

Therapeutisches „Basiskonzept“

Immer wieder werde ich nach meinem Grundkonzept gefragt. Hierzu folgendes: Selbstverständlich orientiere ich mich an den **offiziell vorgegebenen Therapieverfahren** (Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie) und strebe ich die von den Patienten und ihren Kostenträgern angestrebte Verringerung von Leiden an. Außerdem verstehe ich mich als „**Trainer**“ oder „**Coach**“, der seine Patienten dabei unterstützt, die von ihnen definierten Ziele zu erreichen.

„Bewältigungskompetenzen“ statt „Beschneidungen“



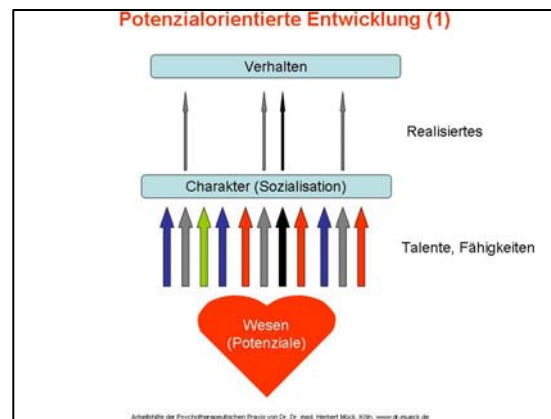
Um am Ende der Behandlung ein befriedigendes Ergebnis zu erreichen, lasse ich mich möglichst nicht auf **Zielvereinbarungen** ein, bei denen „Leidensbekämpfung“ IM VORDERGRUND steht. Da Leiden immer wieder in neuen Varianten auftritt, es als Dauerphänomen also nicht aus der Welt zu schaffen ist, bewerbe ich lieber das Ziel „**Mit Leiden hilfreich umgehen können**“. Interessanterweise nimmt bei dieser Strategie Leiden (generell!) ebenfalls ab, oft sehr viel schneller und anhaltender als bei einer Strategie, die gezielt ein ausgewähltes Leiden „bekämpft“.

Meinen Patienten versuche ich das darin verborgene **Erfolgsprinzip** manchmal durch folgende Erfahrung zu vermitteln: Mit Pfeil und Bogen lasse ich sie auf eine Zielscheibe schießen, wobei ich vor jedem Schuss das Ziel auswechsele. Wenn Sie dann vielleicht 2 von 10 Zielen getroffen haben, frage ich sie, ob sie mit dem Ergebnis zufrieden sind. Die Antwort lautet oft „nein“. Ich zeige dann Verwunderung und entgegne, dass die Betroffenen offenbar gar nicht gemerkt haben, dass sie dem möglicherweise wertvollsten Ziel durchaus näher gekommen sind,

ohne es allerdings zu bemerken: Die Betroffenen haben nämlich durch das zehnmalige Schießen bereits ihre „**Zielerreichungsfähigkeiten**“ trainiert und vermutlich auch (zumindest etwas) verbessert. Hierzu frage ich dann ausdrücklich nach: „Was ist denn langfristig hilfreicher: fünf Mal im Leben ein Einzelziel getroffen zu haben oder auf Dauer ein guter Schütze zu werden (der ja dann lebenslang relativ leicht unterschiedliche Ziele trifft)? Dies entspricht dem fernöstlichen Motto „Der Weg ist das Ziel“.

Kompetenzentfaltung als Basisprinzip

Daher biete ich als **Basisprinzip** einer Zusammenarbeit an, **wesentliche Grundfertigkeiten zu entwickeln bzw. zu stärken**, die den Umgang mit Schwierigkeiten jeglicher (!) Art und damit selbstverständlich auch von psychischen Erkrankungen erleichtern. Ich beschreibe dies gerne als „**Bereicherungsstrategie**“ („Nach jeder Sitzung verlassen Sie den Raum reicher, als Sie ihn betreten haben“), andere sprechen von „**Empowerment**“. Das von mir bevorzugte



Vorgehen unterscheidet sich deutlich von der „**Beschneidungsstrategie**“ („Nach jeder Sitzung sind Sie wieder etwas los und damit allerdings auch ärmer“). Bei psychischen Symptomen (die meistens stören und daher „beseitigt“ werden sollen) ist es zudem oft so, dass diese Symptome in der Vergangenheit häufig einen Nutzen hatten (damals eine „Fähigkeit“ waren), während sie momentan mehr stören als helfen. Wenn man diese Symptome jetzt komplett entfernen würde, nähme man sich dauerhaft die Chance, diese zu einem späteren Zeitpunkt, wo sie vielleicht noch einmal Sinn machen könnten, erneut zu nutzen. Auf den Punkt gebracht:

Leiden = Mangel an Alternativen



Therapeutischer Imperativ: Handle so, dass die Zahl der Möglichkeiten deines Klienten zunimmt!

