

## **Life-Therapie-Tagebuch**

Dank der mutigen Bereitschaft eines Klienten habe ich hier die Gelegenheit, ein Life-Tagebuch einer laufenden Therapie zu veröffentlichen. Es handelt sich um einen 45-jährigen Mann aus Norddeutschland, der mich wegen Angst- und Depressionssymptomen aufsucht und die Behandlung selbst bezahlt.

Voraussichtlich wird Herr X nach jeder Therapiesitzung (in zwei- bis dreiwöchigen Abständen) an dieser Stelle einen Text über seine Erfahrungen mit der Behandlung veröffentlichen. Wir haben vereinbart, dass dies besonders auch dann der Fall sein soll, wenn sich Schwierigkeiten im Behandlungsverlauf ergeben.

Sofern es meine Zeit gestattet, werde ich an passenden Punkten einen kleinen Kommentar verfassen (Beginn: 5. Sitzung, unterstrichene Passagen). Mit diesem Experiment wollen wir Unentschlossenen, die sich von Inhalten und Vorgehensweisen einer Psychotherapie noch keine Vorstellung machen können, einen ersten Einblick in diese Behandlungsform eröffnen. Auch können wir uns vorstellen, dass dieser Ansatz auch die Therapieforschung befruchten kann. Dabei ist es uns wichtig, von Anfang an hervorzuheben, dass wir nicht nur rein tiefenpsychologisch oder rein verhaltenstherapeutisch orientierte Methoden nutzen werden. Da wir nicht an die Richtlinien von Krankenkassen und Versicherungen gebunden sind, können wir aus allen Verfahren hilfreiche Ansätze verwenden und kombinieren. Dies gilt mittlerweile auch schon als "Standard", obwohl es sicherlich noch lange brauchen wird - gerade in Deutschland -, bis er in Verwaltungsrichtlinien Eingang finden wird.

Herr X und ich sind uns bewusst, dass dieses Experiment auch den Therapieverlauf beeinflussen wird - wie wir hoffen, zum Besten des Klienten.

Zur Orientierung: Zwischen 1. und 10. Sitzung liegen 6 Monate.  
(Man beschreibt dies als "niederfrequente" Therapie)

### **Vorbemerkung von Herrn X**

Seit mehr als 10 Jahren bewege ich mich nun durch eine andere Welt, als durch die, die ich von Geburt an kannte. Es hat bei mir einen ganz besonders einschneidenden Vorfall gegeben, der mein Leben von Grund auf verändert hat. Nicht dass ich etwa ein traumatisches Erlebnis gehabt hätte, jedenfalls ist mir keines bewusst, nein, es war eines Sonntags Mittags, als ich vor dem Fernseher saß und mir einen Film ansah. Es stellte sich von der einen auf die andere Sekunde ein Gefühl ein, das ich so noch nie erlebt hatte. Es entstand ein Angstimpuls, ohne dass ich in dem Moment eine bestimmte Angst auslösende Situation erlebt oder vor Augen hatte.

Ich konnte es mir nicht erklären, ich hatte Angst vor dieser Angst und die Gedanken vervielfältigten sich in Windeseile. Die Spirale zog immer weitere Kreise und es entstand eine regelrechte Panik: Was passiert mit mir? Was bedeutet das? Was soll aus mir werden? Werde ich jetzt verrückt? Kann ich mein Leben noch leben?

Ab diesem Zeitpunkt musste ich das mit der Angst tun.

Ich habe sie lange ausgehalten, sehr lange. Ich habe sie vor allem die erste Zeit kaum aus meinem Kopf bekommen, ein Großteil meiner Aufmerksamkeit gehörte ihr. Jede Situation, jede Begegnung wurde fortan mit dieser Angst neu erlebt. Jedes Mal fragte ich mich, wie ich in der Situation mit dieser Angst klarkomme. Kann ich mein Leben bewältigen?

Letztendlich habe ich es immer geschafft, wie auch immer, aber es war oft eine Qual. Ich habe für mich ganz schlimme Situationen erlebt. Es kamen bald auch depressionen dazu, weil ich glaubte, mit meinem Leben nicht mehr fertig zu werden.

Der größte Fehler, den ich damals gemacht habe, war, mir nicht sofort und auf der Stelle psychologische Hilfe zu suchen. Aus heutiger Sicht hatte ich damals eine total verkorkste Einstellung zu dem ganzen Thema. Ich hatte Angst, in diese „Psycho-Ecke“ gestellt zu werden und ich hatte auch Angst davor, dass mir nicht geholfen werden konnte. So habe ich einige sehr schwierige Jahre gehabt, in denen ich zu meinem Bedauern sehr viele negative Erfahrungen gemacht habe, von denen ich glaube, dass sie mir jetzt noch nachlaufen.

Meiner damaligen Frau habe ich mich relativ schnell anvertraut. Sie stand zu mir, konnte mir aber auch nicht viel helfen.

Erst nach etwa 5 Jahren habe ich mich an eine Psychotherapeutin gewandt. Ich habe bei ihr über mehrere Jahre eine Gesprächstherapie durchgeführt. Ich wusste vorher nichts über Psychotherapie, weder über verschiedene Therapieformen, noch darüber, wie eine Therapie verläuft und wie ich die Erkenntnisse aus der Therapie für mich verwenden konnte.

Ich hatte mir die Therapie völlig anders vorgestellt. Ich hatte gehofft, dass es ein paar psychologische Tricks gibt, die die Therapeutin wohl schnell herausfinden wird und die mir in kürzester Zeit die Probleme aus der Welt schaffen. Es hat sehr lange gedauert, bis ich gemerkt habe, dass es sehr viel Zeit braucht, seine gewohnten Einstellungen und Sichtweisen zu verändern.

Die Therapie damals hat mich nicht beschwerdefrei gemacht. Aber ich konnte gut mit ihnen leben. Ich habe gelernt, dass es auch wichtig ist, sich und seine Probleme zu akzeptieren. Und ich habe gelernt, dass es in erster Linie auf mich selbst ankommt, wenn ich meine Ängste und Depressionen verlieren will. Es macht keinen Sinn sich nur auf den Therapeuten zu stützen und darauf zu vertrauen, dass er sich um alles kümmert.

Etwa ein Jahr später bin ich nochmals in ein Loch gefallen. Es hatten sich viele neue Lebensumstände ergeben, Scheidung, Umzug, neue Partnerschaft, Krankheit. Ich habe mich nochmals in Therapie begeben, habe diese aber abgebrochen, da ich mich nicht gut aufgehoben fühlte und auch keine Fortschritte bei mir sah. Ich habe mich zu der Zeit auch mit Büchern über die kognitive Verhaltenstherapie beschäftigt und darin eine Methode gefunden, direkt und unmittelbar gegen aufkommende Ängste und Depressionen anzugehen. Ich habe gelernt, dass meine Gedanken einen ganz entscheidenden Einfluss auf meine Befindlichkeit haben. Es gelang mir oft, durch gezieltes und konsequentes Umkehren der negativen Gedanken meine Ängste und Depressionen in bestimmten schlechten Phasen zu überwinden. Ich habe zwei Jahre recht gut mit meinen „kleinen Macken“ gelebt und konnte mir nicht vorstellen, mich nochmals in Therapie zu begeben.

Als ich Ende des vergangenen Jahres wieder mit einigen schweren Lebensereignissen konfrontiert wurde, fing es an, dass ich wieder viele Situationen erleben musste, in denen altbekannte schlechte Gefühle in mir aufkamen. Ich fühlte mich oft sehr unwohl und die

Anlässe setzten mir immer mehr zu. Ich hatte Angst, wieder in ein Loch zu fallen und entschloss mich dann, mich nochmals an einen Therapeuten zu wenden. Ich wollte auch einfach noch einmal versuchen diesen ganzen Ballast, der mir trotz der Überwindung der größten Probleme geblieben war, loszuwerden.

Auf der Suche nach einem Therapeuten im Internet wurde ich wieder unsicher. Es gibt einige Suchdienste oder Anlaufstellen, an die man sich wenden kann, aber ich habe mich gefragt, wie ich den richtigen Therapeuten finden sollte.

Ich bin dann auf die Seite von Dr. Mück gestoßen. Ich habe sehr dort sehr viel nachgelesen und auch sehr viele neue Dinge erfahren. Ich hatte das Gefühl, dass Dr. Mück zum einen sehr engagiert ist und zudem die Probleme ganzheitlich und auf eine besondere Weise angeht.

Ich habe Dr. Mück per Email angeschrieben und innerhalb kürzester Zeit eine nette Antwort bekommen. Nach ein paar weiteren Mails hatte ich mich entschlossen, zumindest einige Probesitzungen zu machen. Herr Dr. Mück bat mich noch vor der ersten Sitzung, einen persönlichen Lebenslauf zu erstellen und einen Fragebogen auszufüllen. Der Fragebogen hatte es in sich, ich habe mich sehr intensiv damit beschäftigt und allein dabei schon viel über mich erfahren. Erwartungsvoll bin ich dann zur ersten Therapiesitzung gefahren.

## **1. Sitzung**

Es war komisch. Ich dachte, ich würde da quasi als alter Therapie-Hase locker reinmarschieren und ein bisschen plaudern. Ich war aber nervös und hatte weiche Knie. Gerade unmittelbar vor Beginn der Therapie hatte ich das Gefühl, akut Gefahr zu laufen, wieder in mein altbekanntes Loch zu stürzen. Ich wollte und ich musste auf jeden Fall etwas verändern.

Dr. Mück begrüßte mich und führte mich ins Souterrain, wo ich mir einen von zwei bequemen Sesseln aussuchen durfte. Er verschwand einige Minuten und ich konnte mich im Raum umsehen und mich an die Stimmung gewöhnen. Der Raum strahlte für mich von Anfang an Wärme aus. Er war relativ groß und angenehm beleuchtet, er enthielt sehr viele Dinge, Spielsachen, Gegenstände des täglichen Gebrauchs, Bücher, Bonbons und überall Zettel mit markanten Sprüchen und Sätzen.

Als erstes ist mir ein Satz aufgefallen, der an dem Tisch vor den Sesseln angebracht war. Er lautete: „Es ist erlaubt, sich hier wohl zu fühlen.“

Am Anfang konnte ich mir das aber nicht unbedingt erlauben. Ich war relativ angespannt und etwas benebelt, ein Zustand, den ich aber auch aus vielen anderen Situationen kannte, in denen ich mich gefordert fühlte.

Herr Dr. Mück ging besonders intensiv darauf ein. Er erklärte, dass es zunächst das Wichtigste ist, dass ich mich entspannen kann und dass eine Beziehung zwischen uns beiden entsteht.

Dr. Mück hatte sich vor dem Termin durch den Fragebogen und andere Mails von mir schon ein Bild machen können. Er hatte auch schon einen ersten Ansatz, den wir in der ersten Sitzung besprochen haben. Es ging um mein Schamgefühl.

Mir war natürlich klar, dass ich mich in meinem Leben in vielen Situationen unwohl gefühlt habe, weil ich meine schlechten Gefühle verbergen wollte und weil ich mich vor anderen nicht blamieren wollte. Das betraf mein Handeln, bei dem zum Beispiel meine Hände zittern konnten, mein Reden, bei dem ich zum Beispiel befürchtete, einen Blackout zu bekommen oder auch ganz besonders meine Körperhaltung und meine Ausstrahlung. Ich wollte einfach nicht schwach wirken, es sollte keiner sehen, wie angespannt ich war.

Durch das Gespräch mit Dr. Mück wurde mir zum ersten Mal so richtig klar, dass ich ein viel zu übertriebenes Schamgefühl habe. Das Sinnlose dabei ist, dass ich mich dabei völlig verzerrt wahrnehme und auch die Wertungen von anderen völlig falsch einschätze und bewerte. Meine Überzeugung war, dass andere mich abwertend betrachten, wenn meine Hände zittern, wenn ich klein und schwach wirke und vor allem wenn sie wüssten, dass ich Ängste habe und depressiv bin. Diese Meinung ist bei mir so felsenfest verankert, dass sie nicht so leicht zu verändern ist. Je mehr Gedanken ich mir nach der Sitzung darüber machte, desto klarer wurde mir, dass das ein entscheidender Auslöser für meine schlechten Gefühle sein kann.

Die Methode, die Dr. Mück vorschlug war die, gezielte Verhaltensübungen zu machen. Die Dinge, die er vorschlug, waren für mich zunächst fast nicht vorstellbar. Ich sollte meinem Kollegen beim nächsten Mal, wenn ich ihm angespannt gegenüber sitze, einfach sagen, dass das ich mich angespannt fühle. Auch meinem besten Freund sollte ich mich öffnen, für mich bedeutete das schon ein coming out.

Ich habe es aber getan, ich will einfach etwas verändern und nicht mehr unter meinen Schamgefühlen leiden. Ich habe mich meinem Kollegen und meinem Freund anvertraut, habe ihnen viel über meine Probleme erzählt. Die Reaktionen waren absolut positiv. Mein Kollege hatte sogar ein paar Tränen in den Augen und bot mir jederzeit seine Hilfe an. Seitdem ist unser Verhältnis noch viel enger und freundschaftlicher geworden. Es zeigte sich zwar, dass mein bester Freund nicht die richtige Antenne hatte, was das für mich bedeutet, aber auch er zeigte Verständnis und auf keinen Fall eine Ablehnung.

Ich konnte danach etwas von der Therapie abschalten, freute mich aber auch auf die 2. Sitzung.

## **2. Sitzung**

In meinem Kopf kreisten vor der Sitzung alle möglichen Gedanken, insbesondere darüber, dass ich nicht konzentriert genug sein könnte, um meine Gefühle und Gedanken auf den Punkt zu bringen und dadurch Dr. Mück vielleicht nicht den richtigen Ansatz für die Ursache meiner Probleme nennen könnte.

Nach anfänglicher Anspannung fühlte ich mich aber schon nach wenigen Minuten sehr ruhig und gelassen. Dr. Mück hatte mich das Gespräch eröffnen lassen und es gefiel ihm, dass ich als erstes sagte, dass ich angespannt bin.

Ich habe zuerst viel erzählt von der vergangenen Woche. Meine Angst, in ein Loch zu fallen, hat sich Gott sei dank nicht bestätigt. Es ging mir zwar nicht unbedingt immer gut, aber das Abtauchen in dieses Loch, in diese andere Welt blieb mir erspart. Auch die depressiven

Phasen die ich in der vorausgegangenen Woche hatte, waren seit dem Wochenende verschwunden.

Ich glaube, dass mich die konsequente Unterbrechung von negativen Gedanken und dem bewussten positiven Denken vor dem Schlimmsten bewahrt hat.

Wir kamen in der Therapiestunde auf meine Kindheit zu sprechen. Ich denke, dass viele Probleme in meiner Kindheit entstanden sind, es ist wohl sehr schwer, die Ursache herauszufinden, zumal es wohl meist nicht nur eine Ursache alleine ist. Dr. Mück meinte, dass es sich bei mir aber schon lohnen würde, dort genauer nachzuforschen.

Dr. Mück erzählte mir dazu eine Geschichte von einem kleinen Mädchen<sup>1</sup>. Dessen Entwicklung wurde über einen sehr langen Zeitraum beobachtet.

---

<sup>1</sup> Therapeutische Geschichte: „Monika“

Die folgende Geschichte verdanke ich Martin Dornes, der Sie auf einem Kongress vorgetragen hat. Sie lehrt, dass es Erinnerungen auf einer tiefen Ebene gibt (vielleicht in Form eines Körper- oder Verhaltensgedächtnisses). Diese sind unserem Bewusstsein nicht zugänglich, aber wir können sie „durch Handeln in Szene setzen“. Außerdem sieht man, wie Phänomene von Generation zu Generation weitergereicht werden können, ohne dass es die Beteiligten merken. Zugleich wird verständlich, warum sich nicht alle „seltsamen Verhaltensweisen“ eines Menschen allein aus seiner eigenen Lebensgeschichte erschließen lassen. Oft muss man in den voran gegangenen Generationen forschen, um das entsprechende Rätsel zu lösen. Ein berühmter Kinderforscher hatte die Chance, zusammen mit seinen Schülern ein Mädchen, die kleine „Monika“, und deren Nachkommen 40 Jahre lang zu beobachten. Folgendes fiel den Wissenschaftlern unter anderem auf:

Die kleine Monika wurde mit einer Behinderung an der Speiseröhre geboren. Deshalb konnte sie nicht in der gleichen Position wie andere Kinder beim Stillen gehalten werden. Während Babys beim Stillen meist im Arm der Mutter ruhen und sich dabei eng an den Körper der Mutter schmiegen, musste Monikas Mutter ihr Kind beim Füttern auf Abstand halten, um diesem die Nahrung mit einer Sonde verabreichen zu können. Nach sechs Monaten war Monika alt genug, um sich einer Operation an der Speiseröhre zu unterziehen. Der Eingriff war erfolgreich und fortan konnte Monika wie die meisten anderen Kinder dieser Welt beim Stillen gehalten werden.

