Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

Band: 26 (1984)

Heft: 3: Ist Psychotherapie auch eine Möglichkeit für mich?

Artikel: Ist Psychotherapie auch eine Möglichkeit für mich? : Ein Gespräch zum Thema

Autor: Witschi, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-156923

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

töten wollen. Wir wollen unserem land die selbstbestimmung bewahren, wir schiessen nur in notwehr, wir gehen nicht nach Vietnam. Und wann ist dieser fall für die Schweiz zum letzten mal eingetreten? Hat die schweizer armee nicht der **vermeidung** des tötens gedient? Und hat sie nicht auch minderheiten geschützt gegen ideologen, welche von «rasse» und «unwertem leben» redeten?

Mit herzlichem gruss

Beat Hirzel, PI-sekretariat, Zürich

Ist psychotherapie auch eine möglichkeit für mich?

Ein gespräch zum thema

Ende Januar haben sich 8 leute (b/nb) zusammengesetzt mit dem ziel, ganz locker und allgemein ihre meinung zu psychotherapie, erwartungen, ängste usw. zu formulieren. Wir trafen uns bei Nelly in Bern. Sie bewirtete uns mit sehr feinen, schmackhaft zubereiteten belegten brötchen und reservierte uns auch noch ein schönes eckchen in einem restaurant, in dem wir dann den abend sanft ausklingen liessen. Am gespräch nahmen Anita, Bruno, Dani, Nelly, Paul, Ruth und Toni (mit einer seiner töchter) teil. Ich konnte mich leider nicht so hineingeben, da ich genug zu tun hatte, das gespräch ein wenig zu koordinieren. Die gruppe war sehr gemischt, so ging das spektrum der berufe z.b. vom astronomen, psychologen, sekretärin bis zur fliessbandarbeiterin, einige von ihnen waren oder sind in einer psychotherapie. Das erwähne ich nur deshalb, weil ihr denken könntet, warum lässt jetzt der oder die sowas raus. Am schluss hatte ich fast drei stunden bandmaterial, das ich dann in mühseliger arbeit zu diesem nachstehenden gespräch zusammengefasst habe. Wir haben schweizerdeutsch gesprochen, und darum tönt vielleicht vieles ein wenig holprig.

Hans

Therapie heisst heilkunde. Psyche bedeutet seele. Wie soll denn unser seelenheil aussehen? Von welchem menschenbild gehen wir aus?

Nelly: Ich muss mich zuerst selber kennenlernen. Was will ich, wie sind meine bedürfnisse usw. und dann kann ich nicht mehr von einem meschenbild reden. Ich finde es falsch, ein menschenbild zu haben. Ich halte mich an das universum, an die natur. So fühle ich eine einheit mit meinen positiven wie negativen eigenschaften.
Es hat für mich etwas mit glauben zu tun, denn ich spüre, dass es eine höhere macht gibt.

Paul: Aber du setzt eben doch ein menschenbild voraus, vielleicht nicht bewusst.

Dani: Du umgehst das menschenbild und setzt anstelle dessen ein weltbild. Du redest vom ganzen, aber es wird dadurch sehr schwierig, etwas konkretes zum individuum zu sagen. Ich muss von mir selber ausgehen.

Paul: Ja Nelly, ich finde, wenn du vom universum ausgehst, dann muss ich sagen, der mensch ist da drin ein staubkörnchen, wenn's hoch kommt. Aber das hilft uns doch nicht weiter.

Nelly: Müssen wir uns denn so wichtig nehmen?

Dani: Gut, ich habe eine beschränkte möglichkeit, hier auf der welt einfluss zu nehmen. Aber ich muss diese möglichkeit unbedingt wahrnehmen.

Nelly: Ich will nicht einfluss nehmen, ich möchte kontakt aufnehmen mit den kräften, die da sind, und eine einheit bilden.

Dani: Aber weisst, man könnte auch sagen, dass nur dadurch, dass du dich selber bist, dieses universum erleben kannst. Das heisst, dass wir, ob wir wollen oder nicht, doch wieder beim einzelnen mit seiner wahrnehmung landen.

