

Heilen?

Worum es geht, wenn ich mich auf Psychotherapie einlasse.

In der pa. Therapie geschieht nichts anderes als ein Austausch von Worten.

„Worte waren ursprünglich Zauber und das Wort hat noch heute viel von seiner Zauberkraft bewahrt. Durch Worte kann ein Mensch den anderen selig machen oder zur Verzweiflung treiben ... Worte rufen Affekte hervor und sind das allgemeine Mittel zur Beeinflussung der Menschen untereinander.“

(Freud, 1916, S. 43).

Psychotherapie wird auch oft definiert als professionelle Hilfe, als Hilfe zur Selbsthilfe, wenn jemand sich ändern, zB Angst, störende Symptome, Unzufriedenheit reduzieren, wenn jemand sich und seine Problemlösungskompetenz verbessern will.

Eine der Besonderheiten der PA als Therapie besteht nun darin, dass es dabei um **eine eigenartige Verbindung von „forschen und heilen“** geht. Dazu ist es notwendig, sich einzulassen auf einen Prozess der Selbsterforschung, der zunächst auf jede Verwertungsabsicht und rasche Symptomheilung verzichtet.

Die erhoffte, erwünschte Veränderung kann man sich als Folge der gründlichen Selbsterforschung und ausreichenden Selbsterfahrung vorstellen; im Sinn eines Umwegs- rentabilitäts-effekts.

Im Unterschied zur traditionellen Medizin, wo Symptome vorwiegend bekämpft werden, betrachtet die Psychoanalyse Symptome als Ausdruck der Bewältigungsversuche von Konflikten. Deshalb ist das erste Ziel der PA nicht die Beseitigung sondern das Verstehen von Symptomen.

(„Liebe dein Symptom wie dich selbst“ - so der provokante Titel eines Essays von S. Zizek)

Eine Ziel-formulierung von Freud lautet: **Wo Es war soll Ich werden**, - gemeint ist damit eine Umstrukturierung des innerseelischen Kräftegleichgewichts zugunsten der bewussten, integrativen Ich-Funktionen

Freud meinte (1985, Studien zur Hysterie, GWI, S 311):

„... aber sie werden sich überzeugen, dass viel damit gewonnen ist, wenn es uns gelingt, ihr hysterisches Elend in gemeines Unglück zu verwandeln. Gegen das letztere werden Sie sich mit einem wiedergenesenem Seelenleben besser zur Wehre setzen können.“

In der Tradition der Selbsthilfegruppe, die als AA = anonymen AlkoholikerInnen' in den USA in den 30-iger Jahren gegründet wurde, spielt das sogen. **Gelassenheitsgebet** eine wichtige Rolle:

„Gott gib' uns die Gelassenheit, anzunehmen, was ich nicht verändern kann und die Kraft, das zu verändern, was ich verändern kann und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden“.

Anhand dieses ‚Gebets‘ kann man sich verdeutlichen, worum es in der Psychotherapie eigentlich geht:

1. herausfinden, wo wir uns durch anachronistisches, unangemessenes Verhalten -

Gefühle kann man auch als „inneres Verhalten“ verstehen - selbst im Weg sind, uns am Erfolg hindern oder gar an ihm scheitern, wo wir mehr in die Vermeidung der Angst („Angst vor der Angst“) investieren als in das Verstehen-lernen, was uns die Angst zu sagen hat, wo wir tatsächlich und tagtäglich denken, fühlen, uns verhalten wie die **Zwerge unserer Ängste und die Riesen unserer Größenphantasien**.

2. Im pa Jargon: **Trauerarbeit** leisten

Was damit gemeint ist? Erkennen lernen, was an uns nicht mehr veränderbar ist; zB auch in Bezug auf erlittenes Unrecht, Entbehrungen, schweres Schicksal ... - selbst wenn wir schon früh, als wir noch sehr viel mehr Schutz und Hilfe gebraucht hätten, Opfer von Gewalt, sexuellen Übergriffen, Lieblosigkeit geworden sind - , dass wir die Vergangenheit nicht verändern können, sehr wohl aber unsere Einstellungen zu unserer Vergangenheit.

Wir alle - besonders wenn wir selbst Patient sind - neigen dazu, den erlebten Verletzungen, Entbehrungen, Kränkungen oder gar „traumatischen“ Erfahrungen unendlichen Einfluss zuzuschreiben, aber wir können aus vergangenen Erfahrungen lernen, müssen sie nicht übermäßig betonen oder zweifelhafte Vorteile aus ihnen ziehen.

Die beste ‚Rache‘ ist ein erfülltes, gelungenes Leben.