

Louis Cozolino

Das Herz der Psychotherapie

Ein praktischer Begleiter
auf dem Weg therapeutischer Praxis

Aus dem Amerikanischen von Peter Brandenburg



Arbor Verlag GmbH
Freiamt im Schwarzwald

Dieses Buch ist in Liebe der Familie Lieberman gewidmet,
Bonnie, Ilene, Sheila und Marvin,
und dem Gedächtnis von Ethel Baumohl.

© 2004 Louis J. Cozolino

© 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt,
by arrangement with W. W. Norton & Company, New York & London

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

The making of a therapist – a practical guide for the inner journey

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelfoto: © 2009 plainpicture/Millennium

Lektorat: Bartholomäus Figatowski

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-87-6

Inhalt

Einleitung

Phantasie und Realität	10
Entdecken und Zähmen des Unbewussten	12
Die Ziele dieses Buches	15

1 Die ersten Sitzungen

Worauf habe ich mich da eingelassen?

„Ich weiß nicht“	21
Die Erlaubnis, nicht zu wissen	23
Verzweifelt ein System suchen	25
Träume vom Messias	27

Sich zentrieren und zuhören lernen

Nehmen Sie sich Zeit, sich zu zentrieren	31
Die Macht des Zuhörens	32
Blickkontakt	34
Kommunikationsstile in der Psychotherapie	37

Was mache ich jetzt?

Psychotherapie in nuce	43
Was sagen und was tun	44
Konzeptualisierung von Fällen	47
Behandlungspläne	49
Fallnotizen	50
Theorie und Praxis	51

Überlebensstrategien

Keine Angst vor Pathologie	54
Stellen Sie sich auf das Unerwartete ein	57
Krise als Kommunikation	60
Versuchen Sie nicht, mit einem irrationalen Menschen zu argumentieren	61
Vergessen Sie nicht die Stärken eines Klienten	64

Vorsicht vor Annahmen

Kulturelle und religiöse Annahmen	69
Niemand ist Experte für Kultur	72
Vorurteile gibt es überall	74
Die Scham des Angeklagten	75

2 Die Klienten kennenlernen

Aufgaben und Strategien

Der Wert von Verwirrung	83
Der hinreichend gute Therapeut	85
Gute Fehler	90
Die projektive Hypothese	94
Schweigen als Hintergrund für Kommunikation	97

Die Gefühle des Therapeuten:

Erwartete und unerwartete Ungeduld	102
„He, das war meine Einsicht!“	104
Sexuelle Anziehung	106
Die Macht der Regression	110
Arzt, heile dich selbst	112

Therapie macht auch Angst:

Das Paradox des Widerstandes des Klienten

Das Grundparadox	118
Widerstand mit Akzeptanz begegnen	120
Mit Absagen umgehen	125
Vorzeitiges Beenden der Therapie	127
Wenn Sie die Therapie mit einem Klienten beenden wollen	131
Honorare verhandeln und eintreiben	133
Interpretieren	135

Im Auge des Sturms: Herausforderungen des Therapeuten

Bewegung der Aufmerksamkeit zwischen Therapeut und Klient	143
Bewegung der Aufmerksamkeit zwischen Geist und Körper	145
Aus Ablenkung, Langeweile und Müdigkeit lernen	148
An den Mast gebunden	149
Verführung durch Worte	150
Weniger reden und mehr sagen	153
Träume beachten	155

Schwächen zu Stärken machen

Parteilichkeit und Neutralität	158
Verzerrung der Realität	160
Die eigene Qualität als Stimulus kennen	163
Vertraulichkeit	167

3 Sich kennenlernen

Gegenübertragung aufdecken

Erscheinungsformen und zugrunde liegende Themen	175
Eine Übung im Aufdecken von Gegenübertragung	177
„Alles war einfach perfekt“	180

Wie man zu einem Helfer wird

Der verletzte Heiler	184
Die Kindheit des Therapeuten im Behandlungszimmer	186
Pathologisches Helfen	187
Das begabte Kind	189
Erfahrungen und Verhaltensweisen, die auf Scham beruhen	192
Therapeut werden	193

Für befriedigende und vernünftige

Arbeitsbedingungen sorgen: Warnungen und Ermutigung

Was man in der Ausbildung nicht lernt	201
Welche Methode sollte man wählen?	203
Wo sollte man arbeiten?	206

Den Weg gehen

Achtsamkeit	211
Wiedervereinigung	212

Danksagung

Einleitung

Niemals, niemals,
dem Frieden zuliebe,
verleugnen Sie Ihre eigene Erfahrung.
Dag Hammarskjöld

Ich war dabei, meine erste Sitzung als Therapeut zu beginnen und meine erste Panikattacke zu bekommen. Ich konnte mich nur an die Klinikwand anlehnen und spüren, wie mir der Schweiß ausbrach. Nach all den Jahren, die ich in Seminaren verbracht hatte, konnte ich mich an nichts von dem erinnern, was ich gelernt hatte. Mir fiel nicht einmal mehr der Name meiner Klientin ein. War es Janice? Joanne? Oder Joanie? Ich starrte auf die Uhr an der Wand, in meinem Kopf drehte es sich.

