

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

ANGELIKA
ROHWETTER

Es gibt ein Leben nach der Therapie

Therapieerfolge
stabilisieren
und Resilienz
stärken



Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

ANGELIKA ROHWETTER

Es gibt ein Leben nach der Therapie

*Therapieerfolge stabilisieren
und Resilienz stärken*

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Grafik & Buchgestaltung
unter Verwendung der Abbildungen von

© photocase – barbara-maria damrau (Käfermotiv) und

© fotolia – Swetlana Wall (Buchenblatt)

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Datenkonvertierung: Tropen Studios, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86055-9

E-Book: ISBN 978-3-608-10046-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20337-0

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage 2016 der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Schnelleinstieg

- **Wann ist eine Therapie beendet?** ► SEITE 19
- **Die letzte Therapiephase: Den Übergang vorbereiten** ► SEITE 34
- **Nach Beendigung der Therapie: Das Gewonnene bewahren und verfügbar halten** ► SEITE 44
- **Beziehungen neu gestalten** ► SEITE 54
- **Umgang mit Widerständen** ► SEITE 59
- **Ressourcen, Resilienz und Selbstwirksamkeit** ► SEITE 75
- **Sich weiterentwickeln** ► SEITE 86
- **Vom Umgang mit Gefühlen** ► SEITE 107
- **Vom Jasagen und Neinsagen** ► SEITE 124
- **Den Blick weiten** ► SEITE 132
- **Meditationstechniken** ► SEITE 144
- **Nachwort für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten** ► SEITE 159
- **Service-Anhang und Literatur** ► SEITE 163

Inhalt

Vorwort	11
--------------------------	-----------

Die endliche und die unendliche Therapie	15
---	-----------

Abschied muss sein	19
-------------------------------------	-----------

1. Der gewünschte Erfolg ist erreicht 19
2. Kleiner Rückfall 20
3. Das Ende der bewilligten Sitzungen ist erreicht 21
4. Therapieabbruch 22
5. Muss der Abschied wirklich sein? 25

Was lasse ich zurück	27
---------------------------------------	-----------

1. Die Gründe meines Kommens 27
2. Eine Beziehung bleibt zurück 27
3. Ein Raum wird verlassen 33

Übergänge I	34
------------------------------	-----------

1. Ein Tagebuch 34
2. Merken Sie sich 35
3. Schreiben Sie sich Postkarten 36
4. Briefe an die Zukunft 37
5. Übergangsstunden 40
6. Notfallkoffer 42

Übergänge II	44
-------------------------------	-----------

1. Angekommen – und was fehlt? 45
2. Der Umgang mit dem Zurückgelassenen 46

Welcome back im Alltag 54

1. Beziehungen neu gestalten 54
2. Umgang mit Widerständen 59
3. Der besondere Fall: die Eltern 62
4. Hüten Sie sich! 65

Große Vorsätze 67

Ressourcen, Resilienz und Selbstwirksamkeit 75

1. Es geht noch weiter – Ressourcen 77
2. Ich habe es gut überstanden – Resilienz 79
3. Ich kann etwas bewegen –
Selbstwirksamkeitserwartung 82

»Reisen durch die eigene Fremde« 86

1. Ich, Selbst und Ego 88
2. Individuation 91
3. Interpretation von Träumen 93
4. Phantasie 98
5. Humor 100
6. Der Schatten 101

Vom Umgang mit Gefühlen 107

1. Ausdrücken oder *für sich behalten*? 107
2. Ein Gefühl ist *richtig* 108
3. Wahrnehmen, akzeptieren und ausdrücken 111
4. Angst 113
5. Über den Ärger und das Sich-Ärgern 115
6. Unsere Wahrheit leben 122

Vom Jasagen und vom Neinsagen	124
1. Über das falsche Ja	124
2. Ein Nein muss nicht wehtun	127
3. Ein bisschen mehr Ja	129
Blick auf die Welt	132
1. Es geschieht viel in der Welt	134
2. Und manches ist so fremd	136
3. Die Welt braucht Mitgefühl	138
4. ... und Dankbarkeit	142
Meditationstechniken	144
1. Konzentration auf den Atem	147
2. Kerzenmeditation	148
3. Visualisieren	148
4. Wassermeditation	148
5. Gefühle besänftigen	149
6. Innere Zuflucht	150
7. Meditation mit einem Mantra	151
8. Gehmeditation	151
9. Meditativer Tanz	152
10. Achtsamkeit als Meditation	153
Kurze Bemerkung zur Spiritualität	155
Nachwort für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten	159
Nachwort	162

