

Kleiner Leitfaden für meine Klientinnen und Klienten

von Johannes Wiltschko

Über Psychotherapie

gibt es viele verschiedene und teilweise widersprüchliche Vorstellungen. Tatsächlich existiert ja auch eine Reihe unterschiedlicher psychotherapeutischer Verfahren, und es ist schwierig, sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden. Deshalb will ich kurz darstellen, was Sie erwartet, wenn Sie bei mir und mit mir Psychotherapie machen.

Psychische Probleme

– also schwer erträgliche Stimmungen, innere Konflikte, körperliche Dysfunktionen, nicht zu den gewünschten Zielen führende Verhaltensweisen, Beziehungsschwierigkeiten etc. – *sind keine Krankheiten*. Sie weisen auf etwas hin, das leben möchte, aber aus unterschiedlichsten (meist verborgenen) Gründen nicht leben kann. Psychische und psychosomatische Symptome sind zwar oft sehr unangenehme, aber dennoch „richtige“ Phänomene, die nicht bekämpft, sondern beachtet werden wollen. Denn in den Symptomen liegt die Lösung der Lebensprobleme schon parat.

Der Körper trägt die Lösung der Probleme schon in sich

Überraschenderweise „weiß“ der Körper, wie er den ganzen Menschen heilen kann – und er möchte es auch und versucht es die ganze Zeit. Die scheinbar unlösbaren Probleme kommen daher, dass unsere Gedanken und Gefühle, mit denen wir unsere körperlichen (Miss)-Empfindungen ständig analysieren und bewerten, den *Selbstheilungskräften des Körpers* keinen Raum lassen, um wirksam zu werden.

Was wir über unsere innere und äußere Situation denken und fühlen, ist fast immer nichts anderes als die immer gleiche Selbstkritik und Selbstabwertung. Wir bewegen uns gedanklich und gefühlsmäßig in gewohnten, gleichförmigen Schlaufen und nehmen die Chance nicht wahr, unseren Körper zu fragen und ihm zuzuhören, was er uns antworten möchte. Diese Antworten sind immer *Schritte nach vorne*, Entwicklungsschritte, Heilungsschritte, in denen das Neue kommt, das, was wir zur Lösung der gegenwärtigen Probleme brauchen.

Jeder kann lernen, sich selbst zu heilen

Den Körper von innen zu spüren, dem körperlichen Spüren Raum zu geben, bei ihm zu verweilen, dem Körper Fragen zu stellen und auf seine Antworten zu horchen ist etwas, das man lernen kann. Das dauert bei manchen Menschen einige Wochen, manche können es schon nach ein paar Stunden. Aber jeder kann es lernen.

Als Psychotherapeut bin ich Gefährte auf Ihrem Weg

Das alles sagt: Sie sind nicht krank und müssen sich nicht den Hilfsmaßnahmen eines sogenannten Experten unterwerfen. Alles, was Sie brauchen, um am Leben wieder Freude zu haben und nach vorne schauen zu können, tragen Sie schon in sich.

Es braucht nur jemanden, der mit Ihnen zusammen den Weg durch das Dickicht von negativen Gedanken- und Gefühlsschlaufen hindurch findet, hin zu dieser körperlichen Quelle von Energie, Lebenskraft und Kreativität, mit der Konflikte (die zum Leben dazugehören) bewältigt werden können – statt in ihnen steckenzubleiben.

Was jetzt ist, führt zu neuen Schritten

Dieser Weg führt immer über bzw. durch das, *was jetzt ist* (und nicht über das, was angeblich sein sollte oder was früher einmal war). Mit dem, was jetzt ist – was Sie also im jeweiligen Augenblick denken, fantasieren, fühlen und spüren – unmittelbar in eine innere Beziehung zu treten, erzeugt zunächst oft Unwillen oder Angst. Das kommt daher, dass man gewohnheitsmäßig glaubt, dass da in einem drinnen nichts sei oder nur Chaos oder nichts als schreckliche Dinge, die einen überwältigen könnten.