„Sind Sie soweit?“ Das war die Stimme meines Supervisors. Ich schaute ihn wie ein verängstigter Fünfjähriger an, und er schien mich zu verstehen. Er legte beruhigend eine Hand auf meine Schulter und gab mir mit seinem Gesichtsausdruck zu verstehen, dass es normal war, Angst zu haben. „Denken Sie einfach an fünf Dinge, dann geht alles gut.“ Folgendes sagte er mir:

- Gleich was passiert, keine Panik;
- der Klient ist aufgeregter als Sie;

- wenn Sie nicht wissen, was geschieht, bleiben Sie ruhig, bis Sie es wissen;
- der Klient geht davon aus, dass Sie wissen, was Sie tun; und vor allem:
- *Halten Sie nur diese Stunde durch!*

Ausgestattet mit dieser Weisheit, wagte ich mich in das Wartezimmer, um meine Klientin zu begrüßen, wobei ich mir im Stillen sagte: „Nur diese Stunde durchhalten! Nur diese Stunde durchhalten!“

Während dieser ersten Stunde sagte ich nicht viel. Meine Klientin war eine sehr ambitionierte Schauspielerin, die zum Dramatisieren neigte. Wenn sie nicht im Raum auf und ab schritt, saß sie mit angezogenen Beinen auf der Couch. Sie schüttete ihr Herz über ihre Familie, ihre Liebhaber und ihre stagnierende Karriere aus. Währenddessen saß ich da und hörte zu. Ich versuchte, ruhig zu bleiben, und nickte wissend wie die Therapeuten, die ich auf Ausbildungsvideos gesehen hatte. Irgendwie brachte ich es fertig, die nötigen Fragen zu stellen, mein Mitgefühl zu vermitteln und sie sogar mit ihrem richtigen Namen anzureden.

Bald war die Stunde um. Als sie durch die Tür ging, sagte sie, es ginge ihr besser und sie würde in der nächsten Woche wiederkommen. Ich stand da und sah, wie sie um die Ecke verschwand, bevor ich einen Seufzer der Erleichterung zuließ – ich hatte meine erste Sitzung geschafft. Als die Monate vergingen, wurde mir meine neue Rolle als Therapeut vertraut. Allmählich ging ich von einem „Überlebensmodus“ dazu über, ruhig zu bleiben, zuzuhören und zu versuchen, eine Hilfe zu sein. Meine ersten Sitzungen hatten ihren Zweck erfüllt: Ich gewöhnte mich daran, einem Klienten gegenüber zu sitzen.

Phantasie und Realität

Jeder von uns ist ein Experiment der Natur, eine einzigartige Kombination von Biologie und Erfahrung, die unsere Stärken, Schwächen und Hoffnungen entstehen lässt. Obwohl wir nur Menschen sind, streben viele von uns danach, mehr als nur Menschen zu sein. Wir sind mit einem Geist gesegnet, der ideale Bilder von dem konstruiert, der wir zu sein hoffen,

und sind gleichzeitig von unseren Enttäuschungen niedergedrückt, diese unrealistischen Erwartungen nicht zu erfüllen. Wenn man anfängt, in einem neuen Beruf zu arbeiten, ist das oft eine Zeit, wenn Phantasie und Realität aufeinanderstoßen, wenn unsere Phantasien bei Tageslicht und in Anwesenheit von Zeugen auf die Probe gestellt werden. Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie vielleicht so einen Punkt in Ihrem Leben erreicht. Wenn Sie zum Therapeuten ausgebildet werden, entdecken Sie, dass nicht nur Ihr Intellekt geprüft wird, sondern auch Ihr Urteilsvermögen, Ihre Empathie und Ihre Reife. Wenn man Therapeut wird, ist das in der Tat eine Herausforderung für Herz und Seele.

Wie bei den meisten anderen Berufen muss man auch als Psychotherapeut einen großen und ständig wachsenden Schatz an Wissen beherrschen, eine Vielzahl von Fähigkeiten erwerben und komplexe Beziehungen gestalten. Anders als Angehörige anderer Berufe muss ein kompetenter Psychotherapeut zugleich seine innere Welt und privaten Gedanken erforschen und kennen. Wenn wir die Ausbildung beginnen, begeben wir uns auf zwei Reisen zugleich: auf eine äußere in die professionelle Welt und eine andere nach innen, durch die Labyrinth unserer eigenen Psyche.

Die Komplexität dieser inneren Reise wird in den meisten Seminaren und Büchern für Anfänger nicht angemessen gewürdigt und behandelt. In diesem Buch behandle ich einige vertraute Themen (wie das Deuten, kulturelle Sensibilität und Identifizieren von Widerstand), aber eigentlich liegt mein Fokus auf den *persönlichen* und *emotionalen* Aspekten dieser Themen und der Art und Weise, wie sie den Therapeuten beeinflussen. In den folgenden Kapiteln möchte ich eine neue Sichtweise Ihrer Erfahrung als Therapeut beschreiben und vermitteln – eine Sichtweise, zu der es gehört, dass man sich zwischen einem Fokus auf dem Klienten und einer Aufmerksamkeit bei seiner eigenen inneren Erfahrung hin- und her bewegt, in der Therapiesitzung wie auch außerhalb. Zu der besten therapeutischen Arbeit kommt es, wenn die zwei Bewegungen der Aufmerksamkeit im Therapeuten miteinander verbunden sind.

