

Merkblatt zur tiefenpsychologisch-orientierten Psychotherapie

PRAXIS: Dr. G.B. Schmid

Eine Information für Interessentinnen und Interessenten

März 2012

Gary Bruno Schmid, Dr. Phil.

Psychotherapeut SPV / ASP

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	1
Fragen aus meinem Klientenkreis / Questions from my patients	2
Brauche ich eine Einzeltherapie? / Do I need an individual psychotherapy?	2
Welche Richtung der Psychotherapie ist für mich die geeignetste? / Which school of psychotherapy is the best for me?	2
Woran erkenne ich seriöse Psychotherapeut/innen? / How do I know if my psychotherapist is competent?	3
Wie geht die Psychotherapie vor? / What goes on in a psychotherapy?	3
Worin zeigt sich die Wirksamkeit einer Psychotherapie? / How does one measure the effectiveness of a psychotherapy?	4
Wie oft muss ich in die Psychotherapie gehen? / How often does one have to go to psychotherapy sessions?	5
Wie lange dauert eine Psychotherapie? / How long does one have to be in psychotherapy?	5
Werde ich von meinem Psychotherapeut / meiner Psychotherapeutin abhängig? / Will I become dependent upon my psychotherapist?	5
Wieviel kostet eine Psychotherapie? / How much does a psychotherapy cost?	6
Ausblick / Outlook	6

Einleitung

Mit diesem Kapitel möchte ich Ihnen meine persönliche Anschauung von Psychotherapie vermitteln. Allgemeine Fragen zum Thema Psychotherapie, die in meiner Praxis immer wieder auftauchen, werde ich hier kurz ansprechen und beantworten. Damit hoffe ich, Ihnen sowohl einen praktischen Überblick über Psychotherapie im allgemeinen, als auch einen klaren Einblick in meine eigene Auffassung und Arbeitsweise geben zu können.

Das praktische Ziel der Psychotherapie liegt in der Bearbeitung persönlicher Probleme, um den Lebensalltag besser bewältigen zu können. Es geht z.B. um konkrete Probleme in der Beziehung, im Beruf oder im Alltagsleben:

"Warum klappt es nicht mehr in meiner Partnerbeziehung?" "Warum bin ich in meinem Beruf wieder zurückversetzt worden?" "Sollte ich mit meiner Arbeit aufhören und eine Weltreise machen?" "Wieso überfällt mich jedesmal solche Panik im Aufzug?" "Warum muss ich mich jedesmal vergewissern, die Haustür wirklich zugemacht zu haben?" "Warum befiel mich diese Krankheit oder dieser Unfall?" "Wie werde ich mit diesem schweren Schicksalsschlag fertig?" "Warum kann ich nicht schlafen?" "Warum habe ich so häufig Angst-Träume?" "Was bedeuten meine Träume?" u.dgl.

Merkblatt zur tiefenpsychologisch-orientierten Psychotherapie

Viele Menschen kennen Probleme, welche allgemeiner oder abstrakter als die oben zitierten sind, die aber als genauso bedrängend oder noch schlimmer empfunden werden. Hier handelt es sich um umfassendere Schwierigkeiten, die auf allen Ebenen im Leben des/der Betroffenen auftauchen:

"Warum bin ich so unglücklich?" "Warum kann ich das nicht tun, was anderen so leicht fällt?" "Warum sage ich dies, tue dann genau das Gegenteil?" "Warum kann ich nicht Widerstand leisten, wo es nötig wäre?" "Warum bin ich nicht fähig, mich durchzusetzen?" "Warum habe ich immer Streit mit anderen?" "Bin ich überhaupt fähig zu lieben?" "Was wollen die anderen immer von mir?" "Woher kommen diese lästigen Gedanken, welche mich verfolgen?" "Warum bin ich so ängstlich?" "Warum habe ich so wenig Lebensenergie?" "Was will ich im Leben erreichen?" "Warum rasen die Gedanken in meinem Kopf herum?" "Warum scheint mir die Welt manchmal so, als wäre sie für mich persönlich inszeniert?" "Warum habe ich öfters den Eindruck, als spionierten andere hinter mir her?" "Wer bin ich?"