In den Therapiestunden werden Sie lernen, wie man dem inneren Erleben so gegenübertritt, dass sich diese Ängste als Vorurteile erweisen. *Was* man innerlich erlebt, hängt davon ab, *wie* man ihm gegenübertritt. Das ist eines der Geheimnisse der Therapie. Auf dieses „Wie“ werden wir in den Therapiestunden besonders achten.

In der Therapie wollen wir nur, was „richtig“ ist

Die Therapiestunde gehört Ihnen. Sie bestimmen, was Sie sagen oder tun wollen. Sie bleiben der Regisseur, auch wenn ich Ihnen immer wieder kleine Vorschläge machen oder Sie zu einem Experiment einladen werde. Was immer ich vorschlage, Sie können es ablehnen oder ausprobieren.

Eine der wichtigsten Erfahrungen, die Sie bald machen werden, ist, dass Sie selbst am besten wissen (spüren), was richtig ist und was nicht. Das Kriterium für „Wahrheit“ liegt in Ihnen, nicht bei mir. Diesen inneren Ort zu entdecken, der unmissverständlich sagt, was man möchte, was man braucht, was stimmt, ist eines der ersten Therapieziele. Ich werde Ihnen bei dieser Entdeckung helfen.

Sitzen, liegen, stehen, bewegen ...

Sie können in jeder Therapiestunde selbst entscheiden, wo und wie Sie im Therapieraum sein wollen. Ob Sie sitzen wollen, liegen, stehen oder sich bewegen und welcher Abstand zwischen uns gerade der richtige ist, werden Sie mithilfe dieses inneren Ortes, der Ihnen sagt, was richtig ist, bald bemerken. Es gibt also keine Norm und schon gar keinen Zwang, immer nur zu liegen oder immer nur zu sitzen.

Wenn die Worte zu Ende gehen ...

Es ist auch nicht notwendig, immerfort zu erzählen und zu sprechen. Dort, wo die Worte ausgehen, um zu beschreiben, was los ist, beginnt der eigentliche Veränderungsprozess.

Deshalb „darf“ man in der Therapiestunde selbstverständlich auch nichts sagen und schweigen. Es ist ganz in Ordnung, keine Worte parat zu haben, sondern sie zu suchen und kommen zu lassen. Unklar sein, nicht wissen, was man will, ist in der Therapie ganz normal und sogar erwünscht.

Schweigen und Nichtwissen sind die Keimzelle für Neues – und genau das suchen wir in der Therapie. Und natürlich sind auch alle Gefühle willkommen: Tränen genauso wie Ärger (auch auf den Therapeuten), Verlorensein genauso wie Freude und Glück.

Ohne Grenzen kann es keinen Frei-Raum geben

Dieser große Frei-Raum, den Klienten in den Therapiestunden haben, kann nur da sein, wenn er klar begrenzt ist.

Achtung und Respekt vor Ihrer Person und Ihren Grenzen sind für mich selbstverständliche Voraussetzung für das gemeinsame therapeutische Arbeiten. Ich werde auch auf meine Grenzen achten und Ihnen mitteilen, wenn für mich etwas nicht passt oder stimmt. Sie haben also frei, alles, was da ist oder auftaucht, zu fühlen und auszudrücken.

Dieser Frei-Raum ist auch zeitlich begrenzt (in der Regel auf 60 Minuten). In gewisser Weise ist er ein „künstlicher“ Raum, in dem alles Mögliche möglich wird, wozu man im gewöhnlichen Alltag keine Zeit, keine Ruhe und nicht genügend Schutz hat. Die Erfahrungen in der Therapiestunde werden allmählich in diesen gewöhnlichen Alltag „hinüberwachsen“ und diesen Alltag in Richtung auf weniger Leiden und mehr Leben, mehr Lebendigkeit, verändern.

