

„MAN MUSS DRANBLEIBEN“

Achtsamkeit als Containment für das ganze Leben, Teil 1

Es gibt psychisch kranke Menschen, bei denen sich, durch förderliche Bedingungen, schon im Laufe von einigen Jahren deutliche Veränderungen in Richtung Gesundheit zeigen. Und es gibt andere, bei denen man den Eindruck hat, dass es im Laufe von Jahrzehnten immer schlimmer wird.

HANS KAUFMANN



Dr. Hans Kaufmann, Psychotherapeut, Supervisor und Trainer in freier Praxis. Gründungsmitglied der Windhorse-Gesellschaft Wien.

Beide Arten von Verläufen fordern uns heraus, auf mildernde und heilsame Weisen zu antworten. In beiden Fällen ist es wichtig, nicht auf die Ressourcen zu vergessen, die uns zur Verfügung stehen. Und das sind nicht nur Medikamente!

Die Eltern von Eva und David haben die Erfahrung gemacht, dass sich „dranbleiben“ und den „langen Atem“ zu haben, zu einer kontinuierlichen psychotherapeutischen und psychiatrischen Langzeittherapie (bisher 5 und 6 Jahre) ihrer Angehörigen beizutragen, gelohnt und deutlich sichtbare positive Ergebnisse gezeigt hat. Cora, die nach der Trennung von ihrem Mann ziemlich allein da steht, mit der Herausforderung durch ihren schon seit seinem Jugendalter kranken erwachsenen Sohn umzugehen, hat ebenfalls die Erfahrung gemacht, dass sich „dranbleiben“ lohnt, nur in einer anderen Weise.

ENTWURZELUNG, GEDANKENFLUT UND
TODESANGST – DER AUSGANGSPUNKT DER
GESCHICHTEN VON EVA UND DAVID

Warum steht ein junger Mann in einem Kärntner Wirtshaus auf und schreit „Heil Hitler!“ Ein Betrunkener? Ein Kärntner Nationalist? Nein. Es war nur David. Bei einem Waldspaziergang mit seinem Vater musste er plötzlich an versteckte Scharfschützen denken, die ihm ans Leben wollen. Panik! Herzklopfen. Todesangst! In den Tagen davor konnte er schon nicht mehr schlafen. Angst-



phantasien von sprengstoffbestückten Nachbarn. Und: *Heranmarschierende Soldaten, die Vernichtung und verbrannte Erde hinterlassen. Sie sind hinter mir her! Sie wollen mich einsperren und verhungern und verdursten lassen, bis i qualvoll stirb!* Er war überzeugt: das sind Nazis! Im Wirtshaus veranlassten ihn dann seine Ängste, die Seite zu wechseln. Er dachte: *I bekenne mi zu ihnen, dann kann mir nix passiern..* „Im Verlauf der Aufnahme (in ein psychiatrisches Krankenhaus) saß er nur da“ steht in der Krankengeschichte, „er sprach nicht, er war abwesend“. „Die Diagnose lautete: Akute psychotische Episode, der Patient ist nicht einsichtsfähig, stark stationenflüchtig...“ Er selbst erinnert sich 5 Jahre später: *Zu einer meiner schrecklichsten Erfahrungen zählt der Aufenthalt (wenn man das so nennen kann) in der Psychiatrie. Dort hatte ich eigentlich nur Angst. (...) Bewirkt hat das nix Positives. Kei-*

ner hat einem erklärt was los ist. Man war einfach dort. Am ziemlich letzten Tag bekam ich so eine Art Befundbericht. Nicht mal der wurde mir erklärt.

