

PSYCHOTHERAPIE FREIGEBEN!!



E.T.Gendlin

Carl Rogers öffnete die Psychotherapie als Erster für die Möglichkeit der Selbsthilfe. Er wurde ständig angegriffen, weil er die Psychoanalyse „spaltete“, ohne Zulassung praktizierte, die Psychotherapie für Laien öffnete und, vor allem, weil er sie entmystifizierte und das medizinische Modell entthronte.

Mit Entmystifizierung meine ich nicht, dass der Prozess des menschlichen Wachstums aufhört, geheimnisvoll zu sein. Das wird uns immer klarer, je mehr wir darüber lernen. Rogers legte jedoch fest, was der Therapeut tut⁽¹⁾. Auch andere Ansätze lassen sich spezifizieren. Spezifizierung macht die Ausbildung systematisch und ermöglicht Forschung. Ja - genau diese Spezifizierung, die etwas lehrbar macht, ermöglicht auch seine Beobachtung. Sie erlaubt es, mit Sicherheit zu entscheiden, ob ein bestimmtes Verfahren gerade von einem bestimmten Therapeuten ... durchgeführt wird oder nicht. Wendet man dies auf eine große Anzahl von Fällen an, kann man die Ergebnisse beobachten.

Mit Rogers wurde auch deutlich, dass die aktuelle Doktorandenausbildung für die Psychotherapie größtenteils irrelevant ist. Was auch immer jemanden daran hindern mag, es gut zu lernen, es liegt nicht an mangelndem Wissen. Rogers' Methode verdeutlichte neben ihrer Präzision, dass die Entscheidungen, die ein Mensch treffen muss, letztlich seine eigenen sind. Kein theoretisches Wissen berechtigt andere, für andere zu entscheiden. Das gilt für Lebensentscheidungen und Lebensstil ebenso wie für die Frage, worüber man spricht, was man fühlt und womit man sich auseinandersetzt – im jeweiligen Moment.

Jemand anderes mag Vermutungen anstellen, aber letztendlich geschieht persönliches Wachstum von innen nach außen. Ein Veränderungsprozess beginnt im Inneren und verläuft auf Wegen, die selbst der eigene Verstand nicht lenken kann, geschweige denn der eines anderen.

Diese Entwicklungen ließen die Idee aufkommen, Psychotherapie kostenlos anzubieten. Tom Gordon⁽²⁾ hat mit seiner P.E.T.-Organisation, die mittlerweile von vielen anderen nachgeahmt wird, all dies zum Erfolg geführt. Allein in seinem Netzwerk haben eine halbe Million Menschen das Rogers'sche Zuhören gelernt, und es wird mittlerweile auch von vielen anderen gelehrt.

(1)
um diesen Prozess zu unterstützen (Anmerkung d.Ü.)

(2)
Gordon, Thomas: Familienkonferenz (Heyne-Sachbuch 1989). Das P.E.T. (Parents' Effectiveness Training) war in der Zeit zwischen 1970 und 2000 in aller Munde. Auch die „Gewaltfreie Kommunikation“ von M. Rosenberg geht auf die von Carl Rogers postulierten und erforschten Prinzipien zurück.

1. Wenn wir das Training nicht verschenken, verschenken wir auch keine Therapie. In vielen Netzwerken erhalten heute viele Menschen entwicklungsfördernde Erfahrungen, aber ihnen wird nicht beigebracht, wie diese Erfahrungen gemacht wurden. Es mag zwar als „Training“ bezeichnet werden, aber das Wissen des Trainers ist nicht zugänglich. Die Teilnehmenden können den Prozess dann weder selbstständig noch mit anderen fortsetzen. Sie können lediglich andere dazu ermutigen, dieselbe Organisation zu besuchen. Ihnen wurde keine Therapie als Prozess vermittelt, den sie selbstständig und mit anderen fortsetzen können. Jemand hat sie für seine Organisation, für seine Macht behalten und befähigt die Teilnehmenden nicht. In manchen Netzwerken werden Menschen sogar dazu verpflichtet, ihr Wissen nicht weiterzugeben, geschweige denn es zu beschreiben. So soll die Öffentlichkeit weiterhin im Dunkeln tappen und die Menschen gezwungen sein, sich direkt an die Quelle zu wenden – wer auch immer diese Quelle sein mag.

Wir möchten den Menschen den Prozess vermitteln, nicht nur eine einzelne Erfahrung. Wir wollen ihnen keinen Fisch geben, sondern ihnen beibringen, wie man fischt. Wenn diese Absicht klar ist, muss die Fähigkeit präzise definiert werden. Weitergabe und Präzision sind untrennbar miteinander verbunden, denn Fähigkeiten, die nicht definiert werden können, lassen sich nicht vermitteln.