Als die kleine Monika ca. 3 Jahre alt war, fiel den Forschern auf, dass sie sich beim Spiel mit Puppen seltsam verhielt: Immer wenn sie in Mutter-Kind-Rollen schlüpfte, hielt sie ihre Baby-Puppe so, wie sie selbst von ihrer Mutter während der ersten sechs Lebensmonate gehalten worden war. Dies erstaunte die Forscher, da sich im allgemeinen kein Mensch an die ersten Monate seines Lebens erinnern kann.

Zu einer weiteren Überraschung kam es, als Monika mit ca. 20 Jahren selbst Mutter wurde und ebenfalls eine Tochter zur Welt brachte. Diese war glücklicherweise völlig gesund. Trotzdem hielt Monika ihr gesundes Kind beim Füttern in der gleichen Art und Weise, wie sie selbst als Baby (aufgrund ihrer körperlichen Behinderung!) gehalten worden war.

Die Kette der Überraschungen gipfelte darin, dass Monikas völlig gesunde Tochter scheinbar ohne Grund die Mutter nachahmte: Auch sie benutzte als kleines Kind beim Puppenspiel die seltsame Füttertechnik, obwohl diese in ihrem Fall erst recht keinerlei Sinn machte. Die weitere Entwicklung lässt sich erahnen. Als Monikas Tochter später ebenfalls Mutter wurde, verfuhr sie mit ihrem eigenen Kind (also Monikas Enkelin) in gleicher Weise, wie es die Großmutter mit Monika eingeführt hatte. Über wie viele Generationen das seltsame Verhalten insgesamt weitergegeben wurde bzw. noch immer weitergegeben wird, ist leider unbekannt.

Fragen Sie sich anhand dieser Geschichte, ob es nicht auch bei Ihnen „seltsame Verhaltensweisen“ gibt, mit denen Sie schlecht zurecht kommen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ahnenforschung zu betreiben, wenn Sie für das Verhalten keine Ursachen in der eigenen Lebensgeschichte entdecken. Befragen Sie Ihre Eltern und Großeltern danach, ob es ähnliche Phänomene in der Familiengeschichte schon einmal gegeben hat. Sollten Sie fündig werden, kann dies sehr entlastend sein: Denn für ein entsprechendes „Erbe“ können Sie nicht verantwortlich gemacht werden. Dagegen gehört es zu Ihrer Verantwortung zu entscheiden, inwieweit Sie das betreffende Verhalten an Ihre Kinder weitergeben wollen.

Durch eine Krankheit musste es in den ersten sechs Lebensmonaten beim Füttern auf eine besondere Weise gehalten werden. Es zeigte sich Jahre später, dass sie ihre Puppen mit denen sie spielte und auch ihr eigenes Mädchen, das sie recht früh bekam, auf die gleiche Weise hielt. Noch überraschender stellte man fest, dass auch die nächste Generation wieder dieses Verhalten zeigte.

Für mich bedeutete das, dass die Ursachen für meine Probleme vielleicht gar nicht in meinem Leben selbst entstanden sind, sondern von vorherigen Generationen an mich weitergegeben wurden. Wenn ich darüber nachdenke, entsteht so ein Gefühl, dass ich vielleicht gar nicht anders konnte, als mich so zu entwickeln.

Meine Aufgabe für die Zeit zwischen den Sitzungen war deshalb, mich intensiv mit meinen Eltern über meine ersten Lebensjahre, über ihr eigenes Leben und auch über das Leben meiner Großeltern zu unterhalten.

Bei dem Gespräch mit meiner Eltern wusste ich zuerst gar nicht, wie ich die Sache angehen soll, was ich fragen soll oder was wichtig für mich sein könnte. Ich war mir aber ziemlich sicher, dass die Vergangenheit von meinem Vater für mich interessant sein könnte, weil ich glaube, dass wir uns teilweise sehr ähnlich sind, dass vor allem unser Schamgefühl sehr ausgeprägt ist.

Ich habe schon immer ein sehr offenes und liebevolles Verhältnis zu meinen Eltern gehabt. Es ist mir nicht schwer gefallen, mich ihnen zu öffnen. Ich hatte mit meiner Mutter vor dem Treffen am Telefon schon über die Sache gesprochen, mein Vater hat sich deshalb sicherlich im Vorfeld schon Gedanken gemacht. Er war anders als sonst, strahlte sehr viel Persönlichkeit und Sicherheit aus, es hat mir gut gefallen. Er war sehr offensiv und ist auf mich zugegangen, wollte wissen, was mich bedrückt.

Es entwickelte sich ein Gespräch, bei dem er mir von seinen Erlebnissen als Kind erzählt hat. Besonders wichtig war für mich die Geschichte, als er nach Kriegsende mit Mutter, Bruder und Schwester in einer Nacht und Nebelaktion aus dem jetzigen Oberschlesien in den Westen flüchten musste, nachdem die russischen Armeen immer näher kamen und sogar eine Granate im eigenen Haus explodierte. Sie hätten ihre Deutszugehörigkeit ablegen können und bleiben können, das kam für meine Oma aber nicht in Frage. Mein Opa war zu der Zeit in Russland an der Front.

Als mein Vater anfang, davon zu erzählen, wie sie sich verstecken mussten, wie sie eines Nachts zum Bahnhof geschickt wurden und wie so viele Menschenmassen sich dort schon versammelt hatten, platzte es aus mir heraus. Ich konnte meine Gefühle nicht unterdrücken, ich konnte nichts dagegen tun, dass ich Rotz und Wasser heulen musste. Es war ein Gefühl, des Mitleids, der Verzweiflung, der Ohnmacht. Mehrmals kam es dazu, dass ich in Tränen ausbrach. Ich konnte mir nicht erklären, warum ich in der Situation eine so extreme Reaktion zeigte. Meine Eltern reagierten absolut verständnisvoll, es war gut und es war in dem Moment sehr befreiend.

Das Gespräch hat mir sehr gut getan. Ich frage mich nur, ob ich in der Situation gerade besonders empfindsam war oder ob mein Gefühlsausbruch etwas war, das mich schon länger belastet.

Am nächsten Tag bin ich auch mit einem ungewöhnlichen Gedanken aufgewacht. Mir kam es wirklich so vor, als wenn sich mir etwas erschlossen hätte, als wenn ich etwas gefunden hätte, nach dem ich bislang überhaupt noch nicht gesucht hatte. Ich habe häufig gespürt, dass ich eine merkwürdige Ungewissheit in mir trug, mich gefragt habe, wo ich herkomme, auf welchen Ort ich mein Leben beziehen kann, wo meine Wurzeln sind und ich hatte auch manchmal das Gefühl, dass ich irgendwo hin zurück muss.

Ich weiß es nicht, ob es tatsächlich etwas zu bedeuten hatte, vielleicht war es einfach eine Anspannung die sich entladen hatte. Es ging mir an dem Tag des Gesprächs mit meinen Eltern nicht so gut, vorher zumindest, und leider konnte ich auch das gute Gefühl, was ich am Tag danach hatte, nicht behalten, ich fühlte mich immer mehr bedrückt, hatte Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren, hatte auch zwei oder drei richtige Tiefs, die mir auch jetzt noch nachlaufen.

### **3. Sitzung**

Viel hat sich getan in den letzten Wochen. Sowohl meine Erlebnisse als auch meine Befindlichkeiten waren sehr bewegt. Mich wundert, dass ich häufig von einer Minute auf die andere aus einem ganz erheblichen Tief herauskommen kann, genau so gut aber in ein solches fallen kann.

Ich erfahre, dass ich wunderbar leben kann, wenn es mir gelingt, die Gedanken an meine Probleme aus meinem Kopf zu vertreiben. Oft nehme ich es mir einfach vor, ich sage mir:

Es ist so, dass es hier und jetzt in dieser Situation in mir steckt, dass ich mich gut fühlen kann. Ich brauche damit nicht zu warten, bis meine Lebensumstände sich ändern oder ich einfach von allein besser drauf bin, ich kann jederzeit aktiv dafür sorgen, dass ich mich besser fühle. Es passiert häufig, dass meine Stimmung komplett ins positive, unbeschwerte kippt, wenn ich eine gewisse Hürde genommen habe, wenn ich mir ganz konsequent und mit Nachdruck vor Augen führe, dass im Wesentlichen nur meine negative Einstellung dazu führt, dass ich mich schlecht fühle.

In der Therapiesitzung habe ich erfahren, dass alles, was ich wahrnehme, alle Einflüsse, die mich erreichen, zunächst über einen Teil meines Gehirns gesteuert werden, der für die Emotionen zuständig ist. Erst dann folgt der Verstand, der von den Emotionen überaus stark beeinflusst wird. Der umgekehrte Weg, die Fähigkeit der Beeinflussung der Emotionen durch den Verstand machen nur ein zehntel dieser Kapazitäten aus. So sind wir Menschen konstruiert. Ist schon schwierig, ein Mensch zu sein und nicht nur für meine Probleme nicht gerade hilfreich. Ich weiß, dass ich sehr viel Kraft aufwenden muss, um meine negativen Gefühle durch meinen Verstand beeinflussen zu können. Aber ich werde niemals damit aufhören.

Die Therapiestunde ist mir nicht leicht gefallen, ich war teilweise unkonzentriert und meine Gedanken drifteten etwas dahin ab, mich mit meiner eigenen Befindlichkeit zu beschäftigen. Dabei will ich natürlich so viel wie möglich mitnehmen und auch die richtigen Ansätze aufdecken.

Mir kommt es so vor, als wäre es ein wahnsinnig umfangreiches, sich ständig veränderndes Feld, auf dem ich mich bewege. Mir kommen jeden Tag 1000 Gedanken, Verknüpfungen oder neue Bewertungen zu „meinem“ Thema in den Sinn. Ich frage mich manchmal, warum

ich trotzdem diese Probleme habe. Aber wahrscheinlich brauche ich nicht nach dem warum zu fragen, sondern die Antwort liegt gerade darin, weil ich mir diese vielen Gedanken mache.

Einer dieser 1000 Gedanken ist dann auch, dass ich vielleicht ein besonderes Talent habe, diesen Weg zu gehen. Meine Fähigkeit der Selbstbeobachtung und der perfekten Konstruktion von negativen Gedankengerüsten ist wahrscheinlich besonders gut ausgeprägt.

Naja, gerade heute könnte ich wohl ein Buch darüber schreiben, aber mein Ziel sollte eher sein, das Buch mit einer anderen bunten, lustigen und leichten Geschichte zu füllen.

Sicherlich war meine Entwicklung von vielen Einflüssen bestimmt, gegen die ich mich nicht wehren konnte und die das Fundament für meine Probleme bilden. Wir haben in der Therapiestunde meinen Gefühlsausbruch bei dem Gespräch mit meinem Vater noch einmal aufgegriffen. Das Erlebnis meines Vaters bei der Flucht, das mich so sehr bewegt hat, ist vielleicht auch auf mein Leben zu übertragen, genau so wie bei der Geschichte mit der kleinen Monika. Ich habe Angst vor Veränderungen, vor neuen, unbekanntem, fremden Situationen. Gerade jetzt stehen auf meiner Arbeitsstelle große Veränderungen an. Das Schlimmste für mich ist, dass dabei sehr viel noch ungewiss ist und dieses Gefühl macht mir Angst. Anstatt die Sache locker anzugehen und mir und meinen Fähigkeiten zu vertrauen, alles bewältigen zu können, wie ich das in meinem Leben praktisch immer erlebt habe, habe ich Angst vor der Veränderung, vor dem Unbekanntem. Ich weiß, dass ich alles von meinen Fähigkeiten locker schaffen kann, aber mein Gefühl versucht mir ständig etwas anderes weis zu machen. Vielleicht liegt es tatsächlich an den Erlebnissen meines Vaters im Krieg, der bei Nacht in eine völlig fremde und ungewisse Zukunft startete. Könnte es sein, dass er die Erfahrung an mich weitergegeben hat? Und wenn ja, wie kann ich diese Erkenntnis nutzen, um meine Ängste dahingehend abzubauen?

Ich soll nun die Lebensgeschichte meines Vaters und meines Großvaters aufschreiben. Ich soll versuchen, ihre Sichtweisen, ihre Perspektiven zu ergreifen und so mehr Verständnis erlangen. Es ist eine sehr schwierige Aufgabe, bei der noch mehr Gespräche mit meinem Vater nötig sind. Es ist auch viel Arbeit. Es ist viel Arbeit an mir selbst und es ist anstrengend und unbequem. Aber ich werde es tun, ich würde alles dafür tun, dass meine Probleme nicht mehr so mein Leben bestimmen.

#### **4. Sitzung**

Mein Alltag fällt mir zur Zeit oft relativ schwer. Ich muss sehr sehr häufig gegen meine schlechten Gefühle ankämpfen. Manchmal kann ich es mir nicht erklären, was mit mir los ist und manchmal bin ich mir gar nicht sicher wie es mir überhaupt geht.

Ich habe keine großen Ängste, ich bin auch nur sehr selten depressiv, ich bin auch nicht in das von mir befürchtete Loch gefallen. Über diese Dinge bin ich außerordentlich froh und ich werde alles dafür tun, dass es so bleibt.

Ich habe aber viele Befürchtungen, vor allem denke ich oft, dass mein Leben irgendwie aus den Fugen geraten könnte. Das äußert sich in vielen kleinen Dingen, zum Beispiel, dass ich mich manchmal in alltäglichen Situationen, wie zum Beispiel in Restaurants oder im Auto unwohl fühle, oder dass ich oft ganz normale Handlungen, wie zum Beispiel Spülen, Schreibarbeit erledigen oder im Geschäft das Kleingeld aus meinem Portemonnaie kramen, ganz bewusst und recht verkrampft oder mit zitterigen Händen ausführe. Das sind Dinge, die



mir das Leben schwer machen und die mich auch oft davon abhalten, fröhlich und unbeschwert zu sein.

Ich weiß, dass ich durch Dr. Mück richtige Ansätze gefunden habe, Probleme anders zu bewerten und dadurch zu erreichen, dass sie ihre Macht über mich verlieren. Eine wichtige Rolle spielt ganz sicher mein Schamgefühl. Ich versuche mit aller Kraft, meine „Schwächen“ vor meiner Umwelt zu verbergen. Ich denke jetzt oft in den entscheidenden Situationen, vor allem im Kontakt mit anderen Menschen, daran, was passieren würde, wenn ich mich so zeige, wie ich bin. Was kann mir passieren? Warum denke ich so beharrlich, dass sich meine Mitmenschen sich über mich lustig machen oder sich sogar von mir abwenden könnten oder mir etwas anderes schlimmes passieren könnte? Und selbst wenn, was wäre so schlimm daran? Wer sich von mir abwenden würde, mit dem möchte ich sowieso nichts zu tun haben.

Wenn ich meinen Verstand befrage und mir die Situation vorstelle, mich zum Beispiel durch zitterige Hände zu blamieren, mir dann aber vorstelle, wie positiv die anderen auch reagieren könnten, kommt es vor, dass sich bei mir eine gewisse Gelassenheit einstellt, das Gefühl, mich fallen lassen zu können und auch, dass ich doch eigentlich in meinem Leben sehr sicher sein kann und dass mir nichts schlimmes passieren wird.

Ich muss zugeben, dass mir das Anti-Schamtraining, das ich anfänglich so intensiv betrieben habe, schwerer gefallen ist und dass es auch ein wenig eingeschlafen ist. Ich bin schnell wieder in alte Verhaltensweisen verfallen und gehe den angenehmen Weg, denn bei dem Anti-Schamtraining ist es immer wieder nötig, Grenzen zu überwinden und das ist im ersten Moment zumeist unangenehm.