Eva erlebte monatelang zunehmenden inneren Dauerstress, eine Flut von Gedanken, Gedanken, Gedanken. *Mein Kopfkino war schon nicht mehr zu stoppen* schrieb sie, „(ich) war sehr verwirrt. In einem kurzen klaren Moment bat ich meinen Vater um einen Ausflug an einen See, „in der Absicht, mich einmal komplett zu entspannen. Sie saß auf einem Steg am Wasser und glitt plötzlich in einen Zustand, den sie als völliges Frei-Sein von Gedanken beschrieb und in dem sie sich - auf eine freudvolle Weise - innig verbunden mit der Umgebung, ja mit der ganzen Welt, erlebte. Sie beschrieb es als *Glückseligkeit* und als *bedingungslose Liebe für alle Wesen*. In der Zeit danach, als dieser Zustand wieder vergangen war, wollte sie aller Welt ihre „Erleuchtungserfahrung“ verkünden. *Ich begann meinen Freunden viele e-mails zu diesem Thema zu schreiben, die alle eines zum Inhalt hatten: Die paradiesische Revolution! Ohne es zu merken, glitt ich langsam in die Manie ab. Ich aß nichts mehr. Ich erlebte eine Gedankenflut, und der erste Freund hatte meine e-mail-Adresse bereits sperren lassen.* Auf einer Auslandsreise entwickelte sich dann eine akute paranoide Psychose. Ihre Familie brachten sie zu einer niedergelassenen Psychiaterin, die ihr Neuroleptika verabreichte. *Die nächsten Monate verbrachte ich abgeschottet in meinem Elternhaus, bis ich bereit war für Therapie.*

DE-SYNCHRONISATION UND VERLUST DER VERANTWORTUNGSFÄHIGKEIT – WARUM EIGENTLICH?

Eine Psychose mit Verfolgungs- und Vernichtungssängsten ist wie ein Erdbeben, das den Menschen in seinen Grundfesten schwer erschüttert. Damit einher gehen massive Verunsicherung und Selbstzweifel, sowie eine intensivierete Verletzlichkeit gegenüber der Umwelt. Daraus resultiert Rückzug von Beziehungen, Rückzug in die eigenen vier Wände, Rückzug in eine kleine, Sicherheit versprechende Welt. Manfred Bleuler hat es einmal als eine Störung der „Passung“ zwischen Innenwelt und Außenwelt genannt. Podvoll hat es als eine Balancestörung, als „Desynchronisation“ von Körper, Geist und Umwelt beschrieben.

Je nachdem, welche Erfahrungen man in dieser akuten Phase macht, zieht sie mehr oder weniger Misstrauen in die Umgebung nach sich und auch Widerstand gegen Bemühungen von Angehörigen, Freunden und Bekannten, sich für professionelle therapeutische Hilfe zu öffnen und mit Helfern zu kooperieren. Die Bereitschaft und Fähigkeit, auf die Umwelt direkt und bewusst gestaltend zu antworten, ist schwer beeinträchtigt.

Warum reagieren manche Menschen mit Psychosen? Dieses Rätsel ist bis heute nicht gelöst! Fest steht, dass viele Faktoren beteiligt sind. Die Erfahrung zeigt, dass es tatsächlich ein großer Fortschritt in der Psychosebehandlung war, neben dem biologischen Aspekt, die psychosoziale Situation als einen Einflussfaktor gebührend zu berücksichtigen. Und es erscheint mir in vielen Fällen sehr sinnvoll, wie Ed Podvoll es am Beispiel von Sir John Perceval veranschaulicht hat, auch die spirituelle Dimension im Blickfeld zu behalten und zu bearbeiten. Ich erlebe es als einen „Segen“, dass es auf meinem Weg des Lernens die Arbeiten von Benedetti, Mosher, Ciompi, Dörner, Mentzos und Podvoll gegeben hat, um die wichtigsten zu nennen. Auf jeden Fall ist es unseriös – und offenbar stark interessensbedingt – den biologischen Faktor als den einzig wesentlichen hochzuspielen, wie es in den letzten Jahrzehnten zunehmend Mode geworden ist. Der Reduktionismus ist ein dienstbares Kind neoliberalistischer Wirtschaftsinteressen.

Wir haben heute viele Belege dafür, was Menschen in und nach psychotischen Krisen hilft. Dabei wiegen langjährige klinische Erfahrung und Austausch mit Kollegen und - v.a. – Berichte von Psychoseerfahrenen für mich mehr als gelehrte Hinweise auf diese und jene Statistiken und wissenschaftlichen Ergebnisse, die angeblich das Primat der biologischen Faktoren beweisen wollen. Bei genauerem Hinschauen sind diese „Beweise“ doch recht dürftig.

