

## Philosophie

Gedanken steuern unser Befinden und unsere Erfahrungen. Die Art von Therapie, die ich anwende, basiert auf dieser Erkenntnis und setzt deshalb primär bei gedanklichen Veränderungen an. In Gedanken über Themen wie Depressivität, ADHS, Psychose, Angst, Lebensaufgabe, Vertrauen, Schicksal, Zufall etc. werden auch spirituelle Grundüberzeugungen wirksam. Psychotherapie spielt sich immer vor dem Hintergrund spiritueller Annahmen ab, die es wert sind, in einer Psychotherapie reflektiert zu werden.

## Kognitive Verhaltenstherapie

Eine der Grundlagen für mein therapeutisches Handeln ist die kognitive Verhaltenstherapie. Diese geht davon aus, dass unser Erleben und unsere Stimmungen und Gefühle massgeblich von bewussten oder unbewussten Einstellungen gelenkt und bestimmt werden. Die biografische Entwicklung ist aus dieser Sicht ganz wesentlich ein Produkt unserer Überzeugungen und Einstellungen. Weil diese so wesentlich, teils aber unbewusst sind, gilt es, sie zu ergründen.

## Prägungen und Muster

Prägungen aus der Vergangenheit und damit verbundene Gedankenmuster bewirken, dass wir mit bestimmten Situationen und Problemen konfrontiert werden. Es bedarf einer Bewusstseinsarbeit, diese Muster zu erkennen und deren Einfluss auf aktuelle Problemsituationen zu identifizieren. Nicht selten sind es immer wieder die gleichen Situationen, die durch diese Muster hervorgerufen werden.

## Einstellungen

Wenn sich die eigenen Gedanken als hinderlich erweisen, geht es darum, sie zu hinterfragen, in einen weiteren Zusammenhang zu stellen, zu analysieren und zu modifizieren. Konkret werden z.B. folgende Einstellungen besprochen:

- „Wenn ich für meine Leistungen geliebt und geachtet werden will, muss ich Aussergewöhnliches leisten.“
- „Ich will unter keinen Umständen seelischen Schmerz erfahren, weil er mich vernichten würde.“
- „Ich muss mich anpassen, um anderen gerecht zu werden.“
- „In einer Beziehung muss ich vorab für das Wohl des Gegenübers sorgen.“
- „Das oberste Gut in einer Beziehung ist Harmonie.“
- „Es gibt keine Hoffnung mehr; das Leben hat keinen Sinn; ich bin machtlos.“
- „Nur wenn sich die Anderen verändern, kann es mir besser gehen.“
- etc.

## Aktuelle Situationen analysieren, Vergangenes rekonstruieren

Manchmal reicht es aus, eine aktuelle Situation zu analysieren. Manchmal aber ist es notwendig, sich die gedanklichen und emotionalen Prägungen aus der Kindheit und Jugend zu vergegenwärtigen, insbesondere die Bindungserfahrungen zu fokussieren. Bei traumatischen Erfahrungen ist eine behutsame Rekonstruktion des Geschehenen zu leisten. Ziel muss sein, damit verbundene Bilder, Gedanken und Gefühle zu Bewusstsein zu bringen, zuzulassen, dazu ein neutraleres Verhältnis zu gewinnen und das Geschehene ins heutige Bewusstsein zu integrieren.

## Imaginationen

Damit neue Sichtweisen im Alltag wirksam werden können, müssen sie vertieft werden. Dies kann durch imaginierte Dialoge geschehen, deren Inhalt im Gespräch Schritt für Schritt erarbeitet wird. Imaginierte Dialoge können auch Bestandteil einer Traumaarbeit sein. Ein weiteres Mittel, neue und hilfreiche Gedanken wirksam werden zu lassen, sind Affirmationen, d.h. prägnant formulierte positive Grundsätze, die in einem täglichen Ritual vergegenwärtigt werden.

## Konkretes Üben und Handeln

Zuweilen ist ein konkretes Üben bestimmter Verhaltensweisen angesagt. Dies kann beispielsweise bedeuten,

- im Fall einer Phobie zu trainieren, in der Stadt Einkäufe zu machen, über Brücken zu gehen, in bestimmten sozialen Situationen (wieder) sprechen zu lernen,
- im Fall einer Zwangsstörung zu lernen, bestimmte Handlungen zu unterlassen,
- im Fall einer Depression neue Aktivitäten einzuüben etc.

Das psychotherapeutische Gespräch allein genügt hier nicht. Es müssen konkrete Verhaltensweisen an Ort erlernt oder je nachdem gewissermassen verlernt werden. Es kommt auch vor, dass in der Therapie ganz bestimmte Handlungen besprochen und detailliert geplant werden. Insofern bedeutet Psychotherapie nicht nur, Einsichten zu gewinnen, sondern auch einen Beitrag zur konkreten Lebensbewältigung zu leisten. In diesem Sinn kann Psychotherapie fließend in Coaching übergehen.

## Spiritualität

Bei Alledem geht es indessen nicht darum, einfach psychotherapeutische Techniken anzuwenden. Ein solides therapeutisches Handwerk und die Anwendung wissenschaftlich erprobter und rational durchschaubarer Vorgehensweisen ist zwar eine Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie; ein gutes Handwerk allein reicht meines Erachtens jedoch nicht aus: Es ist meine feste Überzeugung, dass Psychotherapie spirituell verankert sein muss. Damit meine ich, dass es in einer Psychotherapie notwendig ist, die Aufgabe zu ergründen, die mit einer Störung verbunden ist, an dieser Aufgabe bewusst zu arbeiten und so die Störung überflüssig zu machen. Kein noch so gutes Medikament nimmt uns diese Arbeit ab. Störungen machen meines Erachtens Sinn, sie bilden eine lebensgeschichtliche mentale Notwendigkeit und sie geben uns die Chance, an ihnen zu wachsen, dem Kern unserer Persönlichkeit näher zu kommen und die Quelle zu erkennen, aus der wir schöpfen sollten.

Nicht selten besteht eine Herausforderung darin, sich selbst wie auch andere achten und lieben zu lernen, genauso wie sich gegenüber unberechtigten Verhaltensweisen und Wünschen anderer Personen abzugrenzen. Liebe und Achtung stellen den einen Pol dar, Abgrenzung den anderen. Beide Pole haben je ihr eigenes, gutes Recht. Dem Ziel, unserem Wesenskern näher zu kommen, dienen in meiner Praxis Achtsamkeitsübungen, die darauf ausgerichtet sind, Gefühle, Wertungen, Urteile und problematische Identifikationen loszulassen. Das Loslassen und Verlernen alter Muster bringt uns in unserer Entwicklung oft weiter, als Neues zu lernen. Schlussendlich zielt die Therapie darauf ab, dem Selbst mehr Unabhängigkeit von alten Mustern und Bindungen und damit mehr Freiheit zu geben. Das bewusste Selbst soll die drei Grundkräfte der Seele, nämlich Denken, Fühlen und Wollen in ein ausgewogenes Verhältnis bringen und souverän lenken.

Spiritualität bedeutet für mich nicht einen kirchlichen Glauben oder irgendein Bekenntnis, sondern die Gewissheit, dass es hinter dem Sicht- und Messbaren noch eine andere, ebenso wirkliche Welt gibt.

Übrigens: gelungene Therapiestunden bestechen durch eine Extraportion Humor. Die heilende Wirkung des Humors beruht auf Befreiung. Was ist gute Therapie anderes?