"Ich wollte ja nichts als das zu leben versuchen, was von selber aus mir heraus wollte. Warum war das so sehr schwer?" schreibt der Schriftsteller Hermann Hesse in der Einleitung zu seinem Roman Demian. Psychotherapie kann helfen, sich der Lösung dieses oder ähnlicher Probleme zu nähern.

Hier beschränke ich mich auf die Psychotherapie im Sinne der tiefenpsychologischen Einzeltherapie. Das Wort "tiefenpsychologisch" bedeutet, dass im Verlauf der Psychotherapie auch Ihre unbewussten psychologischen Regungen, wie z.B. Ihre Träume und Phantasien, zusätzlich zu Ihren bewussten ich-bezogenen Einstellungen in Betracht gezogen werden. Das Unbewusste drückt sich vor allem spontan in inneren Bildern, seelischen Bewegungen, Intuitionen und körperlichen Symptomen aus; das Bewusste eher in Wörtern und willentlichen Handlungen.

Fragen aus meinem Klientenkreis / Questions from my patients

Bevor Sie mit einer Psychotherapie anfangen, haben Sie wahrscheinlich zahlreiche Fragen an den/die Therapeut/in. Im Folgenden versuche ich, einige übliche Fragen aus meinem Klientenkreis zu beantworten.

Brauche ich eine Einzeltherapie? / Do I need an individual psychotherapy?

Es ist sinnvoll, eine Einzeltherapie zu beginnen, wenn Sie schon lange versucht haben "das zu leben, was von selber aus Ihnen heraus will" - aber ohne Erfolg. Wenn eine Frage, ähnlich wie die oben erwähnten, Sie so sehr beschäftigt, dass Sie einen Leidensdruck fühlen, oder wenn Sie mit dem alltäglichen Leben nur noch mit Mühe zurechtkommen, empfiehlt es sich, eine geeignete Psychotherapie zu beginnen.

Welche Richtung der Psychotherapie ist für mich die geeignetste? / Which school of psychotherapy is the best for me?

Wichtiger als die Richtung der Psychotherapie ist die Beziehung zwischen Psychotherapeut/in und Ihnen, denn sie spielt im Laufe der Psychotherapie eine wesentliche Rolle. Die menschliche Seele bleibt in ihrem Wesen die gleiche, unabhängig davon mit welcher "Sprache" (bestimmte Psychotherapierichtung) sie beschrieben wird. Dabei ist es aber notwendig, dass Ihnen die "Sprache" des Psychotherapeuten oder der

Merkblatt zur tiefenpsychologisch-orientierten Psychotherapie

Psychotherapeutin verständlich ist, und dass diese "Sprache" Ihrer persönlichen "Seelensprache" entspricht: Wenn Ihnen Träume wichtig sind, macht es mehr Sinn einen Psychotherapeuten aus der Schule C.G. Jungs und weniger Sinn einen Verhaltenstherapeuten anzuschauen! Genauso wichtig ist es auch, dass Ihnen "Wortwahl und Tonfall" gefallen.

Woran erkenne ich seriöse Psychotherapeut/innen? / How do I know if my psychotherapist is competent?

Sicher nicht an der "Sprachschule", die er oder sie besucht hat! Die meisten Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen haben sowohl mehrere Jahre Psychotherapie (= hunderte von Stunden, einschliesslich einer sogenannten Lehranalyse) durchgemacht als auch mehrere hundert Stunden Psychotherapie während der Ausbildung unter Aufsicht eines Experten selbständig durchgeführt. Dazu haben sie in der Regel mehrere Monate bis Jahre praktische klinische Erfahrung gesammelt und eine fundierte theoretische Ausbildung in den Grundlagen der entsprechenden Psychotherapierichtung absolviert. Die ganze Ausbildung nimmt Jahre, vier und oft mehr, in Anspruch - nicht nur ein paar Wochenenden oder sporadische Workshops. Jemand, der sich mehrere Jahre praktisch und theoretisch mit einer bestimmten Psychotherapierichtung auseinandersetzt, hat gute Voraussetzungen, den Beruf des Psychotherapeuten seriös auszuüben. Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass die meisten PsychotherapeutInnen nach ca. fünf Jahren Berufspraxis mehr oder weniger die gleichen Methoden benutzen, und dies unabhängig davon, welche Ausbildung sie vormals gemacht haben. Ausschlaggebend bleibt in allen Fällen die persönliche Beziehung zwischen dem/der Psychotherapeut/in und Ihnen.

