

WISSEN, FERTIGKEIT UND SEIN IN DER PSYCHOTHERAPIE

Victor Levant

Der folgende Artikel ist 1997 auf der Jahrestagung der Quebec Society of Professional Psychotherapists vorgetragen worden in Antwort auf die Frage: Welche Haltungen, Fähigkeiten und Talente benötigt ein erfahrener Therapeut? Ich überlegte, wie man darüber sprechen könnte, ohne etwas zu sagen, was schon gesagt worden ist und ohne Anmaßung oder Überheblichkeit. Dabei kam ich auf das einzige zurück, was ich wirklich weiß, nämlich das, was ich tue. Ich habe versucht, meine Gedanken auf das Wesentliche zu konzentrieren. Im Laufe meiner Überlegungen wurde ich mit meinen eigenen Begrenzungen konfrontiert. Einen Vergleich mit anderen Ansätzen anzustellen, habe ich mich geweigert, ebenso habe ich der Versuchung widerstanden, eine grandiose Theorie zu entwickeln.

Ich stelle mich dem Risiko, mich vor meinen Kollegen zu entblößen. Den Text habe ich in einem Rutsch geschrieben, ging ihn noch einmal durch, um sicherzustellen, daß die Worte im Einklang mit mir waren. Ich fragte mich, wie meine Kollegen meine Gedanken auffassen würden: Als ein Mischmasch von trivialen Rezepten oder als die große Schlichtheit, nach der ich strebte. Bewegt ermutigten mich die Kollegen, meine Gedanken mit anderen zu teilen.

Ich bin ein Gestalttherapeut. Ich kann nur für mich selbst sprechen. Ich arbeite mit einer Reihe von Annahmen.

© Victor Levant, 1997

- 1 -

Wissen, Fertigkeit und Sein in der Psychotherapie

Wissen bestimmt die Fertigkeit. Die Qualität der letzteren hängt von unserem Sein ab.

Für mich gibt es im Universum nur den Sinn, den jedes Individuum ihm gibt.

Leben ist eine Abfolge von Prozessen mit bestimmten Rhythmen und Zyklen.

Alle gesunden Organismen versuchen, ihre Bedürfnisse durch die Suche nach einem neuen Gleichgewicht zu befriedigen.

Wir existieren in Beziehungen zu anderen, ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht. Zum Guten oder Schlechten sind wir, wie wir sind.

Wir sind verantwortlich für das, was wir denken, tun, sagen oder fühlen.

Unser genetischer Code, unsere Haut, unsere Bildung und die Unabänderlichkeit unseres Todes begrenzen uns.

Was ist, ist. Was war, war und wird nie mehr wieder sein. Was zählt, ist, was wir hier und jetzt vor uns haben.

Was passiert, passiert. Niemandem ist ein Vorwurf daraus zu machen.

Nur, wenn wir ohne Bewertung oder Hintertürchen akzeptieren, was ist, einschließlich unsere schlechtesten Eigenschaften, kann eine Öffnung stattfinden, aus der etwas Neues entsteht.

Verbindlichkeit [commitment] ist die einzige lohnenswerte Antwort, die ich auf existentielle Angst gefunden habe.

Klienten kommen in die Therapie, weil sie sich in ihrem Umfeld nicht selbst Unterstützung [support] geben können. Sie fühlen, daß sie sich in Beziehung zu anderen nicht selbst treu bleiben können.

Wissen, Fertigkeit und Sein in der Psychotherapie

Sie fühlen sich schlecht und wollen sich besser fühlen.

Ich gehe davon aus, daß die Klienten die Intelligenz besitzen, im tiefsten Herzen zu wissen, was gut für sie ist. Sie haben diese Intelligenz nur vermieden, zurückgewiesen, vergraben oder vergessen.

Die Klienten sind grundsätzlich gesund. Ihr Entschluß, sich in Therapie zu begeben, ist eine gesunde Antwort auf ein gefühltes Bedürfnis.

Jeder Klient hat seine einzigartigen Erfahrungen, Werte, Wege und Rhythmen der Veränderung.

Klienten haben das Recht, vorsichtig, zurückhaltend, rückschrittlich oder stumm zu sein und die Therapie abzubrechen, wann immer sie wollen.

Ich konzentriere mich auf das Offensichtliche und das, was entsteht.