Im Laufe der Jahre bin ich vielen Studenten begegnet, die Therapeuten werden wollten und zugleich ihre innere Welt hermetisch verschlossen. Sie versuchten, „oberhalb der Halses“ zu bleiben, in der Hoffnung, ihre eigenen Gefühle und Emotionen vermeiden zu können. Ich emp-

fand oft eine Traurigkeit, wenn ich mit diesen Ausbildungskandidaten zu tun hatte, weil ich den Schmerz unter ihrem Bedürfnis nach Abtrennung spüren konnte. Unglücklicherweise behindert diese intellektualisierende Abwehr nicht nur persönliches Wachstum, sondern auch die Entwicklung guter therapeutischer Fähigkeiten. Für die meisten Studenten der Psychotherapie besteht die größte Schwierigkeit nicht darin, den theoretischen Stoff zu meistern, sondern darin, den Mut aufzubringen, sich durch den inneren Raum zu bewegen, der dahin führt, dass man sich selbst kennt. Je furchtloser wir bei der Erforschung unserer inneren Welten werden, umso größer werden unsere Selbsterkenntnis und unsere Fähigkeit, unseren Klienten zu helfen.

Entdecken und Zähmen des Unbewussten

Vor ein paar Jahren machte ich eine Reise und besuchte meinen Freund Jason und seinen Sohn. Der drei Jahre alte Joey war ein äußerst geselliger, aufgeweckter und lebendiger kleiner Kerl. Er stand jeden Morgen früh auf, kam in das Gästezimmer, wo ich schlief, und kletterte zu mir ins Bett. Ich stellte mich dann, so lange ich konnte, schlafend, in der Hoffnung, diese letzten paar Minuten zu retten, bevor der Tag begann. Damit, dass ich mich schlafend stellte, stellte ich Joeys Geduld auf die Probe; er fing an, in mein Ohr zu singen.

Wenn das nicht funktionierte, entwickelte er eine Strategie, mich mit Fragen zu locken, wie: „Onkel Lou, was ist dein Lieblingsspiel?“ oder „Onkel Lou, möchtest du Toast zum Frühstück?“ Eines Morgens war Joey ungewöhnlich still. Schließlich fühlte ich ihn sanft mein Haar betasten und darüber streichen. Endlich sagte er leise: „Onkel Lou, was ist mit deinem Haar?“ Diesmal biss ich an. „Was mit meinem Haar ist?“ Mit sehr ernster Stimme antwortete er: „Es ist zu weich für echtes Haar.“ Ich musste lächeln. Man muss wissen, er ist Afroamerikaner und ich nicht.

Wie Joey sehen wir alle die Welt aus unserer jeweils eigenen Perspektive und durch das Prisma unserer unbewussten Annahmen. Wie kann es auch anders sein. So wie unser Gehirn Informationen verarbeitet, ist Ichbezogenheit ganz natürlich, aber niemand hat das Gefühl, dass seine

Perspektive Voreingenommenheiten enthält. Wie wir die Dinge sehen, kommt uns einfach richtig vor. Problematisch an diesem Glauben ist, dass unsere Sicht der Realität und unser Gefühl, sie bewusst kontrollieren zu können, reine Illusionen sind.

Wir werden von vielfältigen unbewussten Prozessen des Gedächtnisses und der Gefühle geführt und gelenkt. Es ist kein Charakterfehler sondern eine biologische Tatsache, die wir akzeptieren müssen. Unsere Temperamente und unsere persönliche Geschichte erzeugen Denk- und Fühlmuster, die unser Verhalten bestimmen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Auch wenn wir alle unser Leben in einem Zustand vollkommener Ichbezogenheit beginnen, können wir lernen, durch Erfahrung und Erziehung unsere Sicht der Dinge zu erweitern. Die Bewusstwerdung unserer persönlichen, kulturellen und menschlichen Vorurteile sollte der Schwerpunkt jeder Ausbildung zum Therapeuten sein.

Unabhängig von der theoretischen Orientierung sind alle wahren psychotherapeutischen Interventionen interpersonell, von einem Menschen an einen anderen gerichtet. Es gibt keinen Therapeuten an sich und keinen Durchschnittsklienten, nur Beziehungen zwischen zwei oder mehr Menschen mit ihrer Persönlichkeit, ihren Vorlieben und Vorurteilen. Trotz des zunehmenden Einflusses der Naturwissenschaften auf unser Gebiet bleibt Psychotherapie eine menschliche und unvollkommene Kunst.

Ein Therapeut hat anders als ein Buchhalter oder Ingenieur nicht die Wahl, seine Arbeit losgelöst von persönlicher Erfahrung und tiefen Gefühlen zu machen. Die private persönliche Welt des Therapeuten ist im Grunde eines unserer wichtigsten Hilfsmittel. Was wir nicht über uns wissen, kann nicht nur uns selbst schaden, es kann auch die therapeutische Beziehung negativ beeinflussen. Wir können das einzigartige heilende Potential, das wir Klienten entgegenbringen, nur maximieren, wenn wir unsere persönliche Vergangenheit sehen und verstehen.

Trotz ihrer zentralen Bedeutung für den psychotherapeutischen Prozess ist ein Fokus auf Selbstkenntnis in der Ausbildung in dem Maße in den Hintergrund getreten, in dem Kurzzeittherapie und Psychopharmakologie auf dem Vormarsch sind. Ein psychiatrischer Arzt im Praktikum, den ich supervidierte, fragte mich einmal, wie viele Stunden Therapie ich hinter mir hatte, als ich meine Ausbildung mit der Promotion abschloss.