Was ich nicht mache

Ich verwende in meiner Arbeit keine Tests und keine Apparate; ich werde Sie nicht ausfragen und auch keine Lebensgeschichte (Anamnese) aufnehmen und keine Diagnose stellen. Und selbstverständlich unterliege ich der absoluten Schweigepflicht gegenüber Dritten.

Aus dem bisher Gesagten ergibt sich auch, dass ich Ihnen keine Vorschriften machen oder „Rezepte“ geben werde. Sie würden gar nichts nützen. Viel wirkungsvoller ist es, gemeinsam auf die Botschaften Ihres Körpers zu horchen und die Lösungsschritte von innen kommen zu lassen. Diese Schritte sind echt und wirklich und immer die intelligenteste Lösung der gegenwärtigen, verwickelten Lebenssituation.

Einige formale Regelungen

Nach dem Erstgespräch werden wir drei bis fünf „Probessitzungen“ vereinbaren, um uns kennenzulernen und herauszufinden, ob Psychotherapie der beste Weg für Ihr Anliegen ist und ob wir miteinander arbeiten wollen. Nach dieser Probephase können wir dann die Entscheidung treffen, gemeinsam den therapeutischen Weg zu gehen.

Meistens wird ein offenes Ende vereinbart, d.h. die Therapie geht so lange, bis Sie sich entscheiden aufzuhören. Wie lange eine Therapie dauert, lässt sich nicht im Voraus sagen. Üblicherweise bewegt sich die Dauer zwischen einem halben und drei Jahren. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, eine beschränkte Anzahl von Sitzungen von Anfang an festzulegen.

Die Zeitdauer einer Sitzung beträgt in der Regel 60 Minuten. Bei Bedarf können auch 90 Minuten sein. Im Regelfall werden wir zwei bis drei Sitzungen pro Monat vereinbaren.

Die Kosten für die Psychotherapie bezahlen Sie selbst. Ich arbeite nicht mit den Krankenkassen zusammen.

Bemerkungen zur gegenwärtigen gesundheitspolitischen Lage

In den letzten Jahren wurden und werden in Deutschland Gesetze und Verordnungen verabschiedet, die den Bereich der Psychotherapie sehr stark reglementieren. Das hat den Vorteil, dass ratsuchende Menschen besser vor unseriösen Gurus und selbsternannten Heilern geschützt werden, andererseits wird die Vielfalt von Möglichkeiten und Wegen, sich zu entwickeln, zu wachsen und zu sich selbst zu finden, sehr stark eingeschränkt.

Das Gesamtgebiet der Psychotherapie kann man in fünf Richtungen einteilen: Tiefenpsychologie (z.B. Psychoanalyse), Verhaltenstherapie, Humanistische Therapieverfahren (z.B. Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie), körperorientierte und systemische Therapieverfahren (z.B. Familientherapie). Der Gesetzgeber hat in Deutschland entschieden, nur die beiden traditionellen Therapierichtungen Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie durch die Krankenkassen bezahlen zu lassen, obwohl die neueren Therapieformen der Körpertherapie, der Humanistischen und der Systemischen Psychotherapie in Deutschland in den letzten Jahren große Verbreitung gefunden haben. Es ist daher sehr bedauerlich, dass gerade diese drei großen, modernen Therapierichtungen nun *von der Kostenübernahme durch die Krankenkassen ausgeschlossen werden*. Dies hat nichts mit der Wirksamkeit der jeweiligen psychotherapeutischen Verfahren zu tun, sondern bloß mit den Machtverhältnissen im politischen und ökonomischen Spiel zwischen Ärzteverbänden, Krankenkassen und Gesundheitsministerium.

