

Therapie und Lebensberatung

Von Wilfried Nelles

Damit Therapie gelingt, braucht es – selbstverständlich neben der fachlichen Kompetenz - zwei Zutaten:

1. Liebe
2. Wahrhaftigkeit

Das ist alles, sonst braucht es nichts. Auch Methoden braucht es nur in zweiter Linie. Sie können zwar in vielen Fällen nützlich sein, aber wirken nur, insoweit sie mit Liebe und Wahrhaftigkeit praktiziert werden.

Was es absolut nicht braucht, ist Moral, Ethik, Werte oder ähnliches. Wenn das ins Spiel kommt, ist der innere Kompass, die innere Ethik, bereits verloren. Wer mit seinem Herzen verbunden ist, wer seinen Klienten mit offenem Herzen und innerer Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit begegnet, braucht keine Werte. Er weiß, was er darf und was er nicht darf. Und er weiß sogar, dass er manchmal etwas sagen oder tun muss, das jeder äußeren Ethik und den daraus abgeleiteten Verhaltensweisen zu widersprechen scheint oder dies auch tatsächlich tut.

Dies lernt man nicht an der Universität, dort wird weder Liebe noch Wahrhaftigkeit vermittelt – eher das Gegenteil. Und man lernt es auch nicht in den psychotherapeutischen Ausbildungen, die ein diplomierter Psychologe absolvieren muss, um als psychologischer Psychotherapeut anerkannt zu werden (und selbstredend auch nicht in den medizinisch-psychotherapeutischen bzw. psychiatrischen Ausbildungsgängen). Und in den meisten Coaching-Trainings lernt man es auch nicht.

Warum braucht es Liebe und Wahrhaftigkeit? Weil der Klient sich nur dann öffnet, wenn er spürt, dass er mit Liebe angeschaut und ihm die Wahrheit gesagt wird, dass nicht rumgedrückt oder getrickt wird. Nur dann öffnet er sich dem, was die Seele ihm sagen will. Und nur dann öffnet sich die Seele auch dem Therapeuten / Berater. Und er vertraut dem Berater nur insoweit, als er spürt, dass dieser ehrlich und ohne Urteil ist. Dazu muss sich der Berater zeigen, genau so, wie er vom Klienten erwartet, dass dieser sich (sein Inneres) zeigt.

Was heißt hier Liebe, was Wahrhaftigkeit? Liebe heißt, dass ich dem anderen mit offenem Herzen – und damit zugleich ohne Urteil – begegne; dass ich ihn in seiner Wirklichkeit, so, wie er nun mal ist, nehme und akzeptiere; dass ich ihn ganz an mich heranlasse, selbst dann, wenn das, was er mir sagt, mich grausen oder erschüttern mag; dass ich diese Erschütterung und, wenn es denn da ist, auch das Grauen geschehen lasse; dass ich vor allem in keinerlei Empörung gehe – weder in der Weise, dass ich mich selbst empöre, noch

in der, dass ich der Empörung des Klienten folge. Wenn mich aber etwas von dem, was er sagt, innerlich trifft, dann darf ich das ruhig mitteilen – ich muss es sogar. Aber ruhig und ohne Bewertung. Um das zu verdeutlichen, bringe ich zwei Beispiele:

Ein Mann von über 70 bittet um einen möglichst kurzfristigen Termin. Zur Erklärung sagt er am Telefon, dass er gestern Abend seine Enkeltochter sexuell berührt hat, als sie bei ihm (wie oft) im Ehebett geschlafen hat (seine Frau lag schlafend daneben). Das Kind habe seiner Mutter am nächsten Morgen erzählt, der Opa habe es zwischen den Beinen gestreichelt, und jetzt sei in der Familie die Hölle los. Er wisse nicht mehr ein und aus und müsse unbedingt mit jemandem reden. Vorsichtshalber fügt er hinzu: „Sind Sie überhaupt bereit, mit mir zu sprechen“? Ich bejahe und gebe ihm einen Termin am selben Tag.

Als er kommt, ist er unter großem Druck, die Hände zittern und er hat Mühe zu sprechen. Ich schaue ihn offen und freundlich an und sage: „Bevor Sie anfangen zu sprechen, möchte ich Ihnen zwei Dinge sagen: Erstens: Ich verurteile Sie nicht. Zweitens: Ich bedaure Sie nicht.“ Er schaut mir in die Augen, sieht, dass ich ehrlich bin und meine, was ich sage, und ein Zentnerstein fällt von ihm ab. Jetzt kann er reden. Sein erstes Wort: „Danke“. Dann haben wir ein gutes und ernsthaftes Gespräch mit dem Ergebnis, dass er aus der Haltung „Wie konnte mir das nur passieren?“, „Was bin ich für ein Idiot“? (er liebte seine Enkelkinder sehr und verurteilte sich für sein Verhalten) zu der Einsicht kommen konnte, dass er nun mal getan hat, was er getan hat, und dafür die Folgen zu tragen hat, was immer sie sein mögen.

