

*Zum Jubiläumskongress unserer Verbände
am 25.–27. September 2014 in Salzburg*

Sicher, sauber, schnell und schön – oder selbstbestimmt und unvollkommen Personzentrierte Psychotherapie in Begegnung mit gesellschaftlichen Normen

Sonja Kinigadner

Bis zu den 1990er Jahren schien die Welt eigentlich schön. Man konnte sich mit dem Studium Zeit lassen, die Jobs anschließend aussuchen und am Abend Freunde wie ausgemacht treffen. Bei der Kleidung war ein gewisses Understatement in, die Beinhaare waren noch nicht rasiert, der Sex mit Pille seit Jahren luftiger und die Kinder in der Alternativschule.

Dann kam schleichend die Wende: Anforderungen wie „sicher, sauber, schnell und schön“ hatten sich verdoppelt und verdreifacht. Viele – auch wir Therapeutinnen und Therapeuten – rutschten in ein Bedingungs- und Normgefüge, das wir inzwischen als gegeben anzunehmen gelernt und auf das wir mit einer entsprechenden Ausrichtung unseres Selbstideals reagiert haben. Erst in Erschöpfungs- (F48.0) oder Entfremdungszuständen (F32.1), beim Auftreten von starker Angst (F 41.0, F41.1) oder übermäßigen Kontrollbedürfnissen (F 42.0, F42.2) und bei psychosomatischen Beschwerden (F45) beginnen die Menschen, die bisher fraglose Anpassung wahr zu haben und sich des Versagens, der Entmachtung, der emotionalen Labilität und des Verlustes an Selbstvertrauen bewusst zu werden: Ein Resultat primärer oder sekundärer Inkongruenz, je nach Umfang und Vorgeschichte der Störung organismischen Erlebens.

Wenn wir unseren Blick von der Einzelperson, dem Betroffenen, der Klientin, dem Coachee erheben, merken wir, dass wir dies alles selbst auch kennen, weil sich unsere westeuropäische Welt und somit auch wir uns dahin verändert haben. „Sicher, sauber, schnell und schön“ und die anderen Normen des Perfektionismus und der Tüchtigkeit sind im Sinn von Carl Rogers kollektive, gesellschaftliche Bewertungsbedingungen, die Personen dazu bringen können, ihr organismisches Erleben zugunsten einer Anpassung an diese Bedingungen bis zur Störungswertigkeit zu verdrängen.

Zur Heilung oder auch im Beratungskonzept zur Unterstützung von Empowerment und Resilienz schaffen wir in unserem personzentrierten Ansatz einen Rahmen, der durch die sechs Bedingungen für Veränderung geprägt ist. Was aber ist zu bedenken, wenn wir nun mit unseren KlientInnen im selben Boot sitzen? Das kann Auswirkungen auf die Bedingungen 2 und 3 haben:

Eine der beiden Personen (Klientin, Klient) befindet sich in einem Zustand der Inkongruenz. Die andere Person (Therapeutin, Therapeut) ist mit sich selbst kongruent (d. h. mindestens im Bereich der Beziehung zur Klientin oder zum Klienten offen für das wirkliche eigene Erleben).

Die Therapeutenperson wird in der Begegnung mit der Klientin oder dem Klienten mit Situationsschilderungen konfrontiert, die auch ihre eigenen sein könnten. Sie könnte emotionale Reaktionen empfinden wie Mitgefühl, Identifizierung, Bagatellisierung der eigenen Überforderung, Idealisierung des eigenen Engagements oder Hilflosigkeit und Verzweiflung den Anforderungen gegenüber, sowie Schamgefühle, es selbst nicht besser zu können. All dieses Erleben müsste die Therapeutenperson nun korrekt symbolisieren, um sich selbst und ihrer Klientin, ihrem Klienten gegenüber offen bleiben zu können. Die Situation ist nur zu lösen, indem die Therapeutenperson gut pendeln kann zwischen der eigenen, angesprochenen Betroffenheit, der Wahrnehmung ihrer möglichen Abwehr gegen ihr Verstrickt-Sein in den Zeitgeist und dies alles nützen für ein vertieftes Verständnis für die Klientin, den Klienten.

