



Almut Ladisich-Raine

Von den Süchten der Therapeuten und der Weisheit des Schlichten

Wer sich ein bißchen auskennt, der weiß: Wir leben in einer süchtigen Welt.

Das Thema beschränkt sich nicht auf Alkoholiker, Fixer, Raucher – zwar auch, aber nicht nur. Ich habe am Anfang meiner Berufstätigkeit sieben Jahre in der Suchttherapie gearbeitet, als Streetworker, dann in therapeutischen Gemeinschaften, genug, um das Problem genau kennenzulernen.

Natürlich wurde ich auch mit Sucht- und Abhängigkeitspotentialen in mir selbst konfrontiert – Suchtkranke sind erbarmungslose Lehrer!

Sucht ist ein Verhalten, das eine *Anpassung* an die Realität *vorgaukelt*. Sie hat die Funktion, eine unüberbrückbar scheinende Diskrepanz zwischen Selbstbild und phantasierten oder tatsächlichen Anforderungen der Außenwelt mit *untauglichen* Mitteln zu kompensieren.

D.h. der Süchtige ist mit sich und der Welt nicht in Einklang, der gesunde Energieaustausch gelingt nicht – er bleibt trotz des Suchtmittels langfristig unzufrieden.

Um die Illusion gelungener Anpassung aufrechterhalten zu können, muß der Süchtige die Dosis ständig erhöhen. Das Problem ist nur – es ist nie genug. Man kann sagen: die Gestalt des Süchtigen schließt sich nie; außer: ich erkenne die Sucht und gebe auf – und beende das Spiel. Welche Befreiung!

Vielleicht werden gewisse Parallelen im Bereich der Psychotherapie jetzt schon sichtbar.

Als ich vor mehr als 20 Jahren anfang, mich beruflich mit Menschen zu beschäftigen, lernte ich eine Sucht kennen, die dazu führte, daß ich mich zunehmend verausgabte, erschöpfte, ausbrannte. Das ist die Sehnsucht, die Sehnsucht nach einer heilen Welt, dem paradiesischen Zustand; und der Harmonie, der Liebe unter den Menschen. Die Sehnsucht eines jungen Menschen nach einem besseren, ehrlicheren, authentischeren Leben, nach Heilen und Retten, im Anderen das an Lebendigkeit, Sensibilität und Lebensmut fördern, was ich gerne in mir selbst geliebt und gefördert sähe; den Anderen retten, um mich selbst zu retten – in einer unmenschlichen Welt ein Stück Solidarität mit den Schwachen, um das Zarte und Schwache in mir bewahren zu können. Nebenbei, diese Wünsche habe ich noch heute, wenn auch meine Einschätzung des Möglichen realistischer geworden ist. So verständlich diese Sehnsucht ist, so ist sie auch eine Falle. Ich will etwas von dem Anderen – er soll meine Harmoniewünsche erfüllen, er soll „gesund“ werden, um mich in meinem Anliegen zu bestätigen – er soll es für mich tun.

Der junge Therapeut entwickelt nun allzu leicht Allmachtswünsche als Heiler – am liebsten würde er die Welt neu und besser erschaffen. Nun ist er manipulierbar und kränkbar, denn bei solchen heeren Vorhaben ist bekanntlich der Teufel nicht weit.

Wird er oft genug enttäuscht von Patienten und Kollegen – die ihm partout nicht helfen wollen bei seinem leidenschaftlichen Unterfangen -, so kann es leicht passieren, das sein guter Wille umschlägt in Verachtung oder andere Formen von inadäquater Realitätsbewältigung. Vielleicht hat er jetzt das Bedürfnis, sich viel zu kaufen, um sich zu belohnen für seinen Einsatz, ißt oder raucht zuviel, geht zu einem Guru oder wird intensiv theoriegläubig.

Oder er versucht es mit Macht.

Er oder sie verfolgt eine Karriere, die ihm oder ihr eine Machtposition verschafft. Und wenn es gutgeht, dann kann er seine Sehnsucht weiterverfolgen, auf maßvolle und realistische Weise.