Nach der dritten Sitzung hatte mich Dr. Mück gebeten, meine Ziele zu formulieren, die ich mir für die Therapie setze. Was will ich erreichen? Die Formulierungen sind an bestimmte Vorgaben gebunden. Die Ziele sollen so konkret wie möglich sein. Ich soll nicht aufschreiben, was ich nicht mehr möchte, sondern das, was ich im positiven Sinne verändern möchte.

„Ich möchte beim Gespräch mit Menschen weniger angespannt sein“ wäre zum Beispiel eine falsche Formulierung, besser wäre „Ich möchte gerne mit anderen Menschen zusammen sein.“

Ich habe mich sehr schwer getan, meine Ziele zu formulieren. Nicht, dass mir nicht eingefallen wäre, was ich abstellen möchte, aber ich konnte es nicht so formulieren, dass es positiv ausgedrückt war. Und wenn, hatte ich das Gefühl, dass es das Ausmaß meiner Probleme nicht erfasste und nicht dem entsprach, was wirklich wichtig ist.

Dr. Mück hat mich darauf angesprochen, dass meine Ziele sehr negativ formuliert sind und er hat mich gebeten, sie zu überarbeiten.

Zuerst habe ich gedacht: „Der hat gut reden, wenn der das mal erleben könnte, wie es mir manchmal geht, dann würde er anders denken.“

Bei dem Gespräch in der Sitzung wurde mir erst richtig klar, worum es geht: Ich soll mich schon in der Art wie ich denke von meiner grundsätzlich negativen Haltung lösen, soll lernen, in einer grundsätzlich positiven Weise zu denken. Ich soll mich gesund fühlen und auf Dauer eine Sicherheit gewinnen, um nicht so schnell wieder in einen negativen Gedankenkreislauf zu gelangen.

Außerdem ist es hilfreich, realistische Ziele zu verfolgen, die sich erreichen lassen, was eine positive Wirkung haben kann. Ich habe auch erfahren, dass solche Dinge keinen anderen Menschen aus mir machen werden, aber dass sie ein kleiner Baustein zu einer positiven Veränderung sein können.

In der Stunde habe ich Dr. Mück über meine Erfahrungen berichtet, die ich bei der Aufgabe gemacht habe, den Lebenslauf meines Vaters und Großvaters aufzuschreiben. Ich habe einige intensive Gespräche mit meinem Vater geführt und ich habe es so gut es ging, niedergeschrieben. Es ist mir schwer gefallen, denn mein Text kommt mir vor, wie ein Flickwerk, zusammengesetzt aus Einzelteilen, die ich mir in den Gesprächen gemerkt habe.

Als Dr. Mück mich fragte, ob mir klar sei, warum ich den Lebenslauf meines Vaters aufgeschrieben hätte, war mir schon klar, dass ich das nur für mich getan habe und nicht, um für irgendwen eine schöne Geschichte zu schreiben. Aber was Dr. Mück dann dazu sagte, war sehr nachhaltig. Er sagte, dass ich dabei insbesondere schauen soll, warum mein Vater so geworden ist, wie er ist. Und ich soll darauf schauen, warum ich so geworden bin, wie ich bin.

Es ist ein besonderes Gefühl, wenn ich jetzt darüber nachdenke. Es ist immer noch nicht richtig greifbar, aber ich spüre, dass es mich ein wenig entlastet, die Entwicklung in meinem Leben und vielleicht sogar im Leben meines Vaters und Großvaters als Ursache für meine Probleme anzusehen. Ich habe das Gefühl, dass es mir hilft, meine negativen Gefühle zu akzeptieren und nicht mich und mein Verhalten als Ursache dafür anzusehen. Ich konnte wahrscheinlich gar nicht anders, als so zu werden. Vielleicht helfen mir diese Gedanken dabei, zur Ruhe zu kommen.

## 5. Sitzung

Ich hatte mich auf die Sitzung gefreut<sup>2</sup>, es war viel passiert in der Zwischenzeit, ich war im Urlaub und es haben sich andere wichtige Veränderungen in meinem Leben ergeben. Sowohl beruflich als auch privat stehen gravierende Veränderungen an, was mich relativ stark belastet. Ich kann mit Veränderungen nicht gut umgehen<sup>3</sup>, denke viel darüber nach und habe auch Bedenken, ob ich den neuen Aufgaben gewachsen bin. Ich weiß, dass ich die Arbeit von meinen Fähigkeiten her sehr leicht bewältigen könnte, ich befürchte nur, dass ich mir durch Ängste und Unsicherheiten selbst im Wege stehen könnte. Hinzu kommt, dass ich jetzt auf der Arbeit auch jetzt schon sehr stark belastet bin. Mir fallen die Dinge im Moment nicht

---

<sup>2</sup> Therapeutische Beziehung

Da auch ich mich auf die Gespräche mit Herrn X freue, haben wir zweifelsfrei eine sehr positive Beziehung. Dies ist eine entscheidende Grundlage für Psychotherapie, da eine gute "therapeutische Beziehung" zu den wichtigsten "Wirkfaktoren" in der Psychotherapie gehört. Sie verringert "Widerstände" und fördert die Entwicklung. Sollte es einmal zu Störungen kommen, ist es daher immer wichtig, diese unmittelbar anzusprechen und zu bearbeiten ("Störungen haben Vorrang").

<sup>3</sup> Mit Unsicherheit leben

Viele Angst- und Depressionsbetroffene erhoffen sich, "stabile Zustände". Sie ertragen es nur mit Mühe, dass Lebensvorgänge eher "fließend", "schwankend" bzw. nur "schwer vorhersagbar" sind. Solchen Personen gebe ich gerne den Satz mit auf den Weg "Das Leben ist eine Störung nach der anderen". Dieser Satz verhilft manchmal zu etwas mehr Gelassenheit in Situationen, wenn die Dinge wieder einmal anders laufen, als man erwartete. Für viele Patienten hat sich im Nachhinein das Therapieziel "mit Unsicherheit leben lernen" als eines der wichtigsten Behandlungsziele herausgestellt.

leicht, ich fühle mich oft relativ schwach, manchmal überfordert und die alltägliche Arbeit strengt mich sehr an.

Ich habe zwar nicht sehr viel mit Ängsten oder Depressionen zu tun<sup>4</sup>, aber ich fühle mich oft in bestimmten Situationen sehr unwohl, habe oft nicht viel Spaß an der Arbeit. Von mir aus würde ich sofort mit dem neuen Arbeitsbereich anfangen, um endlich zu erleben, was mich erwartet und wie es läuft. Ich weiß, dass ich auch gut mit den neuen Aufgaben klar kommen werde, vielleicht erst nach einer gewissen Gewöhnungsphase aber vielleicht auch von Anfang an besser, als ich jetzt denke. Mein Verstand sagt mir das, aber mein Gefühl und meine automatischen Gedanken, die mich häufig begleiten, versuchen mir etwas anderes weis zu machen.

Dr. Mück meinte, dass es keinen Sinn macht, dass ich mich die ganze Zeit darauf konzentriere, diese schwierige Phase hinter mich zu bringen, um mich besser fühlen zu können. Das Leben ist eine Anreihung von Schwierigkeiten<sup>5</sup> und es wird niemals der Zustand eintreten, dass alles problemlos verläuft. Sobald diese Hürde genommen ist, wird die nächste vor der Tür stehen. Es ist besser, dass ich mich im hier und jetzt bewege und die Herausforderungen der Gegenwart annehme und versuche, sie zu meistern.

Der Gedanke war mir in der Tat vorher auch schon gekommen und es war mir auch gelungen, mich eine Zeitlang mit den Gegebenheiten besser anzufreunden.

In der Sitzung haben wir darüber gesprochen, dass ich eine besonders ausgeprägte Selbstbeobachtung<sup>6</sup> habe und dass mir auch das Wissen, das ich um all die Dinge inzwischen

---

<sup>4</sup> Überbewertung

Viele Menschen würden solchen "leichten" Stimmungsschwankungen keine besondere Bedeutung zuweisen. Sie würden diese als "normal" betrachten, was es den Stimmungen erleichtert, "normal zu fluktuieren. Es ist ein Irrglauben anzunehmen, dass Stimmungen stabil sind. Wer sich einmal über mehrere Stunden genau beobachtet, wird feststellen, wie häufig Stimmungen wechseln (z.B. auch in Abhängigkeit von körperlichen Zuständen wie Hunger, Ermüdung, Überraschung, körperlichen Erkrankungen). Wenn Menschen eine Stimmung als negativ bewerten und ängstlich abwarten, ob sich die Stimmung verändert, tragen sie eher dazu bei, diese unangenehme Stimmung aufrecht zu erhalten. Ablenkung und neue Unternehmungen sind in solchen Fällen oft hilfreiche Alternativen.

<sup>5</sup> Mit Unsicherheit leben

Viele Angst- und Depressionsbetroffene erhoffen sich, "stabile Zustände". Sie ertragen es nur mit Mühe, dass Lebensvorgänge eher "fließend", "schwankend" bzw. nur "schwer vorhersagbar" sind. Solchen Personen gebe ich gerne den Satz mit auf den Weg "Das Leben ist eine Störung nach der anderen". Dieser Satz verhilft manchmal zu etwas mehr Gelassenheit in Situationen, wenn die Dinge wieder einmal anders laufen, als man erwartete. Für viele Patienten hat sich im Nachhinein das Therapieziel "mit Unsicherheit leben lernen" als eines der wichtigsten Behandlungsziele herausgestellt

<sup>6</sup> Was man beachtet, das wächst.

An dieser Stelle wird sich der Patient offenbar eines "Teufelskreises" bewusst, der häufig psychischen Problemen zugrunde liegt: Je mehr wir auf etwas achten, um so häufiger fällt es uns auf und bestärkt uns in der vermeintlichen Richtigkeit unserer Bewertung ("dass es sich um ein echtes und immer wiederkehrendes Problem handelt"). Eine "Lösung" kann darin bestehen, die Aufmerksamkeit bewusst auf andere und möglichst sinnvolle Phänomene zu lenken, bis diese so "attraktiv" geworden sind, dass sich die Aufmerksamkeit automatisch auf das neue Ziel richtet.

Bei dem zur Zeit noch allein lebenden Patienten könnte sich die Aufmerksamkeit auf sinnvollere Themen lenken (als die sorgenvolle Selbstbeobachtung), sobald er mit seiner Freundin zusammenzieht (was geplant ist), er berufliche neue Aufgaben übernimmt oder er eine andere wichtige Herausforderung in seinem Leben meistert (z. B. Kinder groß zu ziehen).

Bei unserem nächsten Treffen wäre es wichtig, auch noch einmal den Nutzen dieses Tagebuchs zu hinterfragen. Denn dieses fördert natürlich die Beschäftigung mit der eigenen Person, es sei denn man verlagert die

habe, nicht unbedingt hilft. Ich denke zwangsläufig sehr viel über mich nach<sup>7</sup>, was auch viele negative Gedanken auslöst und auch viele negative Erinnerungen hervorruft. Bevor ich Ende letzten Jahres wieder seelische Probleme bekam, hatte ich sehr lange all die Gedanken und den „kognitiven Müll“, der sich bei mir angesammelt hatte, weit weg geschoben und mir auch ein recht gutes Schutzpolster zugelegt. Ich hatte hier und da Tage, wo es nicht so gut lief, aber ich war nicht in diesem intensiven Kreislauf<sup>8</sup>, in dem ich mich jetzt befinde.

Ich frage mich, warum ich mich trotz der ganzen Dinge, denen ich mir bewusst bin und die ich mir bei entsprechenden Anlässen immer vor Augen führe, trotzdem noch so unsicher fühle. Bei und nach der Sitzung kam es mir so vor, als könnte ich das alles nicht richtig erfassen, alles ist so umfangreich und so vielschichtig.<sup>9</sup>

Ich merke auch, wie mich die schwierigen Situationen im Alltag, in denen ich angespannt bin, Kraft und nicht zuletzt auch Zuversicht kosten. Ich hoffe, dass ich genügend Reserven habe, um die schwierige Zeit ohne größere Probleme zu überstehen.

Es hilft mir, dass ich solche seelischen Probleme, die ich schon einmal viel schlimmer erlebt habe<sup>10</sup>, bereits einmal überwunden habe. Ich werde es auch dieses Mal schaffen, das muss ich mir immer wieder vor Augen führen. Irgendwann werde ich es selbst nicht mehr verstehen, dass ich so kraftlos und angespannt war.

Dr. Mück fragte mich, was ich glaube, wie viele Therapiesitzungen ich in Anspruch nehmen möchte.<sup>11</sup> Ich konnte mir die Frage selbst nicht beantworten. Zum einen würde ich gerne

---

Aufmerksamkeit von den "Problemen" auf die "Fortschritte" und "Neuentwicklungen" (siehe dazu auch meine Empfehlungen zur Führung eines Therapietagebuches)

#### <sup>7</sup> Introvertiertheit

Diese und viele andere Bemerkungen zeigen, dass der Patient "introvertiert" ist, also sich mehr mit sich beschäftigt als mit äußeren Dingen. Ein wenig mehr "Extraversion" (Unternehmungslust, Kontakt mit anderen) könnte sein Problem entschärfen.

#### <sup>8</sup> Muster sind meist stabil

Aus der Hirnforschung ist bekannt, wie stabil Nervenverbindungen sind, die immer wieder betätigt werden. Je häufiger sie benutzt wurden, um so geringer muss der Reiz sein, um die entsprechenden Automatismen in Gang zu bringen. Ein Neu- oder Verlernen ist oft kaum möglich. Dennoch gelingt es oft, gleichsam sprunghaft auf ein anderes Muster umzuschalten (was der Patient mit dem Bild des "Schutzpolsters" beschreibt). Da die alten Nervenbindungen trotzdem weiter vorhanden sind, besteht jederzeit die Möglichkeit, eines "Rückfalls". Umgekehrt bestehen aber auch gute Aussichten, wieder auf das günstigere Muster umzuschalten (man muss eben "den erneuten Sprung wagen").

Der Patient tendiert ganz offensichtlich, zum Festhalten an "bewährten Mustern" und scheut ein wenig das Risiko des Neuen.

#### <sup>9</sup> Leben als Chaos

Zu den oft hilfreichen Informationen gehört die Einsicht, dass das Leben lediglich in bescheidenem Umfang planbar ist (nur der Tod ist letztlich sicher). Interessierte Patienten versuche ich daher für Sichtweisen der Chaostheorie zu gewinnen. Wenn man einmal akzeptiert hat, dass das Leben sehr komplex und daher kaum berechenbar ist, kann dies zu weiterer Gelassenheit verhelfen und vor unnötiger Verausgabung schützen: Viele verzichten dann darauf, Entwicklungen "zu erzwingen" und sich für Misserfolge zu schämen.

#### <sup>10</sup> Ressourcen aktivieren

An dieser Stelle greift der Patient auf eine hilfreiche Strategie zurück: Er erinnert sich bewusst an Situationen, in denen er vergleichbare Probleme bereits erfolgreich gelöst hat. So erschließt er sich gleich zwei wichtige Möglichkeiten: Er macht sich schon einmal bewährte Verhaltensweisen erneut zugänglich und er stimmt sich selbst optimistischer. Diese "mental Techniken" verwenden beispielsweise auch Spitzensportler vor bzw. in Wettkämpfen

wieder alles so schnell wie möglich weit weg schieben, mein Leben leben und mich auch nicht mehr mit der Therapie beschäftigen. Zum anderen hoffe ich, dass es bei mir doch noch einige Ansatzpunkte gibt, um meine Probleme nicht nur verdrängen oder nur zu akzeptieren, sondern dass ich auch in schwierigen Lebensphasen ein gesundes seelisches Fundament habe.<sup>12</sup>

## 6. Sitzung

Ich fühle mich zur Zeit sehr ausgelaugt und geschwächt, hatte viele kleinere und größere Probleme mit alltäglichen Dingen und der Alltag fällt mir manchmal wirklich nicht leicht.<sup>13</sup>

Ich komme aber immer wieder auf die Beine, wahrscheinlich, weil ich das ultimative „es wird nie wieder besser“ nicht anerkennen will, weil ich zum einen die Erfahrung gemacht habe, dass es sich ändern wird und zum anderen weil ich weiß, dass alles in mir steckt, was ich brauche, um mich gut zu fühlen.