Übrig bleibt: Wie Umgehen mit der Verzweiflung und dem Erleben von Machtlosigkeit angesichts unbeeinflussbarer, nicht mit dem organismischen Erleben übereinstimmender

Normerwartungen der Gesellschaft? Das führt zu Bedingung 4 des therapeutischen Angebotes:

Die Therapeutenperson erlebt unbedingte Wertschätzung für das gesamte Erleben des Klienten und kann die Klientin, den Klienten von deren bzw. dessen inneren Bezugsrahmen her empathisch verstehen.

Und hier findet die Therapeutenperson ein inneres Erleben, das zwischen gewolltem Hingegen- und hilflosem Ausgeliefertsein an die Bedingungen des Zeitgeistes schwankt. Vom inneren Bezugsrahmen her kann es die Klientin, der Klient ebenso genussvoll wie grausam zwingend erleben, die Schönheit zu pflegen, die Leistungsgrenzen auszutesten, das Kind in seinen Talenten fördern zu wollen oder eine angesehene Position anzustreben. Die Therapeutenperson kann dazu aber zwei Ausgangssituationen beobachten:

Es können einerseits Personen betroffen sein, die an sich eine stabile und integrierte Selbststruktur haben, aber durch die gegenwärtige Situation eines Zeitgeistes von Grenzenlosigkeit und Perfektionismus über mehrere Monate oder Jahre unter traumatisierenden Stress geraten sind und eine gravierende Schädigung erfahren haben. „Ich kenne mich selbst nicht mehr“ ist dann Ausdruck einer schwerwiegenden Identitätsstörung.

Das Ausgeliefertsein an „Sicher, sauber, schnell und schön“ kann aber auch mit einer schleichenden chronischen Situation der Traumatisierung in der Geschichte der Klientin oder des Klienten durch chronische Überforderungen, Gewalterfahrung und/oder Vernachlässigung zu tun haben. Ergebnis kann dann ein Strukturdefizit und eine Ausrichtung auf einen perfektionistischen, anpassungsorientierten oder ehrgeizigen Verhaltensstil sein, so dass die Person sich selbst für passend befindet.

In beiden Situationen, so meine Hypothese, braucht es jedenfalls mehr gegenüber diesem gewaltigen wirtschaftlichen und

gesellschaftlichen Druck als das Verstehen und Akzeptieren durch eine einzelne Person. Wir sind ziemlich hilflos der Macht der Konzerne, der Schönheitsindustrie, den Auflagen des Bildungssystems ausgeliefert, wenn es dem Einzelnen nicht gelingt, eine größere Gruppe von Personen um sich zu haben, die mehr zu tun bereit ist als ihn oder sie zu verstehen und anzunehmen. Gandhi prägte den Begriff des zivilen Ungehorsams, die Soziologie den Begriff der Zivilgesellschaft. Deshalb glaube ich – und die KlientInnen bestätigen dies – dass die erste therapeutische Bedingung für Veränderung: „Es besteht ein psychologischer Kontakt zwischen Klient und Therapeut“ für die Begegnung mit dem Zeitgeist weitaus effektiver wird, wenn auch „ein psychologischer Kontakt zwischen Klientinnen und Klienten und einem gleichgesinnten Kollektiv“ besteht. Wir alle profitieren von Psychotherapiegruppen, Internetplattformen oder Selbsthilfegruppen, die uns im zivilen Ungehorsam stützen. Auch wir Therapeutinnen und Therapeuten brauchen Kollektive, um die Bedingungen des Zeitgeistes zu hinterfragen und uns mit ihnen auseinander setzen zu können. Ein Kollektiv, das wir selbst nützen können, sind zum Beispiel Tagungen, die Mitarbeit in Gremien und Netzwerken oder die gemeinsame Pressearbeit. Aus diesen kollektiven Aktivitäten heraus können wir unser Wissen um das Heilsein und seine Verstörung immer wieder öffentlich kund tun.

„Das therapeutische Angebot der Grundhaltungen muss von der Klientin, vom Klienten zumindest im Ansatz wahrgenommen werden können“, wird in der 6. Bedingung gefordert. In einer neuen Form könnte dies besonders dann erfüllt werden, wenn die Klientinnen und Klienten wahrnehmen, dass sich ihre Therapeutinnen und Therapeuten selbst aktiv in den öffentlichen Diskurs um die zeitgeistbedingten verstörenden Gesellschaftsbedingungen eingeschaltet haben.