Nach einigem Rechnen kam ich auf etwa 6000 Stunden. Er errechnete, dass er beim Abschluss seines Praktikums nur 50 Stunden haben würde. Er fragte: „Wie kann ich dann nach 50 Stunden Ausbildung so weit sein, therapeutisch zu arbeiten?“ Ich sagte: „Ich habe keine Ahnung.“ Und nach 6000 supervidierten Stunden hatte ich mich immer noch wie ein Anfänger gefühlt.

Es ist schwierig und teuer, Therapeuten richtig auszubilden. Es ist weit leichter, eine Reihe von Seminaren anzubieten und die persönlichen, schwierigeren Teile der therapeutischen Ausbildung anderen zu überlassen. Das persönliche Wachstum des Therapeuten, ein Ziel, das früher beim akademischen Lernen mit berücksichtigt wurde, wird zum Schaden der Therapeuten, die sich in der Ausbildung befinden, sowie der eines Tages von ihnen behandelten Klienten an den Rand gerückt oder ignoriert.

Die größten Schwierigkeiten und Aufgaben entstehen für uns als Therapeuten aus unseren persönlichen Konflikten und den Beschränkungen, die zum Menschsein gehören. Die Wirkung dieser Konflikte und der Begrenztheit, die wir in unsere Arbeit mitbringen, bezeichne ich in diesem Buch mit dem umfassenden Begriff der *Gegenübertragung*. Mit Gegenübertragung bezeichnet man eine Entstellung der therapeutischen Beziehung, zu der es aufgrund des Unbewussten des Therapeuten kommt. Man kann die Gegenübertragung des Therapeuten gewöhnlich auf das allgemeine menschliche Ringen mit Scham, Bindung und Angst vor Verlassenheit zurückführen. Die Macht dieser Grunderfahrungen bewirkt, dass wir unbewusst unsere eigenen emotionalen Kämpfe mit denen unserer Klienten vermischen. Der Versuch, die unbewussten Einflüsse auf unsere Erfahrung unserer Klienten zu begrenzen, ist eine gewaltige Herausforderung, der wir alle gegenüberstehen.

Sind Sie einmal in einem Zirkus gewesen und haben die Löwen und die Löwenbändiger gesehen? Wie bringen diese Bändiger es fertig, Abend für Abend in den Käfig zu gehen? Sie haben Erfolg, weil sie eine Reihe von Prinzipien, Techniken und Fertigkeiten besitzen, die ihnen erlauben, eine Arbeitsbeziehung mit ihren wilden Tieren herzustellen. Zum Beispiel geht der Löwenbändiger vor dem Löwen in den Käfig, um territoriale Dominanz zu etablieren. Der Käfig ist rund und lässt dem Löwen keinen Platz, an dem er sich verbergen oder zu dem er sich zurückziehen kann.

Es wird dem Löwen immer deutlich vermittelt, dass das Futter, das er bekommt, vom Wohlwollen des Bändigers abhängt. Der Löwenbändiger arbeitet gewöhnlich mit dem weniger dominanten Löwen im Rudel, bei dem die Wahrscheinlichkeit größer ist, dass er dazu gebracht werden kann, mit dem Trainer ein Bündnis gegen die dominanteren Löwen einzugehen. Diese Prinzipien, die auf der Funktion des Gehirns der Löwen und den Regeln ihrer sozialen Ordnung beruhen, ermöglichen dem Bändiger, eine Arbeitsbeziehung mit einem weit stärkeren Tier zu entwickeln.

Das Unbewusste ist wie ein wilder Löwe. Wir können es niemals überwältigen, wir können es nur kennenlernen und hoffen, es zur Zusammenarbeit zu bewegen. Um das Unbewusste zähmen zu können, muss man es soweit kennenlernen, dass man eine gesunde Arbeitsbeziehung entwickeln kann. Manchmal gerät es außer Kontrolle und mehr Arbeit und Training sind notwendig. Und man sollte nicht vergessen, dass Löwenbändiger ab und zu auch wirklich angegriffen werden. Es gibt Strategien, Techniken und Sicherungen, um das Unbewusste handhabbarer und kooperativer zu machen – hilfsbereiter und für einen selbst und die Klienten weniger gefährlich. Diese Techniken und Strategien der Zähmung werde ich im Verlaufe dieses Buches diskutieren.

Die Ziele dieses Buches

Ein wichtiges Ziel dieses Buches besteht darin, jungen Therapeuten die Erlaubnis zu geben, das zu fühlen, was sie fast unvermeidlich fühlen werden – Unsicherheit, Verwirrung und Angst – und dabei auch Strategien und Rat anzubieten, wie sie mit den typischen Situationen umgehen können, denen alle Therapeuten ausgesetzt sind. Diese Gefühle anzunehmen (und sie dann zu unserem Vorteil zu nutzen), ist ein mächtiger und oft übersehener Aspekt psychotherapeutischer Ausbildung.

In den folgenden Kapiteln werde ich die Erfahrungen untersuchen, die man macht, wenn man Therapeut wird, indem ich mich zwischen den *objektiven* Aspekten von Therapie und der *persönlichen* Erfahrung, Therapeut zu werden (und zu sein), hin- und her bewege. Ich habe diese Methode der Hin- und Her-Bewegung, des Pendelns zwischen der inne-

ren und der äußeren Welt, als ein Modell für die eigentliche Erfahrung therapeutischer Arbeit gewählt. Diese Hin- und Herbewegung verlangt, dass wir flexibel und beweglich bleiben, damit wir uns zwischen unserem Denken und unserem Körper, zwischen unseren Gedanken und unseren Gefühlen und zwischen uns selbst und unseren Klienten hin- und her bewegen können. Die subjektive Erfahrung von Psychotherapie ist letztlich das Ergebnis einer Ebbe und Flut bewusster Energie zwischen zwei oder mehr Menschen.