Die Therapiesitzung heute war für mich sehr gut.

Dr. Mück hatte in der letzten Stunde angesprochen, dass ich mich sehr unter Druck setze und sich dieser Druck auf ihn überträgt. Ich habe mir das zu Herzen genommen und bin ohne Erwartung und ohne großes „Konzept“ in die Stunde gegangen. Ich habe ein bisschen von meinen Problemen erzählt und auch, dass ich zwischendurch für einige Stunden Depressionen verspürt habe. Dr. Mück bat mich, das gar nicht großartig weiter auszuführen<sup>14</sup>, sondern ihm

---

### <sup>11</sup> Übertragungsphänomene

Diese Sequenz wurde in unserer Sitzung offenbar nur teilweise erfolgreich ausgeschöpft, da der Patient ein wichtiges Detail weglässt (das er allerdings in seinem schriftlichen "Sitzungsfeedback" wieder erwähnt hat): Meine Frage nach der noch gewünschten Sitzungszahl beruhte auf dem in mir entstandenen Gefühl, dem Patienten nicht genug zu bieten. Ich teilte ihm im weiteren Gespräch mit, dass ich mich unter "Leistungsdruck" fühlte. Dies bestätigte er, indem er einräumte, eine Tendenz zu haben, "möglichst alles auszuschöpfen". Es könnte spannend und hilfreich sein, in den weiteren Sitzungen herauszufinden, wie es zu dem "Druck" gekommen ist und ob dieser nicht auch bei den sozialen Problemen des Patienten eine wichtige Rolle spielt. Hier könnte es dann darum gehen, die Perfektions- bzw. Gewissensansprüche des Patienten kritisch zu hinterfragen

### <sup>12</sup> Grundvertrauen

Hier ist wieder deutlich spürbar, wie labil das Grundvertrauen des Patienten in die Welt, in Beziehungen und in seinen Körper noch ist. Zu diesem Mangel passt, dass die aktuellen seelischen Probleme schlagartig auftraten, als der Patient einen Katastrophenfilm im Fernsehen sah. Eine wichtige Möglichkeit, Grundvertrauen zu entwickeln, ist die Erfahrung einer verlässlichen und hilfreichen "therapeutischen Beziehung". Hier könnte es sich als hinderlich erweisen, dass der Patient als Selbstzahler sich nur eine überschaubare Anzahl von Sitzungen leisten kann.

### <sup>13</sup> Emotionale Kommunikation

Auch für einen Therapeuten ist es sehr anstrengend, immer und immer wieder die gleichen Beschwerden des Patienten zu vernehmen, scheinbar keinen Fortschritt zu verspüren. Als Therapeut kann man diese Erfahrung dahingehend deuten, dass der Patient seine Gefühle dergestalt "mitteilt", dass er im Therapeuten durch seine Äußerungen und sein Verhalten ähnliche Emotionen auslöst, so dass der Therapeut seinen Patienten auch emotional "verstehen" kann. Zugleich wird der Therapeut zu einem Vorbild, da er nun seinerseits zeigen kann, wie man mit unangenehmen Gefühlen zurechtkommt

### <sup>14</sup> Emotionsregulation

Die vom Patienten beschriebene "Intervention" will verhindern, dass sich der Patient erneut in belastende Gefühlszustände versetzt, die sich dann wie eine Spirale hochschrauben und die Situation immer unerfreulicher gestalten. Eine solche Intervention ist erst möglich, wenn sich der Patient von seinem Therapeuten angenommen und verstanden fühlt. Anderenfalls droht die Gefahr, dass sich der Patient an frühere verletzende Erfahrungen erinnert, bei denen sich wichtige Bezugspersonen über seine Gefühle hinwegsetzten oder ihm wenig einfühlsame "kluge" Ratschläge erteilten ("Das ist doch nicht so schlimm", "Männer kennen keinen Schmerz" "Reiß dich

nur die nötigsten knappen Informationen mitzuteilen. Ich sollte mir die Gefühle gar nicht erst wieder so präsent machen, um sie nicht noch einmal zu erleben und nicht zu vertiefen.

Noch vor kurzem hätte ich das komisch gefunden, aber ich habe inzwischen verstanden, dass es keinen Sinn macht, in negativen Gefühlen zu schwelgen, sie breitzutreten und auseinander zu pflücken. Es gibt kaum ein sofortwirksames Mittel dagegen. Der richtige Weg ist, schlechte Ereignisse anzuerkennen, mit ihnen in dem Moment zu leben aber danach zu versuchen, sie nicht über die Zukunft bestimmen zu lassen und trotzdem durchweg positive Erwartungen zu haben.

Dr. Mück sprach an, dass jeder Mensch allein im Lauf des Tages sehr viele Gefühlsschwankungen hat. Mir fiel vor kurzem dazu ein, dass ich seit langem praktisch keine negative Gefühlsschwankung als normal ansehe und jedes schlechte Gefühl sofort mit meinen seelischen Problemen in Verbindung bringe. Ich habe mir überlegt, dass ich auch früher schon nicht immer gut drauf war und das als ganz normal ansehen konnte.

Ich frage mich in letzter Zeit häufig, was ich früher für ein Mensch war. Früher, bevor ich das erste Mal mit den schädlichen Ängsten und Depressionen in Berührung gekommen bin.

Ich hatte in der letzten Woche ein Erlebnis, bei dem ich mich ein bisschen an diese Zeit erinnern konnte. Es war Freitag und die Woche war sehr anstrengend für mich. Ich habe es früher sehr häufig erlebt, dass ich am Wochenende zwar loslassen konnte, ich aber auch aufgrund meiner negativen Erfahrungen und auch der Erwartungen in depressive Stimmungen verfallen bin. An dem Freitag schien es zunächst auch so, es machte sich ein komisches aber altbekanntes Gefühl breit. Als ich zufällig am Spiegel vorbeikam und mich sah, blieb ich stehen. Ich schaute mich an, schaute in mein Gesicht und ich sah mich<sup>15</sup>. Ich sah mich aber nicht wie immer, musternd, überprüfend, ich sah mich mehr als Persönlichkeit. Ich sah mein Äußeres und gleichzeitig mein individuelles Inneres, meine Einzigartigkeit. Und ich sah, dass diese wunderbaren Eigenschaften ganz tief hinter angesammelten unrealistischen Einstellungen und eingebrannten Erfahrungen verschwunden waren. Ich sah auf meinen Lebensweg vom Kind zu dem Erwachsenen, der ich heute bin, und auch den Einfluss meiner Eltern und meiner Umwelt und ich sah, dass vieles, auf das ich selbst keinen Einfluss hatte, mein Leben und auch meine Schwierigkeiten mit meinem Leben geprägt haben. Ich erkannte, dass es hinter all den Problemen, die mir so sehr zu schaffen machen, einen vollwertigen Menschen gibt. Ich hat mir in dem Moment selbst so leid, dass mir ein paar Tränen kamen

---

zusammen" Sei keine Memme" usw.). Im vorliegenden Fall ist die therapeutische Beziehung sehr gut, so dass der Patient unmittelbar Sinn und Vorteil der Intervention erkennt und diese annehmen kann. Dadurch übt er sich auch darin, sich seinen Emotionen nicht nur auszuliefern, sondern sie auch im Rahmen des Möglichen zu "regulieren".

<sup>15</sup> Dissoziieren bzw. einen externen Standpunkt einnehmen können

An diesen und ähnlichen Erfahrungen und Bemerkungen zeigt sich, dass der Patient immer mehr imstande ist, zu seinem eigenen Berater und Begleiter zu werden. Langsam festigt sich in ihm ein Anteil, mit dessen Hilfe er in der Lage ist, aus seiner Haut zu schlüpfen und sich in Ruhe und wohlwollend von außen zu betrachten. Teilweise spricht man in diesem Zusammenhang von "dissoziieren" bzw. "einen exzentrischen Standpunkt einnehmen zu können". Dadurch gelingt es dem Patienten, die Welt und seine Erfahrungen differenzierter wahrzunehmen. Da jetzt nicht mehr "alles" schlimm und bedrohlich wirkt, kann er Zuversicht entwickeln und seine Stimmung verbessert sich. Zugleich gelingt es dem Patienten, zu verschütteten Anteilen seiner Person Kontakt aufzunehmen. Dies berührt ihn sehr und verhilft ihm zu konstruktiven Gefühlen, die in dem Erleben gipfeln, "mit sich Frieden schließen zu können". Zugleich wird in diesen Formulierungen deutlich, dass der Patient noch in inneren "Konflikten" steht, die vermutlich wesentlich zu seinem Leiden beitragen.

und ich zu mir im Spiegelbild sagte, dass ich mich lieb habe. Ich bin mit der Hand über mein Gesicht gefahren<sup>16</sup> und habe mich gut dabei gefühlt. Ich hatte das Gefühl, mit mir Frieden schließen zu können.

Ich habe das Wochenende und auch die nächste Zeit immer wieder daran gedacht und ich habe gemerkt, dass es ein sehr hilfreicher Gedanke ist, der mir nicht immer, aber vielleicht mit der Zeit immer mehr und wirksamer hilft, mich zu verändern.

Dr. Mück meinte dazu, dass das ein ganz wichtiger Schritt für mich gewesen wäre.

In der Sitzung wurde ich wieder stark daran erinnert, als Dr. Mück mir etwas über meine inneren Stimmen erzählte. Er sprach darüber, dass es viele innere Stimmen in jedem Menschen gibt<sup>17</sup> und führte mir einige von meinen inneren Stimmen vor. Er benutzte dabei Kasperl-Figuren, denen er bestimmte Stimmen zuordnete. Die Figur, die mein Leben im Moment am meisten prägt, war ein unsympathischer Herr mit Kinnbärtchen und Warze, der mir all die negativen Gedanken einbläut, die mir so viele Schwierigkeiten bereiten. Er ist außerordentlich dominant, hartnäckig und nicht so leicht zu vertreiben. Dr. Mück stellte noch einen Clown und einen Prinzen dazu. Der Clown stellte die lustige Stimme in mir dar, die seit langer Zeit in mir viel zu oft viel zu leise ist. Der Prinz sorgt im Gegensatz zum Mann mit Kinnbärtchen für positive Gedanken, die allerdings auch viel zu wenig in den Vordergrund

---

<sup>16</sup> Sehnsucht nach Liebe

Dieser Geste haftet nicht nur etwas "Frieden stiftendes" an, sondern auch ein Hauch von Sehnsucht nach Liebe, Geborgenheit und Zuwendung. Die weiteren Gespräche werden zeigen, ob es sich hier um eine wichtige Spur handelt.

<sup>17</sup>Parlament innerer Stimmen

Fast jeder kennt die Erfahrung, innerlich mit sich selbst zu sprechen. Dies ist ganz normal und hat absolut nichts mit „Stimmen hören“ oder einer „Spaltung der Persönlichkeit“ zu tun. Wer genau lauscht, wird merken, dass es sich nicht selten um eine Vielfalt unterschiedlicher Stimmen handelt. Manche sprechen angesichts der inneren Diskussionen von einem „inneren Parlament“, andere von einer „inneren Familie“. Der Ausdruck „innere Familie“ deutet an, woher ein Großteil der inneren Stimmen stammt: Viele von ihnen erinnern an die Art und Weise, wie Eltern, Großeltern, Tanten, Onkels oder andere wichtige Familienmitglieder früher einmal mit uns gesprochen haben oder sogar immer noch sprechen. Wieder andere Stimmen ähneln vielleicht mehr denjenigen von Lehrern, Ausbildern, wichtigen Freunden, aber auch Feinden (!) sowie anderen Menschen, die einmal eine bedeutsame Rolle in unserem Leben gespielt haben. Die Art dieser Personen mit uns zu sprechen bzw. umzugehen, haben wir verinnerlicht (was ein ganz normaler Vorgang ist). Je nach Situation melden sich dann bei uns die passenden Stimmen. Es scheint so, als versuchten sie, uns zu beraten bzw. zu beeinflussen. Vor allem in kritischen Situationen melden sich meist widersprüchliche Stimmen, so dass es zu regelrechten inneren Auseinandersetzungen kommen kann. Beispiel: Ängstliche Menschen hören zum einen den „inneren Mutmacher“, der leider dem lautstarken „Miesmacher“ mit seinen deftigen Sprüchen („Das schaffst du nicht!“ „Was sollen die anderen von dir denken?“) meist unterliegt. Depressive Menschen vernehmen Botschaften wie „Das hat doch alles keinen Zweck.“, „Reiß dich zusammen!“ oder „Du bist ja doch an allem schuld!“.

Die Arbeit mit den „inneren Stimmen“ (die fast immer auch eine Bearbeitung der Vergangenheit ist) gehört zu den fruchtbarsten Techniken der Psychotherapie. Verschiedene Techniken bieten sich an, wie das Benutzen von Puppen (von denen jede eine andere Stimme repräsentiert) oder die „Inszenierung auf dem heißen Stuhl“, bei der man selbst von einem Stuhl auf den anderen wechselt und dabei jeweils die Stimme spricht, die man dem Stuhl vorher zugewiesen hat. Auf diese Weise macht man sich nicht nur die inneren Dialoge bewusst, die bisher automatisch abgelaufen sind, man beginnt auch, bewusst auf diese Einfluss zu nehmen. Nicht zuletzt treten die "inneren Konflikte" in Erscheinung, die blockieren und Energie rauben. Da vor allem widerstreitende Stimmen zu regelrechten Blockaden führen, kann man nützliche Energie freisetzen, indem man mit den inneren Stimmen erfolgreich verhandelt und ihnen zu neuen Sichtweisen verhilft. Dabei ist es sehr wichtig, auch den unangenehm klingenden Stimmen wertschätzend zu begegnen – denn diese machen ja auch einen Teil unserer Persönlichkeit aus! Die Arbeit an den inneren Stimmen ist eine Form der Persönlichkeitsentwicklung und der Lösung innerer Konflikte.

treten. Ich meinte, dass noch eine Stimme für die vielen negativen Erfahrungen dazukommen müsste, die sich bei mir verankert haben. Dr. Mück fand dafür einen Teufel, den er neben Herrn Kinnbart stellte. Auch der Teufel ist sehr stark in mir. Eine weitere Stimme erhielt eine Art glatzköpfiger Pastor, der für meinen Perfektionismus und Leistungsdruck steht.

Im Nachhinein nenne ich die negativen Stimmen jetzt den Saboteur, den Zementierer und Mr. Perfect. Sie gilt es zu packen und ganz leise werden zu lassen<sup>18</sup>. Es ist nicht einfach, aber ich bin mir sicher, dass es geht. Durch das Spiel mit den Puppen habe ich sie jetzt für immer vor Augen.

## 7. Sitzung

Heute fällt es mir recht schwer, diesen Tagebucheintrag zu schreiben.

Seit ein paar Tagen fühle ich mich oft kraftlos, antriebslos und irgendwie komisch, wie in Watte gepackt. Ich habe das Gefühl, dass in mir eine negative Kraft arbeitet, gegen die ich zurzeit nicht die richtigen Mittel finde, die ich nicht richtig fassen kann. Es sind negative Gefühle, die ich mit früheren Erfahrungen verbinde, da bin ich mir recht sicher und ich weiß deshalb auch, dass sie auch wieder verschwinden. Aber hier und jetzt geht es mir einfach nicht gut und es ärgert mich, dass ich den Zustand nicht abstellen kann.