Wie geht die Psychotherapie vor? / What goes on in a psychotherapy?

Die jeweilige Behandlung richtet sich nach den individuellen Problemen und der Lebensgeschichte des Klienten. Mit dem einen Klienten sind klärende Gespräche über Partnerprobleme oder berufliche Probleme vonnöten; beim anderen steht die direkte Auseinandersetzung mit aktuellen Lebenssituationen im Mittelpunkt (z.B. mit dem Klienten oder der Klientin eine Stunde lang Tram zu fahren, um gewisse Ängste "wegzuüben"); bei einem anderen Klienten geht es um eine aktive Arbeit mit seiner Vorstellungskraft oder um eine "Traumtherapie", und wieder bei einem anderen um die Deutung von Märchen, in denen ein Motiv eine Lösung eines persönlichen Problems anbietet, wenn man ihren seelischen (archetypischen) Hintergrund versteht.

Die Psychotherapie verstärkt die unbewussten Selbstheilungskräfte, die jedem Menschen innewohnen, beim Klienten noch blockiert sind. Hierbei ist es wichtig, - wie bei der ärztlichen Behandlung einer körperlichen Wunde - dass die "Seelenwunde" und ihre unbewussten "Erreger" (Komplexe, Archetypen, pathogene Überzeugungen etc.) bewusst gemacht und beobachtet werden und emotional Stellung bezogen wird. Dabei werden Krankheit und Gesundheit akzeptiert, das Gesunde jedoch gefördert, um das natürliche, widerstandsfähige Wesen des Menschen wieder Oberhand gewinnen zu lassen. Der Klient muss sich aber oftmals mit kleineren oder nur Teilerfolgen begnügen.

Die folgende Idee ist der persönliche Leitfaden für meine Arbeit mit Menschen. Das Heilmittel der Psychotherapie ist dreifacher Art: die gefühlsbetonten Bilder und Ideen aus dem Unbewussten, die im Klienten während des psychotherapeutischen Prozesses mit

Merkblatt zur tiefenpsychologisch-orientierten Psychotherapie

einer erwartungsvollen Aufmerksamkeit aktiviert werden; die menschliche Beteiligung des Psychotherapeuten durch seine Einfühlung in die Erlebnisse seines Klienten; das gegenseitige partizipatorische Interesse an der gemeinsamen Suche nach einem Sinn im Leben und Leiden des Klienten auf dem Weg zur Heilung, d.h. zur Selbstverwirklichung. Absolut notwendig für die Wirkung des psychotherapeutischen Prozesses ist die aufrichtige Einstellung des Klienten sich selbst gegenüber. Entstehung und Verlauf eines körperlichen und psychischen Heilungsprozesses bleiben aber nach wie vor ein Geheimnis, wie Ursprung und Werden einer tragenden Liebe, das sich rational nie vollständig erklären lässt.

Worin zeigt sich die Wirksamkeit einer Psychotherapie? / How does one measure the effectiveness of a psychotherapy?