2. Fähigkeiten können so formuliert werden, dass sie von innen heraus angewendet werden und den Einzelnen dabei helfen, seine innere Quelle zu finden, anstatt ihn daran zu hindern. Dazu müssen wir möglicherweise beschreiben, wie es sich anfühlt, die Fähigkeit effektiv anzuwenden, und sie aus einer neuen Perspektive definieren. In dieser Form kann sie weitergegeben werden.

Jeder Mensch muss die innere Quelle für Wachstum, Veränderung und Lebensrichtung finden. Dies lässt sich nicht erreichen, indem man Menschen inszenierten Erfahrungen aussetzt, deren Auswirkungen sie nicht begreifen können. Was auch immer wir tun, wir sollten es so überarbeiten, dass die Menschen es aus sich selbst heraus tun können. Beispielsweise wird die Skinner'sche operante Konditionierung angewendet. Eine Institution beauftragt einen Psychologen, bestimmte Verhaltensweisen in einer bestimmten Bevölkerungsgruppe zu belohnen, etwa bei Gefängnisinsassen oder Schulkindern. Dieselbe Fähigkeit kann aber so vermittelt werden, dass jeder sie selbst anwenden kann. Sie wird dann zu einer Erweiterung der individuellen Macht und Selbstkontrolle über das eigene Leben. In dieser Form kann sie weitergegeben werden. Die Menschen können selbst definieren, welches Verhalten sie ablegen oder verstärken möchten. Sie können dokumentieren, wann und wie es geschieht, und sich selbst belohnen, indem sie Erfolge feiern oder sich etwas gönnen, das ihnen gefällt.

Je mehr wir uns mit der faszinierenden Welt der Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzen, desto mehr Problemen begegnen wir, die diese Dimension seit jeher begleiten.

Ein solches Problem ist die Starrheit von Doktrinen und „Kirchen“. Sowohl psychologische als auch spirituelle Angebote weisen heute diese Tendenz auf. Jedes Netzwerk verlangt von uns, uns einer bestimmten Praxis zu widmen und erklärt alle anderen für schlecht oder nutzlos.

Der Guru sagt, wir müssten unsere innere Quelle finden, doch in der Praxis kann er von uns verlangen, sie zum Schweigen zu bringen. Gerade in unserer persönlichen Entwicklung – wo wir am meisten Freiheit brauchen – sind wir auch am ehesten bereit, Opfer zu bringen. Diejenigen, die nach Macht streben, können unsere Bereitschaft zur Kontrolle ausnutzen.

Ein Mensch ist kein Anhängsel. Jeder Mensch ist ein einzigartiges Wesen mit einem offenen Leben, das er selbst gestalten kann, und einer Individualität, die er entwickeln kann. Wir mögen Fehler machen. Doch die Selbstbestimmung aus dem Inneren heraus ist das Wesen des Menschseins. Würden wir das gegen eine Reihe „guter“ Ergebnisse eintauschen, wenn wir ein anderes Wesen sein könnten, eines, das sich von außen steuern lässt?

3. Wenn wir konkrete Inhalte vermitteln, können wir erforschen und überprüfen, ob diese Inhalte tatsächlich angewendet werden und welche Auswirkungen dies hat. Forschung definiert öffentlich, was wir lehren, und macht es zugänglich, anstatt dass es das Eigentum einer undurchsichtigen Führungspersönlichkeit oder einer exklusiven Gruppe bleibt.

4. Indem wir Therapie freigeben, können wir ein Wissen und eine Art des Umgangs mit Konzepten finden, die jede einzelne Aussage mit einem Aspekt der Erfahrung verknüpft. Mystifizierung bedeutet, Wahrheiten so zu formulieren, dass ein Individuum sie nicht direkt erfahren kann. Die Aussagen müssen bewahrt und weitergegeben werden, da kein direkter Zugang zu ihrem Inhalt besteht. Ein Beispiel ist die therapeutische Interpretation, die sich im Moment nicht im Individuum bestätigt. Sie muss aufgrund der Autorität des Therapeuten geglaubt werden. Zu einem späteren Zeitpunkt mag die Aussage dazu beitragen, etwas im Individuum hervorzurufen, das innerlich gültig ist, sobald es auftaucht. Wenn dies aber jetzt nicht geschieht, muss die Interpretation vorerst verworfen werden. Daher sollte sie vorläufig als Einladung zum direkten Erleben und nicht als unumstößliche Tatsache vermittelt werden. Tatsächlich müssen theoretische Konzepte im Allgemeinen so beschaffen sein. Sie müssen direkt auf einen Aspekt der Erfahrung verweisen, den jeder nachvollziehen kann. Wenn psychologisches Wissen in eine solche „erfahrungsbezogene“ Form übersetzt wird, kann es jedem vermittelt werden. Wissen muss neu verstanden werden: nicht als Eigentum von Experten, sondern als etwas, das sich direkt auf die Erfahrung eines Menschen bezieht und diese artikuliert.