An dem Tag der Sitzung bei Dr. Mück fühlte ich mich aber sehr gut, was wir beide in der Sitzung als schönen Erfolg verbucht haben. Ich achte inzwischen viel mehr auf die positiven Ereignisse in meinem Leben und nehme sie an.<sup>19</sup> Ich habe das Gefühl, dass ich es immer mehr umsetzen kann, die negativen Gefühle in meinem Leben nicht anzuerkennen, sie als überflüssig, schädigend und auch in sich als ursächlich zu betrachten. Es funktioniert nicht immer und gerade zurzeit scheinen noch andere Kräfte zu wirken. Ich weiß aber, dass die

---

<sup>18</sup> Innere Konflikte

Mit Hilfe der inneren Stimmen (Kasperl-Figuren) ist für den Patienten ein innerer Konflikt greifbar und steuerbar geworden, dem er sich bislang hilflos ausgeliefert fühlte, der ihn erschöpfte und deprimiert machte: Nun weiß der Patient, dass in ihm zwei "Gruppen" von Stimmen gegeneinander kämpfen: die eine will ihn zu perfektionistischem Verhalten und Pflichterfüllung zwingen und dominiert eindeutig, die andere verkörpert seine Lebensfreude und den Wunsch, eigenen Bestrebungen zu folgen. Da der Patient beruflich auf den Spuren seines Vaters wandelt, ist er offenbar stark mit diesem identifiziert. Jetzt, in der Mitte seines Lebens spürt er, dass er noch andere Bestrebungen ausleben möchte. Vieles spricht dafür, dass es sich um einen klassischen Konflikt handeln könnte: den Konflikt zwischen dem Wunsch nach Zugehörigkeit (Liebe, Anerkennung, Sicherheit, Geborgenheit) einerseits und dem Wunsch nach Selbstverwirklichung (Freiheit) andererseits. Beide Tendenzen waren dem Patienten bisher nicht greifbar, weil sie wie in einem Brei miteinander verwoben schienen. Mit Hilfe der durch Symbole verkörperten unterschiedlichen Stimmen wird es ihm möglich, Ordnung in das bisherige Gefühlschaos zu bringen, die positiven Anteile in sich wertzuschätzen und sich darauf zu konzentrieren, die außer Kontrolle geratenen "strengen und perfektionistischen" Anteile auf ein Normalmaß zu "schrumpfen".

<sup>19</sup> Wahrnehmungslenkung

Wie die Erfahrungen des Patienten zeigen, gelingt es ihm immer besser, seine Wahrnehmung zu lenken und damit auch seine Gefühle zu beeinflussen. Diese Technik hat nichts damit zu tun, die Welt "einseitig" wahrzunehmen - im Gegenteil: Depressive Menschen nehmen zu einseitig "Probleme" wahr und trüben ihren Blick für die Vielfalt des Lebens. Die Welt ist glücklicherweise nicht nur schwarz oder weiß, sondern erstrahlt in vielen farblichen Nuancen.

Ob sich der Patient einen Gefallen macht, "negative Gefühle nicht anzuerkennen", sei dahingestellt: Denn diese Gefühle haben ja auch sehr viel mit ihm und seinen Erfahrungen zu tun und können ihm ja etwas mitteilen. Wichtig ist vor allem, sich von solchen Gefühlen nicht "beherrschen" zu lassen, was dem Patienten zunehmend gelingt.



Welt für mich morgen schon wieder ganz anders aussehen wird und ich nicht mehr nachvollziehen kann, warum es mir nicht gut ging<sup>20</sup>.

Dr. Mück fand mein Selbstcoaching<sup>21</sup> sehr gut und er war voller Zuversicht. Er bezog das auf meine Fähigkeit, mich, meine Person, meinen Körper und meine Identität von außen zu betrachten. Wenn ich dieses Gefühl erzeugen kann, spüre ich, wie es mich erleichtert, wie ich mich als Mensch im Gefüge der Mitmenschen und der Umwelt annehmen kann<sup>22</sup>. Und ich kann meine negativen Seiten, die mich belasten, als einen Teil von mir ansehen und mich trotzdem mögen.

Dr. Mück erzählte, dass Menschen mit schweren Depressionen nicht über so eine Fähigkeit verfügen und sie sich auch in einer selbst zerstörerischen Art überhaupt nicht aus ihrem negativen Gedankenkreislauf lösen können. Die Gewissheit, dass ich über die Fähigkeit verfüge, hat mir ein beruhigendes Gefühl gegeben.

Ich hatte Dr. Mück geschrieben, dass ich in meiner Kindheit viel Zeit mit meiner Oma verbracht habe. Ich habe sehr positive Erinnerungen an meine Oma und auch meine Eltern sagten, dass sie mich sehr verwöhnt hat. Ich erinnere mich aber auch, dass sie oft eine recht strenge Frau war, die ihre engen Maßstäbe hatte und diese auch an mich weitergegeben hat. Ich habe es erlebt, dass das Verhältnis zwischen meiner Oma und meinem Opa mehr als schlecht war. Sie lebten und aßen zwar zusammen, aber ansonsten gab es keine gemeinsamen Berührungspunkte. Der Umgangston war mehr als schlecht, ich kann mich nicht erinnern, dass es ein freundliches Wort zwischen den beiden gab. Dr. Mück meinte, dass mich das alles geprägt hat und eine Ursache für einige meiner jetzigen Verhaltensweisen sein könnte. Er riet

---

<sup>20</sup> Mit Unsicherheit leben können

Auch in diesem Punkt ist der Patient einen wesentlichen Schritt "voran gekommen": Er akzeptiert, dass das Leben nicht unbedingt kalkulierbar oder steuerbar ist. Er kann jetzt viel besser "Mit Unsicherheit leben" und verhält sich eher wie ein erfahrener Kapitän. Letzterer weiß, dass er sein Schiff auch dann auf Kurs halten kann, wenn die Wetter- und Umweltbedingungen sich (laufend) wandeln.

Leben ist nun einmal "unsicher", auch wenn uns viele suggerieren wollen, dass Sicherheit machbar oder sogar "kaufbar" ist (Beispiel: Versicherungen). Mir selbst hat die Auseinandersetzung mit Chaosforschung sehr viel weiter geholfen und mich toleranter gemacht. Ich kann nur jedem empfehlen, ein wenig in die Chaosforschung hineinzuschnuppern

<sup>21</sup> Selbstcoaching

Hier spricht der Patient das Hauptziel jeder erfolgreichen Psychotherapie an: Der Klient sollte am Schluss "mündiger Eigentherapeut" sein, also über das wesentliche "Handwerkszeug" verfügen, um sich künftig selbst in schwierigen Situationen coachen zu können. Eine wesentliche Eigenschaft ist die bereits erwähnte Fähigkeit, "dissoziieren" zu können. Hier entwickelt der Patient fast schon Meisterschaft. Er kann sich kritisch und in seiner Gesamtheit von außen betrachten. Er weiß, dass er selbst aus mehr als nur einem Gefühl oder Gedanken besteht und kann seine Vielfalt und neu gewonnene Souveränität fast schon genießen.

Anfänglich ist es wichtig, dass der Therapeut dem Patienten dessen Fähigkeit verdeutlicht (spiegelt). Dies stärkt das "Selbstbewusstsein", auf das sich künftiges "Selbstcoaching" dann stützen kann.

<sup>22</sup> Koheränzgefühl

Hier entwickelt der Patient - ohne dass dies bisher schon Thema der Therapie war - ein weiteres und zugleich extrem wichtiges Gesundheitselement: Er kann sich "als Teil der Welt erleben", was ihm ein gutes Gefühl vermittelt. Die darin anklingende "Verbundenheit" oder "Eingebundenheit" in größere Zusammenhänge wird in der Gesundheitsforschung als "Kohärenzgefühl" beschrieben. Mittlerweile gibt es viele Studien, die belegen, dass Menschen mit einem solchen Gefühl gesünder, länger und glücklicher leben.

Im "Kohärenzgefühl" geht alles viel leichter und harmonischer (wie im Fluss = "Flow"). Es gibt kaum "Reibungsverluste", alles scheint Hand in Hand zu gehen und "sinnvoll" zu sein, weil es sich in größere Zusammenhänge einfügt.

mir, mir in solchen Situationen mal über die Schulter zu schauen und nachzusehen, ob dort nicht meine Oma steht, die mir etwas zu sagen hat.<sup>23</sup>

Ich habe mit Dr. Mück noch über die Beziehung zu meiner Freundin gesprochen, die zur Zeit manchmal nicht so reibungslos verläuft, wie sie und ich uns das wünschen. Am Telefon kam es in der letzten Zeit häufig zu Problemen, wir haben uns missverstanden, waren verkrampft, haben einzelne Sätze zerpfückt und sind doch nicht auf einen Nenner gekommen. Wir haben uns Sorgen deshalb gemacht, zumal wir planen, zusammen zu ziehen. Ich habe Dr. Mück ein wenig die Umstände geschildert. Er hat sich zu meinem Erstaunen eigentlich zu allen Dingen positiv geäußert. Auch die Probleme, die meine Freundin und ich als sehr belastend empfanden, relativierte Dr. Mück und machte mir klar, dass sich Beziehungen entwickeln müssen und dass es nie eine 100%ige Übereinstimmung geben kann<sup>24</sup>. Er betonte, dass die Liebe, die sich im Laufe der Zeit entwickelt, sehr viel intensiver und haltbarer ist, als die Liebe auf den ersten Blick. Auch versuchte er, Erklärungen für bestimmte Verhaltensweisen von meiner Freundin zu finden. Ich habe noch am gleichen Tag gespürt, dass diese Anregungen von Dr. Mück unserer Beziehung sehr gut getan haben. Ich habe gemerkt, dass es zu einem großen Teil von meiner oder besser gesagt unserer Einstellung abhängt, ob unsere Beziehung funktioniert oder nicht.<sup>25</sup>

## 8. Sitzung

Seit der letzten Sitzung sind einige Wochen vergangen. Es hat sich vieles getan in meinem Leben, sowohl beruflich, als auch privat. Meine Freundin ist zu mir gezogen, was mit einer größeren Aktion verbunden war, dann habe ich beruflich mein Arbeitsumfeld wechseln müssen, zur gleichen Zeit hat man mich beruflich zusätzlich mit einer anderen größeren Aufgabe bedacht, so dass ich wirklich sehr viel um die Ohren hatte und auch noch habe.

---

### <sup>23</sup> Innere Stimmen (2)

Zu den inneren Stimmen (Vorbildern), die uns prägen, gehören sehr oft eben nicht nur die Eltern. Wie das Beispiel zeigt, können es häufig auch die Großeltern sein - z. B. wenn beide Eltern berufstätig sind. Andere wichtige Vorbilder sind Lehrer, wichtige Verwandte, Freunde, Nachbarn, Chefs usw. Diese Personen prägen uns nicht nur durch ihre vorgelebten Eigenschaften, wir verinnerlichen oft auch die Art und Weise, wie diese Menschen mit sich und anderen umgehen. Im Beispiel des Patienten ging die strenge und fordernde Großmutter sehr schlecht mit ihrem Mann um, was sicherlich die Vorstellungen des Patienten von "Beziehung" und "Erwartung anderer an die eigene Person" geprägt hat.

### <sup>24</sup> Beziehungsdynamik

Seltsamerweise gehen viele Paare davon aus, als würde sie sich wie ein Schlüssel zum Schloss verhalten: Entweder passt es - und dann auf Dauer - oder eben nicht. Menschen sind aber keine fixen unveränderbaren Gegenstände, sondern hoch dynamische Lebewesen, die in jedem Augenblick schon wieder etwas anders sein können. Beziehung ist daher eine "Daueraufgabe" und bedarf der ständigen "Pflege" (wie eine Pflanze, die gegossen werden will). Es gilt laufend sich "abzustimmen", siehe dazu auch die Tipps in der Rubrik "Beziehung".

### <sup>25</sup> Sich in andere versetzen

Auch hier kommt der Patient einen "Meilenschritt" voran und schafft das, was viele Menschen (leider) nie bewältigen: Er bemüht sich darum, sich in die Person seiner Freundin zu versetzen und das Leben aus deren Sicht und Gefühlen wahrzunehmen. Diese "Glück und Beziehung fördernde" Eigenschaft heißt gerade NICHT, dass er nur von sich auf andere schließt (das tun wir ja alle dauernd). Vielmehr geht es ihm darum, herauszufinden (z. B. durch Rückfragen und Verhandeln), wie seine Freundin WIRKLICH denkt, fühlt und handelt. Wie schon einmal im Hinblick auf seine Eltern interessiert ihn jetzt, wie seine Freundin zu der Frau geworden ist, die ihm heute begegnet. Immer besser kann er jetzt "Empathie" zeigen (auch sich selbst gegenüber).

Mittlerweile hat sich der Patient schon eindrucksvoll viele wertvolle Kompetenzen erschlossen.

Dabei habe ich festgestellt, dass ich doch sehr belastbar bin, wenn ich gefordert werde. Schwierigkeiten habe ich eigentlich meist vorher, weil bei mir schnell die Angst entsteht, überfordert werden zu können. Oder wenn ich in ruhigen Phasen zu viel Zeit habe, mich mit meinen Gedanken zu beschäftigen. Dabei habe ich mein ganzes Leben lang erfahren, dass mir die Aufgaben eigentlich immer viel leichter gefallen sind, als ich das vorher befürchtet habe. Es ist schon komisch, dass ich trotzdem immer wieder darauf reinfalle, den negativen Stimmen<sup>17</sup> in mir Glauben zu schenken.

Ich war eigentlich immer sehr bemüht, meine Gefühle einzuordnen, zu bewerten und auf eine klare Linie zu bringen. In der letzten Zeit versuche ich immer mehr, dazu überzugehen, das nicht zu tun. Es lohnt sich nicht, jede Befindlichkeit zu zerpfücken, es macht keinen Sinn<sup>26</sup>. Dr. Mück hat immer versucht, mir klar zu machen, dass das Leben voller Dynamik und Veränderungen ist und dass es viele Einflüsse gibt, auf die ich nicht einwirken kann. So wird mir auch in den Sitzungen häufig klar, dass es kein Patentrezept für meine Probleme gibt<sup>27</sup> und dass ich schlechte Gefühle einfach auch anerkennen und zulassen sollte.

Ich versuche, eine gewisse Gelassenheit und Leichtigkeit zu erreichen, um schöne Dinge genießen zu können und auch weniger gute Stimmungen nicht so schwer in mir wirken zu lassen. Ich weiß, dass ich mir da sehr viel vorgenommen habe, denn es ist sehr schwer, meine Emotionen zu kontrollieren. Dr. Mück meinte sogar, dass es teilweise unmöglich ist, das zu tun und dass ich einige Dinge einfach hinnehmen muss. Er verglich es damit, dass mich auch damit abfinden müsste, wenn ich zum Beispiel mit nur neun Zehen auf die Welt gekommen wäre<sup>27</sup>.

Dr. Mück gab mir jedoch einen Hinweis auf etwas, auf das ich sehr wohl einen großen Einfluss habe und dass sich sehr gut verändern lässt. Es betrifft mein inneres Gesetzbuch.

Wir haben in der Sitzung angefangen, ein paar meiner mir selbst auferlegten Gesetze aufzuschreiben. Mir sind spontan neun davon eingefallen und Dr. Mück meinte, dass es mir

---

<sup>26</sup> Gelassenheit und Konstruktivismus

Aus den Worten des Patienten klingt zunehmende Gelassenheit. Er klammert sich nicht mehr an jeden Gedanken, sondern kann diese im wahrsten Sinne des Wortes "loslassen".

Außerdem leuchtet ihm immer mehr ein, dass viele gedankliche Inhalte menschliche "Konstruktionen" sind, deren "Zerpflücken" nicht zu neuer Weisheit führt, sondern letztlich nur die "Eier finden lässt, die man vorher selbst versteckt hat". Lesen Sie dazu auch das ausführliche Kapitel über "Konstruktivismus".

<sup>27</sup> Individuelle Behandlung mit realistischen Erwartungen

Viele Patienten erwarten von einer Psychotherapie "Patentlösungen", ähnlich wie man einem defekten Auto meist eindeutige Lösungen parat hat. Leider oder Gott sei dank ist die menschliche Psyche aber nicht wie ein mechanisches Gerät konstruiert, das relativ eindeutigen Funktionsprinzipien folgt. Da Menschen lebendig und komplex sind (selbst eineiige Zwillinge unterscheiden sich!), gibt es selten eindeutige Lösungen. Es kommt hinzu, dass der Therapeut auch ein "lebendiges System" ist, das seinerseits vom Patienten beeinflusst wird. "Therapie" ähnelt daher eher einem Team-Prozess, von dem alle Beteiligten profitieren und bei dem es darum geht, die vereinbarten Ziele gemeinsam anzustreben.