Service-Anhang 163

- 1. Wenn eine Therapie nach den Richtlinien beendet ist . . 163
- 2. Über den Bewilligungszeitraum hinaus 164
- 3. Weiterführung des therapeutischen Prozesses
nach einem Abbruch 165
- 4. Wie finde ich einen neuen Therapeuten? 166
- 5. Therapieformen 167
- 6. Voraussetzung für eine Psychotherapie 170
- 7. Das Bewilligungsverfahren 170
- 8. Wartezeiten und Kostenerstattung 171

Kommentierte Literatur 173

Vorwort

Dieses Buch wendet sich an Menschen, die über ein gewisses Maß an therapeutischer Selbsterfahrung verfügen und dadurch Übung darin haben, ihre Gefühle wahr- und ernst zu nehmen und damit umzugehen. – Und die das Selbstvertrauen haben, Probleme, die sie vorher mithilfe ihrer Therapeuten *bearbeitet* haben, nun alleine zu bewältigen. Denn entgegen der (verständlichen, aber irrationalen) Hoffnung gibt es Probleme, Konflikte, Sorgen und Ängste auch nach der Therapie.

Zuallererst erhebt sich natürlich die Frage: Wie merke ich, dass das Ende einer Therapie erreicht ist? Wenn ich das Gefühl habe, alle Probleme sind gelöst? Wer entscheidet das Ende? Und was ist dann noch zu tun? Wie gestaltet man so einen Abschied?

Die Therapie ist also zu Ende – herbeigesehnt, doch vielleicht auch plötzlich. Die Gefühle reichen von großer Erleichterung, Beglückung über Bedauern, Trennungsschmerz zu Wut, Enttäuschung und Verlassenheit. Das ist abhängig von dem Grund, aus dem die Therapie beendet wurde, und davon, wie das Ende gestaltet wird.

In diesem Buch geht es darum, sich die Therapie langfristig nicht nur zur Alltagsbewältigung zunutze zu machen, sondern sie in gewisser Weise auch fortzuführen. Das Leben, die Lebendigkeit sollen ununterbrochen weiterwachsen, Wünsche sich erfüllen, Dinge, Abläufe und Beziehungen neu gestaltet werden.

Stichworte hierzu sind: die (aktuellen) Liebesbeziehungen / Ehe, Beziehungen zu Kindern / Eltern und sonstigen Verwandten, Freundschaften, andere soziale Kontakte und soziale Aktivitäten, Berufstätigkeit, Gesundheit, persönliches Interesse, Weiterentwicklung, Spiritualität. Was ist gut, so wie es ist? Was wünsche ich mir, was will ich verändern und wie und wann mache ich das konkret?

Das impliziert – konsequent zu Ende gedacht – tatsächlich die Sinnfrage: Was betrachte ich als den Sinn meines Lebens und was lebe ich

auch dementsprechend? Oder vergeude ich meine Zeit? Klingt das großartig? Dramatisch? Sind wir (Symptome hin oder her) denn nicht auch in die Therapie gegangen, um genau diese Fragen zu stellen und der Antwort wenigstens näher zu kommen? Und hängt nicht ein Teil des Therapieerfolges davon ab, ob sich das Gefühl des Lebenssinns verstärkt hat? Ja, es klingt großartig, und das ist es auch: Schließlich haben wir nur dieses Leben zu unserer Verfügung.

So geht der »Prozess« (der Entwicklung und Veränderung der Persönlichkeit, des Wachsens) also ohne therapeutische Begleitung weiter, allein, unterstützt von Freunden, Büchern, eigenen Phantasien und anderen Techniken (Meditationen, Yoga, Rituale). Zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit wird es in diesem Buch viele Vorschläge und Ideen geben. In diesem Sinn ist das Buch dann auch für Gesunde interessant, die auch ohne Therapie bewusster leben wollen.

Doch eines Tages passiert es: Entgegen allen Wünschen und Hoffnungen, dass es uns nach der Therapie nie, nie wieder passieren würde. Wir fühlen uns hundsmiserabel. Der Streit mit der Liebsten eskaliert – wir denken an Trennung. Hatten wir uns nicht fest vorgenommen, nicht bei jedem Streit die Beziehung infrage zu stellen? Wieder spüren wir diese vertrauten, überwunden geglaubten Gefühle, z. B. Einsamkeit, die alten Ängste und Traurigkeiten.