Wenn es schlechtgeht, dann kann gerade Macht ein sehr untaugliches Mittel sein, um die Diskrepanz zwischen meinem Selbstbild und den Anforderungen meiner Umwelt zu kompensieren. Ich kann meine Kenntnis von der Natur der Menschen mißbrauchen und immer geschickter manipulieren lernen, kann Angst machen, gegeneinander ausspielen, Schuldgefühle provozieren und meine eigenen Gefühle von Insuffizienz projizieren, ich kann verunsichern und unmündig halten. Ich kann auch als gütiger Übervater-Priester-Guru Abhängigkeiten schaffen, die mir Erfolg und Liebe vorgaukeln.

Ich kann Sexualität und Sinnlichkeit verteufeln oder für meine Machtbedürfnisse einsetzen, Kreativität durch Regeln und Dogmen verhindern. Ich kann behaupten, daß nur bestimmte Arten, die Welt zu sehen oder zu denken, die „richtigen“ sind und daß alles andere entweder chaotisch oder sündig oder gestört ist oder zumindest irrational oder - in gehobenen Kreisen – unwissenschaftlich. Ich kann, wenn ich genügend Einfluß mit Verachtung, Skrupellosigkeit und Selbstgerechtigkeit mische, eine Unzahl von Menschen davon überzeugen, daß sie an sich unnützlich, schuldig, häßlich und krank sind – außer sie begeben sich in meine therapeutische Obhut bzw. folgen meinen Lehren.

Ich kann auch künstliche Paradiese schaffen, Inseln voller Harmonie, und alle aggressiven und paranoiden Impulse nach außen lenken. Die Sucht nach dem Wir-Gefühl treibt volle Blüten – das Glück im Psychohimmel.

Ich kann ein Psychomacher werden – die Sucht nach schnellem Erfolg produziert Psychosoftware mit instant Enlightenment-Garantie.

All dies wird manchmal nur durchschaut von den ganz begabten Kindern, die kein Interesse an unerquicklichen Dramen haben und sehen, daß der Kaiser in Wirklichkeit keine Kleider anhat. Ich gehe nun einmal davon aus, daß ich und meine Kollegen in unserer Arbeit nicht primär an Macht und Geld interessiert sind. Ich nehme an, daß wir unsere Arbeit ernst nehmen, daß wir viel gelernt haben und bereit sind, das auch weiterhin zu tun.

Ich habe das Gefühl, daß meine Motive sauber sind, daß ich im großen und ganzen Gutes leiste, daß meine Fehler korrigierbar sind – ich bin also ein realistischer, maßvoller Therapeut mit eben solchen Zielen.

Meine Patienten schreiben mir zu Weihnachten Karten, ich habe genug zu tun und lasse mich auch gerne von Kollegen korrigieren usw.

Dennoch ist da ein nagendes Gefühl von Unsicherheit. Wie kann ich den Finger auf das legen, was wirkt – was ist denn nun eigentlich wirklich therapeutisch? Wäre ich doch Zahnarzt oder Chirurg – dann könnte das Ergebnis leicht betrachtet werden, der Erfolg wäre für jeden sichtbar, mein Vorgehen nachvollziehbar. Anerkennung wäre mir sicher, Geld auch, und gegen Kunstfehler wäre ich gut versichert – nicht zuletzt durch weitgehend verlässliche kollegiale Loyalität.

Aber als Psychotherapeut? Weder Erfolg noch Fehler sind eindeutig nachzuweisen. Ein gutwilliger Klient wird die Unzulänglichkeiten seines Therapeuten auf seine Weise auszugleichen

versuchen, bevor er seine Beziehung zum Therapeuten aufs Spiel setzt.