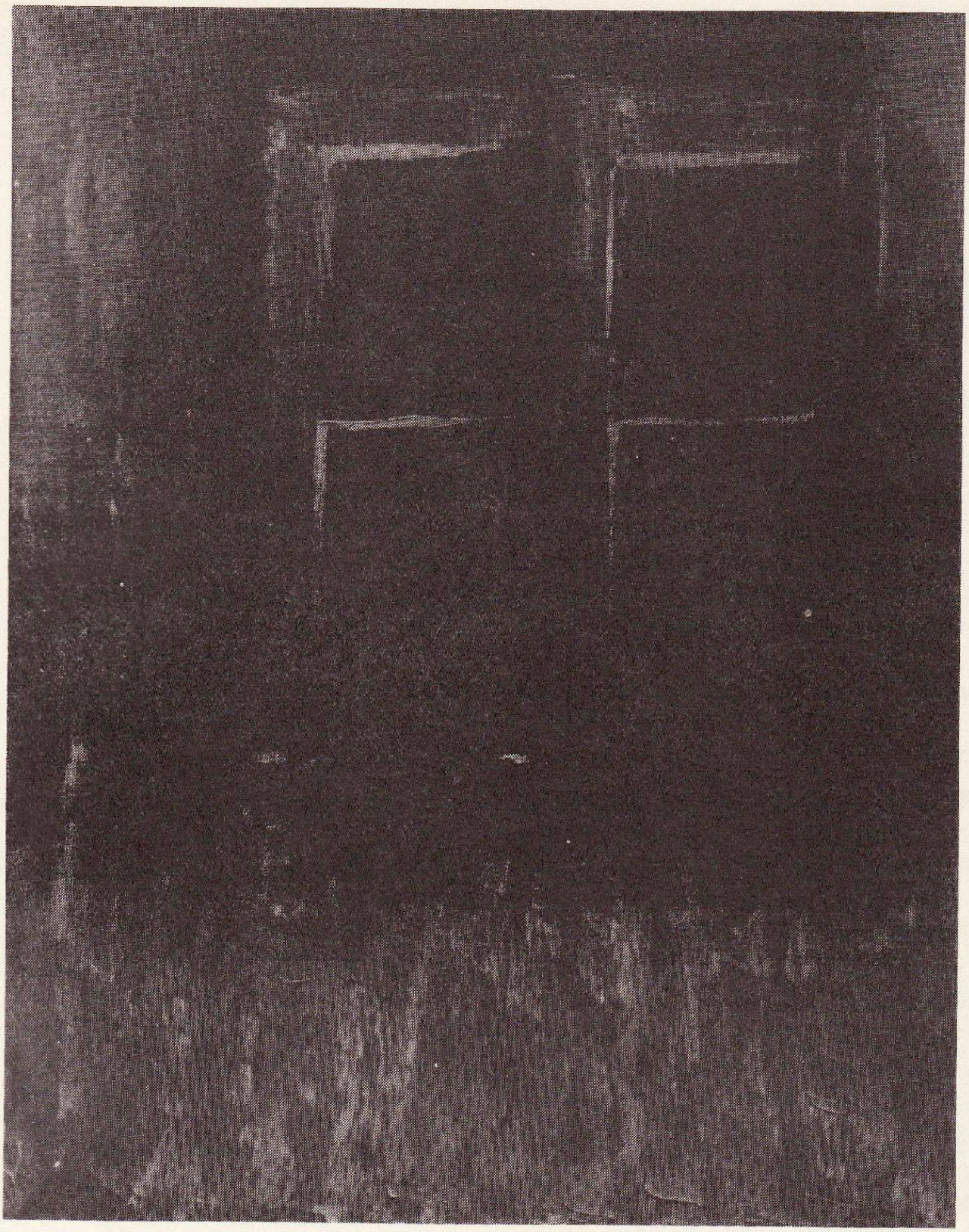
Toni: Ich glaube, wir gleiten ab. Wir führen hier bereits ein philosophisches, theologisches gespräch. Ich möchte konkreter werden. Zuerst müssen wir uns fragen, wie verstehe ich mich, was ist denn mir wichtig. Wir sollten uns dazu äussern und das gesagte auch nebeneinander stehen lassen können.
Für mich ist wichtig, die seele und den körper als etwas einheitliches zu betrachten, dass sich meine seelischen zustände durch meinen körper ausdruck verschaffen und auch umgekehrt. Also für mich ist die einheit als mensch, das heisst, mich als mensch nicht aufzuteilen, wichtig. Das wäre der innerste kreis. Der nächste kreis ist meine beziehung zur belebten und unbelebten umwelt. In den dritten kreis gehört meines erachtens dann das, wovon Nelly vorhin gesprochen hat, die frage des sinns des lebens.