Wir stellen fest, dass uns doch noch etwas passieren kann. Die Welt ist kein sicherer Ort, wir sind verletzbare und nie ganz unabhängige Menschen. Abhängig sind wir von den Launen unseres Partners, dem Wetter, den Schulnoten unserer Kinder, dem Arbeitsmarkt ... Es gibt reale und irrealen Abhängigkeiten und Ängste, das wissen wir. Anfühlen tun sie sich gleich. Und haben wir nicht in der Therapie gelernt, dass Gefühle nicht falsch sein können? Es geht *nur* um den richtigen Umgang mit ihnen. Und nicht jede schlechte Laune, jedes unangenehme Gefühl bedeutet gleich einen Rückfall in die Depression! Wir müssen uns natürlich darum kümmern, herausfinden, was uns gerade quält und was wir dagegen tun können – und was wir tun können, wenn wir nichts ändern können. Um sich klar zu werden, worum es gerade

geht, gibt es verschiedene Techniken. Meist geht es uns schon besser, wenn wir die Ursache unseres Unbehagens kennen. So paradox das klingt, meine ich mit dem Gesagten nichts anderes als das, was wir schon einmal gehört haben: Verantwortung zu übernehmen für die eigenen Gefühle.

Ein schlechter Tag ist also nicht gleich ein Grund, die nächste Therapie zu beginnen (ein Gedanke, der in der entstehenden Panik durchaus naheliegt). Dieser Tag ist eine Tauglichkeitsprüfung für das Werkzeug, das ich in der Therapie erworben habe, mein Leben besser zu bewältigen.

Vielleicht ist mehr Ruhe in unserem Leben als vor der Therapie, vielleicht auch mehr Abenteuer. Hoffentlich beides. Denn irgendwann wird sicher bei jedem Menschen mit oder ohne Therapie ein ganz besonderes Gefühl auftreten: das der Sehnsucht, Sehnsucht nach mehr, nach Neuem, Unbekanntem, irgendwie anderem – vielleicht nach Leben überhaupt, danach, endlich etwas zu tun, was man schon immer machen wollte, nach Sinn, nach etwas, was *darüber hinausgeht*, Sehnsucht auch nach mir selbst, nach einem angemessenen Selbstaussdruck.

Diese Sehnsucht will beantwortet werden. Und diese Antwort bringt uns ein Stück weiter auf unserem Weg. Sie kann darin bestehen, eine Fremdsprache zu lernen, uns einen eigenen Raum einzurichten, reiten zu gehen oder zu meditieren, aufzuräumen, einem Kegelclub beizutreten oder – außerordentlich empfehlenswert – Gesangsstunden zu nehmen.

Ich glaube, dass es eine ganze Weile dauert, bis alle Errungenschaften einer Therapie integriert sind (weshalb die Richtlinie, dass zwischen zwei Therapien zwei Jahre vergangen sein sollen, durchaus Sinn ergibt). Nach dieser Integrations- und Neuorientierungsphase kann wieder ein neues Thema angegangen werden – oder ein altes auf neue Weise. Dass uns Bekanntes, schon überwunden Geglaubtes immer mal wieder einholt, gehört zu dieser Entwicklung. (Und – wie gesagt – nicht jede schlechte Laune ist eine Depression!) Wenn wir genau hinsehen, werden wir wahrscheinlich bemerken, dass es nur ähnlich und nicht

ganz genau dasselbe ist. In Therapien zitiere ich gern Hildegard von Bingen, wenn jemand sich beklagt, dass es doch immer wieder die gleichen Probleme seien, mit denen er sich herumschlage. Vielleicht ist es sehr ähnlich, aber es ist nie dasselbe – und sei es nur, weil wir ein anderes Datum schreiben: Wir haben in der Zwischenzeit gelebt, uns Gedanken zu diesem Thema gemacht. Nun beschäftigt es uns wieder, aber auf einer anderen Ebene. Seelische Heilprozesse verlaufen nicht unbedingt linear. »Nur Teufel fliegen geradeaus, Engel fliegen in Spiralen«, soll Hildegard von Bingen gesagt haben.

Am Ende werden wir feststellen, dass wir sehr wohl mit allem ausgestattet sind, was es braucht, um ein zufriedenes Leben zu führen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass dieses Buches ihnen helfen möge bei der Stärkung der eigener Kraft für ein Leben in Selbstvertrauen und Selbstverantwortung.

Ich bedanke mich bei meinem Mann für seine sorgfältige Korrektur dieses Textes – und dass er an manchen Stellen mit mir um Formulierungen verhandelt hat, sodass das Buch noch verständlicher werden konnte. Außerdem möchte ich mich bei Frau Dr. Treml-Begemann, der Lektorin, für die konstruktive, unterstützende und akzeptierende Zusammenarbeit bedanken.