Ein anderer Mann, der (als Sohn eines britischen Offiziers) in einer britischen Kolonie in Afrika geboren ist und nach dem Abitur zur Armee eingezogen und im Kampf gegen die schwarze Befreiungsbewegung eingesetzt wurde, dort die ganze Grausamkeit des Guerillakrieges erlebt hat und voller Hass auf die jetzigen einheimischen Machthaber ist, weil sie die eigene Bevölkerung bis aufs Blut ausbeuten (und auch auf viele andere, als deren Opfer er sich sieht), berichtet mir, dass der Therapeut, bei dem er vorher war, ihn nach kurzer Zeit abgewiesen hat mit den Worten: „Sie sind eine Beleidigung für mein Weltbild, mit solchen Leuten kann ich nicht arbeiten.“ Innerlich war er, obwohl das alles fast fünfzig Jahre her war, immer noch Soldat oder Kämpfer. Er fuhr einen großen Militärjeep (kein SUV) und trug mit Vorliebe Khakihosen und andere militärisch aussehende Kleidungsstücke.

Ich antworte: „Der Therapeut war wenigstens ehrlich, das ist besser, als Dir etwas vorzumachen und verdient daher einen gewissen Respekt. Was mich betrifft, so darfst Du auch Deinen Hass ausdrücken und sogar behalten, wenn du unbedingt möchtest. Ich verurteile Dich nicht dafür. Ich weiß nämlich nicht, wie es mir erginge, wenn ich als junger Mann Deine Erfahrungen gemacht hätte. In dem Fall, dass Du unbedingt an Deinem Hass festhalten willst, kann ich Dir dann allerdings nicht mehr helfen. Wenn Du also mit mir arbeiten willst, musst Du bereit sein, auch Dich selbst und Deine Haltung zu sehen und über den Hass hinaus zu gehen. Nicht, weil ich ihn oder Dich moralisch für schlecht halte, sondern weil Deine Seele sonst nicht heilen kann. Du bist nämlich hier, weil der Hass Dich kaputt macht. Denen, die Du hasst, tut er nichts, für die ist er völlig harmlos. Herr Mugabe

interessiert sich nicht die Bohne für Dich und Deinen Hass auf ihn. Aber für *Dich* ist er tödlich.“

Liebe heißt also nicht, dass ich mich mit dem Klienten innerlich verbünde, egal, ob er ein so genannter Täter oder ein Opfer ist. Auch mit Opfern (die beiden Männer sahen sich selbst sowohl als Täter als auch als Opfer) verbünde ich mich nicht. Liebe ist hier überhaupt nichts Emotionales oder Persönliches. Es ist die Zugewandtheit zum Leben, wie es ist, und zum jeweiligen Menschen, wie er ist; die unausgesprochene Einladung: Du darfst (hier) so sein, wie Du bist. Nicht als Methode, als taktisches Mittel, um jemanden dazu zu bringen, sich zu öffnen, sondern als aufrichtige Mitteilung, die von Herzen kommt; der Blick auf den Menschen jenseits seiner Meinungen und seines Verhaltens, auch jenseits meiner eigenen Meinungen.

Ich verdeutliche dies nochmal am Beispiel des Mannes, der seine Enkelin im Schambereich gestreichelt hatte. Bei diesem Gespräch ist mir klar geworden, dass es nicht mein Verdienst ist, dass ich mich zu Kindern nicht sexuell hingezogen fühle. Ebenso, wie ich mich sexuell nicht zu Männern hingezogen fühle, ohne dass ich etwas dafür kann. Unsere Lust oder das, was unsere Lust in Bewegung bringt, steht nicht zu unserer Verfügung. Es ist uns gegeben oder nicht. Wenn ich das sehe, fühle ich mich einem „Kinderschänder“ oder „Missbrauchstäter“ moralisch nicht überlegen, nicht besser. Und nur dann, wenn ich mich nicht besser fühle, kann er sich mir (bzw. seiner eigenen Sexualität) wirklich öffnen und ich kann mit ihm arbeiten.