WIEDER ANTWORTEN LERNEN – DURCH EINE EINLADENDE UMGEBUNG

Die Erfahrung zeigt, dass der defensive Rückzug psychotischer Menschen durch die physische und soziale Umgebung gemildert und mit der Zeit aufgelöst oder auch verstärkt und weiter ver- ▶

festigt werden kann. Die Einflüsse der sozialen Umgebung haben entscheidende Auswirkungen. Menschen, die Psychosen erlebt haben, brauchen in der Regel viele Jahre dazu, sich wieder aus dem Rückzug in die Gesellschaft zu bewegen und wieder Verantwortung zu übernehmen. Die Fähigkeit, wieder Verantwortung zu übernehmen, sehe ich grundsätzlich als die Fähigkeit und „Bereitschaft, (wieder) zu antworten“, sich – aus einer Schutzhaltung des Rückzugs und der Kontaktverweigerung heraus – wieder für die Welt rundherum zu öffnen und in Kontakt zu treten und sein Leben wieder nach eigenen Bedürfnissen und Erkenntnissen selbstbestimmt zu gestalten. Das kann, wie bei David und Lisa, zu einem vollständigen (Wieder)eintreten in das gesellschaftliche Beziehungs- und Arbeitsleben führen, muss es aber nicht. In vielen Fällen, v.a. bei längeren, „chronischen“ Verläufen, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sich das – bei dem ständig steigenden Leistungsdruck, den wir im derzeitigen Wirtschaftsleben sehen, entwickelt. Sehr wohl aber können sich in den meisten Fällen Möglichkeiten entwickeln, wieder in Kontakt zu treten und auf eine Weise „zu antworten“, die Abhängigkeiten reduziert und Selbstbestimmung, aktive Lebensgestaltung und Lebensqualität zunehmen lässt.

WAS HAT MIR GEHOLFEN? ZWEI ERFAHRUNGSBERICHTE

David und Lisa leben jetzt in ihrer eigenen Wohnung. Beide, Mitte zwanzig, erleben wieder mehr Lebensqualität und sind zuversichtlich „es zu schaffen“. Beide haben den Kreis von Beziehungen wieder erweitert. Beide arbeiten in regulären Wirtschaftsbetrieben und verdienen sich ihren Lebensunterhalt. Beide haben, David seit 5 und Eva seit 6 Jahren psychiatrische und psychotherapeutische Hilfe beansprucht, die bei beiden – in etwas größeren Abständen als zu Beginn – noch in Gang sind. Ich habe sie gefragt, was ihnen geholfen hat.

David: *Was mir nach meinen drei Psychosen auf jeden Fall half waren die Menschen in meiner unmittelbaren Umgebung (Familie, Arbeitskollegen etc...) Diese Menschen haben mich trotz meiner Krisen nie schlecht hingestellt, herabgestuft oder gar ausgelacht. Das wirkt sehr unterstützend. Ich denke aber, dass man von sich aus auch*

bereit sein muss, um den Weg aus dem Finsternen ans Licht zu gehen. Das heißt, dass man von sich aus sagen sollte: „Ich will es schaffen!“ Denn schließlich geht es ja um sich selbst. Und man kennt sich selbst ja am besten. (...) Unmittelbar nach meinen Psychosen war es schon angenehm mit den Medikamenten wieder einen geordneten Schlafrhythmus zu finden. Und jeder, der schon einmal eine Psychose hatte, weiß wie anstrengend, mühsam und auch deprimierend die Zeit danach ist. Darüber hinaus kann ich jedem Betroffenen mit gutem Gewissen zu einer Psychotherapie raten. Was mir half und auch immer noch hilft ist mit einer geschulten Person, also einem Psychotherapeuten, zusammen zu arbeiten. Ich sage absichtlich arbeiten, da es ja so gesehen Arbeit für beide ist. Man arbeitet an sich selbst, es zu meistern. Ich stand anfangs der Psychotherapie sehr skeptisch gegenüber da ich dachte, dass es aus meinem damaligen Befinden echt überhaupt keinen Ausweg gibt. Doch das denken alle Betroffenen. Zu hören, dass es Leute gibt, die es aber geschafft haben, half. Reden hilft. Reden und jemand der sich der Sache auch ernsthaft annimmt und helfen will. Anfangs fiel es mir schwer in der Therapie zu sprechen, da ich Angst hatte, als noch mehr krank abgestempelt zu werden. Auch das regelmäßige Arbeiten gehen half. Doch es war sooooo anstrengend unmittelbar nach den Psychosen. Spaß machte es auch keinen. Doch auf Anraten des Therapeuten machte ich es einfach.