Die **Verhaltensmöglichkeiten** eines Menschen zu **erweitern** und mit der dadurch entstehenden Vielfalt sinnvoll umgehen zu können, ist vermutlich für dessen Überleben in der Welt hilfreicher als ein reines „Beschneiden“, das letztendlich nur noch ein einziges „Werkzeug“ übrig lässt. Schon der bekannte Psychotherapeut Paul Watzlawick stellte fest: „Wer nur einen Hammer hat, tendiert dazu, jedes Problem wie einen Nagel zu behandeln.“

Ähnlich wie viele andere Psychotherapeuten betrachte ich es deshalb als (meist unausgesprochenen) **Kernauftrag** bzw. als mein therapeutisches Angebot „die **Vielfalt der Möglichkeiten** meiner Patienten im Denken, Fühlen und Verhalten zu **erweitern**“. Damit sind sie dann nicht nur optimaler dafür gerüstet, ihr derzeitiges Hauptproblem zu lösen, gleichzeitig sind sie dauerhaft besser in der Lage, mit der unberechenbaren Vielfalt möglicher Lebensbelastungen zurechtzukommen.

Therapeuten helfen, „Blockaden“ lockern, damit sich der Klient weiter entfalten und „Kohärenz“ erleben kann



Oft genügt es, Strombett versperrendes Treibholz zu richten oder zu entfernen, damit EntwicklungsFLUSS („Flow“) und Kohärenz wieder möglich werden.

Als kostenlose Zugabe der Therapie biete ich also auch (langfristig wirkende!) **Prävention** und **Gesundheitsförderung** an. Deren Prinzipien werden beispielhaft bei der Lösung des offiziellen „Hauptproblems“ eingeübt und erprobt. Das dadurch oft zu erreichende Ergebnis beschreibe ich gerne mit

dem von mir geprägten Begriff der „**Globalfitness**“ (= Fähigkeit in einer globalisierten Welt körperlich, geistig, seelisch und sozial zurecht zu kommen). Die für Globalfitness erforderlichen **Kompetenzen** müssen nicht erst „vermittelt“ werden. vielmehr gehe ich davon aus, dass diese bei allen Menschen weitgehend als Anlagen vorhanden sind und nur noch ihrer **Entfaltung** harren. Das dafür erforderliche Milieu (die Wachstums- und Entwicklungsbedingungen) anzubieten, betrachte ich als meine Hauptaufgabe. Therapie bietet somit die Chance (nach www.zist.de), die eigenen ursprünglichen Potenziale (oft erstmalig!) und deren bisherige „Deckelung“ durch Sozialisation bzw. Konditionierung wahrzunehmen, sich von Fixierungen auf Erfahrungen der Vergangenheit zu lösen, die Fülle an Möglichkeiten in der Gegenwart wahrzunehmen und zu verwirklichen, Lust auf eigenartiges Menschsein zu entfalten und Motivation zum Üben zu finden.

Grundbedürfnissen zu ihrem Recht verhelfen

In 9 von 10 Fällen suchen mich Menschen auf, weil ihr Symptom bzw. das „störende“ Verhalten bislang die einzige „Krücke“ ist, um die Befriedigung wichtiger Grundbedürfnisse zu gewährleisten.

Nimm nie einem Menschen etwas weg (seine „Krücken“), sofern du ihm nicht etwas Besseres anbieten kannst!



Foto: www.pixelio.de

Symptome sind oft die bislang einzigen funktionierenden Bewältigungsmöglichkeiten!

So kommt es zum Beispiel vor, dass jemand „Migräne-Anfälle“ pünktlich vor Ereignissen „braucht“, zu denen er nicht gehen möchte. Er benötigt diese „noch“, weil er sich aus Angst vor Ablehnung nicht traut, „Nein!“ zu sagen. Auf die „Krücke“ Kopfschmerz kann er erst verzichten, wenn er gelernt hat, seine Bedürfnisse auf direkterem Weg zu vertreten und zu erfüllen. Als wichtige psychische Grundbedürfnisse betrachte ich in Anlehnung an Klaus Grawe vor allem die Bedürfnisse nach Kontrolle („Selbstwirksamkeit“) und Orientierung, nach Beziehung

(Bindung), nach Selbstwerterhöhung und nach Lusterzeugung (bzw. Unlustvermeidung). Die erwähnte Aktivierung der meist nur schlummernden, Kompetenzen mit Hilfe einer Psychotherapie ermöglicht es in aller Regel, nach einiger Zeit die „Krücke“ (= Symptom) in den Ruhestand zu schicken.