Wer von Geburt an oder aufgrund eines Unfalls behindert ist (etwa weil ihm eine Gliedmaße fehlt oder er dauerhaft gelähmt ist), akzeptiert oft schneller ein solches "Schicksal" als Menschen, die unter seelischen Problemen leiden. Bei letzterem begegnet man oft einem "Machbarkeitswahn". Vermutlich liegt diesem manchmal die Vorstellung zugrunde "Mit genügend Anstrengung" lässt sich jedes seelische Problem lösen. Eine solche Einstellung verkennt, dass es auch im Gehirn relativ "feste Verdrahtungen" gibt, die sich eben nicht ohne weiteres lösen oder "umprogrammieren" lassen. Dies gilt besonders für solche Denk-, Verhaltens- und Erlebensmuster, deren Prägung sehr früh im Leben erfolgte und/oder mit starken emotionalen Erfahrungen einherging ("Temperament", "Persönlichkeit").

sicherlich leicht gelingen wird, drei Seiten davon aufzuschreiben. Ich musste ihm Recht geben. Obwohl mir meine starren Verhaltensmuster sicherlich vorher schon bewusst waren, hat Dr. Mück mir sehr deutlich vor Augen geführt, wie sehr mein eigenes Regelwerk mein Handeln bestimmt.

Es fängt zum Beispiel damit an, dass ich meist alles perfekt machen will, und auch, dass ich anderen gegenüber immer stark und souverän wirken will und keine Schwäche erkennen lassen möchte. Mir ist auch aufgefallen, dass es mir immer gut gehen muss, und dass ich ein „normales“ Mich-unwohl-fühlen gar nicht kenne. Entweder es geht mir gut, oder ich habe „psychische Probleme“<sup>28</sup>. Es ist eine ganz schöne Falle, in die ich da oft hineinstapfe.

Dr. Mück hat mir die Aufgabe gestellt, all meine mir selbst auferlegten Gesetze aufzuschreiben und gleichzeitig eine alternative Denkweise dazu zu notieren.

Ich glaube, das ist ein guter und wichtiger Ansatz, den ich sicherlich sehr intensiv verfolgen werde.

§	Regel-Inventar	Alternative
1	Ich muss immer versuchen, mir alles vom Hals zu schaffen	Was ansteht, erledige ich heute in Ruhe. Um den Rest kümmere ich mich morgen. Jeder Tag wird so sein, dass Herausforderungen auf mich warten. Es ist müßig, dagegen anzugehen, mit etwas mehr Gelassenheit kann ich gut damit leben.
2	Ich muss anderen Leuten immer alles Recht machen, um mir ihr Wohlwollen zu erhalten	Das Leben ist viel einfacher, wenn ich meine Bedürfnisse mehr berücksichtige, wenn ich mehr ich selbst bin. Menschen, die mir dann nicht wohl gesonnen sind, brauchen mich sowieso nicht zu interessieren.
3	Es muss mir immer gut gehen.	Es gibt gute und schlechte Phasen, jeder Mensch hat sie. Andere haben viel mehr Probleme, als ich denke.
4	Ich muss nach außen immer stark und souverän sein	Es gibt keinen vernünftigen Grund, immer stark sein zu wollen. Niemand erwartet das von mir.
5	Ich muss mich verhalten, wie die anderen, ich darf nicht aus der Reihe tanzen	Ich bin ein eigenständiger Mensch, ich fühle mich wohler, wenn ich nicht darüber nachdenke, wie ich mich verhalte. Schon gar nicht brauche ich das zu tun, was andere machen.

<sup>28</sup> Schwarz-Weiß-Denken

In unserer Kultur sind wir neigen viele Menschen zu einem "Schwarz-Weiß-Denken". Dies liegt vermutlich daran, dass wir durch die sog. aristotelische Logik geprägt sind, bei der es immer nur einen Sachverhalt oder dessen Gegenteil gibt. Dieses Betrachtungsweise unterscheidet sich deutlich von östlichen Denkstilen, bei der ein Sachverhalt und sein Gegenteil gleichzeitig möglich sind (vgl. dazu auch den Beitrag über unterschiedliche Denkstile). Am förderlichsten für das Überleben in dieser Welt dürfte es sein, beide Denkstile zu beherrschen. Den Schwarz-Weißdenker sollte man immer auch darauf aufmerksam machen, dass es nicht nur Schwarz und Weiß, sondern auch eine Fülle von Farben gibt. Das Leben spielt sich also weniger zwischen zwei Polen, als vielmehr auf einem breiten Spektrum unzähliger Möglichkeiten ab. Herr X wird in seinem Denken jedenfalls zunehmend flexibler

6	Ich muss vor mir selbst bestehen.	Auch wenn ich eine Situation nicht „bestehe“, ist das kein Beinbruch, beim nächsten Mal ist sowieso alles wieder anders.
7	Ich darf mir keine Schwäche zugestehen	Das ist super-anstrengend. Keiner erwartet das von mir. Wovor habe ich Angst? Ich werde viel besser durch das Leben gehen, wenn ich mich so zeige, wie ich bin.
8	Ich muss alles 150%ig machen	Ich erfülle meine Aufgaben sehr gut, ich muss nicht immer überragende Leistungen erbringen. Ich habe nichts davon, es dankt mir keiner.
9	Ich muss immer präsent sein, in Gesprächen immer aktiv und mit Kraft	Der einziger der meint, dass ich in einem Gespräch ruhig und zurückhaltend bin, bin ich.
10	Ich muss alles erfassen, alles geordnet haben, alles für die Zukunft aufbereitet haben.	Ich darf ein bisschen Chaos in meinem Leben zulassen, es macht keinen Sinn, alles zu zerpflücken und zu bewerten
11	Ich muss bei Vorgesetzten immer ein gutes Bild abgeben.	Ein gutes Bild ist sicherlich nicht verkehrt, aber dafür brauche ich mich nicht anstrengen, das läuft von allein.
12	Ich muss immer pünktlich sein	Es ist bestimmt nicht falsch, Wert auf Pünktlichkeit zu legen, ich brauche aber nicht akribisch darauf zu achten, bloß keine Minute zu spät zu kommen.
13	Ich muss meine Freundin sexuell befriedigen	Ich bin nicht dafür zuständig, meiner Freundin einen Höhepunkt zu verschaffen
14	Ich muss meine schlechten Gefühle unbedingt vor anderen verbergen	Es kommt bei anderen Menschen viel besser an, Gefühle auch schlechte, zu zeigen.
15	Ich muss immer gut drauf sein.	Ich darf auch mal schlecht gelaunt sein.
16	Ich bin für alles zuständig, alles liegt in meiner Verantwortung	Ich fühle mich sogar verantwortlich für Dinge, für die ein anderer die Federführung hat. Es ist an der Zeit, nur auf mein Aufgabengebiet zu schauen und meine Dinge in Ruhe erledigen.
17	Ich muss immer alles abgesichert haben, muss für die Zukunft vorgebaut haben, damit mir nichts Unerwartetes, Schlimmes passiert.	Es gibt keine Sicherheit. Ich werde aber ganz sicher mit jeder Schwierigkeit fertig, die sich mir im Leben stellen wird.

## 9. Sitzung

In den letzten Tagen vor der Sitzung ging es mir nicht besonders gut. Ich hatte wenig Energie, war oft antriebslos. Jede unangenehme Beschäftigung fiel mir in den Momenten besonders schwer und sie verschlechterte eher meine Stimmung. Ich war sehr mit meinen negativen Empfindungen beschäftigt.

Was mir in den Momenten geholfen hatte, war, meine schlechte Stimmung anzuerkennen<sup>29</sup> und sie sich nicht durch sich selbst verstärken zu lassen. Ich habe mir immer wieder vor

<sup>29</sup> Akzeptanz

Es macht wenig Sinn, Dinge zu bekämpfen oder zu beklagen, die man nicht ändern kann (Was nutzt es, sich über wochenlangen Regen zu ereifern - er wird allein dadurch keine einzige Minute früher aufhören). Hier hilft die Maxime der Anonymen Alkoholiker mitunter sehr gut weiter: "Gott gebe mir Gelassenheit hinzunehmen, was nicht zu ändern ist, Mut zu ändern, was ich ändern kann, und die Weisheit zwischen beidem zu unterscheiden."

Augen geführt, dass es nur eine begrenzte Zeit ist, in der es mir nicht gut geht und dass sich meine Stimmung verbessert, je besser es mir gelingt, den negativen Gedanken keine Macht über mich ergreifen zu lassen.

Auf der anderen Seite habe ich mich gefragt, was wohl der Auslöser für mein Tief war<sup>30</sup>. Mir war eigentlich schnell klar, dass ich durch die beruflichen wie auch die privaten Veränderungen unsicher geworden bin. Vieles kam mir fremd vor, die Aufgaben und Herausforderungen zunächst unüberschaubar. Ich bin in der Beziehung anscheinend relativ sensibel und brauche einige Zeit, um mich sicher zu fühlen.

In der Therapiestunde bei Dr. Mück habe ich ihm natürlich davon erzählt. Ich habe aber versucht, meine negativen Erlebnisse nicht zu sehr auszuschmücken, um die Gefühle nicht noch einmal zu sehr aufleben zu lassen<sup>31</sup>. Ich wollte mich auch nicht zu sehr auf die Therapiestunde und auf Dr. Mück stützen, denn es ist leicht und in dem Moment vielleicht sogar hilfreich, mich darauf zu verlassen, dass Dr. Mück das schon richten wird. Ich weiß, dass es mir aber längerfristig keinen Fortschritt bringt<sup>32</sup>.

Ich bin deshalb ohne besondere Erwartung und ohne Druck<sup>33</sup> in die Sitzung gegangen. Ich weiß inzwischen, dass das sowieso die beste Ausgangssituation ist und meistens die konstruktivsten Sitzungen hervorbringt. Ich habe mich in der Sitzung sehr wohl gefühlt.

---

Wer nach diesem Motto lebt, wird seine Energie ökonomischer einsetzen. Herr X. hat dies mittlerweile auch erkannt.

#### <sup>30</sup> Erklärungen

Erklärungen verändern meist nichts an den Tatsachen, sie verringern jedoch unsere Unsicherheit. Was man in sein Weltbild einordnen kann, macht weniger Angst und erscheint vorhersehbar, teilweise auch planbar. Erklärungen (Theorien, Konzepte, Konstrukte) sind daher immer ein wichtiges Angebot fast jeder Psychotherapie. In diesem Zusammenhang kann es sogar sinnvoll sein, die eigene Lebensgeschichte komplett umzuschreiben. Herr X liefert sich mittlerweile selbst die nötigen Erklärungen und ist in dieser Hinsicht schon sehr unabhängig von seinem Therapeuten.

#### <sup>31</sup> Emotionsregulation (2)

Hier liefert der Patient spontan ein sehr gutes Beispiel von verstandener und praktizierter "Emotionsregulation". Zugleich zeigt er, dass er in diesem Punkt die "Stimme des Therapeuten" bereits verinnerlicht hat. In einer Feedback-E-Mail nach der 9. Sitzung schreibt er dazu: "Ganz sicher trifft es bei mir zu, dass ich bei vielen Gelegenheiten Ihre "Stimme" auch höre, wenn wir nicht in der Sitzung sind. Ich weiß auch, dass ich dadurch Situationen besser bewerten und besser mit ihnen umgehen kann. Auch trägt es ganz sicher dazu bei, dass es mir insgesamt besser geht. Gestern hatte ich Vormittags ein kleines Tief, das ich Sonntags schon mal öfter habe, wobei ich mir vor Augen geführt habe, dass ich nun mal so veranlagt bin und dass ich kurze unangenehme Zeiten akzeptieren sollte. Ich habe mir auch überlegt, dass ich früher die Sonntage nicht besonders mochte, weil wir als Kinder immer an starre Abläufe gebunden waren. Es ging mir danach den Rest des Tages sehr gut (Hervorhebung durch Dr. Mück)."

#### <sup>32</sup> Zum eigenen Therapeuten werden

Ziel einer jeden Psychotherapie sollte es sein, dass der Patient zu seinem eigenen Therapeuten wird, er seine Weiterentwicklung also selbst steuern und begleiten kann. Dazu gehört die Fähigkeit, sich von äußeren Autoritäten unabhängig machen und auf sich selbst vertrauen zu können. Beides deutet sich bei Herrn X. immer mehr an. Er hat den Zusammenhang verstanden und arbeitet konsequent darauf hin. Vor allem Menschen mit Angst - dies gilt nicht für Herrn X.! - machen sich von äußeren Autoritäten ("stützenden Helfern") abhängig. Diese sollen Entscheidungen treffen und die Verantwortung dafür tragen. Bei solchen Personen findet gleichsam ein "Durchbruch" statt, wenn sie sich von Dritten unabhängig machen und für ihr Befinden selbst Verantwortung übernehmen.

#### <sup>33</sup> Zulassen

Wer in dieser Weise in eine therapeutische Sitzung gehen kann, benötigt verhältnismäßig wenig "Abwehr" (darunter versteht man psychologische Vorgänge wie Verdrängung, Verleugnung, Projektion, Gefühlsabspaltung

Im Bezug auf meine aktuellen Probleme drängte Dr. Mück mich dazu, mich festzulegen, wie viele Stunden in den drei Wochen seit der letzten Sitzung es mir tatsächlich nicht gut ging<sup>34</sup>. Ich habe überlegt und diese Zeitdauer auf insgesamt 5 Stunden geschätzt. Dr. Mück fing an zu rechnen und führte mir vor Augen, dass die 5 Stunden nur 1 % der gesamten Zeit ausmachten.

Auch wenn ich es relativierte und Dr. Mück zu verstehen geben wollte, dass die Zeit, in der es mir nur mäßig ging und ich in der ich sehr viel Kraft aufwenden musste, um mich einigermaßen gut zu fühlen deutlich länger war, habe ich aber deutlich verstanden, worum es Dr. Mück ging. Ich sollte meine Stimmungen richtig bewerten und mich nicht durch völlig unrealistische Denkweisen herunterziehen lassen.

Dr. Mück hatte sich vorgenommen, an der letzten Sitzung anzuknüpfen und über mein inneres Gesetzbuch zu sprechen. Er hatte mir die Aufgabe gestellt, meine mir selbst auferlegten, starren Regeln die meine Einstellung und mein Verhalten betreffen, aufzuschreiben und für jeden Punkt eine bessere Alternative zu finden. Ich hatte diese Aufstellung auch gemacht, hatte es aber mehr so verstanden, dass ich sie für mich anfertigen sollte. Dr. Mück war merklich enttäuscht, dass meine inneren Gesetze für die Stunde nicht zur Verfügung standen und wir nicht weiterarbeiten konnten.

Obwohl ich mit Kritik sonst nicht besonders gut umgehen kann, fand ich die Offenheit von Dr. Mück sehr gut<sup>35</sup>. Ich habe mich trotzdem weiterhin sehr wohl gefühlt und gerade dieser

---

usw.). Die Betroffenen sind bereit, sich auf das Abenteuer einer menschlichen Begegnung mit dem Therapeuten einzulassen, bei der "Unvorhergesehenes" (bislang Abgewehrtes) sich zeigen darf. Manchmal können Schweigephasen dann besonders hilfreich sein, in denen bisher verdrängte Phantasien oder verborgene Gefühle aus dem "Unbewussten" aufsteigen dürfen. Die Therapie profitiert besonders davon, wenn die Patienten alles benennen, was sie fühlen oder denken (egal wie unsinnig, nebensächlich oder peinlich es erscheinen mag: sog. therapeutische Grundregel).

#### <sup>34</sup> Relativieren

Die Technik, den Patienten sein Problem quantifizieren zu lassen, ist fast durchweg hilfreich. Dabei bittet der Therapeut den Patient beispielsweise zu beurteilen, in wie viel Prozent der Zeit das Problem tatsächlich eine Rolle spielte. Da das Problem selten rund um die Uhr vorhanden ist (100 Prozent), führt sich der Patient selbst vor Augen, dass es nur einen Teil seines Lebens beeinflusst, also alles andere als allmächtig ist. Im Falle von Herrn X. waren nur 1 Prozent seiner Lebenszeit durch sehr schlechte Gefühle beeinträchtigt - mit anderen Worten: 99 Prozent der Zeit waren verhältnismäßig gut. Eine solche Betrachtungsweise wirkt der Tendenz zum Schwarz-Weiß-Denken, Katastrophisieren und Verallgemeinern entgegen, wie man sie besonders bei Menschen mit Angst und Depression gehäuft antrifft.