Eva: *Ich hatte das Glück, ein liebevolles familiäres Umfeld zu haben, das mich in dieser Zeit mit Samthandschuhen anfasste und mir die Zeit gab, die ich brauchte, meine Schritte zu tun. Wie so viele psychisch leidende Menschen, besonders wenn sie eine Psychose erlebt hatten, wollte sie anfangs nicht in eine Psychotherapie gehen: Soweit ich mich erinnern kann, war es in der ersten Zeit eine Schande für mich... ich dachte, ich würde zu Unrecht für verrückt erklärt. Ich glaubte am Anfang auch nicht an Therapie...(aber) man muss dranbleiben. Man muss sich darauf einlassen. Dann, mit der Zeit, hat sich das geändert und die Therapie wurde für sie zu einem wichtigen Bezugspunkt, wo sie sich wohl zu fühlen begann, sicher, gut aufgehoben und verstanden, gesehen. (Wichtig war mir dabei) meine Wahrheit auszusprechen, Mut zur Ehrlichkeit, was mich anging, zu üben. Zu mir zu*

stehen. Ich war geschätzt und angenommen, so, wie ich war, ohne dass man streng mit mir gewesen wäre, und das hilft auch langsam dabei, sich selbst anzunehmen und die unbarmherzige Strenge sich selbst gegenüber zu verlieren. Es war wichtig, im Therapeuten einen guten Freund zu haben: Jemanden, der an einen glaubte, der einen wöchentlich sah und schätzte. Jemand, auf den man sich verlassen konnte, der einem beistand und in dessen geschütztes „Zuhause“ man immer wieder kommen konnte, um sich zu stabilisieren, jemand, der auch an die Heilung glaubte. Es half mir (...) dass mir etwas zugetraut wurde. Das fing bei Fragen an: „Was denken Sie, warum...?“ etc., und ich meine damit auch das dauernde Gefühl von Respekt und Wertschätzung, mit dem ich in (der) Therapie behandelt wurde. (Als wäre alles „in mir“.) Eva beschrieb das Klima in der therapeutischen Beziehung als eines, in dem sie sich nicht in eine bestimmte Richtung gedrängt fühlte und in dem sie sich ausprobieren konnte. Einmal verglich sie ihren Weg der Therapie mit Rad fahren lernen, zuerst mit Stützrädern, dann ohne... Irgendwann wurde es auch wichtig, schrieb sie, in der Therapie herausgefordert zu werden. Ich (begann) die Angst vor unerfreulicheren Rückmeldungen zu verlieren, weil ich sah, dass sie mich nicht zerstörten. Ich entwickle langsam eine Art, mit so etwas umzugehen und es mich nicht in den Grundfesten erschüttern zu lassen. Ich denke, „das ist für das Bestehen in der „Welt draußen“ ein wichtiger Prozess. Sie beschrieb dann auch eine Lust am Widerspruch in der Auseinandersetzung mit mir, wenn ich sie mit etwas konfrontierte oder sie in mir Meinungen sah oder vermutete, die nicht ihre waren. Auch eine Lust am Formulieren intelligenter Gedanken, was sie als Bestätigung der Schärfe des eigenen Geistes erlebte: Ich habe immer mehr auf meinen eigenen Kopf vertraut.

