

Wie wirksam ist Therapie (oder: was können Psychotherapeuten eigentlich erreichen?)

Vom Scheitern der Hoffnung zum ‚Dennoch‘ - Ein Gespräch über das Navigieren im Ungefähren

zwischen Bettina Schaarschmidt und Till Niewisch

Bettina Schaarschmidt (BS):

Max Weber sagt: „Nur wer das Scheitern aller Hoffnungen ertragen kann, nur wer sicher ist, dass er daran nicht zerbricht, wenn die Welt - von seinem Standpunkt aus gesehen - zu dumm oder zu gemein ist für das, was er ihr bieten will, dass er all dem gegenüber „dennoch“ zu sagen vermag, der ist berufen.“ (im Originalzitat: .. zu sagen vermag, nur der hat den "Beruf" zur Politik. Max Weber spricht in seiner Rede vor dem Reichstag 1919 vom Beruf des Politikers)

Webers Satz bietet allerdings auch die Möglichkeit, sich ihm aus unterschiedlichen Perspektiven zu nähern. Man kann das tun aus der Perspektive der Soziologie, der Systemtheorie, der Philosophie und natürlich aus der Perspektive der Psychologie. Du hattest in einem früheren Gespräch das Zitat in den Raum gebracht, ohne auf seine Herkunft zu verweisen. Diese Zuspitzung reizt Dich offenkundig. Welche Bedeutung hat dieses Zitat für Dich?

Till Niewisch (TN):

Ich bin sehr spät auf dieses Zitat gestoßen, und es hat mich ganz unmittelbar angesprochen. Das Wichtigste war das „Dennoch“. Das sprang mich richtig an. Der Gesamtkontext hat mich zunächst gar nicht so sehr interessiert. Bekannt ist ja, dass Max Weber in dieser Zeit der beginnenden ersten deutschen Republik durchaus Einfluss genommen hat. Absolut neu und in gewisser Weise ‚gefährlich‘ war die Idee des demokratischen Führers zu diesem historischen Zeitpunkt.

Dieses Zitat hat mich angesprochen, weil es etwas ganz Basales anspricht. Für mich ist es die Frage: „Was können wir als Psychotherapeuten denn eigentlich erreichen?“ Selbstverständlich geht es immer um Konflikte, Intrapyschisches und Interpersonelles, aber eben auch darum, welches Ziel wir denn tatsächlich angeben können. Welche Handlungskompetenz kann jemand, der in Psychotherapie geht, für sich erreichen, erarbeiten.

BS:

... der Boden trägt, auf dem ich stehe, das Schiff trägt durch den großen Sturm, ...

Tragfähigkeit ist demnach das erstrebenswerte Ergebnis einer Therapie. Ein Fundament, auf dem der Patient Leben so gestalten, konstruieren kann, dass er sich bewegen kann, neue (Frei)Räume entdeckt, nicht in Depression, Vergeblichkeit stecken bleibt.

Eben das „Dennoch“ (wieder) zu entdecken, das Dich in dem Weber-Zitat so angesprochen hat: ein „Dennoch“ der Resilienz, du nennst es „Robustheit“- ein Widerstehen-Können dem Sturm, ein Navigierenlernen entlang der Klippen des Ungefähren.

Was bedeutet Dir „Tragfähigkeit“ noch?

TN:

Am Beginn jeglicher Psychotherapie, wenn die ersten Stunden der Probatorik bewältigt sind, steht neben der Anamnese dessen, was biografisch an schädigenden Impulsen beschreibbar ist, auch die Frage: Was ist eigentlich der rote Faden? Was ist tatsächlich im Verlauf der lebensgeschichtlichen Entwicklung, der Psychografie, als so massiv schädigend oder, wie ich gerne sage, süchtig insuffizient entstanden, was dazu führt, dass man mit Bordmitteln nicht mehr weiterkommt?

Verloren gegangen ist natürlich die Resilienz, die Robustheit, das Lebensgefühl, im Richtigen zu sein. Teilweise hat es das vielleicht auch nie gegeben. Die Idee, das etwas wiederhergestellt werden kann, entsteht ja nur dann, wenn vorher etwas war, was rekonstruierbar ist.

Auf alle Fälle: Tragfähigkeit rekuriert auf die Idee des schwankenden Bodens.