Der Fokus liegt dann eher in der Richtung des Fühlens als des Denkens, auf menschlichen Interaktionen als auf dem Inhalt dessen, was gesagt wird, und – das ist das Wichtigste – auf Ihnen, dem Therapeuten. Meine Hoffnung ist, dass Sie Ihre Ausbildung für Ihr eigenes persönliches Wachstum nutzen, während Sie Ihren Beruf lernen. Ich ermutige Sie, sich Lehrer zu suchen, denen Sie vertrauen, und gut ausgebildete Therapeuten, die Ihnen beistehen können.

Es ist zwar ein wenig peinlich zuzugeben, aber ich erwartete von meiner allerersten Stunde an, ein großer Therapeut zu sein. Ich hatte extreme Schwierigkeit damit, mir Zeit zu lassen und Verständnis dafür zu haben, Fehler zu machen und allmählich besser zu werden; ich hatte das Gefühl, ich müsste von Anfang an kompetent sein. Seitdem habe ich gelernt, dass viele Jahre nötig sind, um ein kompetenter Therapeut zu werden; um ein großer Therapeut zu werden, braucht man ein ganzes Leben. Ich gebe Ihnen hiermit die Erlaubnis anzufangen, ohne perfekt darauf vorbereitet zu sein, wie man psychotherapeutisch arbeitet. Versuchen Sie, sich zu entspannen, vergessen Sie nicht zu atmen und nehmen Sie sich Zeit zu lernen. Und wenn Sie es nur schaffen, das ganze Buch zu lesen!

Und jetzt beginnen wir die innere Reise.

1

Die ersten Sitzungen

Kapitel 1

Worauf habe ich mich da eingelassen?

Nur als Krieger kann man
den Weg des Wissens überleben.

Don Juan

Sie haben also Ihre Ausbildung als Therapeut angefangen, und alles, was Sie denken können, ist, dass Sie sich wie ein Schwindler fühlen. Oder freundlicher ausgedrückt, Sie fragen sich vielleicht: „Wie kann ich dies tun, wenn ich so verwirrt bin und selbst viele Probleme habe?“ Unzählige Male haben mich im Laufe der Jahre Studenten angesprochen und sinngemäß Folgendes gesagt: „Hier versuche ich, meinen Klienten zu helfen, und dabei habe ich das Gefühl, als würde ich verrückt werden. Wie kann ich einem anderen Menschen helfen, wenn ich mit meinen eigenen Problemen ringe? Ich habe mich immer für geistig gesund gehalten, aber jetzt bin ich mir nicht mehr so sicher. Ich hätte auf meinen Vater hören und Anwalt werden sollen. Wenigstens müssen die nicht normal sein.“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Weil ich von vielen Studenten Aussagen wie diese gehört habe (und selbst diese Erfahrung gemacht), bin ich zu der Schlussfolgerung gelangt, dass diese Gefühle vielleicht allgemein ein

Hindernis auf dem Weg zum Beruf des Therapeuten sind. Wir müssen uns alle unseres Schmerzes und unserer Unsicherheiten bewusst werden und dann durch sie hindurch wachsen. Einen guten Therapeuten zeichnet persönlicher Mut aus: der Mut, sich seinen eigenen Ängsten, Grenzen und der eigenen Verwirrung zu stellen.

Warum sind Therapeuten so für Zweifel an ihrer Kompetenz und an ihrer geistigen Gesundheit anfällig? Wir neigen von Natur aus zu Selbsterforschung, und welcher Therapeut hat sich in den Fällen, die ihm während seiner Ausbildung begegnen, nicht selbst wiedererkannt? Wir haben ein Gespür für unsere eigenen Ängste, Unsicherheiten und unsere „Verrücktheit“, während wir anderen ihr glattes soziales Auftreten eher abnehmen. Dann ist da die Tatsache, dass wir Therapeuten meistens aus Familien stammen, in denen emotionale Konflikte verhindert, dass wir die Hilfe und Orientierung und Anleitung bekamen, die wir brauchten, als wir aufwuchsen. Die meisten Therapeuten mussten in ihrer Kindheit um Liebe und Akzeptanz kämpfen. Aufgrund dieser frühen Erfahrungen ist es für viele von uns schwer zu glauben, dass andere uns helfen können. Wir nehmen diesen Kampf in unser erwachsenes Leben mit und tragen ihn unvermeidlich auch in unsere Beziehungen mit unseren Klienten hinein.

Ein Fehler, den ich während meiner Ausbildung gemacht habe, bestand darin, dass ich versuchte, meine Supervisoren damit zu beeindrucken, was für ein guter Therapeut ich war. Ich präsentierte meine Erfolge, spielte meine Schwächen herunter und verbarg meine Verwirrung. Diese Abwehr ähnelte der, die ich in meiner Kindheit angewendet hatte, und verstärkte nur mein Gefühl, eigentlich ein Schwindler zu sein. Ich präsentierte eine Fassade und erzielte Beifall. Aber dabei untergrub ich mein Selbstvertrauen und vernachlässigte, was ich in meiner Ausbildung gelernt hatte. Zu einem Durchbruch in meiner Ausbildung und in meinem persönlichen Wachstum kam es, als ich den Mut aufbrachte, mich schwach und unsicher zu zeigen und offen über meine Fehler zu sprechen.