Sie begann zu verstehen, dass man sich daran gewöhnen kann, nicht einer Meinung zu sein und trotzdem eine gute Zeit miteinander zu verbringen. Sie gab es auf, zu sehr an einem Zustand zwischenmenschlicher Harmonie zu hängen, was gleichbedeutend ist mit einem wichtigen Aspekt von Selbstverantwortung: Der Fähigkeit allein sein zu können. Dem Zwang, immer mit jemand in Harmonie sein zu müssen („nicht „nein sagen“ zu können) liegt oft die Phantasie zugrunde,



immer mit einer Sicherheit gebenden Person vereint zu sein.

Langsam begann sie auch Freundschaft mit der „Erfahrung Unsicherheit“ zu schließen. Lange hatte sie sie nur als einen persönlichen Makel erlebt, als ihre eigene Unfähigkeit. Nun begann sie das Aushalten von Unsicherheit als einen Teil ihres Weges zu akzeptieren und manchmal sogar zu schätzen. Sie nannte das einmal ein Zeichen der Reife, weil ich so langsam auf meine eigene Wahrheit draufkommen kann. Es darf auch als ein Zeichen der Reife gesehen werden, dass sie durch diese Erfahrungen (immer mehr auf den eigenen Kopf vertrauen, Unsicherheit akzeptieren, sich ausprobieren und sich experimentieren trauen,...) wieder den Mut gefasst hat, eigene Entscheidungen zu wagen. Auch wuchs die Fähigkeit, ein Ziel anzupeilen und in kleinen Schritten, über einen längeren Zeitraum darauf hinzuarbeiten. Ihre Frustrationstoleranz und die Selbstachtung sind dabei deutlich gestiegen.

DIE THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG – EINE KEIMZELLE GESUNDER DISZIPLIN

Die Zu-mutung regelmäßig über längere Zeit in die Sitzungen zu kommen und sich immer wieder dem Licht der Aufmerksamkeit und des spontanen Ausdrucks im Hier-und-Jetzt auszusetzen, macht die therapeutische Beziehung zu einer Keimzelle gesunder Disziplin: Die äußere Disziplin besteht darin, sich über längere Zeit immer wieder aus seinem persönlichen Schutzraum „hinaus zu trauen“ in die psychotherapeutische Praxis und dabei, unterstützt von der Therapeutin, immer wieder Angstschwellen zu überschreiten. Wenn es erforderlich ist, sollte die Therapeutin oder ein Mitarbeiter/Sozialbegleiter, ▶

Hausbesuche machen und die Menschen dort abholen. Das kann ein hilfreicher Übergang zum nächsten Schritt, allein in die Praxis zu kommen, sein. Die *innere* Disziplin, die in der Psychotherapie praktiziert werden kann, ist sich in einem geschützten, immer vertrauter werdenden Raum immer wieder zu öffnen und auf den spontanen, unvorhersehbaren Austausch mit dem Therapeuten einzulassen. Das bedeutet immer wieder loszulassen vom Denken und Grübeln über sich selbst und sich zunehmend der direkten Erfahrung im Hier-und-Jetzt anzuvertrauen und diese in eigene Worte zu fassen.

Der Therapeut fungiert dabei teilweise als „Übersetzer“ und „Sprachrohr“ für die oft unaussprechliche (Leidens-)Erfahrung des Klienten. Es ist heilsam, wenn Unausgesprochenes zum Ausdruck kommen kann. Dabei können gestaltungs-therapeutische Methoden, wie malen, schreiben, modellieren, etc., sehr hilfreich sein. So gesehen ist es auch wichtig für die „Übersetzerin“ mit der Bildersprache vertraut zu sein, denn psychotisches Erleben ist traumartiges Erleben. Aber mit Deutungen und Interpretationen ist Vorsicht geboten. Der Prozess ist wichtiger als die Analyse des Produkts. Das funktioniert natürlich nur, wenn der Therapeut ebenfalls praktiziert, immer wieder loszulassen von den eigenen Konzepten psychologischer, medizinischer oder spiritueller Art, und zurückzukommen und bei der offenen, neugierigen, forschenden Haltung zu bleiben. Wenn man auf diese Weise in der Gegenwart bleibt, beginnt man *mehr* zu hören, beginnt man tiefer zuzuhören – und dann beginnt man auch mehr zu hören und zu realisieren: Wie gesund Menschen trotz und inmitten von Symptomen noch sein können! Die Disziplin an der Therapeutischen Beziehung „dran zu bleiben“ baut eine Brücke: menschliche Nähe wird (wieder) vertrauter und angstfreier erlebt. Das erweckt mit der Zeit das Bedürfnis und den Mut, auch „draußen“, im Alltagsleben, wieder Beziehungen zu knüpfen und wieder mehr in der menschlichen Gesellschaft zu leben.