Das bedeutet aber keinesfalls, dass ich sexuelle Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern gutheiße oder verniedliche. Ein Kind ist – jenseits aller Moral – mit der erwachsenen Sexualität immer überfordert. Die meisten Pädophilen wissen selbst, dass das, was sie tun oder als ihre Veranlagung fühlen, in diesem Sinne nicht richtig ist. Der Mann, von dem ich hier berichtet habe, war aber noch nicht einmal pädophil. Bei ihm war es eher so, dass die körperliche Nähe ihn so sehr erregt hatte (er hatte schon seit langem keinen Sex mehr gehabt), dass er quasi vergessen hatte, dass neben ihm ein Kind und dazu noch seine geliebte Enkeltochter lag, der Sex hatte ihm einfach total die Sinne vernebelt. Auch das ist keine Entschuldigung, und die Seele kennt, anders als deutsche Gerichte, keine „mildernden Umstände“. Daher gilt auch für die Therapie, dass sie so etwas nicht gelten lassen darf, sonst ist sie nicht wirksam. Ich habe das in dem Satz „Ich bedaure Sie nicht“ ausgedrückt, und der Mann war mir dankbar dafür. Aber wie dem auch sei: Man kann in solchen Fällen nur helfen, wenn man in seinem Innern über moralische Urteile hinausgewachsen ist. Ich kann dann einfach nur sagen: Gottseidank habe ich dieses Problem nicht (oder, noch bescheidener: bisher noch nicht gehabt). In dieser Haltung kann ich den anderen Menschen, der das Problem hat, mit offenem Herzen anschauen und mit ihm darüber sprechen (oder auf andere Weise arbeiten), um einen Weg zu finden, wie er damit umgehen kann.

Wenn ich sage „gelingt“, dann meine ich nicht, dass damit ein (vom Klienten oder vom Therapeuten) angestrebtes Ziel erreicht wird. Dies sollte sich aus dem bisher Gesagten klar

ergeben. Es bedeutet lediglich, dass man sich der Seele und deren Bewegung öffnet und damit erkennt, worum es im jeweiligen Fall geht.

Dazu gehört auch eine einfache, normale und klare Sprache. Fachbegriffe haben in der Beratung und in Workshops in der Regel nichts zu suchen. Jede künstliche Sprache – damit meine ich vor allem Fachbegriffe und Anglizismen - entfernt vom Wesentlichen, sie verschleiert die Wirklichkeit und oft auch die Tatsache, dass der Berater selbst nicht richtig versteht, worüber er spricht. Bei Klienten, die mit einer gefährlichen Krankheit zu mir kommen, habe ich beobachtet, dass viele den medizinischen Fachterminus benutzen, wenn sie über die Krankheit sprechen. Sie haben einen Ulcus oder einen Tumor oder ein Karzinom (wenn die Begriffe nicht noch spezieller sind). Wenn ich dann sage: „Du hast also ein Darmgeschwür“ oder „Du hast Krebs“, erschrecken sie. Aber erst in diesem Moment *sehen* sie die Krankheit und nehmen sie in ihrer ganzen Wucht wahr. Die technischen Begriffe suggerieren immer eine Machbarkeit und schützen so das Bewusstsein davor, sich von der Krankheit treffen zu lassen.

Auch psychopathologische Begriffe wie Burnout oder Depression (und viele andere) sind in der Kommunikation mit Betroffenen nicht förderlich. Wenn ich „einen Burnout habe“, bedeutet das, dass ich nicht zur Arbeit gehen muss und einen Therapeuten brauche, der das wegmacht. Außerdem schwingt bei dem Wort „Burnout“ wie bei allen Fremdwörtern innerlich nichts mit. Wenn ich aber sage, dass ich ausgebrannt bin und nicht mehr kann, wird viel deutlicher, worum es geht – nämlich darum, das Stoppsignal zu sehen, anzuhalten, meinen Kampf aufzugeben und zu kapitulieren. Und das alte deutsche Wort „Schwermut“ beschreibt die inneren Vorgänge viel deutlicher und seelenvoller (und auch wärmer und liebevoller) als das klinische „Depression“. Statt eine Krankheit, eine psychische Störung oder was auch immer das Problem oder Symptom sein mag, begrifflich zu fixieren und dann zu „bearbeiten“, muss man sie zum Sprechen bringen – oder, da das Symptom bereits die Sprache ist: Man muss lernen, auf sie zu hören. Dazu muss der Therapeut / Berater sich aus der aggressiven Haltung des Wegmachens, Überwindens, „Transzendierens“ ebenso wie aus einer mitfühlenden Kumpanei mit dem natürlichen Wunsch des Klienten, das Problem loszuwerden (eine Lösung zu finden) weg und zu einer liebevollen Zuwendung zum Problem selbst hin bewegen.