Stellen Sie sich eine Psychotherapie als ein Zusammenspiel zwischen innerer und äusserer Welt vor. Die Aufgabe des Psychotherapeuten ist es, Ihnen bei der bedeutungsvollen Verknüpfung von inneren Erlebnissen und äusseren Erfahrungen zu helfen: Das sinnvolle Ganze zu erkennen - nicht ungleich der Harmonie zwischen verschiedenen und getrennten Motiven innerhalb eines gesamten Kunstwerks, z.B. eines Jongleurakts, eines Mosaiks, eines Gedichts oder einer musikalischen Komposition - ist das Wesen der Sache. Sie lernen sich selbst, Ihre Beziehung zur Umwelt und zum Unbewussten näher kennen, so dass Sie Ihre konkreten Probleme in den Griff bekommen. Hierbei sind die Hoffnung, dass alles besser sein wird, die Zuversicht, dass man dabei ist, etwas Wirkungsvolles zu machen, und das Gefühl, dass der ganze Leidensweg einen tieferen Sinn in sich birgt, Nahrung für die blühende Seele.

Im Rahmen einer idealen, psychotherapeutischen Situation enthält das Unbewusste des Psychotherapeuten gerade jene "Ordnungsparameter", die notwendig und hinreichend sind, dass sich die unbewussten Inhalte des Patienten zu einem sinnvollen sowie ästhetisch freudvollen Lebensmuster in den Augen von beiden Partnern selbst organisieren können. Der immer werdende Sinn der wandelnden Gestalt im psychotherapeutischen Prozess zieht zwar die erwartungsvolle Aufmerksamkeit innerhalb des Prozesses an sich heran: jedoch nicht im kausalen Sinne eines Sich-gegenseitig-Beeinflussen durch irgendein sog. "interaktives Kraftfeld", sondern im akausalen Sinne einer Fügung. Die Wirksamkeit der Psychotherapie lässt sich dann insbesondere an einer veränderten, positivierten Einstellung zum Selbst sowie allgemein an einem entsprechend neuen, positiveren Umgang mit dem Leben messen.

Mein Massstab ist folgender: Innerhalb von wenigen Monaten sollten Sie schon das Gefühl haben: "Ganz so unverständlich wie am Anfang ist meine Seelensprache nicht mehr." Nach und nach sollten Sie merken, wie innere und äussere Wirklichkeit mit Ihnen zusammenspielen: Symbole dieses Spiels und dessen Regeln werden Ihnen verständlicher. In ungefähr einem Jahr haben Sie nach meiner Erfahrung wahrscheinlich das eine oder andere konkrete "Symptom" in seinem Sinnzusammenhang verstanden, und wenigstens zeitweise zum Verschwinden gebracht. In erster Linie kommt es darauf an, wie Sie mit Ihrem Leid umgehen, damit Sie im Stande sind, ein für Sie sinnvolles Leben zu führen. So haben Sie die Chance, Ihr Leben von einem neuen Standpunkt aus wieder anzupacken.

Merkblatt zur tiefenpsychologisch-orientierten Psychotherapie

Wie oft muss ich in die Psychotherapie gehen? / How often does one have to go to psychotherapy sessions?

Diese Frage ist einer anderen ähnlich: Wie oft sollte ich meine Pflanze giessen? Die richtige Antwort hängt davon ab, was für eine Pflanze Sie haben, wie bedürftig sie ist, und wieviel Wasser der Blumentopf zwischendurch behalten kann bzw. wie trocken die Umgebung ist. Als wesentliches Psychotherapeutikum ist die "Wachstumszeit" zwischen den psychotherapeutischen Sitzungen von Bedeutung. Diese Zwischenzeit ist durch die "Sonnenstrahlung" eigener bewusster, psychologischer Arbeit zu ergänzen: Es ist wichtig, dass Sie erleben, was Sie trägt, wenn Sie nicht von Ihrem Psychotherapeut getragen werden.

Anfänglich genügen eine, allenfalls zwei Sitzungen pro Woche; je nach Leidensdruck und Einschränkungen im Leben des betroffenen Menschen können bis zu drei Visiten pro Woche am Anfang unter Umständen nötig sein. Auf jeden Fall werden es später, bis zum Abschluss der therapeutischen Arbeit, immer weniger werden.

Wie lange dauert eine Psychotherapie? / How long does one have to be in psychotherapy?