DIE MEDIZIN WMB (WOHLWOLLENDE MENSCHLICHE BEZIEHUNG) KANN DURCH NICHTS ERSETZT WERDEN

Es war in der Phase ihrer Öffnung und mutigen Erkundung von neuen Möglichkeiten, sich wieder auf mehr soziale Beziehungen einzulassen, als

Eva nach der Teilnahme an einer Feier, ausrief: *Was mir hilft gesund zu werden, sind andere Menschen, auch wenn sie keine Ausbildung haben, einfach durch freundlich Sein, durch kleine Berührungen – das ist so gute Medizin!* Die Medizin wohlwollende menschliche Beziehung (pharmakologische Produktbezeichnung: wmb, mit unerheblichen, nicht gesundheits-schädlichen Nebenwirkungen) kann durch nichts ersetzt werden!

An dieser Stelle erscheint mir sinnvoll, auf eine Reihe wesentlicher Ergebnisse der Psychotherapieforschung (metaanalytische Studien von Horvath und Symonds 1991; Martin, Garske und Davies 2000, so wie Lambert und Ogles, 2004) hinzuweisen, die zeigen, dass die *Qualität der therapeutischen Beziehung höher mit Therapieerfolgen von Klienten korreliert als Therapietechniken*. Um die Entwicklung gesunden Beziehungslebens weiter zu fördern, ist es sehr wichtig, dass im Laufe einer Psychotherapie kooperierende Beschäftigungsmöglichkeiten verfügbar sind, die den Menschen einen *stufenweisen* Einstieg ins Arbeitsleben ermöglichen. Und es ist wichtig, dass es *gestaffelte*, integrative Wohnmöglichkeiten (mehr Auswahl verschiedener Formen von WG, betreut bis unbetreut bis zu kleinen Einzelwohnungen in einem „dorfähnlichen“ Verband etc.) gibt, die es den Menschen erlauben, sich wieder als akzeptierte Mitglieder der Gesellschaft zu erleben.

„ES SCHLÄFT ETWAS GESUNDES IN ALLEM LEIDEN“ - BEZIEHUNG UND VERTRAUEN IN DIE RESSOURCEN

Diese Art von Beziehung einzugehen und zu aufrecht zu halten, ist für alle Beteiligten kein Sonntagsspaziergang. Es erfordert Training und Vertrauen. Zuerst Vertrauen, sonst würde man das erforderliche Training wahrscheinlich nicht auf sich nehmen. Vertrauen, dass der Mensch, der da vor mir ist und der Psychosen erlebt hat, nicht ein „hoffnungsloser Fall“ ist, sondern trotz Psychoseerfahrung *noch viel mehr gesund ist als krank* oder gestört. Ciompi hat darauf einmal mit dem eindrucksvollen Bild einer *Wetterlärche* hingewiesen, die z.T. schon ziemlich mitgenommen ist von Blitzen und Stürmen, die aber dennoch jedes Jahr im Frühling neues, frisches Grün austreibt. Im Kern ist sie aber nach wie vor gesund.