BS:

Vom Abstrakten zum Konkreten: wie geht das?

TN:

Wann immer eine Psychotherapie beginnt und durchgeführt wird, geht es zunächst darum, konzentrisch zu fragen, was eigentlich passiert. Von außen nach innen den schwankenden Boden aufzusuchen und einigermaßen mutig zu sein, sich diesen Fragen auch zu stellen. Im Weber-Zitat hat mich deshalb das sehr pathetisch formulierte Wort vom „Scheitern“, vom abgründigen Scheitern angesprochen: wenn alles lebensgeschichtlich gesprochen ‚den Bach runter‘ gegangen ist, der Mensch in einer Zone angelangt ist, wo man sagt: tiefer geht’s nicht mehr - dann geht es um eine angemessene Würdigung der eigenen Vergangenheit. Jawohl! Es handelt sich mithin um die Dekonstruktion, den Abbau des Bösen und seiner Konsequenz des Scheiterns.

BS:

Ich erinnere mal an die (Re)konstruktion des Guten, dessen, was einen hellen Unterschied macht. Was ist damit?

TN:

Gemach. Der schwankende Boden, der bei der Entgegennahme der Klage betreten wird, muss erst mal eine Zeit lang ausgehalten werden. Das erste halbe Jahr einer Psychotherapie ist man jedenfalls damit beschäftigt, sich der Frage der Dekonstruktion zu stellen und sich zu fragen: Was sind die Verformungen, die erst mal wegmüssen, um zu fragen, was hat das Scheitern in sich selbst fast schlüssig gemacht? Wo ist die Logik des Destruktiven, die dazu geführt hat, dass jemand entweder chronisch krank, persönlichkeitsgestört, depressiv oder zwangskrank geworden ist?

BS:

*Krise, Dilemmata, das Gefühl des Scheiterns, der Vergeblichkeit sind Situationen, in denen sich Menschen Unterstützung in einer Psychotherapie oder einem Coaching suchen. Was die Patient*in, die Coachee mitbringt, ist erst einmal die Wahrnehmung des schwankenden Boden, eines nicht tragfähigen Untergrunds. Andere Möglichkeiten der Wahrnehmung liegen in diesem Moment wahrscheinlich außerhalb seines/ihrer Denk- oder Fühlrahmens, Instabilität scheint die einzige Stabilität.*

Du sagst, im ersten halben Jahr nähert ihr euch konzentrisch den Themen, erforscht gemeinsam die Vergangenheit, die Logik, die Gründe für das Leid. Ihr beleuchtet, könnte man sagen, einerseits die oft stinkenden Dachböden, schaut dorthin - ich zitiere Dich - „Wo der Opa baumelt“. Oder auch die Keller, in denen oft Jauchegruben stinken, die schon seit viel zu langer Zeit nicht geklärt wurden...

Eine Würdigung der Klage und ein intensiver Blick in das Wesen des Problems also. Im Unterschied zur Systemischen Therapie, die vielleicht weniger intensiv die Vergangenheit ergründen will als sich vielmehr auf den aktuellen Kontext, die Ressourcen, die Wünsche an die Zukunft, Ziele des Klienten und Situationen der Unterschiede, der Ausnahmen vom Problem fokussiert und durch Fragen Perspektivwechsel finden hilft, verstehe ich Deine Arbeit als eine Suche zuerst nach der Quelle, dem Wesen des Problems, um aus diesem Verstehen dann in Richtung Lösung gehen zu können. Kausal eben.

TN:

Ich versuche das mal aufzugreifen. Klar, schwankender Boden. Wie völlig klar ist, geht es immer darum, erst mal zu fragen: Kausal - wo kommt das her? Aber auch final - warum hört's nicht auf? A und B gehören zusammen. Hoch interessant, kausal zu

fragen: Weshalb ist eine bestimmte Konfliktkonstellation entstanden? Sowie final zu fragen: Warum bleibt sie? Warum gibt es ein repetitives dysfunktionales Verhalten? Dysfunktionales Verhalten, das sich immer wiederholt. Ob das nun Sucht oder Persönlichkeitsstörungsanteile oder Depression mit süchtig anmutender Insuffizienz der Lebensvollzüge ist.