So lange, bis Sie die Stärke, das Gleichgewicht und die Selbstsicherheit gewonnen haben, auf eigenen Füßen in Ihrem Leben zu stehen und allein bewusst darin weiter zu wandern im gesunden Kontakt mit dem Unbewussten. Eine Psychotherapie bringt Sie eine neue "Seelensprache" bei, mit der Sie sich besser fühlen, erfolgreicher funktionieren und sinnvoller leben können. Schlussendlich können nur Sie die letzte Entscheidung treffen, ab welchem Zeitpunkt Sie die Sprache Ihrer Seele alleine weiter pflegen möchten. (Bei Einzel-Unterricht zum Erlernen einer Fremdsprache z.B. rechnet man mit ungefähr 150 Stunden, um sich die Grundkenntnisse anzueignen!) Natürlich hängt die genaue Anzahl der Stunden von den Eigenheiten Ihrer psychischen Symptomatik und Ihren eigenen Forderungen nach Erlass von Ihrem Leidensdruck ab.

Werde ich von meinem Psychotherapeut / meiner Psychotherapeutin abhängig? / Will I become dependent upon my psychotherapist?

Nicht mehr als ein Wanderer, der seine Orientierung verloren und die Grenze seines Heimatlandes überschritten hat, von dem Reiseführer abhängig ist, der den verirrtten Wanderer auf den Weg nach Hause begleitet. Oder: Der Psychotherapeut bzw. die Psychotherapeutin ist wie ein Archäologe, der dem Laien die verborgenen "Funde", die beide im Garten des Laien entdeckt haben, ausgraben und bestimmen hilft.

In einem gewissen Sinn ist der/die Psychotherapeut/Therapeutin wie ein Medizinmann, der das Werden des neuen Menschen initiiert. Dadurch entsteht aus einem gemeinsamen Ziel eine tiefempfundene menschliche Beziehung. Wie in jeder menschlichen Beziehung spielen auch in der Psychotherapie Übertragungen eine entscheidende Rolle. Psychologen sprechen hier von "Projektionen": Projiziert ein Klient auf einen Psychotherapeut z.B. sein Vaterbild, so bringt der Klient die Gefühle, die er seinem Vater entgegenbringt oder gebracht hat, jetzt zum Teil dem Psychotherapeut entgegen. Mit einer Projektion kann der Klient bzw. die Klienten in einem Teilbereich abhängig werden. In solchen Fällen hat der/die Psychotherapeut/Therapeutin die Verantwortung, die sich möglicherweise einmischenden Machtansprüche im Sinne von Gegenübertragungen sich selbst und dem Klienten bzw. der Klientin bewusst zu machen und mit ihm/ihr zu verarbeiten.

Merkblatt zur tiefenpsychologisch-orientierten Psychotherapie

Der/die Psychotherapeut/Therapeutin hat die Aufgabe, den psychotherapeutischen Prozess einzuleiten, zusammen mit Ihnen den Verlauf der Psychotherapie im Bezug auf das jeweilige "Zentralproblem" gewissenhaft zu verfolgen und Ihnen diesen Verlauf fortwährend bewusst zu machen. Der Abschluss der Psychotherapie - oder auch deren gelegentliche Unterbrechung - bleibt dem gemeinsamen Ermessen von Klient und PsychotherapeutIn überlassen.

Wieviel kostet eine Psychotherapie? / How much does a psychotherapy cost?

Gegenwärtig (März, 2012) kostet eine Psychotherapie in Zürich circa zwischen CHF 184.- und CHF 220.- pro Sitzung. (Pro Jahr sind die Kosten einer Psychotherapie mit dem Unterhalt eines Personenwagens der mittleren Klasse vergleichbar!) Mögliche Leistungen vom Gesundheitswesen zur Kostendeckung einer Psychotherapie sind von Krankenkasse zu Krankenkasse sehr unterschiedlich. Informieren Sie sich am besten persönlich bei Ihrer eigenen Krankenversicherung.