Andererseits haben manche meiner Klienten die Angewohnheit, wichtige Entwicklungsschritte dann zu machen, wenn ich länger in Urlaub bin. Ich komme wieder, und die schönsten Aha-Erlebnisse haben sich ohne mein Beisein ereignet, was mir nicht ohne triumphales grinsen berichtet wird. Die Prozesse sind wirklich schwer zu erfassen. Wie kann ich meinen Erfolg definieren, wie für das, was ich tue, Anerkennung finden – vor allen Dingen offizielle?

Schließlich möchte ich professionell ernst genommen werden und mich nicht damit begnügen, was eine Mutter an positiver Beurteilung kriegt, die ihre Kinder gut erzieht – und das auch noch unbezahlt.

Also greife ich nach Erklärungssystemen, produziere Kopfgeburten, erlerne eine komplizierte Fachsprache, lese viele Bücher, versuche die Psyche zu schichten, zu unterteilen: hydraulisch, physikalisch, kybernetisch oder sonstwie Ordnung in das vermeintlich unlogische Chaos der Phänomene zu bringen, und kämpfe verzweifelt um Klarheit und Rationalität. Glücklicherweise ein paar Zäune, Straßen und Wegweiser in den Wildnissen der Seelenlandschaften erschaffen oder gefunden zu haben. Und wie schnell können solche wohl-gemeinten und verständlichen Versuche Suchtcharakter annehmen. Die Begeisterung über das schöne System macht uns allzu leicht blind für Phänomene, die herausfallen, und die naturgegebene Tendenz zur einfachen Gestalt läßt uns gerne nicht Passendes ignorieren.

Die Seele ist in ihren Gestaltungen leider so ungreifbar überdeterminiert, daß immer dann, wenn wir meinen, den Vogel gefangen zu haben, er schon wieder aus einer anderen Richtung flötet.

Was also können wir tun, um für unsere Arbeit anerkannt zu werden, ohne dem Anspruch eines psycho-logischen Perfektionismus zu erliegen – und damit immer wieder in einen Teufelskreis zu geraten?

Wie kann ich, selbst wenn ich subjektiv das Gefühl habe, ein guter Therapeut zu sein, das auch nach außen hin beweisen? Und um das Ganze noch schwieriger zu machen: Wie kann ich – wenn es das Ziel meiner Arbeit ist, daß die Menschen freier, unabhängiger, mündiger, kreativer, spontaner und lustvoller werden, d.h. „personal power“ entwickeln, wie Castanedas Don Juan das nannte – auch noch erwarten, dafür offiziell anerkannt zu werden? Sind denn solche Ziele überhaupt erwünscht? Die Sucht nach offizieller Anerkennung scheint mir noch die am wenigsten Befriedigung versprechende zu sein.

Denn je mehr ich sie will, desto mehr kann man sie mir entziehen. Ein Sodomasospiel.

Wenn ich in einem Berufsfeld stehe, wie viele von uns, wo solche für mich existentiellen Werte eher skeptisch betrachtet werden, stehe ich in einem ständigen Zweifrontenkrieg. Ich will meine Sache gut machen und muß sie gleichzeitig verteidigen gegen die Rigidität von Organisationen, Lust- und Körper- und Kreativitätsfeindlichkeit in herkömmlichen Machtstrukturen und nicht selten unfähigen bzw. veränderungsunwilligen Vorgesetzten.

Als Psychotherapeuten müssen wir mit enormen double-binds kämpfen, ein Wunder, daß nicht mehr von uns dekomensieren. Wenn man da nicht von Natur aus ein guter Schauspieler und Komiker ist, hat man gute Chancen, auf der anderen Seite des Spiels zu landen – siehe Wilhelm Reich.

Es gibt noch eine Möglichkeit – die Flucht in ein falsch verstandenes Christentum. Die christliche

Religion gibt mir nämlich eine Chance zum Mitleiden; ich kann die Last der Welt auf meine Schultern nehmen, kann das Kreuz tragen, das andere nicht wollen,, und kann mich zusammen mit meinem Patienten darauf einigen, daß die Welt ein Jammertal ist, aus dem wir zwar noch das Beste zu machen versuchen, aber daß es letztlich nur das beruhigende Gefühl der Konfluenz im Leid und Ertragen desselben gibt.