Intuitiv haben viele von uns dieses Vertrauen. Ich glaube es gehört mehr betont, mehr hervorgehoben, denn das ermutigt zum „langen Atem“ und sich wirklich einlassen auf die Beziehungen zu psychotischen Menschen. Eine andere interessante Beschreibung der Erfahrung des Gesunden im psychotherapeutischen Prozess stammt von Eva: *Es kommt mir fast so vor, als ob der Geist danach strebt, gesund zu werden und sich wieder aufzurichten, dass er sich ganz von selbst seinen Weg bahnt, wie Unkraut aus dem Betonpflaster.* Oder wie es Wörishofer ausgedrückt hat: *es schläft etwas Gesundes in allem Leiden...* Aufwachen und sich aufrichten beginnt oft in kleinen, unscheinbaren Momenten, die Podvoll „Inseln der Klarheit“ nannte. Diese Momente wahrzunehmen, auf sie einzugehen, sie zu schätzen und zu fördern kann dem Gesunden helfen, das Betonpflaster des defensiven Rückzugs zu durchdringen und wieder direkt (nicht indirekt durch Symptome) antwortend (= der Weg, Verantwortung zu übernehmen) auf die Welt zu reagieren.

Dieses Vertrauen beruht nicht allein auf Intuition. Es beruht auch auf Wissen, auf Erfahrungen und daraus hervorgegangenen Modellen und Menschenbildern, die den Menschen als mit ausreichend Ressourcen ausgestattet als lern- und entwicklungsfähig, beschreiben, statt als grundlegend gestört bzw. „defizitär“ und reduktionistisch.

Gottfried Wörishofer, ein deutscher Sozialpädagoge und Psychiatrieerfahrener, schrieb in Zusammenhang mit der weit verbreiteten Untugend des (vor-)schnellen Diagnostizierens in der Psychiatrie, welches den gründlich forschenden und mitfühlenden Blick professioneller Helfer verstellt: *Gefordert ist nicht jenes Sehen, das etwas hineinsieht, sondern jenes, welches sich etwas zeigen lässt, gerade nicht einordnet,..., sondern sein und gelten lässt, ja zur Geltung bringt.* Allen Frances, der für die vierte Ausgabe des DSM verantwortlich war, beschreibt in seinem Buch *Normal* (2013, DuMont Buchverlag, Köln) eindrücklich die Fraglichkeit und den folgenreichen Missbrauch psychiatrischer Diagnosen (z.B. die Steigerung des Ritalin Absatzes zur Ruhigstellung sogenannter ADHS-Kinder von 34 Kilo im Jahr 1993 auf fast 1,8 Tonnen im Jahr 2010! –zitiert nach Bettina Reiter: *Burn-out der Diagnose*, Die Presse, Spektrum 27.4.2013).



JETZT!

Die Selbstorganisation des Gesundungsprozesses im Rahmen von therapeutischen Beziehungen und Umgebungen ist untrennbar an eine Bedingung gebunden: *Präsent sein!* Forschende, den in der Gegenwart stattfindenden individuellen Schritten der Klienten/Patienten folgende Aufmerksamkeit. Dörner hat sie mit dem Zitat einer Vortragsteilnehmerin beschrieben: *Ich wünsche mir (...) einen Menschen, von dem ich sicher sein kann, dass er mir so lange zuhört, bis ich selbst wieder weiß woran ich bin und was ich zu tun habe!*

Das Sehen, welches sich etwas zeigen lässt (Wörishofer), ist stark an diese Bedingung gebunden: forschende, nichtwertende Aufmerksamkeit im Hier-und-Jetzt. Schon Ferenczi und Rank (1924) wollten Leben in die therapeutische Beziehung bringen und die Dauer der langen Analyse kürzen, indem sie vorschlugen, wieder mehr Aufmerksamkeit dem zuzuwenden, was in diesem Moment in der Sitzung gerade passierte. Letztlich geht die Entdeckung der heilsamen Wirkung freier, nicht zielgerichteter Aufmerksamkeit in der psychotherapeutischen Tradition auf S. Freud zurück.

Seine Empfehlung an die Analytiker, in der therapeutischen Beziehung *„allem, was sich beobachten lässt, unparteiische Aufmerksamkeit zu schenken“* darf als geniale Pionierleistung gesehen werden. Das Gegenwärtig-Sein bekam dann in der Geschichte der Psychotherapie bis heute zunehmende Bedeutung. Eine lange Liste von Namen, von Sullivan, Rogers, Perls,..., bis zu Stern und Yalom, kann in diesem Zusammenhang genannt werden. ◀