Im ersten Telefongespräch bin ich ganz Ohr, weil die Klienten mich um Hilfe bitten, und ich öffne mich, um zu hören, wie sie das tun.

In der ersten Sitzung horche ich auf die Geschichte der Klienten, darauf, was sie dazu gebracht hat, in die Therapie zu kommen, auf die Emotionen hinter ihren Worten, die wichtig für sie sind, auf die Bedeutungen und die Wertungen, die sie ihren Erfahrungen zuschreiben, auf die Gründe, die sie für ihre Krankheiten anführen, auf den Grad der Verantwortung, den sie für sich übernehmen, und auf alles, was sie getan haben, um ihr Leiden zu lindern, weil das, was sie getan haben, etwas ist, das nicht funktioniert hat.

Ich stelle einen therapeutischen Kontakt her, um den Klienten sofort Verantwortung zu übergeben. Ich habe gelernt zu fragen, was sie wollen, wie sie sich vorstellen, daß sie sich gutfühlen würden, wie das ihre Beziehungen beeinflussen könnte, wie lange Zeit die Veränderung ihrer Meinung nach

Wissen, Fertigkeit und Sein in der Psychotherapie

beanspruchen wird und wie sie ihre Rolle sehen. Wenn ich ihre Annahmen als unrealistisch ansehe, sage ich es ihnen.

Ich schaffe auch einen sicheren Rahmen für unsere Arbeit als Symbol unserer gegenseitigen Verbindlichkeit: die Dauer und die Häufigkeit unserer Sitzungen, das Honorar und die Frist zur Absage einer Sitzung. Wenn ich Urlaub nehme, sage ich früh genug bescheid, so daß der Klient sich auf meine Abwesenheit einstellen kann.

In der Sitzung höre ich dem zu, was die Klienten sagen, suche nach dem, was sie auslassen und was sie als Hauptthema haben. Ich interessiere mich für den Ton ihrer Stimme, ihre Körperhaltung, ihre Gesten, dafür, wie sie gehen, sitzen, stehen, ihren Kopf halten, wie viel Anstrengung sie auf sich nehmen und ob sie am Ende der Sitzung vor mir fliehen oder sich an mich klammern. Ich bin an ihrer Fähigkeit interessiert, ihre Körper zu spüren, die Umwelt wahrzunehmen, ihre Bedürfnisse zu benennen, ihre Kräfte zur Erfüllung ihrer Ziele zu mobilisieren, und an allem, was sie tun, um diesen natürlichen Prozeß zu unterbrechen. Ich arbeite daran, ihnen zu helfen, zugeben zu können, was sie fühlen, erkennen zu können, was sie tun, darüber sprechen zu können, was ihnen am Herzen liegt, sich harmonisch bewegen zu können, mit Gefühl denken zu können. Hierbei achte ich darauf, was ich vielleicht tue, um es zu verhindern.

Ich arbeite gern auf einer vor-sprachlichen Ebene, um eine Alternative zu dem analytischen und logischen und narrativen Ansatz anzubieten, der sich meiner Meinung nach nicht genügend am Kontakt orientiert: Traumarbeit, Reizsteigerung, die Klienten fragen, was sie fühlen, wenn sie eine Emotion benennen, sie in einer Geste oder Haltung ein Gefühl ausdrücken lassen, was sie nicht als ihr identifizieren.

Ich unterstütze den ehrlichen und authentischen Ausdruck und konfrontiere die Klienten mit lächerlichen und selbsterniedrigenden Ausdrücken. Hierbei höre ich auf die tiefen Bedürfnisse, die oft in versteckter Form ausgedrückt werden.

Wissen, Fertigkeit und Sein in der Psychotherapie

Ich arbeite mit Polaritäten, um das Gleichgewicht und die natürlichen Funktionen wieder herzustellen.

Wenn die Klienten einen vergangenen Fehler vorbringen und Strafe oder Absolution erwarten, frage ich sie, was sie gelernt haben. Wenn sie interpretieren, bringe ich sie zurück zu den Fakten. Wenn sie ein Handeln vorschlagen, das im Gegensatz zu ihren Werten steht, frage ich sie, wie sie damit leben werden. Wenn sie jemanden beschuldigen, fordere ich sie auf, die Perspektive des anderen einzunehmen. Wenn sie darüber sprechen, daß sie abgelehnt werden, frage ich sie, wie sie andere oder sich selbst ablehnen. Ich kann sie auffordern, eine Geste, eine Angewohnheit, eine verquere Haltung zu übertreiben, oder ihre Anspannung zu lockern.