Bruno: Ich teile deine ansicht, dass immer zwei gegensätze da sind, die es gilt zu einer einheit werden zu lassen. Wichtig finde ich, dass der mensch nicht nur reagierender ist, sondern sich auch verändert. Er trägt also verantwortung.

Ruth: Ich bin am suchen, ich kann im moment nicht sagen, von welchem menschenbild ich ausgehe.

Paul: Etwas geht jetzt verloren, der geist, der gehört ja geradeso zum menschen. Ich sehe den menschen noch komplizierter, auch der wille ist sehr wichtig. Das dreiteilige menschenbild habe ich bei den anthroposophen gefunden, von denen ich viel gelesen habe. Der geist wurde an einem konzil abgeschafft. Seither spricht man nur noch von seele und leib. Der geist, der für mich auch das übersinnliche beinhaltet, muss wieder eingeführt werden.

Toni: Ich möchte noch ergänzen, dass ich davon ausgehe, dass der mensch wachsen kann. Ich verstehe mich nicht als fertiges produkt, das aus genen und ein paar schmerzlichen kindheitserlebnissen besteht, sondern als ein wachsendes wesen, das auch die möglichkeit zur veränderung hat. Und dort setzt der therapeutische ansatz an.



«Fenster» 1984 Oel/Leinwand (ca. 120X100)

Das würde heissen, dass psychotherapie nicht nur im hinblick auf eine krankheit zu verstehen wäre. Man könnte sagen, machen wir psychotherapie oder -analyse zur selbsterkenntnis?

Toni: Das finde ich ganz wichtig. Pearls sagte auch sinngemäss, dass es eigentlich zu schade sei, eine psychotherapie nur zur heilung anzuwenden.

Wenn wir von heilung reden, müssen wir ja wissen, was krank ist. Wie krank muss jemand sein, um in eine therapie zu gehen?

Toni: Es ist sehr schwierig und gefährlich, mit dem begriff krank zu operieren. Wenn ich gewissen anforderungen, die das leben stellt, nicht entsprechen kann, so kann jedenfalls eine therapie helfen. Da ich vom wachstum des menschen ausgehe, ist diese trennung von gesund und krank nicht notwendig.

Paul: Ich finde auch, dass die krankheit nicht etwas schlechtes ist, das es zu besiegen gilt. Sie hilft mir z.b. weiterzukommen. Ich kann mich entwickeln mit ihr.

Ruth: Ich glaube, niemand ist gesund. So wie wir leben – das ist für mich nicht gesund. Ich habe den eindruck, das gibt es einfach nicht, «gesund»!

Bruno: Das erinnert mich jetzt gerade ein wenig an die, die sagen, wir sind alle behindert.

Wenn alle krank sind, müsste dann nicht politik betrieben werden bzw. müsste man nicht die hebel an einem andern ort ansetzen als bei jedem einzelnen mit einer psychotherapie?

Paul: Wahrscheinlich hat eine therapie schon auch den sinn, uns wieder in das gesellschaftssystem zu integrieren.

Ruth: Es kann aber auch das gegenteil bewirken, dadurch, dass ich zu grösserem selbstvertrauen komme und daher fähig werde, gegen festgefahrene normen anzukämpfen.

Paul: Ja gut, das verstehe ich, dass eine therapie auch «explosiv» wirken könnte.

Dani: Eine therapie geht von gegebenen voraussetzungen aus. Eine therapie muss bezahlt werden. Also muss derjenige, der sie beansprucht, in der gesellschaft noch funktionieren können. Er muss arbeiten. Oder er muss zu den institutionen geld betteln gehen. Dann der therapeut. Er vermittelt, ob er nun will oder nicht, seine umgebung, seinen bezug zur gesellschaft. Ich meine, auch wenn das ideale ziel wäre, den «patienten» zur selbstständigkeit und wachsamkeit, z.b. dem staat oder der achtung der natur gegenüber sensibler zu machen, spielen alle vorhin gesagten faktoren, die richtung anpassung denn richtung selbstfindung gehen, eine wichtige rolle. Je mehr jemand vom gesellschaftlichen begriff her als krank definiert wird, desto mehr wirkt sich dieser anpassungsdruck aus!

