismus kann als Versuch verstanden werden, nichts Unberechenbares zuzulassen.

6. Verstand und Gefühl.

Für viele Menschen geht eine Veränderung nur über Vernunft, Verstand, Rationalität, Kontrolle, Beherrschung, Erkenntnis, Wissen, Verstehen.

Anderen halten genau diesen Weg für falsch, und glauben eher an die verändernde Kraft des Erlebens, der Leidenschaft, der Beziehungen, der Erfahrung.

Erstere halten letztere für irrational und chaotisch, letztere die ersteren für verkopft, kalt und herzlos.

Beide haben Recht mit ihrer Kritik und Unrecht mit ihrer Einseitigkeit. Das Kunststück besteht darin, Verstand und Gefühl in Einklang zu bringen. Das geht weder auf dem linken Bein hinkend noch auf dem rechten.

7. Psyche, Geist, Körper und Welt.

Der Ort der Veränderung kann bei gleicher Beschwerde, z. B. einer schweren Angst verschieden sein:

- Man sucht im Bereich der Gefühle, Imaginationen, Gedanken, Gewohnheiten, der Lerngeschichte usw., kurz der *Psyche* nach Möglichkeiten der Veränderung.
- Man sucht im Bereich der *körperlichen* Verfassung nach Möglichkeiten (Drogen, Medikamente...).
- Man sucht im Bereich des *alltäglichen Lebens*, Ausbildung, Beruf, Politik, nach Möglichkeiten.
- Man sucht im Bereich der *transzendenten Orientierung* (Philosophie, Religion) nach Wegen.

Offenkundig schließen sich diese Wege gar nicht aus. Sie werden in der Tat nicht nur parallel beschränkt - es ist in der Regel auch notwendig, das zu tun. Veränderungen finden oft nicht oder unzureichend statt, weil der eine oder andere Bereich zu stark vernachlässigt wurde.

Gewünscht ist der schnelle, einfache und leichte Veränderungsprozess, bei dem Wunsch, Forderung und Wille übereinstimmen, man Herr der Lage ist, Herz und Kopf übereinstimmen und man in allen Lebensbereichen vorankommt.

Angetroffen wird meist der langsame, komplexe und schwere Prozess, bei welchem Wollen, Können und Müssen sich im Wege stehen und wir nur begrenzten Einfluß haben, Herz und Kopf weithin miteinander streiten und Ungleichgewichte in Lebensbereichen immer wieder auftreten.

Das Einfache (Der direkte Weg) ist oft das Schwere, das leichte (Die Serpentine) hingegen das Komplizierte. (Die Arbeit bleibt, sozusagen, die gleiche).

In einer Psychotherapie müssen nicht sämtlichen Aspekte erreicht werden. In der Regel reicht es, wenn ein Klient so viel Veränderungen erreicht, daß er keinen Therapeuten mehr benötigt und den weiteren Verlauf selber fortführen kann.