Selbst- und Beziehungsregulation als Schwerpunkte

Leider lassen sich nicht alle (der in Familie, Kindergarten und Schule oft unzureichend geförderten) wesentlichen Kompetenzen im Rahmen einer **Therapie** nachträglich entwickeln. Dafür wäre ein „**Coaching**“ der angemessene Rahmen. Deshalb konzentriere ich mich entsprechend meiner Aufgabe als ärztlicher Psychotherapeut auf vier Ansatzpunkte, den vermutlich den verhältnismäßig größten Einfluss auf unser psychisches Befinden eröffnen: Verbesserungen von

1. der Selbstregulation („**Selbstmanagement**“),
2. der Beziehungsregulation („**Beziehungsmanagement**“), wobei es bei 1) und 2) sehr auf Wertschätzung ankommt,
3. der **Toleranz** von **Mehrdeutigkeit** bzw. Uneindeutigkeit,
4. des Erlebens von und des Umgangs mit **Selbstwirksamkeit** (sich als selbstbestimmt zu erleben).

Ich wage zu behaupten, dass sich allein unter diesen Gesichtspunkten ein Riesenanteil psychischer Leiden (insbesondere von Angst- und Zwangsstörungen, Essstörungen, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen) deutlich verringern ließe. Im Rahmen der Selbstregulation lege ich großen Wert darauf, unter dem Aspekt der „Globalfitness“ auch den **Körper** durch **Optimierung von Bewegung, Ernährung und Entspannung** in einen ausreichend gesunden („balancierten“) Zustand zu versetzen. Denn bekanntlich wohnt nur in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist.

Therapeutische Beziehung als Lern- und Übungsfeld („Wachstumsmilieu“)

Ich gehe davon aus, dass die beiden erwähnten **Kernkompetenzbereiche** (Selbst- und Beziehungsregulation, Mehrdeutigkeitstoleranz und Erfahrung von Selbstwirksamkeit) letztlich nur interaktiv vermittelt werden können. Die „**therapeutische Beziehung**“

bietet dafür ein wichtiges Lern- und Übungsfeld. Im Sinne von Carl Rogers kann der Patient die therapeutische Beziehung zu seiner eigenen Entwicklung nutzen und sie als Grundlage nehmen, um eigene Wege zur Lösung seiner Probleme zu finden. Dabei gilt der Patient als Experte für seine eigene Person. Lernen und Üben in der therapeutischen Beziehung ist mitunter oft hilfreicher als das Lernen und Üben in den „Außenbeziehungen“ eines Patienten, weil es im Hier und Jetzt von den Beteiligten (Patient, Therapeut) gemeinsam und unmittelbar studiert und experimentell verändert werden kann. An den Therapeuten stellt dies erhöhte Anforderungen, da er sich dabei nicht als „Neutrum“ verhalten kann, sondern sich gleichzeitig als „authentischer Mensch“ und professioneller Psychotherapeut (Coach) einbringen und sich in der Begleitung des Patienten durchweg auch selbst ändern (entfalten) muss. Er dient nicht nur als „Katalysator“ für die Entwicklung des Patienten, er bietet sich diesem auch als „Wirkstätte“ an, an deren Re-Aktionen der Patient seine eigene Wirksamkeit erleben kann.

Als eine der vielleicht wichtigsten und von mir besonders beworbenen Kompetenzen betrachte ich die „**Feedback-Kompetenz**, also die Fähigkeit, anderen angemessene Rückmeldungen („Antworten“) geben zu können (insbesondere über deren „Wirksamkeit“) bzw. solche bei anderen einzuholen. Aus diesem Grund gebe ich jedem Patienten nach einer Sitzung auch ein schriftliches „Feedback“ mit auf den Weg und bitte darum, mir nach 24 Stunden ebenfalls ein Feedback zu unserem Treffen zu geben.

Auf „BUKOA“ einlassen

In dem Versuch, das skizzierte Konzept in einem Wort zusammen zu fassen, habe ich den Begriff „BUKOA“ geprägt (abgeleitet von „**Bedürfnis- Und-Kompetenz-Orientierte Angebote**“). Damit möchte ich verdeutlichen, dass sich alle Therapieimpulse am Klienten orientieren, der einzig und allein über Auswahl und Annahme der für ihn stimmigen Anregungen entscheidet. Wenn Sie sich von diesem Konzept angesprochen fühlen, lade ich Sie ein, sich auf das Abenteuer Ihrer „Potentialentfaltung“ einzulassen.