Der Nachteil der Nichtaufnahme dieser neueren Methoden in die sogenannten „Richtlinienverfahren“ und damit der Notwendigkeit, die Psychotherapie selbst zu bezahlen, wird aber durch einige Vorteile aufgewogen:

- (1) Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen würde die Erstellung einer psychopathologischen Diagnose voraussetzen. Diagnosen etikettieren Sie als jemanden, der z.B. „depressiv“ ist, eine „Angststörung“ hat oder eine „Borderline-Patientin“ ist. Diagnosen haben eine Auswirkung auf die Befindlichkeit. Sie sind in Wirklichkeit bloß Schubladen, die der Kategorisierung und Kontrolle von Menschen dienen und festschreiben, dass Sie „krank“ sind. *Diagnosen machen krank.*
- (2) Im Fall einer Kostenübernahme durch die Krankenkasse werden Ihre Diagnose, zum Teil auch Ihre Anamnese (Lebensgeschichte) und die therapeutischen Maßnahmen (teilweise in anonymisierter Form) gespeichert. Bei privater Abrechnung ist hingegen absolute Anonymität gewährleistet.
- (3) Krankenkassen gewähren nur bei bestimmten Problemen mit sogenanntem „Krankheitswert“ Kostenübernahme und das auch nur für eine begrenzte Anzahl von Therapiesitzungen.
- (4) Bei privater Behandlung werden Therapeuten und Klienten keine bestimmten therapeutischen Vorgehensweisen vorgeschrieben.

Über Focusing-Therapie

Focusing-Therapie, die Basis meiner therapeutischen Arbeit, steht im Schnittpunkt der Humanistischen, der Systemischen und der körperorientierten Therapieverfahren und wird weltweit angewandt (besonders in den USA, in Kanada, Japan, Holland, Belgien und in den deutschsprachigen Ländern).

Focusing wurde von Prof. Dr. Eugene T. Gendlin, einem aus Wien stammenden Psychologen, Psychotherapeuten und Philosophen begründet, der bis zu seiner Emeritierung an der Universität von Chicago lehrte.

Gendlin war dort Nachfolger von Carl Rogers (dem Begründer der Klientenzentrierten Psychotherapie), und er entwickelte einen international sehr beachteten, eigenständigen, weiterführenden Ansatz in der Psychotherapie, die *Experiential Psychotherapy* (erlebensorientierte Psychotherapie). Seit vielen Jahren arbeite ich mit Prof. Gendlin zusammen und vertrete, praktiziere und lehre diese psychotherapeutische Methode im deutschen Sprachraum. Im DAF, dem Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie, habe ich sie zusammen mit meinen Kolleginnen und Kollegen, besonders mit Klaus Renn, zur *Focusing-Therapie* weiterentwickelt.

Focusing-Therapie kann charakterisiert werden mit den Schlagworten beziehungs-, erlebens-, prozessorientiert und integrativ: Verbale, körperliche, imaginative (Träumen) und handlungsorientierte Phänomene, Prozesse und Methoden werden auf der Basis *eines* Prozessverständnisses miteinander verbunden. Focusing-Therapie hat ihre Wurzeln in der klinisch-psychiatrischen Praxis, in der Philosophie (besonders bei Dilthey, Husserl, Heidegger, Wittgenstein) und in der empirischen Forschung.

Eine der Grundlagen des Focusing ist die an der Universität Chicago von Prof. Gendlin und Mitarbeitern empirisch untersuchte Frage, was das Vorhersagekriterium für erfolgreiche Therapie ist. Es hat sich gezeigt, dass es weder die vom Therapeuten angewandte Methode noch die vom Klienten bearbeiteten Inhalte sind, sondern die *Art und Weise, wie der Klient mit seinem Erleben in Beziehung ist*. Diese für Veränderungsprozesse erfolgreiche Art und Weise der Selbstbeziehung wurde mit Focusing lehr- und lernbar gemacht.

(Aus: Johannes Wilschko: „Ich spüre, also bin ich! – Nichtwissen als Quelle von Veränderung“; epubli bei Holtzbrinck, Berlin 2017²⁾)

Dieses Buch können Sie bestellen unter
<https://www.daf-focusing-akademie.com/medien/>