Wann sind wir so gesund, dass wir anderen Menschen helfen können? Es ist für Menschen normal, verwirrt zu sein, und wir alle haben Probleme und unsere Themen. Therapeuten sind niemals mit Wachstum „fertig“, sie sind einfach Menschen, die sich der Aufgabe verpflichtet fühlen sollten, so viel über sich selbst und über andere zu lernen wie möglich.

Die besten Therapeuten sind ganz Mensch und lassen sich auf die Widrigkeiten des Lebens ein. Unser eigenes Scheitern hilft uns, offen für die Mühen und Kämpfe anderer Menschen zu sein, und unsere persönlichen Erfolge stärken unseren Optimismus und den Mut, die Menschen zu inspirieren, die mit ihrem Leben ringen.

Müssen wir unser Leben ganz im Griff haben, bevor wir jemandem helfen können? Wenn das der Fall wäre, würde wenigen Klienten jemals geholfen. Leben ist äußerst komplex, und jede neue Phase bringt neue Aufgaben und Probleme. Buddhisten beschreiben das Selbst als eine sich endlos schälende Zwiebel. Jede Entdeckung bringt einen mit neuen Schichten in Berührung, die aufzudecken und zu erforschen sind. Das war auch zweifellos meine Erfahrung, wenn ich immer wieder erwachte und von Neuem entdeckte, wie unwissend ich war. Ein guter Therapeut muss nicht vollkommen sein, sondern er ist einfach ein Mensch, der sich bewusst fortwährender Selbstentdeckung und lebenslangem Lernen öffnet. Wir leben und wachsen beständig mit unseren und durch unsere Grenzen.

Der Schlüssel zu dauerndem Wachstum, also dazu, die Zwiebel immer weiter zu schälen, ist Transparenz und Offenheit für die Rückmeldungen anderer. Mit anderen Worten die Bereitschaft, mitzuteilen, was in einem vor sich geht, und sich darum zu bemühen, die eigenen Therapeuten, Supervisoren und zuverlässigen Berater zu verstehen. Man kann diesen Weg nicht allein gehen.

„Ich weiß nicht“

Man weiß nie, von wem man schließlich etwas lernen wird. Als ich vor Jahren einmal über einen Flohmarkt schlenderte, begegnete ich einem älteren Herrn namens Emmett. Er fiel mir auf mit seinen wilden weißen Haaren und dem großen Sticker an seiner Brust, auf dem geschrieben stand: „Ich weiß nicht“. Meine Schwäche für interessante Menschen brachte mich dazu, ihn nach dem Sticker zu fragen. Wie oft bei solchen Begegnungen folgte eine lange, detaillierte Geschichte.

Anscheinend hatte sein kleiner neugieriger Enkel vor kurzem damit angefangen, alle 20 Sekunden eine neue Frage zu stellen. Trotz Emmetts

fortgeschrittenen Alters und trotz seiner Intelligenz war er mit der Tatsache konfrontiert, nur wenige Fragen seines Enkels beantworten zu können. Er wusste einfach nicht, woher der Himmel kam, warum Menschen schlecht zueinander sind oder warum Gott die Großmutter zu sich geholt und ihn allein gelassen hatte. Dies waren Fragen, die er vor langer Zeit zu stellen verlernt hatte. Emmett verbarg seine Unwissenheit nicht und antwortete seinem Enkel wiederholt, dass er keine Antwort auf seine Frage wüsste.

Die Frustration des Kindes wuchs bis zu dem Punkt, wo es schließlich ausrief: „Ich weiß nicht, ich weiß nicht! Großpapa, was weißt du denn überhaupt?“ Nach einer langen Karriere als Ingenieur und Manager, in der Emmett täglich Dutzende von Fragen zu beantworten gehabt hatte, brachte ihn ein Vierjähriger an die Grenzen seines Wissens und machte ihn ratlos. Emmett war ein bemerkenswerter Mann. Ihm war seine Unwissenheit nicht etwa peinlich und er machte keinen Versuch, sie zu verbergen. Statt es sich mit Antworten leicht zu machen, fühlte er sich dafür verantwortlich, seinem Enkel dabei zu helfen, die Antworten selbst zu finden. Diese innere Haltung erlaubte ihm, Ideen und Gefühlen auf den Grund zu gehen, Dinge nachzuschlagen, wenn das möglich war, und komplizierte und emotional schwierige Fragen offen zu diskutieren. Emmett sagte, er hätte das Gefühl, er lernte bei ihren Diskussionen so viel wie sein Enkel, und trug den Sticker, um ihn daran zu erinnern, dass Unwissenheit Wissen von Neuem erst ermöglicht.

Das Erwachen zu Unwissenheit ist in der Weisheitsliteratur überall auf der Welt und zu allen Zeiten ein zentrales Thema gewesen. Als das Orakel von Delphi Sokrates verkündete, er sei der weiseste aller Menschen, nahm er an, das Orakel habe sich geirrt. Er war sich seiner Unwissenheit sicher. Angesichts der Narrheit jener, die von ihrem Wissen überzeugt waren, dämmerte ihm später, dass das Orakel als weise anerkannt hatte, dass er sich seiner Unwissenheit bewusst war. Dieselbe Einsicht ist eine Kernlehre der vielen Schulen des Buddhismus, die zum Ziel haben, die Illusionen des Geistes und der materiellen Welt zu durchdringen oder zu überwinden. Wenn man seine Unwissenheit erkennt und akzeptiert, wird man nicht nur ein besserer Therapeut, man befindet sich auch in guter Gesellschaft von Buddha, Sokrates und meines neuen Freundes Emmett.