Wir analysieren und bewerten das unter jedem Horizont; ob das verhaltenstherapeutisch, systemisch, gesprächspsychotherapeutisch, gestalttherapeutisch oder tiefenpsychologisch fundiert ist. Wir versuchen zu verstehen: was wiederholt sich, warum tut es das? Da mögen die Ansätze verschieden sein, aber im Kern geht es darum zu untersuchen, weshalb bestimmte Konfliktbewältigungen und Lösungsversuche ursprünglich einmal schöpferisch waren. Mittlerweile sind sie meist veraltet, starr, sklerosiert.

BS:

*Könnte es sein, dass da erst einmal wenig ist, was der Klient*in Mut macht?*

TN:

Sehe ich nicht so.

Jede Form von Störung hat klein angefangen. „Neurotische Depression“, wie wir das früher genannt haben - „depressive Entwicklung“ sagen wir heute oder „episodische depressive Störung“ - hat lebensgeschichtliche Wurzeln. Wenn es nicht endogen im klassischen Sinne entstanden ist, dann ist es eben exogen entstanden. Dann fragen wir danach, wie im Einzelnen depressive oder süchtige oder ängstliche oder zwanghafte Konfliktkonstellationen entstanden sind. Letztendlich sind psychische Störungen immer der Versuch, wieder ein Vertrauen in die Folgerichtigkeit der Welt herzustellen. Ein dysfunktionaler Versuch, aber nachvollziehbar und üblich. Auch Alkoholmissbrauch diente ursprünglich der Selbstberuhigung. Und das interessiert mich eigentlich dabei: zu sehen, was bislang - noch mal der kausale Aspekt - als Folgerichtigkeit wahrgenommen worden ist, die jetzt gescheitert ist. Und danach, ob man das Scheitern aushalten kann oder nicht.

Wenn man in Psychotherapie geht, ist auf alle Fälle feststellbar, dass aus dem Zweifeln ein Verzweifeln geworden ist. Damit kommt man letztendlich in eine Zone hinein, in der der Psychotherapeut in der Lage sein muss, die Annahme der Klage vor dem inneren Gerichtshof der lebensgeschichtlichen Entwicklung möglich zu machen, so dass erst mal ein gewisses Verständnis da ist. Wenn ich die Metapher von der Annahme der Klage gebrauche, meine ich Folgendes: Fast jeder Patient, den ich hier sehe, hat seinen inneren Gerichtshof im Gepäck. Seinen Staatsanwalt, die Zeugen, den Richter, das Publikum, sogar den Pförtner und den Polizisten. All diese Rollen sind im Kopf vorhanden und sitzen zu Gericht. Und diese Klage erst einmal ernst zu nehmen, und

diese Rollenfluktuation, in der man sich selbst befindet - Richter und Staatsanwalt und Zeuge in munterer Folge selber ist - das ist etwas, was sich auch sprachlich ausdrückt. Interessanterweise finden sich in den ersten 15 Stunden einer Therapie immer wieder Floskeln wie „Ich gebe zu“, „Ich weiß ja auch selbst“, „Ich hätte es schon längst ändern sollen“, „Besser wäre es gewesen“, „Ich muss gestehen“.

BS:

Nun sitzen sie auch Dir als einer Instanz gegenüber. Das heißt, wenn sie einerseits ihr inneres Gericht komplett dabei haben mit allen Antagonisten und sich als Protagonisten in den Raum stellen, ihre Klage aussprechen, so tun sie das ja ebenfalls einer Instanz gegenüber. Und ihre bisherige Erfahrung mit Instanzen war ja meist nicht gut.

TN:

Ja, das ist eine anregende Idee, dass der Psychotherapeut eine Instanz ist. Er ist wahrscheinlich die einzige Instanz, die Zeit hat und zuhört. Ich bin sicher, dass die Instanz, die zuhört, sich allein in solchen Szenen - Psychotherapeuten, Sozialpädagogen, Berater, Coaches, manchen Ärzten, manchen Lehrern findet. Es ist höchstwahrscheinlich sogar die einzige ‚Instanzen-Gruppe‘ die Zeit hat und sie sich nimmt, die sich die Klage wirklich anhört. Die Redundanzen zulässt und sich wiederholt erzählen lässt. Nochmal und nochmal und nochmal. Was tatsächlich dazu führt, irgendwann auch mal zu einem Perspektivenwechsel zu kommen.

...tbc