Wenn sie mich auffordern, ihre Träume zu interpretieren, lade ich sie ein, in Gegenwartsform und als Ichperson die wichtigsten Objekte, Personen oder Eindrücke zu beschreiben. Manchmal schlage ich als Verstärkung vor, daß sie die Worte hinzufügen: Und das ist meine Existenz.

Wenn ich etwas als Überreaktion einschätze, frage ich, an welche Situation es sie erinnert; ebenso bei Übertragung. Wenn sie mir eine Frage stellen, fordere ich sie auf zu sagen, was sie denken. Und wenn ich mich entschieße zu antworten, tue ich das ehrlich und ohne Zuckerguß.

Wenn sie ihr Leid unerträglich finden, kann ich mein eigenes mitteilen und zeige ihnen meinen eigenen Schmerz.

Wenn sie unfähig sind, eine Emotion zu identifizieren, flüstere ich ihnen ein Wort zu oder schlage vor, daß sie ihre Gefühle malen.

Wenn Klienten über einen sterbenden Angehörigen weinen, frage ich, wann sie um sich selbst trauern.

Wenn Klienten Schuldgefühle zeigen, prüfe ich, ob sie Ressentiments fühlen.

Wissen, Fertigkeit und Sein in der Psychotherapie

Wenn sie etwas vergessen, was sie in der vorausgehenden Sitzung gesagt haben, rufe ich das möglicherweise ins Gedächtnis.

Ich zeige an, wann sie sich in der Vergangenheit und wann in der Zukunft aufhalten. Wenn sie versuchen, alles zu kontrollieren, erinnere ich sie an die Kräfte, die über uns stehen.

Wenn ich gerührt oder gelangweilt bin, sage ich das. Wenn ich ärgerlich, kraftlos oder unfähig bin, kann ich mich entschließen, ihnen zu sagen, wie ich mich fühle. Ich teile ihnen mit, welche Botschaften ich aus dem entnehme, was sie sagen. Wenn mir ein Bild kommt, drücke ich das aus. In günstigen Gelegenheiten lasse ich Versuchsballone steigen.

Obwohl ich dafür ausgebildet bin, Gestaltspiele zu machen, setze ich sie nur selten ein. Ich verwende manchmal den leeren Stuhl, um einen Dialog zwischen den Klienten und den abgespaltenen Merkmalen ihrer Persönlichkeit oder interpersonellen Konfliktsituationen herbeizuführen, damit sie erkennen, wie sie ihre abgelehnten Anteile auf andere projizieren.

Oft fordere ich meine Klienten auf, einfach die Existenz eines Gefühls oder einer Tatsache zu akzeptieren. Oft sind sie dazu nicht in der Lage. Dann fordere ich sie auf, diese Unfähigkeit zu akzeptieren. Normalerweise klappt das, und das ist der Beginn der Veränderung.

Aber hauptsächlich geschieht es in der Stille zwischen uns, daß die Klienten in sich gehen und fühlen, was vor sich geht.

Meine Rolle als Therapeut ist es, meinen Klienten zu helfen, ihr Leiden zu erleichtern. Dies erfordert meinerseits sowohl persönliche Disziplin als auch eine professionelle Ethik.

Wissen, Fertigkeit und Sein in der Psychotherapie

Klienten mit psychosomatischen Symptomen müssen medizinisch untersucht werden. Das gleiche gilt für klinisch Depressive, um organische Ursachen auszuschließen.

Wenn ich mich mit einem Klienten wiederholt in Sackgassen befinde, nehme ich Supervision. Wenn ich das Gefühl habe, einem Klienten nicht helfen zu können, überweise ich ihn.

Während der Sitzung achte auf mich selbst. Ich widme meinen eigenen körperlichen Wahrnehmungen Aufmerksamkeit. Ich stehe auf und nehme mir ein Glas Wasser, wenn ich durstig bin. Ich lasse mindestens eine halbe Stunde Zeit zwischen zwei Klienten, um Notizen zu machen und den Kontakt ausklingen zu lassen, um offen für den nächsten zu sein. Ich hinterfrage mein eigenes Bedürfnis, Therapeut zu sein. Und ich arbeite daran, meine eigenen persönlichen Unannehmlichkeiten zunehmend zu akzeptieren.