Die wirkliche Anerkennung kommt nach dem Tod, im Himmel, wo wir dann endlich die Belohnung für unsere unermüdliche Nächstenliebe, unsere gemeinsam ausgehaltenen Erdenplagen erhalten – die Sucht des unverstandenen Heiligen, süchtige Märtyrer. Der Dalai Lama hingegen sagt: My Nirvana is down on this earth – eine mutige Aussage!

Ich fürchte, es handelt sich hier um eine falsch verstandene Identifikation mit der Figur des Gekreuzigten. Ich selber bin katholisch aufgewachsen und habe dieses Bild in mir herumgetragen. Aber eigentlich hätte schon dem kleinen Mädchen, das zur Kommunion geht, ein fröhlicher, lachender und erotischer Erlöser besser gefallen – vor allem einer, der lebt und Freude daran hat. Früher wäre ich für solche Frechheit auf dem Scheiterhaufen gelandet.

Trotz all dieser Gefahren im Leben eines Psychotherapeuten liebe ich meine Arbeit, fühle mich hinreichend anerkannt, entlohnt, geliebt und auch sicher.

Wie kann ich es schaffen, Irrwege möglichst zu vermeiden, meine Suchttendenzen zu erkennen – maßvoll, nüchtern, liebevoll und lebensfroh zu bleiben, in diesem Dickicht von Anforderungen, Bedürfnissen, Verführungen immer wieder meine Mitte zu finden?

Die aller wichtigste Voraussetzung scheint mir eine unvoreingenommene Neugier für den anderen Menschen zu sein – ein leidenschaftliches partizipierendes Interesse.

„Everybody’s life is worth a Novel“ nennt Erving Polster eines seiner Bücher. Und gut e Beschreibungen in einem Roman, die Ausgestaltung einer Geschichte, die Vernetzungen und Entwicklungen in einem Leben, das Scheitern und die Lösungen haben mich immer schon fasziniert. Ich staune immer wieder über das Menschliche – bin immer wieder betroffen davon. Menschen erzählen mir, begegnen mir, finden Resonanz in mir, ich schwinde mit in Angst, Schmerz, Freude, Erotik, Zorn, Zärtlichkeit. Wir erleben Unterschiede, freuen uns, verstehen uns, erkennen uns und wissen, daß wir verschieden sind; streiten, nehmen Abschied, verlieben uns, sind unglücklich, finden uns wieder. Wir teilen viele Bilder, Erfahrungen, unsere Energien vermischen und trennen sich – ein Tanz, der, je mehr ich übe, immer feiner, subtiler und reicher werden kann.

Es ist diese Freude an den tanzenden, farbigen und vielfältigen Begegnungen in meinem Leben, die zugleich auch die wichtigste Voraussetzung für meine Arbeit ist. Und ich lasse mich gerne ein, lasse mich manchmal überwältigen, manchmal langweilen, möglichst nicht manipulieren und lerne dabei viel und immer wieder neu etwas über meine Wirkung. Ich möchte grundsätzlich nicht, daß mich irgendein therapeutisches System in meiner Wahrnehmung einengt und behindert.

Wichtig ist mir: „Ich gehe nur auf Wegen, die Herz haben“, wie Don Juan sagt.

Ein zweiter wichtiger Punkt ist das, was ich Meditation nennen möchte. Ich brauche immer wieder Zentrierung, Nüchternheit, Zeit, Muße, mich selbst zu spüren, ohne Rollen, schlicht und konzentriert auf die zentralen und wesentlichen Dinge in meinem Leben. Ein bescheidenes Beschränken, sodaß in mir Harmonie und Gleichgewicht entstehen kann und ein Vertrauen auf das Lassenkönnen.