Ausblick / Outlook

Als nächstliegendes Ziel einer Psychotherapie lernen Sie, Ihre seelischen Verletzbarkeiten und Wunden besser wahrzunehmen und zu akzeptieren, um deren Anteil an Ihren aktuellen Lebensproblemen angemessener fühlen und verstehen zu können. Der Mann entdeckt seine Männlichkeit durch "die Frau in ihm", die Frau ihre Weiblichkeit durch "den Mann in ihr". Körper und Seele spielen mehr zusammen als gegeneinander in den Erlebnissen der Sinnlichkeit und Sexualität.

Einerseits werden Sie für die Schönheit zugänglicher. Andererseits kann die Psychotherapie Ihnen helfen, sich mit Ihren Lebensproblemen so auseinanderzusetzen, dass Sie neben der Schönheit auch die Tragik des Lebens annehmen und den verborgenen Sinn einer Krise näher kennenlernen können. So können Sie im Verlauf der Psychotherapie die Fähigkeit gewinnen, sich selbst zu akzeptieren und Ihr Leben besser zu gestalten. Das Individuum wird offener, sich selbst, dem Partner, dem Mitmenschen, der Natur und dem Religiösen neu zu begegnen.

Die Psychotherapie lockt sowohl Ihre positiven, als auch negativen Eigenschaften aus dem Schatten des Unbewusstseins ins Licht des Bewusstseins. Sie können Ihrem eigenen Menschsein mit seiner Begabung und Begrenzung, der Freude und der Angst, der Liebe und dem Zorn, dem Guten und dem Bösen ehrlicher begegnen und dieses Menschsein ganzheitlicher zum Ausdruck bringen. Deshalb ist ein wichtiges Ziel der Psychotherapie, Ihre Entscheidungs- und Ihre Beziehungsfähigkeit in Harmonie mit den Möglichkeiten des Selbst zu entwickeln. Wie bei einer somatischen Behandlung müssen Sie bereit sein, sich mit unerwarteten Ergebnissen auseinanderzusetzen und Überraschungen anzunehmen.

Nicht allzu selten findet man die eigentliche Ursache des Leidens in einer gestörten Umwelt - Partnerbeziehung, Familie, Bekanntenkreis, Beruf, gesellschaftliche Bedingungen oder architektonische/geographische Umgebung etc. -, die ein widerstandsgeschwächtes Individuum zum Träger einer Neurose - oder in extremen Fällen sogar zum unwilligen Schauspieler einer Psychose - machen kann. C.G. Jung hat einst in seinem Artikel "Allgemeine Gesichtspunkte zur Psychologie des Traumes" (Gesammelte Werke, Bd. 8, Par. 494) geschrieben: "Das Individuum ist bekanntlich keineswegs allein durch sich selbst bestimmt, sondern ebenso sehr auch durch seine kollektive Bezogenheit."

Merkblatt zur tiefenpsychologisch-orientierten Psychotherapie

und in einem anderen Artikel "Was ist Psychotherapie?" (Gesammelte Werke, Bd. 16, Par. 37): "Die Neurose zwingt uns, den Begriff der "Krankheit" über die Vorstellung eines in seinen Funktionen gestörten Einzelkörpers hinaus zu erweitern und den neurotischen Menschen als ein erkranktes soziales Beziehungssystem zu betrachten." Erlebt ein Mensch aber Harmonie als liebendes und liebenswertes Mitglied seiner Gemeinschaft, so besitzt er zugleich die Kraft, als selbstbewusstes Individuum "die Unabhängigkeit des Einsamen" tragen zu können. In diesem Sinne möchte ich mit einem Zitat des amerikanischen Schriftstellers Ralph Waldo Emerson († 1882), das ich mir bei jeder Psychotherapie gerne zu Herzen nehme, schliessen:

**Es ist leicht,
in der Welt
nach der Meinung der Welt zu leben.**

**Es ist leicht,
in der Einsamkeit
nach der eigenen Meinung zu leben.**

**Aber der grosse Mensch behält
mitten im Gedränge
in vollkommener Harmonie
die Unabhängigkeit des Einsamen.**

Ralph Waldo Emerson († 1882)- Series I. Self-Reliance -