



Therapie und Beratung - ein Missverständnis

Menschen kommen zu mir in Therapie oder Beratung. Sie erzählen mir wie es gestern war, wie es jeweils ist oder war, wie es früher war, wie es manchmal ist und wie es in Zukunft wohl sein wird. Und sie möchten das verändern. Der mehr oder weniger schwere Rucksack, den sie tragen, mit all den Geschichten, Dramen, Tragödien und Verstrickungen drin sollte nun weggemacht werden. Der klassische Satz dazu lautet: "Ich will das nicht mehr." Darin zeigt sich ein Missverständnis hinsichtlich des anstehenden Prozesses, und ich skizziere nachstehend kurz, wie ich ihn verstehe und begleite.

Es gibt zwar Therapie- und Beratungsrichtungen, die sich mit diesen Inhalten beschäftigen, sie analysieren und interpretieren. In meiner Arbeit ist das nicht so, denn die Inhalte, die Geschichten und Darstellungen lenken den Blick vom Wesentlichen ab und kosten viel Zeit. Ein kurzer oder punktueller Exkurs in die Biographie kann zwar helfen, die aktuelle Situation zu verstehen, aber wir sollten damit nicht viel Zeit verbringen. Wir brauchen in der Therapie nicht so viele komplizierte und dramatische Geschichten, sondern allenfalls beispielhafte Situationen. Was gestern war, können wir nicht verändern, was morgen sein wird, wissen wir ohnehin nicht.

"Wir können den Einfluss, den die biographische Vergangenheit auf das gegenwärtige Sein und Handeln bisher hatte, entkräften und neutralisieren."

Alles, was in der Vergangenheit war, alles was mich zu dem Menschen hat werden lassen, der ich heute bin, zeigt sich jetzt gerade, in diesem Raum und in der Begegnung dieses Augenblicks zwischen uns.

Und mit dem, was sich jetzt gerade zeigt, können wir arbeiten, d.h., wir können es erforschen. Wir können prüfen: was hindert mich daran, in diesem Moment vollständig präsent und im Kontakt zu sein? Wir können zu schnell ablaufende Verhaltens- oder Gedankenmuster unter die Lupe, die Zeit-Lupe nehmen, wir können Kontakt und Präsenz wieder ganz neu entdecken. Und dadurch schaffen wir das Entscheidende, was uns während Jahren, gar Jahrzehnten unmöglich schien.

Wie verläuft dieser Prozess?

Wir arbeiten daran mit Worten, mit Fragen, mit Reflektion und wir achten dabei immer darauf, von welchen Gefühlen und körperlichen Wahrnehmungen diese Worte, Fragen und Reflektionen begleitet sind. Auf den Punkt gebracht: Es geht um konkretes, unmittelbares Erleben in der Gegenwart, nicht um Analyse und Interpretation von mehrfach gefilterter Vergangenheit.

Ich habe gelesen, die australischen Ureinwohner hätten sich in alter Zeit mit den Worten begrüsst: "Es ist jetzt."

©Christoph Glauser, 2020