R.D. Laing formuliert es einmal sehr schön: „Wirklich geistige Gesundheit beinhaltet auf die eine oder andere Weise die Auflösung des normalen Ego, jenem falschen Selbst, das so vollkommen an unsere entfremdete Wirklichkeit angepaßt ist; sie ist das Auftauchen der inneren archetypischen Mittler der göttlichen Kraft – und durch den Tod eine Wiedergeburt wie die schließliche Wiedereinsetzung einer neuen Art von Ego-Funktion, wobei das Ego nun der Diener des Göttlichen ist, nicht mehr dessen ‚Verräter.‘ Ich nehme an, Fritz Perls meinte das gleiche, als er schrieb: „Sterben und wiedergeboren werden ist nicht leicht.“

Der psychotherapeutische Weg ist auch ein spiritueller Weg, wenn wir uns eingestehen, daß wir nur wirklich heilend wirken können, wenn wir Vertrauen haben in das Ganze, in den tiefen verborgenen Sinn des Zusammenwirkens aller Energien.

Mir ist auf meinem Weg Avalokiteshvara begegnet, der Buddha des Mitgefühls im tibetischen Buddhismus, der heiter Lächelnde, der mit klarem Auge Sehende, der auch der kostbare, wunscherfüllende Edelstein genannt wird. Ein schönes Bild, wenn ich es wirken lasse. Den ist Heilung nicht letztlich Wunscherfüllung?

Um nun wieder zurückzukommen in diese Welt der Berufe, der Rollen, der Arbeit und des Geldverdienens: Ich bemühe mich, eine gute Handwerkerin zu sein – anders zwar als ein Bildhauer oder Tischler, aber mit dem gleichen Anspruch an Kompetenz und Know-how: Erfahrung mit vielfältigen Problemkreisen im Berufsfeld, Mut, sich auch schwierigen Patienten, Randgruppen auszusetzen, durch Fehler zu lernen und durch einen andauernden Bewußtseinsprozeß Strukturen und Situationen immer leichter und schneller zu erfassen und zu diagnostizieren. . Einschätzen lernen, was mein Gegenüber wirklich braucht, Unterstützung oder Konfrontation, längerfristige, liebevolle, vorsichtige Betreuung oder im Hier und Jetzt gefordert werden, oder vielleicht nur die Möglichkeit, einmal seine Geschichte zu erzählen und einen interessierten und absorbierten Zuhörer zu haben, oder „ent-täuscht“ zu werden. Die Wahrnehmung trainieren, Widersprüchlichkeiten hören, sehen, spüren, eigenen Phantasien trauen, sie selektiv mitteilen, authentisch sein und doch Interventionsmöglichkeiten abwägen und beurteilen lernen; beschreiben lernen, was ich tue, mein Vorgehen mitteilbar machen. Und dabei wissen, daß es immer einen Rest gibt, der nicht zu erklären ist, und ich es lassen kann.

Theoretische Reflexion hat hier ihren Platz – immer auch im Bewußtsein der Vorläufigkeit aller Konzepte und der Subjektivität aller Wahrnehmung.

Wenn ich Gestalttherapie lehre, dann geht es mir darum, einen partizipierenden, sinnlichen Bewußtwerdungsprozeß in Gang zu setzen, gesteuert von einem Sinn für das rechte Maß, von Aufrichtigkeit, Ernsthaftigkeit, Klarheit und Humor. Und ich bin davon überzeugt, daß nur ein lebendiger, offener und beweglicher Therapeut mit einem Talent für Lebensfreude wirklich heilsam sein kann. Versuchen wir also, uns selbst liebevoll anzunehmen, unvollkommen und begrenzt, wie wir sind.

Ein junger Mann, der in einem Kurs einen Marmorstein bearbeitet hatte, schrieb danach: „Jetzt steht mein Marmor vor meinem Bett und schaut mich unvollendet an. Ich kann das gut ertragen, weil ich weiß, wieviel Mühe schon drinsteckt.“

Aus dem Buch:

"Psychotherapie und Religion"

ISBN3-7022-2144-1