#### <sup>35</sup> Therapeutische Beziehung (2)

An meiner Reaktion erlebt Herr X., wie wichtig er (bzw. unsere Zusammenarbeit) mir ist. Er spürt, dass ich mir auch über die Sitzungen hinaus Gedanken über ihn mache und mich innerlich sehr auf ihn "beziehe". Mittlerweile ist es so gut wie unbestritten, dass eine gute therapeutische Beziehung wesentlich zu Heilung beiträgt. Herr X. erlebt mich als einen präsenten Therapeuten (lebendiges Gegenüber), der auch Gefühle zeigen und regulieren kann (in diesem Fall Enttäuschung). Dies macht mich und damit auch die Behandlung authentischer. Auch in Form dieses Tagebuch-Experimentes - bei dem Herr X. meine Anmerkungen verfolgt - erlebt Herr X., wie ich mich bemühe, mich auf ihn bzw. unsere gemeinsamen Erfahrungen zu "beziehen". Durch meine Reaktion zeige ich Herrn X. auch, wie ernst bzw. verbindlich ich unsere Gespräche nehme, dass sie also mehr als nur eine "normale Alltagsbegegnung" sind. Damit weise ich ihn auf unserer "therapeutisches Arbeitsbündnis" hin, in dem wir uns verpflichtet haben, gemeinsam auf seine Ziele hin zu arbeiten. In einer "Feedback-E-Mail" nach der 9. Sitzung beschreibt Herr X. seine eigenen Fortschritte im Bereich "Beziehung": "...Ansonsten geht es mir dabei aber ganz gut und manchmal sogar sehr gut. Ich habe mit großem Interesse den neuen Bereich "Wie Beziehung heilt" auf Ihrer Internetsite gelesen. Er ist sehr gut gelungen und sehr informativ. Besonders interessant fand ich, dass ich durch meine jetzigen Beziehung, die ich absolut als lebendig bezeichnen möchte, prägende Erfahrungen machen kann. Ein sehr großer Teil meiner Probleme ist sicherlich auf Beziehungen zu anderen Menschen und insbesondere auch auch zu meiner Partnerin begründet.

Umstand hat uns dazu gebracht, über den Therapieverlauf zu sprechen. Dr. Mück äußerte, dass er den Eindruck hätte, dass die Therapie ein wenig einschlafen würde und dass ich einen Therapie-Durchhänger haben könnte.

Dr. Mück sagte dann einen schlichten Satz, der bei mir sehr nachhaltig war. Er sagte, dass es so wichtig und so wirkungsvoll sei, an den kognitiven Verhaltensweisen zu arbeiten<sup>36</sup>. Das wäre ein ganz wesentliches und effektives Element, um depressive Verstimmungen zu vermeiden. Dr. Mück ermunterte mich, die Entwicklungslust als Motivation<sup>37</sup> zu nehmen und nicht den Leidensdruck.

Es ist für mich schwierig in den Situationen, in denen es mir nicht gut geht, das zu erkennen. Ich denke je nach Stimmung in alle möglichen Richtungen und ich neige dazu, die Detailarbeit als nicht so effektiv zu betrachten. Als ich aber den großen Ehrgeiz von Dr. Mück gespürt habe<sup>38</sup>, hat mir das ein großes Vertrauen in unsere gemeinsame Arbeit gegeben und es hat mich motiviert, weiter mit Fleiß an den Dingen zu arbeiten.

---

Ich habe mit meiner Freundin darüber gesprochen und ich glaube, dass sie auch in der Beziehung mir besonders gut tut, weil sie eine Partnerin ist, bei der ich mich ausleben kann, der ich außergewöhnlich viel Vertrauen entgegenbringe und bei der ich das Gefühl habe, dass sie durch alle Höhen und Tiefen mit mir gehen würde. Interessant fand ich auch die Art der Konfliktbearbeitung mit der Verlagerung auf die "Metaebene". So in der Art war mir das immer bewusst. Ich habe manchmal das Gefühl, ich würde meine ganze Weltanschauung auf solch eine übergeordnete Ebene legen. Ich frage mich oft, warum Menschen sich so sehr in unnötigen Details verzetteln, wo doch das Ziel nur sein kann, ein möglichst einfaches Leben zu führen. Alles andere macht für mich keinen Sinn, es sei denn, man hat Freude daran. Na ja, was sag ich. Meine negativen Emotionen machen mir auch oft kein einfaches Leben und überflüssig sind sie allemal."

#### <sup>36</sup> Kognitive Therapie

Mein Hinweis sollte betonen, dass sog. kognitive Techniken ("Arbeiten an der Art und Weise unseres Denkens") sich aus wissenschaftlicher Sicht besonders überzeugend dazu beitragen konnten, Ängste und Depressionen zu verringern. Auf keinen Fall sollten damit andere Methoden abgewertet werden (wie Medikamente, Sporttherapie oder mehr emotionsbezogene Vorgehensweisen). Tatsache ist, dass man kognitive Techniken in unserer Kultur sehr gut vermitteln und anwenden kann. Sie gehören zu den Methoden, die den Anwender erleben lassen, dass er das Problem selbst unter Kontrolle bringen kann. Allerdings teile ich auch allen meinen Patienten mit, dass die "Machtverhältnisse" zwischen den Gedanken und den mit Gefühlen befassten Teilen unseres Gehirns eindeutig zugunsten der Gefühle verschoben sind. Dennoch ist dies kein Grund zur Resignation. Denn die Verstandesanteile des Gehirns haben so großartige Leistungen erbracht, wie einen bemannten Flug zum Mond. Ansätze für kognitive Therapie bieten depressive und ängstliche Patienten, indem sie zu Verallgemeinerungen, einseitiger Themenwahl und Schwarz-Weiß-Denken neigen.

#### <sup>37</sup> Therapiemotivation

Krankenkassen und Krankenversicherungen fragen bei einem Antrag auf Psychotherapie routinemäßig nach der "Therapiemotivation". Diese ist bei den meisten Patienten sehr groß, da der "Leidensdruck" fast immer enorm ist. "Leidensdruck" ist aber kein idealer "Motivator", da er bei einer erfolgreichen Therapie schnell nachlässt. Für die weitere Behandlung hat dies oft zur Folge, dass die Lust der Patienten zur Mitarbeit um so mehr nachlässt, je wohler sie sich fühlen. Viele Patienten brechen daher schon auf "halbem Wege" ab oder engagieren sich nur noch halbherzig. Dies ist zwar verständlich, zählt sich langfristig aber meist nicht aus. Wenn nämlich der Therapieerfolg nicht ausreichend stabilisiert ist oder es noch an wichtigen Kompetenzen des "Selbstmanagement" mangelt, sind "Rückfälle" vorprogrammiert. Bei Herrn X. scheint die "Entwicklungslust" erfreulicherweise eine stärkere Therapiemotivation zu sein als der "Leidensdruck".

#### <sup>38</sup> Lernen am Vorbild

Ob der vermutete "Ehrgeiz" des Therapeuten ein gutes Beispiel ist, mag dahin gestellt bleiben. Jedenfalls zeigt diese Sequenz, wie wichtig und wirksam das Vorbild des Therapeuten ist. Wer als Therapeut unsportlich wirkt oder nach Nikotin riecht, wird es wohl kaum schaffen, seine Patienten zu mehr körperlicher Aktivität oder einem Nikotinentzug zu bewegen. Vor allem im Hinblick auf "Beziehungskompetenzen" sollte sich jeder Therapeut bewusst sein, dass sein Vorbild vermutlich die beste Strategie ist, solche Kompetenzen zu vermitteln.



## 10. Sitzung

Ich bin mit einem guten Gefühl zu Dr. Mück gefahren. Nachdem ich in der Zeit vor der letzten Sitzung doch einige Schwierigkeiten hatte, habe ich mich in den drei Wochen bis zu dieser Sitzung gut und teilweise sogar sehr gut gefühlt. Es wurde mir eigentlich erst im Nachhinein richtig bewusst, dass die Stunde bei Dr. Mück offensichtlich eine Veränderung bewirkt hatte<sup>39</sup>. Es hat Dr. Mück natürlich gefreut, dass es mir gut ging.

Ich habe angesprochen, dass ich erstaunt war, weil ich teilweise in den Kommentaren von Dr. Mück zu meinem Tagebuch besser beurteilt wurde<sup>40</sup>, als ich mich selbst eingeschätzt hätte. Dr. Mück merkte dazu an, dass es ja einen Grund gegeben haben muss, dass es mir besser geht. Ich konnte das annehmen, was mir auch ein gutes Gefühl gegeben hat.

Ich habe Dr. Mück davon erzählt, dass ich inzwischen meine inneren Stimmen sehr bewusst wahrnehme und dadurch deutliche positive Veränderungen erlebe. Ich kann mich daran erinnern, dass ich früher oft große Ängste vor Aufgaben hatte, die neu waren oder mir sehr schwierig erschienen. Ich habe mich oft selbst verrückt gemacht<sup>41</sup>. Ohne das Wissen um die

---

<sup>39</sup> Sprunghafte Veränderungen

Obwohl viele persönliche Entwicklungen aus der Ferne betrachtet "kontinuierlich" erscheinen, zeigt eine nähere Betrachtung oft, dass sie eher "sprunghaft" verlaufen. In der "systemisch denkenden" Gehirnforschung geht man davon aus, dass es dabei zu einer "Qualitätsänderung" im Verhalten kommt (also nicht nur zu einer "quantitativen" Veränderung), es wird tatsächlich etwas Neues möglich. Man kann sich dies mit einem Bild veranschaulichen, bei dem eine Kugel auf einer Bergkamm ruht: Während sie bislang, bei einem Anstoß immer in das linke Tal rollte, wird es erstmalig möglich, dass sie sich in das rechte Tal bewegt. Dabei hat die Kugel immer die Tendenz im tiefsten Punkt des jeweiligen Tales zur Ruhe zu kommen. Ist sie dort einmal angelangt, bedarf es schon erheblicher "Erschütterungen" und "Anstöße", damit sie genügend Schwung erhält, um wieder einen Bergkamm oder Berggipfel zu erreichen, von wo sie dann möglicherweise ein neues Tal erreichen kann. Solange der Schwung aber nicht ausreicht, wird sie immer wieder an den alten Punkt zurückrollen (der dann die "höhere Anziehungskraft" hat, man sagt auch "der stärkere Attraktor" ist, als die jenseits des Gipfels gelegenen Täler). Bezogen auf die Therapie würde dies bedeuten: Alle Menschen werden von ihren alten Mustern immer "angezogen", rollen ins vertraute Tal zurück. Zu den Ansätzen einer Psychotherapie gehört es, diese Muster instabil zu machen und genügend "Anstöße" und "Erschütterungen" zu liefern, damit die Betroffenen genügend Energie und Beweglichkeit erhalten, um ihr altes Tal zu verlassen und sich ein neues zu erschließen. Ist dies zu theoretisch?

<sup>40</sup> Spiegelung

Zu den wichtigsten Angeboten und Behandlungsmethoden der Psychotherapie gehört die "Spiegelung". Dabei übernimmt der Patient gleichsam elterliche Aufgaben, indem er seinem Patienten immer wieder rückmeldet, wie er vom Therapeuten gerade wahrgenommen wird. Hierfür ist zwar eine wohlwollend kritische Haltung am hilfreichsten. Dort wo ein Patient aber selbst sein schlimmster Kritiker ist, ist es um so wichtiger, ihm solange immer wieder die positiven Aspekte seiner Entwicklung "zu spiegeln", bis der Patient auch selbst in der Lage ist, diese wahrzunehmen. Im Grunde geht es auch hier darum, ein Defizit aufzuzeigen: Die Schwierigkeit, sich selbst möglichst differenziert in der Vielfalt der vorhandenen Eigenschaften und Fähigkeiten zu sehen. Es geht auf keinen Fall um "Schönreden". Herr X hat offenbar einen sehr strengen und in der Vergangenheit überaktiven "inneren Kritiker", der jetzt zunehmend häufiger seinen Mund hält. Auch dieser Kommentar zum Tagebuch ist selbstverständlich eine Form der Spiegelung, die Herr X sehr aufmerksam lesen wird. Wenn alles gut geht, lernt Herr X auf diesem Weg, sich künftig selbst einen "klaren" Spiegel vorzuhalten, wodurch er zunehmend unabhängiger von therapeutischer Hilfe werden wird.

<sup>41</sup> Therapeutische Veränderung (2)

Diese Stelle ist ein (weiteres) Beispiel für einen Moment der Veränderung, in dem es gleichsam "Klick" macht und es dem Patienten möglich wird, mit sich selbst qualitativ in neuer Weise umzugehen. Zugleich macht der Patient eine Erfahrung von "Selbstwirksamkeit": Er erlebt, dass er seinen Stimmungen und Gedanken nicht mehr hilflos ausgeliefert ist, sondern auf diese Einfluss nehmen kann. Eine solche Erfahrung kann "Glücksgefühle" auslösen, das Selbstbewusstsein stärkt sie auf jeden Fall. Wenn Patienten diese Erfahrung nicht machen können, liegt es oft daran, dass sie zu wenig konsequent "üben" nach dem Motto "Wenn es nicht sofort klappt, bringt es ja doch nichts" (ein Gedanke, der sehr nach dem inneren Kritiker klingt).

inneren Stimmen habe ich es dabei schutzlos zugelassen, dass die negativen Gedanken sich ungehindert ausbreiten konnten und mich auch bei der Bewältigung der Aufgabe sehr beeinträchtigt haben.

Am Tag der Sitzung hatte ich eine ortsfremde, schwierige und etwas ungewohnte Aufgabe in einer für mich belastenden Umgebung zu erledigen. Mir ist aufgefallen, wie selbstverständlich ich ohne Angst und Bedenken die Sache vorbereitet habe. Mir ist bewusst geworden, wie doch mit der Zeit eine gefestigte, selbstverständliche und sichere Grundhaltung in mir entstanden ist.

Bei der Vorbereitung meldete sich plötzlich für einen Augenblick eine negative innere Stimme, die mich fragte, ob es nicht möglich wäre, dass ich wieder in meine alte Denk- und Verhaltensweise mit Ängsten und Bedenken zurückfallen könnte. Ich habe diese Stimme nicht ernst genommen und sie sofort in Gedanken einfach mit den Fingern weggeschnippt<sup>42</sup>. Ich wollte ihr einfach nicht mehr zuhören, ich habe mich geweigert das zu tun.

Es ist mir dann auch leicht gefallen die schwierige Aufgabe ohne Probleme und ohne große Kraftanstrengung zu erledigen.

Ich habe Dr. Mück dann davon erzählt, dass es in meinem Leben bestimmte Situationen gibt, in denen ich mich noch schwer tue und teilweise sehr unwohl fühle. Gerade am Tag der Sitzung habe ich es erlebt, dass ich Schwierigkeiten hatte, als ich ein etwas intensiveres Gespräch mit einem Kollegen führte. Nach kurzer Zeit des Gegenübersitzens habe ich mich von ihm beobachtet und gemustert gefühlt, wobei ich bei meinem Kollegen mit seiner entspannten und selbstsicheren Art das Gegenteil vermutete.

Ähnliches kann wegen kleiner Anlässe und an sich unbedeutender Umstände auch in anderen Situationen auftreten und sich ein bisschen verselbständigen, so dass ich beim nächsten Mal noch mehr darauf achte und sich der Effekt noch verstärkt. Manchmal gelingt es mir, in den Situationen dagegen anzugehen und mein Gefühl zu verbessern. Insbesondere wenn ich es vorher weiß und daran denke, kann ich mich positiv darauf einstimmen.

Dr. Mück erklärte mir, dass es sich um einen weiteren wichtigen Bereich in meinem kognitiven Verhalten handeln würde, bei dem es sich lohnt, daran zu arbeiten. Es geht um meine Bewertung der Situationen und in dem konkreten Fall um die Bewertung, was mein Gegenüber in dem Moment von mir denkt<sup>43</sup>. Dabei neige ich offensichtlich in besonderem

---

<sup>42</sup> Konsequenz bleiben

Hier verrät Herr X gleichsam sein Erfolgsrezept: Er scheut nicht die Auseinandersetzung mit dem "inneren Kritiker" (viele Patienten denken, man müsse nur einen Alternativgedanken haben, damit der "innere Kritiker" verstummt bzw. verschwindet). Gerade in der Anfangszeit kommt es entscheidend darauf an, den "längeren Atem" zu behalten und sich von den inneren Auseinandersetzung auch ein wenig distanzieren ("dissoziieren") zu können (ähnlich wie man ein Theaterstück aus der sicheren Distanz des Zuschauerraums verfolgt). Wenn man dann auch noch - ähnlich wie Herr X - noch eine Portion Humor entwickeln kann (der ja auch eine Form der Distanzierung ist), kann man eigentlich nur gewinnen.