Die endliche und die unendliche Therapie

1937 schrieb Sigmund Freud (1856–1939) seinen Aufsatz *Die endliche und die unendliche Analyse*. Mit Analyse ist natürlich die Psychoanalyse gemeint, die wichtigste der damals bekannten Psychotherapieformen – und eben *seine* Erfindung. Seine Überlegungen treffen weitgehend noch heute zu – und auch für andere Therapiemethoden. Im Folgenden werde ich – außer in Zitaten – von Therapie sprechen, wenn bei Freud *Analyse* steht.

Die ursprüngliche Erwartung an eine therapeutische Behandlung war, dass jemand von allen seinen psychischen Leiden, von allen Symptomen und Neurosen vollständig *geheilt* werden könne. Sei diese vollständige Heilung nicht geschehen, sei der Mensch einfach noch nicht bis zum Ende therapiert worden. Auch andere Therapieschulen bis in die 70er- und 80er-Jahre des letzten Jahrhunderts gingen von dieser Möglichkeit der vollkommenen Heilung aus. Erlebt hat es meines Wissens niemand, und es bleibt die Frage, wie wünschenswert ein solches Ergebnis überhaupt wäre ... Das Leben geht weiter, neue Probleme können auftauchen – von innen und von außen.

Freud stellt sich also in diesem Aufsatz seiner späten Jahre die Frage, ob eine Therapie überhaupt zu Ende sein kann, und er kommt schnell zu der Einsicht, dass es Faktoren gebe, die die Therapie »ins Unabschließbare verlängern« könnten (Freud, 1937, S. 361). Manchmal sei es für die Heilung notwendig, ein willkürliches Ende zu setzen. Gleichzeitig warnt er vor einer willkürlichen Abkürzung des Prozesses. Diese Warnung erhält in unserer Zeit eine neue Aktualität, weil die psychischen Erkrankungen zunehmen und alle möglichen Psycho-Techniken schnelle Befreiung von Symptomen versprechen. »Der Weg zur Erfüllung der gesteigerten Ansprüche an die analytische Kur führt nicht zur und nicht über die Abkürzung ihrer Dauer.« (S. 364)

Aber selbst eine glücklich abgeschlossene Therapie, so Freud, könne vor einer erneuten Erkrankung nicht schützen. Diese kann entweder in der Wiederbelebung des alten Konfliktes begründet sein oder auch in einem bisher nicht erkannten und deshalb unbearbeitet gebliebenen unbewussten Konflikt. Außerdem spielen lebensgeschichtliche Ereignisse eine Rolle, in gewissen Übergangszeiten können neue Konflikte entstehen. Freud erwähnt hier als Beispiel die Menopause der Frau. Da er sich bei seiner Konfliktbeschreibung auf *Triebkonflikte* fokussiert, beschreibt er nur wenige der Konflikte, die heute die Menschen in eine Therapie bringen. Bei ihm ist weder von *Burn-out* oder schmerzhaften Verlusten noch von der Frage nach dem Sinn des Lebens die Rede.

Gleichwohl bietet der hier besprochene Aufsatz weitere für uns interessante Aspekte. Einer der Gründe, warum in einer Therapie nicht umfassend alle Konflikte bearbeitet werden können, ist der, dass ein Therapeut bei seinem Patienten vielleicht nur eine bestimmte Art von Themen entdeckt. Es kann auch sein, dass eine besondere Übertragung bei dem Patienten ausgelöst wird. Wenn der Therapeut zum Beispiel Ähnlichkeiten mit seinem Vater hat, die ihm gar nicht bewusst zu sein brauchen, wird der Patient in dieser Therapie hauptsächlich Probleme aktualisieren, die mit der Beziehung zum Vater zusammenhängen, und andere Themen werden nicht oder nicht umfassend behandelt. Manchmal passt ein Konflikt auch lebensgeschichtlich gerade nicht in die Therapie: Kurz nach dem Tod meiner Mutter war es mir unmöglich, Probleme mit ihr zu thematisieren. Das hat dazu geführt, dass ich mich mit ihr erst viele Jahre später als mit meinem Vater aussöhnen konnte – und es brauchte eine weitere Therapie.

Manchmal reicht *eine* Therapie nicht aus, weil unsere Abwehrmechanismen zu stark sind. »Das Ich gewöhnt sich [...] unter dem Einfluss der Erziehung, den Schauplatz des Kampfes von außen nach innen zu verlegen [...], und tut wahrscheinlich zumeist gut daran. Während dieses Kampfes [...] bedient sich das Ich verschiedener Verfahren, um seiner Aufgabe zu genügen, allgemein ausgedrückt, um Gefahr, Angst, Unlust zu vermeiden. Wir nennen diese Verfahren ›*Abwehrmechanis-*