Wird man also durch eine therapie angepasst?

Dani: Vom standpunkt der psychotherapie her nein. Hier wird die eigene traumwelt gefördert, aber auch die anpassung an die reale welt wird «geprobt».

Wann geht jemand in eine therapie?

Ruth: Wenn der leidensdruck nicht mehr zu ertragen ist.

Wie weiss ich, welche therapie für mich die richtige ist?

Ruth: Ich für mich kann sagen, dass es mir nicht so sehr auf die therapie ankommt, sondern mehr auf den menschen, der sie macht. Ich musste einmal die psychoanalyse abbrechen, weil der analytiker und ich uns nicht verstanden haben.

Daher könnte es kommen, dass es leute gibt, die ständig die therapie wechseln und nicht zur ruhe kommen?

Ruth: Ja, es gibt schon so etwas wie eine therapiesucht.

Dani: Das betrifft natürlich diese leute, die eben damit so und so umgehen selber, und nicht die verschiedenen therapien.

Bruno: Hier stellt sich doch die frage, was soll denn eigentlich das ziel einer therapie sein. Wenn sie dazu führt, dass jemand nicht mehr ohne sie leben kann, wäre das eine entmündigung . . .

Paul: Das dünkt mich in der medizin ähnlich. Die leute, die viel zum doktor gehen, können nicht mehr ohne ihn leben und sind abhängig . . .

Anita: Dann haben sie aber einen schlechten doktor gehabt!

Dani: Es gibt aber auch solche, wenn man ihnen sagt, was ihnen fehlt, dann kommen sie gar nicht mehr.

Anita: Wenn den leuten nicht gesagt wird, was ihnen fehlt, dann nützt ja eine therapie gar nichts.

Nelly: Eine gute therapie, so glaube ich, macht mich doch gerade fähig, selbst mit meinen problemen fertig zu werden. Dort sehe ich den sinn einer therapie!

Ja, was erwarten wir von einer therapie?

Ruth: Dass ich nicht immer ins gleiche «hineinrenne», lerne, mich anders zu verhalten.

Toni: Eine therapie gliedert sich in drei schritte: Zuerst geht es nur ums wahrnehmen, was einfach so ist. Wenn du, Ruth, vom «hineinrennen» redest, so handelt es sich bei diesem ersten schritt ums kennenlernen der eigenen muster, was du, Ruth, das «hineinrennen» nennst. Im zweiten schritt geht es darum, das erkannte zu akzeptieren. Hier gehört auch dazu festzustellen, woher kommt eigentlich dieses verhalten. Auf mich bezogen: Warum geht mir immer «de lade abe» wenn es konflikte, streit z.b. gibt? Dann stelle ich fest, dass es aus meiner familiären situation als kind damals das einzig mögliche verhalten war. Also so eine art totstellreflex. Im

dritten schritt geht es nun darum, zu erkennen, dass ich nicht mehr wie ein kind bei den eltern lebe und dass das genannte verhalten gar nicht mehr nötig ist. Wenn es also heute konflikte gibt, muss ich ganz bewusst etwas anderes einüben, z.b. nur mal mit einem arm wackeln im streit. Das tönt jetzt sicher ein wenig komisch, aber es geht hier im dritten schritt um ein training.
Man muss hier die erwartungen gegenüber einer therapie runterschrauben, weil es sich um einen sehr sehr steinigen weg handelt, den man geht. Dann kommt noch dazu, dass das leben sogar noch schwerer werden kann, weil man einfach plötzlich auch mehr zu merken beginnt.
Und weil wir vorhin noch von der sogenannten therapiesucht gesprochen haben: Meiner meinung nach handelt es sich bei denen um leute, die nie wirklich den dritten schritt gemacht haben. Es ging ihnen nie um wirkliche veränderung. Sie haben sich nicht auf diesen prozess eingelassen.

