

Kurioses aus Psycholand

- „Lebensabstinenz“

von Rolf Heinzmann

38 | Praxis

Folgende Fallgeschichte trug sich in diesem Frühjahr, noch vor dem Corona-Lockdown, in einer deutschen Großstadt zu:

Eine 25-jährige Studentin im Examen wendet sich an eine allgemeine psychosoziale Beratungsstelle. Es geht darum, die Zeit zu überbrücken bis zum Beginn einer ambulanten Psychotherapie. Sie leidet unter starken Verlust- und Trennungsängsten. Sie ist liiert mit einem 2 Jahre älteren Mann, und sie befürchtet, dass er die Beziehung aufkündigt. Er beabsichtigt, für eine Weile ins Ausland zu ziehen, und es ist geplant, dass sie nach Abschluss ihres Exams nachzieht.

Dem Beratungsgespräch vorausgegangen war ein Termin bei einer niedergelassenen tiefenpsychologisch-analytisch arbeitenden Psychotherapeutin, vermittelt durch die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung. Aufgrund der Anamnese kommt diese Psychotherapeutin zu der Empfehlung einer tiefenpsychologisch-fundierten bzw. einer psychoanalytischen Psychotherapie. Was von den beiden tatsächlich zutraf, konnte zum Zeitpunkt der Beratungssitzung nicht mehr mit Sicherheit erinnert werden. Die Psychotherapeutin meinte, dass die ambulante Psychotherapie etwa 2 Jahre dauern würde und dass in dieser Zeit kein Umzug in eine andere Wohnung stattfinden dürfe. Auf den Einwand der Studentin, dass sie plane, in nächster Zeit mit ihrem Partner ins Ausland zu ziehen, antwortet die Psychotherapeutin, dass man dann am besten mit der Therapie warte, bis sie umgezogen oder wieder zurückgekehrt sei. Soweit die Fallgeschichte.

Kommentar: Die Empfehlung der Psychotherapeutin wirkt sehr antiquarisch. Das erinnert an die Anfänge der Psychoanalyse, als es dem Patienten verboten war, während der „psychoanalytischen Kur“ überhaupt irgendetwas Gravierendes in seinem Leben zu verändern. Damit sollte die Übertragungsbeziehung zum Analytiker nicht gestört und damit der Therapieerfolg nicht gefährdet werden. Das erinnert an die Schilderung von Fritz Perls, der mit seiner Psychoanalyse sehr unzufrieden war und sie beendete. Er hatte seinen Analytiker von seiner bevorstehenden Hochzeit informiert, worauf dieser die Analyse abbrach.

Was überrascht, ist, dass solch ein Denken und solche Regularien heute noch existieren. Die Klientin befürchtete, gerade durch ihre Verlust- und Trennungsängste ihre Beziehung zu gefährden, und der Umzug war beschlossene Sache. Durch diese Rahmensetzung geriet sie in ein unauflösbare Dilemma.

Mir persönlich sind keine empirisch validierten Untersuchungsergebnisse bekannt, nach denen Restriktionen, wie unter laufender psychoanalytischer Behandlung keine gravierenden Veränderungen im Leben vorzunehmen, sich vorteilhaft auf das Behandlungsergebnis auswirken würden.

Im Gegenteil, die Ergebnisse der Neurobiologie bestätigen den Gestalt-Ansatz, dass Veränderungen zustande kom-

men, in dem man die Erfahrung macht, dass etwas (anderes) möglich ist und diese Veränderungen besonders nachhaltig sind, wenn diese Neuerfahrungen emotional unter die Haut gehen, was häufig als Begeisterung empfunden wird. So gesehen ist es die Aufgabe von TherapeutInnen, einen Rahmen bereitzustellen, der bei den PatientInnen bzw. KlientInnen eine Aufbruchstimmung erzeugt. Es gibt aber keine partiellen Aufbruchsstimmungen, eine Aufbruchstimmung erfasst den ganzen Organismus. Die Neuordnung des eigenen Lebens findet immer gleichzeitig auf der Ebene des Denkens und Bewertens als auch des Handelns statt. Eine im therapeutischen Kontext erzeugte Aufbruchstimmung ist besonders dann nachhaltig, wenn sie anschließend im „normalen“ Leben fortgesetzt und umgesetzt wird. In der Therapie eine Aufbruchstimmung zu erzeugen und dann dem Klienten oder der Klientin zu verbieten, damit in sein Leben zu gehen und es zu gestalten, halte ich für pervers.

Andersherum müsste sich die Kollegin in dem Beispiel fragen lassen, was wichtiger ist: eine erfolgreiche Psychoanalyse oder ein erfolgreiches Leben?