Die Technologie schafft Experten, die als Einzige die Wissenschaft beherrschen. Diese Experten arbeiten für Politiker, die kontrollieren, wofür die Wissenschaft eingesetzt wird. Die Politiker wiederum erhalten ihre Anweisungen von den Machthabern. Diese gesellschaftliche Struktur ist problematisch. Eine wünschenswerte Humanwissenschaft sieht anders aus. Zum Beispiel kann es hilfreich sein zu wissen, dass ein depressiver Mensch im Laufe der Zeit durch Erfahrungsrecherche oft viel Wut entdeckt. Oder es kann hilfreich sein zu wissen, dass Menschen, die anderen gegenüber gewalttätig waren, diese Gewalt auch gegen sich selbst richten können. Solches Wissen kann helfenden Menschen helfen, einfühlsamer zu sein. Wissen hilft aber nur, wenn wir die Art und Weise ändern, wie Wissen üblicherweise verwendet wird.

Der menschliche Prozess ist von Natur aus einzigartig und implizit komplex. Keine Abstraktion kann das Konkrete ersetzen oder untergraben. Die Kenntnis allgemeiner Muster kann lediglich helfen, sensibel für das zu sein, was sich zeigt. Allgemeine Erwartungen können das tatsächlich Erlebte nicht ersetzen und müssen aktiv mit ihnen gearbeitet werden. Was im Individuum unmittelbar entsteht, hat Vorrang vor jedem Konzept. Ein Konzept mag helfen, einen Aspekt der Erfahrung herauszuarbeiten. Dennoch können die weiteren Schritte im nächsten Moment ganz anders verlaufen, als dieses Konzept vermuten ließ. Bislang galt „Wissen“ als zu komplex und zu wertvoll, um es weiterzugeben. Ich denke, es war zu unzureichend.

Wenn wir das „Weitergeben“ von Wissen zum Modell machen, bewegen wir uns hin zu der Art von Humanwissenschaft, die wir anstreben: Konzepte, die sich konkret auf das Erfahrbare beziehen, und eine Verwendung von Konzepten, die diese durch neue Erfahrungen eines freien Individuums modifiziert.

5. Menschen können lernen zu erkennen, ob ihnen geholfen wird oder nicht; sie können konkrete Veränderungen in ihrem Körper und in ihrem Leben wahrnehmen. In der Medizin stellt der Arzt fest, ob eine Besserung eintritt oder nicht. Der Arzt sagt uns, ob wir weiterhin zu ihm gehen müssen. Menschen gehen jahrelang in traditionelle Psychotherapie und glauben, dass sie sich verändern müssen. Das Wort „müssen“ zeigt, dass es sich um eine Schlussfolgerung handelt, nicht um ein direktes, inneres Veränderungsgefühl.

Die Menschen schließen daraus, dass sie etwas erreichen müssen, da der Therapeut weiterhin arbeitet. Nach fünf oder neun Jahren können Patienten/Klienten beginnen, daran zu zweifeln.

Die Öffentlichkeit hat noch nicht verstanden, dass psychologische „Ärzte“ nicht wissen können, ob etwas hilft, wenn der Patient es selbst nicht merkt...

Ich bestreite nicht die Notwendigkeit von Schulungen. Wir können eine Liste derjenigen führen, denen wir vertrauen, dass sie das Wissen gut vermitteln. Wir können und sollten verschiedene Kontrollmechanismen einführen. Aber wir müssen der Öffentlichkeit klarmachen, dass sie nicht blindlings einer zertifizierten Person vertrauen sollte. Stattdessen sollten wir den Menschen vermitteln, dass sie innerlich prüfen und körperlich spüren müssen, ob eine positive Veränderung eintritt. Falls nicht, sollten sie sich an eine andere Person wenden. Wenn die Öffentlichkeit dies verinnerlicht hat, ist dies die beste Qualitätssicherung.

Focusing ermöglicht es, diese innere, körperliche Wahrnehmung konkreter Veränderungen zu erfahren. Hat man dies einmal erlebt, erkennt man, wann man sich verändert. Einige wichtige Nebeneffekte von Focusing: Man lernt, die eigene innere Quelle in Bezug auf nahezu jede Situation oder jedes Anliegen zu finden. Man ist nicht mehr auf einen Therapeuten oder Guru angewiesen, um sein Leben zu gestalten. Man entdeckt auch: „Oh ... ich bin nicht diese Probleme. Ich bin hier, und sie sind dort drüben ... Ich habe sie, aber ich bin nicht sie.“ Man entdeckt ein „Ich“, das sich nicht benennen lässt. ⁽³⁾

Aus:

Gendlin, E.T. (1984). The politics of giving therapy away: Listening and focusing. In D. Larson (Ed.), Teaching psychological skills: Models for giving psychology away, pp. 287-305. Monterey: Brooks/Cole.

(Übersetzung: Hans Neidhardt und google translator)

(3)

Die Basis von Focusing: „making space“ – d.h. „Was brauche ich, dass ich ... (diese Emotion, dieses Problem, diesen emotionalen Reflex, dieses Muster...) haben kann, ohne dass es mich hat?“