<sup>43</sup> Bedeutungen

Hier bezieht sich Herr X auf eine Gesprächsphase, in der ich ihm anhand von Beispielen erläuterte, dass wir Menschen weniger auf Sachverhalte reagieren, als vielmehr auf die Bedeutungen, die wir diesen vorher zugewiesen haben (Wir finden gleichsam die Ostereier, die wir zuvor selbst versteckt haben, vergessen haben, dass wir selbst es waren, die sie verborgen haben). Als Beispiel beschreibe ich einen jungen Mann, der nacheinander zwei Frauen begegnet und diese auf die gleiche Art und Weise anlächelt. Während Frau A dies als "unverschämte Anmache" interpretiert, ihn anschreit und ohrfeigt, wird es Frau B angesichts des "freundlichen offenen" Blickes ganz warm ums Herz, sie fällt dem Mann um den Hals und küsst ihn. Beide Frauen hatten es

Maße dazu, von einer negativen Einstellung des anderen mir gegenüber auszugehen. Ich bilde mir ein, dass er mich als „unwichtig“ und „schwach“ ansieht.

Ich habe sofort verstanden, was Dr. Mück damit meinte. Wenn ich vernünftig und realistisch darüber nachdenke, kann ich auch nur zu dem Schluss kommen, dass meine Schwierigkeiten darin begründet sind, dass ich die Dinge negativ und falsch bewerte<sup>44</sup>.

Für mich bedeutet das, daran zu arbeiten und mir in den entsprechenden Situationen vor Augen zu führen, dass mich mein Gegenüber wahrscheinlich sogar mag und mir eher wohl gesonnen ist.

Sehr interessant fand ich in dem Zusammenhang, als Dr. Mück von Studien berichtete, bei denen herausgefunden wurde, dass Menschen, die gerade in engem persönlichen Kontakt stehen, oft in der Form aufeinander reagieren, dass der eine das Verhalten des anderen kopiert. Dr. Mück meinte, dass z.B. in Restaurants oft zu beobachten ist, dass eine Person die Handlungen des anderen, wie z.B. Gähnen, Armhaltungen oder das Trinken, kurz danach auch ausführt. Das hat zur Folge, dass sich die erste Person wohler fühlt. Dr. Mück schlug vor, dass ich das mal ausprobieren sollte.

Den Abend nach der Sitzung habe ich mit gemischten Gefühlen erlebt, weil mir wieder viele Dinge durch den Kopf gegangen sind, die ich für mich sortieren musste.

Am nächsten Tag habe ich eine deutliche positive Veränderung gespürt, die ganz sicher durch das Gespräch mit Dr. Mück hervorgerufen wurde<sup>45</sup>. Ich habe Gespräche mit anderen Menschen oder auch Besprechungen, bei denen ich mich zuletzt auch nicht so wohl gefühlt habe, ganz anders erlebt. Es ging mir gut dabei und die Dinge fielen mir leichter. Es war so ein Gefühl, als hätte mich Dr. Mück angestoßen, mir meine eigene, mich stützende Hand auf den Rücken zu legen. Das was ich in den Momenten auch gespürt habe, war, dass ich mich selbst annehmen konnte. Das, so meinte Dr. Mück zum Schluss der Sitzung nämlich, könnte ein ganz wichtiger Baustein werden, dass ich es irgendwann „geschafft“ habe<sup>46</sup>.

---

mit dem gleichen Sachverhalt zu tun (lächelnder junger Mann), aufgrund ihrer Bedeutungszuschreibung gingen sie aber anders damit um. Herr beschreibt dies als "bewerten".

#### <sup>44</sup> Einsicht

Diese Zeilen liefern ein Beispiel für "Einsicht" in Zusammenhänge. Hier hat es bei Herrn X wieder einmal "klick!" gemacht. Einsicht allein reicht jedoch selten aus. Hinzukommen müssen auch neue Konsequenzen. Wie der weitere Verlauf zeigt, ist Herr X auch in der Lage, sein weiteres Denken und Verhalten an der neuen "Einsicht" zu orientieren

#### <sup>45</sup> Therapeutische Veränderung (2)

Diese Stelle ist ein (weiteres) Beispiel für einen Moment der Veränderung, in dem es gleichsam "Klick" macht und es dem Patienten möglich wird, mit sich selbst qualitativ in neuer Weise umzugehen. Zugleich macht der Patient eine Erfahrung von "Selbstwirksamkeit": Er erlebt, dass er seinen Stimmungen und Gedanken nicht mehr hilflos ausgeliefert ist, sondern auf diese Einfluss nehmen kann. Eine solche Erfahrung kann "Glücksgefühle" auslösen, das Selbstbewusstsein stärkt sie auf jeden Fall. Wenn Patienten diese Erfahrung nicht machen können, liegt es oft daran, dass sie zu wenig konsequent "üben" nach dem Motto "Wenn es nicht sofort klappt, bringt es ja doch nichts" (ein Gedanke, der sehr nach dem inneren Kritiker klingt).

#### <sup>46</sup> Sich selbst annehmen

Hier spürt Herr X, dass er dem "Hauptschalter" seiner Entwicklungsmöglichkeiten sehr nahe gekommen ist. Schon in der häufigen Erwähnung des "inneren Kritikers" (ich bezeichne ihn auch gerne als "Miesmacher") klang immer wieder an, wie wenig sich Herr X selbst akzeptiert oder anders ausgedrückt "wie wenig er mit sich selbst im Reinen ist". In dem Augenblick, in dem es Herrn X überwiegend möglich sein wird, "sich anzunehmen, so wie er ist", wird mit großer Wahrscheinlichkeit das "Veränderungsparadox" zu wirken beginnen:

Diese Aussage hat mich besonders dazu gebracht, anders zu denken und daran zu glauben, dass es Möglichkeiten gibt, die für mich zur Zeit noch nicht vorstellbar sind, die sich mir aber eines Tages eröffnen könnten<sup>47</sup>.

## 11. Sitzung

Durch die relativ lange Zeit, die zwischen den Sitzungen liegt, ergeben sich immer viele Veränderungen in meinen Lebensbedingungen und dadurch auch in meinen Befindlichkeiten.

Es ist nicht leicht für mich, mir alle Gedanken und Erfahrungen zu bewahren, um sie in den folgenden Sitzungen anzubringen. Viele Dinge kommen und gehen auch, ohne dass ich sie groß registriere. Manchmal kommen mir Gedanken, von denen ich glaube, dass sie mich um eine Erkenntnis reicher machen. Ich nehme das gerne an, ohne dass ich das Gefühl habe, alles sofort mit Dr. Mück teilen zu müssen. Denn ich habe in den Therapiesitzungen zum einen gelernt, dass ich in erster Linie selber für mein Wohlbefinden und für mein Weiterkommen sorgen kann und außerdem dass sich viele dynamische Prozesse abspielen, die ich einfach zulassen und als gegeben hinnehmen kann.

Vor der Sitzung hatte ich vielleicht deshalb auch nicht unbedingt einen wichtigen Ansatz, den ich zur Sprache bringen wollte, sondern ich habe mich, wie zuletzt eigentlich immer, einfach darauf eingelassen. Ich habe Dr. Mück davon erzählt, dass in meinem Alltag viele Dinge passiert sind, dass es mir dabei zeitweise gut ging und auch dass es mir nicht so gut ging. Ich

---

Veränderungen und Entwicklungen sind meist erst dann so richtig möglich, wenn man sich nicht länger rechtfertigen und verteidigen muss. Aus einer Haltung der Gelassenheit und Zufriedenheit heraus kommen sie eher in Gang als aus einer von Angst, Scham und Rechtfertigungsdruck geprägten Einstellung. Diese Erfahrung machen im übrigen auch viele Paare: Erst wenn sie aufhören, sich gegenseitig zu kritisieren und aneinander herum zu nörgeln, "sie sich nehmen, wie sie sind", ermöglichen sie es sich gegenseitig, sich in die vielleicht sogar für beide günstige Richtung zu entwickeln.

Herr X hat den Vorteil sich in seiner neuen Lebenspartnerschaft, sehr angenommen zu fühlen. Das gestattet es ihm, sich auch immer mehr zu zeigen (Auch dieses Online-Tagebuch hat übrigens sehr viel mit dem Thema "sich zeigen" zu tun). Dabei kann Herr X erleben, dass er eben nicht (wie befürchtet) kritisiert und in Frage gestellt, sondern wertschätzend auf seinem Weg begleitet wird. Im Gegenteil: Er wird als eine "individuelle Persönlichkeit" erkennbar und damit sehr "attraktiv" (was ein Mensch mit verschwommenen Konturen selten ist). In dem Umfang, in dem sich Herr X von anderen angenommen fühlt, wird es ihm gelingen, sich auch selbst besser anzunehmen und sich seiner depressiven Tendenzen zu entledigen..

### <sup>47</sup> Erweiterter "Möglichkeitenraum"

Herr X kann es offenbar noch nicht richtig glauben, dass sein "Möglichkeitenraum" längst deutlich größer geworden ist. Auch traut er den Veränderungen noch immer nicht ganz. Dies liegt vielleicht daran, dass er ja schon auf mehrere therapeutische Anläufe zurückblickt (teilweise Behandlungen mit bis zu 100 Sitzungen). Und nun sollen schon 10 Gespräche einen nachhaltigen Erfolg erzielen? Bei einer solchen "Bewertung" darf natürlich nicht vergessen werden, dass sich die vorliegende Behandlung bereits über sechs Monate erstreckt, in der Herr X eindrucksvoll mitarbeitete, so dass er sich nicht nur neue Möglichkeiten des Denkens, Fühlens und Verhaltens erschloss (durch "qualitative Sprünge"), sondern diese Optionen auch in seinem Repertoire verfestigte. Außerdem wurde die Behandlung sehr intensiv durch dieses kommentierte Tagebuch begleitet. Und nicht zuletzt: Auch die vorher gegangenen Psychotherapien haben mit Sicherheit schon eine sehr gute Grundlage geschaffen, auf der die vorliegende Behandlung jetzt mit Erfolg aufbauen kann.

Wichtig: Jede gute Psychotherapie sollte sich immer an dem Motto orientieren "Erweitere die Möglichkeiten deines Klienten". Ich formuliere dies auch gerne so: "Bei guten Sitzungen werden Sie das Behandlungszimmer immer reicher verlassen, als Sie es betreten haben." Sehr stark auf "Vergangenheitsbewältigung" abzielende Verfahren verlieren dies manchmal ein bisschen aus dem Auge.

habe Dr. Mück das so beschrieben, habe aber auch hinzugefügt, dass ich nicht besonders darauf eingehen möchte, da sich die Dinge immer wiederholen und das meiste auch nicht aufzuhalten ist. Außerdem glaube ich, dass ich inzwischen sehr viele praktische Helferlein in meinem Kopf habe, die es mir ermöglichen, mit den meisten Dingen gut allein klarzukommen.

Ich habe Dr. Mück auch von meinen Fortschritten berichtet, die ich inzwischen bei mir festgestellt hatte. So war ein wichtiges Therapieziel von mir, dass ich mich bei Treffen mit Familie und Freunden wieder wohl fühlen kann, dass mir die Begegnungen Spaß machen und dass ich Lust darauf habe, mich zu treffen. Zuletzt habe ich mich nämlich bei solchen Anlässen meistens mit mir und meinen Gefühlen beschäftigt, war oft gar nicht richtig da und habe mich so unwohl gefühlt, dass ich am liebsten schon bald wieder gefahren wäre. Ich habe jetzt einige solcher Treffen erlebt, bei denen ich mich sehr wohl gefühlt habe, die ich richtig genießen konnte und von denen ich mit einem sehr guten Gefühl nach Hause gefahren bin.

Ich habe in der Zeit zwischen den Sitzungen auch wieder erfahren, dass es mir oft geholfen hat, mir meine inneren Stimmen vor Augen zu führen, sollte sich ein negativer Gedanke eingeschlichen haben. Manchmal war es so, dass ich gar nicht daran dachte, mir die Stimmen vor Augen zu führen und dass sich die negativen Gedanken weiterentwickelt haben, wenn ich nicht aufgepasst habe. Es funktioniert noch nicht automatisch bei mir, aber wenn ich daran denke, steht mir ein sehr nützliches und wirkungsvolles Werkzeug zur Verfügung. Ich sehe dabei oft die Kasperl-Figuren von Dr. Mück, wobei ich dann in Gedanken meine mir eigene, positive Stimme sich richtig aufblasen und aufplustern lasse.

In einem Kommentar zur letzten Sitzung beschrieb Dr. Mück die Wirkungsweise der Änderungen von Verhaltensmustern und Denkweisen mit einer Kugel, die den Berg hinauf und immer wieder ins Tal zurückrollt. Jedes Mal erfordert es neue Anstrengung, die Kugel wieder den Berg hinaufzubefördern. Aber wenn die Kugel einmal den Gipfel überschritten hat, läuft sie von selbst, das Denkmuster ist praktisch eingefahren, ich brauche mich nicht mehr anzustrengen und die negativen Gedanken und Einwirkungen sind nicht mehr vorhanden.

Ich habe diese Wirkung oft erlebt, wenn ich in Zeiten, in denen es mir nicht gut ging, sehr angestrengt habe, meine Gedanken und Einstellungen zu überprüfen und mich auch mit massiver Kraft gegen die negative Stimmung gestemmt habe. Es gelang mir meistens, mich selbst über den Berg zu bringen. Es war tatsächlich so, dass sich meine Stimmung vollkommen gedreht hat, sich meine Sorgen wie in Nichts aufgelöst haben und ich wirklich keinen Gedanken mehr daran verschwendet habe.

Ich denke dabei auch sehr häufig an ein Zitat, das mir meine Eltern einmal mit auf den Weg gegeben haben. „Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, dann ist das der Glaube an die eigene Kraft,“

In der Sitzung hat Dr. Mück mich sehr gelobt. Er hatte am gleichen Tag ein Radiointerview gegeben, das sich sehr auf mein Online-Tagebuch bezog. Ich glaube, die Redakteurin konnte nicht richtig nachvollziehen, dass ich trotz meines inzwischen erworbenen Wissens und meiner Fähigkeiten überhaupt solche Probleme haben kann. Naja, so richtig verstehen kann ich das ja auch nicht. Ich habe mich jedenfalls sehr darüber gefreut, dass mein Tagebuch den Stoff für eine Radiosendung bieten kann.

Dr. Mück bot mir in der Therapiesitzung ein weiteres Werkzeug an. Er sprach davon, dass ich mein Leben variationsreicher gestalten könnte, um mich mit dem Erfahrungsrepertoire auch unter neuen, ungewohnten Bedingungen wohl zu fühlen. Ich soll neue Dinge ausprobieren, eingetretene Pfade verlassen und auch Grenzen überwinden. Ich habe Dr. Mück gesagt, dass ich glaube, dass ich über viele Fähigkeiten verfüge, mein Leben zu bewältigen, dass mich leider aber meine sehr schwer zu kontrollierenden Emotionen davon abhalten, das Leben leichter zu nehmen. Dr. Mück stimmte mir zu, riet mir aber trotzdem, neue Dinge auszuprobieren.

In der Sitzung kam Dr. Mück nochmals auf den wesentlichen Punkt zu sprechen, der eine ganz entscheidende Bedeutung für mich haben könnte. Eigentlich bin ich mir sogar sicher, dass das der ganz entscheidende Punkt ist: Ich nehme mich einfach nicht so an, wie ich bin.

Ich versuche zu glänzen, gut dazustehen, nett und bequem für andere zu sein. Dabei fühle ich mich oft unwohl, wenn ich glaube, nicht viel Kraft und Ausstrahlung zu haben oder wenn sich andere über mich ärgern oder lustig machen könnten. Ich weiß, dass ich in dieser Beziehung noch lange nicht am Ziel bin und dass ich auch nach Ende der Therapie daran arbeiten muss und werde. Ein wichtiger Schritt für das Bewusstsein in dieser Richtung ist auf jeden Fall getan.