Die Erlaubnis, nicht zu wissen

Erlauben Sie sich, etwas nicht zu wissen. Fördern Sie wie Emmett eine Beziehung mit Ihren Klienten, in der es Platz für Ihre Begrenztheit gibt und aufrichtiges Erforschen möglich ist. Sorgen Sie gut für sich und gehen Sie mit Erwartungen an Ihre Fortschritte vernünftig um. Bestätigen und festigen Sie Ihre Stärken und was Sie tatsächlich leisten können. Statt sich mit Lehrern oder Therapeuten zu vergleichen, die Meister ihres Faches sind und deren Videos oder DVDs Sie sehen, benutzen Sie ein inneres Maß, an dem Sie Ihre Fortschritte messen: Vergleichen Sie, wo Sie jetzt sind, damit, wo Sie vor sechs Monaten waren. In der Psychotherapie gibt es unendlich Raum für Verbesserung und entsprechend unendlich Raum für Selbstkritik. Ihre Unwissenheit ist nicht bodenlos, sie ist ein Gefäß, das sich mit Wissen und Erfahrung füllt.

Jeff war ein junger Therapeut, der mit einem reizbaren Klienten arbeitete, den wir unter uns den „Wüterich“ nannten. In jeder Sitzung verlangte dieser Klient, dass Jeff ihn mit einfachen Lösungen für komplexe Probleme versorgte. Er kam mit einer Liste von Fragen wie „Wie finde ich eine Freundin?“ und „Für welchen Beruf sollte ich mich entscheiden?“ und war dann enttäuscht, wenn die Stunde ohne eine Antwort endete. Er pflegte dann da zu stehen, Jeff in die Augen zu sehen und zu sagen: „Was für ein Therapeut sind Sie eigentlich?“ Dann schüttelte er mit tiefer Missbilligung den Kopf und verließ die Praxis.

Dies ging an Jeff nicht spurlos vorüber und er fing an, an seinen therapeutischen Fähigkeiten zu zweifeln. Er versuchte, dem Wüterich ein paar praktische Ratschläge anzubieten, aber bekam immer wieder zu hören, er sollte „an sein Reißbrett“ zurückkehren. Jeff war frustriert und zunehmend wütend auf den Wüterich. Es sah so aus, als könnte Jeff nichts richtig machen. Ich sagte zu ihm: „Es geht nicht darum, dass du weißt, was dein Klient tun sollte. Es geht darum, dass du für eine Beziehung sorgst, in der er sich selbst entdecken kann.“ Ich riet ihm, statt zu versuchen, dem Klienten Antworten zu liefern, ihm einmal zu sagen, was für Gefühle er in ihm auslöste.

Jeffs Reaktion sagte mir, dass er meinen Vorschlag für ein bisschen merkwürdig hielt, aber er war bereit, ihn auszuprobieren. In der nächs-

ten Sitzung sprach er über seine Gefühle der Traurigkeit, Frustration und Wut, und versuchte nicht wie sonst angestrengt, hilfreich zu sein, um dann doch nur wieder zermürbt zu werden. Der Klient hörte mit vor der Brust verschränkten Armen genau zu, und sein Gesichtsausdruck wurde immer ernster. Schließlich platzte er heraus: „Jetzt wissen Sie, wie *ich* mich fühle.“ Er erzählte Jeff dann von seiner Beziehung mit seinen Eltern, von ihrer ständigen Unzufriedenheit und seiner permanenten Scham darüber, als Sohn ein Versager zu sein. Dies war das erste Mal, dass er mit Jeff über seine Familie oder seine Vergangenheit sprach, und es war der Beginn einer fruchtbaren Phase der Therapie.

Damit es zu so einer Interaktion kommen konnte, musste Jeff die Position des Experten verlassen. Er musste vielmehr zu einem denkenden, fühlenden und zugänglichen Mensch werden, der bereit war, mit seinem Klienten über seine Gefühle zu sprechen. Er musste sich selbst und seinem Klienten eingestehen, dass er keine Antworten auf seine Fragen hatte. Was Jeff anzubieten hatte, war die Bereitschaft, mit seinem Klienten durch den Prozess der Erforschung seiner inneren Welt hindurch in Kontakt zu bleiben. Dieser Klient führte Jeff mittels seiner Inszenierung in ihrer Beziehung vor, wie seine Kindheit gewesen war.

Viele von uns hegen die Phantasie, dass sie in eine Therapiesitzung hineingehen, das Problem des Klienten quasi im Handstreich nehmen und den Klienten von seinem Leiden erlösen. Jeff wurde durch diesen Klienten unsanft damit konfrontiert, wie unrealistisch diese Vorstellung ist. Die Therapie stagnierte solange, bis Jeff die Haltung des Nichtwissens akzeptierte.