Emphatisches Zuhören - ja. Aber nicht auf Kosten meiner eigenen geistigen Gesundheit. Mitgefühl - sicherlich. Aber maßgeschneidert auf die Notwendigkeiten des Momentes.

Wir sind, wer wir sind, ob es uns paßt oder nicht. Menschen sind nicht perfekt. Auch Therapeuten nicht. Das brauchen sie auch nicht zu sein. Die Fähigkeit, verbindlich zu sein, ist ausreichend. Wenn wir uns auf unseren Klienten eingelassen haben, wird unsere Gegenwart neu definiert, unsere Fehler treten klar zu Tage und die Notwendigkeit für Lektüre, Supervision, Weiterbildung oder Therapie ergibt sich von selbst.

Wenn ich versuche, ein guter Therapeut zu sein, klappt das nie. Es wird künstlich, und die Sitzung endet im Nichts. Und die Klienten fühlen sich am Ende beschissen, glauben, es sei ihr Fehler.

Wissen, Fertigkeit und Sein in der Psychotherapie

Wenn ich meine Nervosität vor jeder Sitzung akzeptiere, zittere ich vor Kälte und habe den Eindruck, daß ich mich für das, was in der kommenden Stunde möglich ist, öffne.

Ich arbeite in einem therapeutischen Rahmen, der bestimmt ist durch die festgelegte Zeit und begrenzt ist durch meine Erfahrungen, meine Ausbildung, meine persönlichen Schwächen und fragmentarischen Informationen. Ja, ich habe ein Ziel.

Angesichts von Klienten ist meine Verbindlichkeit meine einzige Antwort: Die Verbindlichkeit, meine Energie und meine Gefühle zu investieren und das Risiko einzugehen, mit den Klienten zu sein. Indem ich das tue, werde ich mit meinen eigenen Werten und therapeutischen Annahmen konfrontiert. Indem ich das mitteile, rufe ich die Klienten auf, das gleiche zu tun: laut zu sagen, was sie innerlich denken, ihre Hoffnungen und Befürchtungen zu offenbaren und das Unerträgliche zu ertragen. Auf eine bestimmte Weise sind wir Verbündete im gleichen Kampf.

Insofern ich den Weg meines Lebens akzeptiere, meinen eigenen Rhythmus des Wandels, meine schlechten Eigenschaften und meine eigenen Lebensprobleme, entsteht die Möglichkeit, daß meine Klienten aus den Verstecken kommen, um mir von Mensch zu Mensch zu begegnen in diesem Raum zwischen Reue und Angst, der Therapie genannt wird.

Heidegger hat gezeigt, daß es darum zu tun sei, sich die Dinge zu Herzen zu nehmen, sie zu nehmen, wie sie vor uns liegen, hier und jetzt, in der Gegenwart der Gegenwart.

(Aus dem Englischen von Stefan Blankertz)

Wissen, Fertigkeit und Sein in der Psychotherapie

<p>To contact the author: Victor Levant 2243 Oxford Avenue Montreal H4A2X7 victorlevant@hotmail.com</p>	<p>To write about or respond to this article or subject on The Gestalt Therapy Network, go to: The Practitioner's or Neighborhood Forums</p>
--	---

Victor Levant, Ph.D.

Psychotherapeut in privater Praxis in Montreal/Kanada. Gestalttherapie-Ausbildung am Gestalt Counselling and Training Center of Montreal. Außerdem intensive Weiterbildung in Körpertherapie und Kunsttherapie.

Seit mehr als 10 Jahren Lehrtätigkeit am Department of Humanities am John Abbott College in Montreal - u.a. Vorlesungen zur Philosophie ganzheitlichen Heilens und zu den Prinzipien der Gestaltpsychologie.

Zahlreiche Veröffentlichungen - auch zu politischen Themen. Victor Levant studierte und lehrte Politikwissenschaften, bevor er zur Psychotherapie kam.

Der nebenstehende Artikel wurde veröffentlicht in Cognica, der Zeitschrift der Canadian Guidance and Counselling Association (November 1997), in Guide Ressources (Oktober 1997) und in Psychothérapie Québec (Januar 1998).

Wir danken dem Autor für die freundliche Genehmigung der deutschen Erstübersetzung.

VICTOR LEVANT
2243 Oxford Avenue
Montreal H4A2X7
victorlevant@hotmail.com

© Victor Levant, 1997