Hier sind ein paar Fragen, mit deren Hilfe Sie überprüfen können, ob Sie eine Haltung des Nichtwissens einnehmen:

- Sind Sie sicher, dass das, was Sie tun, das Richtige ist?
- Bringen Sie einen Klienten immer wieder zu einer Deutung zurück, auch wenn er sie mehrfach ablehnt?
- Sind Sie leidenschaftlich von der Wahrheit Ihrer Therapieformen überzeugt?
- Fällt Ihnen auf, dass Sie die Ansichten Ihres Supervisors verwerfen, wenn sie von Ihren eigenen abweichen?

- Haben Sie das Gefühl zu versagen, wenn Sie auf die Frage eines Klienten keine annehmbare Antwort haben?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten, ist es an der Zeit, Ihre Gefühle, Motivation und Annahmen darüber zu prüfen, was es heißt, Therapeut zu sein. Haben Sie keine Angst davor, diese Themen anzuschauen. Wenn Sie sie erforschen, kann das nur zu mehr Selbstkenntnis führen. Meine Unsicherheit und Angst, dumm zu erscheinen, haben mir mein Lernen viel schwerer gemacht, als es eigentlich sein musste. Ich habe viele Gelegenheiten zu lernen verpasst, weil ich nicht in der Lage war einzugehen, dass ich etwas nicht wusste.

Verzweifelt ein System suchen

Wenn Sie entfernt so sind, wie ich war, wird Ihr erster Impuls sein, ein Schüler eines charismatischen Führers oder eines besonderen Systems der Psychotherapie zu werden. Jeder Star der Psychotherapie wie Freud, Ellis, Bowen oder Beck kann mit seiner Theorie für den Neuling eine Versuchung sein, sklavisch seinem Weg zu folgen. Ich wollte so dringend etwas Wahres haben, an das ich mich in meiner anfänglichen Verwirrung halten konnte, dass ich von einem Guru zum nächsten zog und verzweifelt ein System suchte, an das ich glauben konnte.

Systeme können uns ein Gefühl von mehr Selbstvertrauen und Kraft geben, aber sie können auch einschränken, was wir lernen und was wir sehen können. Während meiner ganzen Ausbildung war ich von den positiven Ergebnissen beeindruckt, die mit jeder therapeutischen Methode erzielt werden können, wie auch davon, welche zentralen Aspekte eines Menschen jede Methode zu ignorieren scheint. Hier ein Beispiel.

Ein paar Jahre nach Beginn meiner Ausbildung gab es während einer Sitzung ein Erdbeben. Kein gewaltig großes, aber es war stark genug, um den ganzen Raum fünf oder zehn Sekunden lang schwanken zu lassen. Treu meinem analytischen Training saß ich still da und beobachtete, wie sich die Augen meines Klienten weiteten, als das Zimmer lebendig wurde. Meine stoische Haltung schien ihn nur zu verwirren. „Ich glaube, es ist

ein Erdbeben!“, sagte er schließlich. Ohne mich zu bewegen, antwortete ich leise: „Ja. Wie geht es Ihnen damit?“ Der Gedanke an diese seltsame Interaktion lässt mich immer wieder über mich selbst lachen. Wie hatte sie zu etwas Anderem führen können als dazu, dass der Klienten mich für verrückt hielt? Oder noch schlimmer, dass er sich selbst für verrückt hielt, weil er auf eine beängstigende Situation normal reagierte. Weil ich an einem bestimmten System hing, ließ ich auf Kosten eines authentischen Kontaktes mit meinem Klienten keinen Zweifel daran aufkommen, ich wüsste, was ich tat.

Angesichts der Komplexität unseres menschlichen Verhaltens, unserer Gefühle und unserer Beziehungen, sind Verwirrung und Unsicherheit unvermeidlich. Weil Unsicherheit uns so sehr Angst macht, suchen wir nach schnellen, klaren und endgültigen Antworten. Vor allem fortgeschrittene Studenten können leicht in den Bann der Vorurteile eines Lehrers und der Sicherheit geraten, die er verkörpert. Versuchen Sie, innerlich offen zu bleiben, auch wenn andere versuchen, Sie festzulegen. Arbeiten Sie mit den besten Leuten, die Sie finden können, gleich welcher Orientierung sie sind. Am wichtigsten ist, dass Sie sich in mehreren Methoden ausbilden lassen, nicht nur in einer. Das ist der beste Schutz vor falscher Sicherheit.

Unser Unbehagen mit Unsicherheit, besonders wenn wir Neuling in einem Beruf sind und nicht auf einen Schatz an eigener Erfahrung zurückgreifen können, kann uns zu voreiligen Entscheidungen bei Fragen der Diagnose, bei Interpretationen und bei der Behandlungsstrategie drängen. Die Forschung hat gezeigt, dass in einer Stunde, die für eine Diagnose zur Verfügung steht, oft in den ersten Minuten über eine Diagnose entschieden wird und dann selektiv Daten gesammelt werden, die die anfängliche Hypothese stützen. Wenn man sich schnell auf eine Diagnose festlegt, ist das das Gleiche, wie wenn man ein eifriger Anhänger eines Therapie-Gurus wird. Es liegt auf der Hand, dass man umso empfänglicher für Erfahrungen einer „Bekehrung“ zu neuen therapeutischen Methoden ist, je unsicherer man ist. Stellen Sie sich folgende Frage: Ist die Bevorzugung einer Theorie oder Technik Ausdruck oder Ergebnis meines eigenen persönlichen Ringens oder ist sie eine rational gewählte theoretische Orientierung, die den Menschen, mit denen ich arbeite, wirklich hilft?