Was hat man denn mit all diesen problemen vor hundert jahren gemacht, als es noch keine psychotherapie gab?

Anita: Ich vermute, dass man damals noch ein wenig mehr zeit hatte, miteinander zu reden und einander zuzuhören als heute, wo alle nur für sich schauen.

Nelly: Ich schliesse mich dir an, Anita. Die technische entwicklung zum beispiel geht heute so rasant vorwärts, dass die menschen mehr angst haben. Auch ich habe angst vor dem allem und muss ganz neue lebenshinhalte suchen.

Bruno: Das tönt mir jetzt ein bisschen zu fest nach «die guten alten zeiten». Wenn man nur die arbeitszeit beispielsweise nimmt, so ist es heute besser. Wir haben ja viel mehr freizeit. Ich glaube, die verarbeitungsmechanismen waren anders. Man lebte damals in einer gruppe, in der familie, nicht so vereinzelt wie heute. Dann kommt dazu, dass wir viele lebensbereiche abgespalten behandeln. Wer erlebt denn heute noch eine geburt oder einen tod. Weil wir das alles irgendwie gar nicht mehr richtig erleben, haben wir auch mehr ängste.

Ruth: Die kirche und religion haben früher viel mehr halt gegeben.

Ist die psychologie ein religionsersatz?

Toni: Es kommt natürlich darauf an, was man unter religion versteht, aber eines ist sicher, seitdem die beichtstühle leer sind, bersten die wartezimmer der psychiater und psychologen. Und ich meine, dass im wesentlichen auch nichts anderes passiert.

Nelly: Ich habe mich auch schon gefragt, weshalb ich nicht zu einem pfarrer gehe, wenn ich probleme habe, aber das hängt vielleicht mit dem moralisieren zusammen.
In der kirche bin ich dann z.b. ein sünder, und das löst schuldgefühle aus, dem möchte ich ausweichen.

Ruth: Ich glaube, dass die psychologie kein religionsersatz ist, denn es gibt sicher fragen, die kosmischer natur sind, wo mir die religion eher antwort geben kann als die psychologie. Beide sind gleichberechtigt, sie gehen nur von andern voraussetzungen aus.

Ich habe das gefühl, dass man eigentlich ein sehr hohes bewusstsein haben muss, dass man in eine therapie geht. Wie ist es dann mit denen, die einfach «überschnappen», werden die mit medikamenten vollgepumpt und dann hat sich's?

Dani: Es gibt zwei richtungen, die die psychiatrie gespalten haben. Einerseits gibt es die tendenz, mit immer raffinierteren medikamenten z.b. die arbeitsfähigkeit, wohlbefinden usw. wiederherzustellen, auf der anderen seite, vor allem in der sozialpsychiatrie, erkennt man die notwendigkeit, die gesellschaft politisch zu verändern, um nicht einem riesigen heer psychisch kranker plötzlich gegenüberzustehen.

Weshalb habt ihr angst, in eine therapie zu gehen?

Nelly: Ich habe angst, dass mir zuviel aufstossen könnte, plötzlich sachen wichtig werden, die ich jahre lang missachtet habe.

Toni: Das ist schon eine berechtigte angst...

Dani: Ich gehe in eine therapie. Dort lerne ich mit meinen spezifischen voraussetzungen auszukommen und daraus das beste zu machen. Zuerst musste ich einsehen, dass ich behindert bin, dieses schmerzlich ist und nicht vom tisch zu wischen ist.

Toni: Ich weiss nicht, wie berechtigt ich bin, das zu sagen, nur denke ich, dass man auch die trauer, die man durch die behinderung hat, zulassen sollte, das ist etwas ganz wichtiges.

Paul: Ich spüre, dass ich eine aversion habe, alles läuft über das gespräch und den kopf. Es gibt doch noch ganz andere therapiemöglichkeiten, ich denke da an malen, musik usw.

Läuft in einer therapie alles über das gespräch? Würde das heissen, dass ein sprachbehinderter in keine therapie kann?

Toni: Ja, das gespräch hat schon eine zentrale funktion. Aber ich kann mir schon vorstellen, dass es auch für einen sprachbehinderten eine therapieform gibt, die er machen kann.

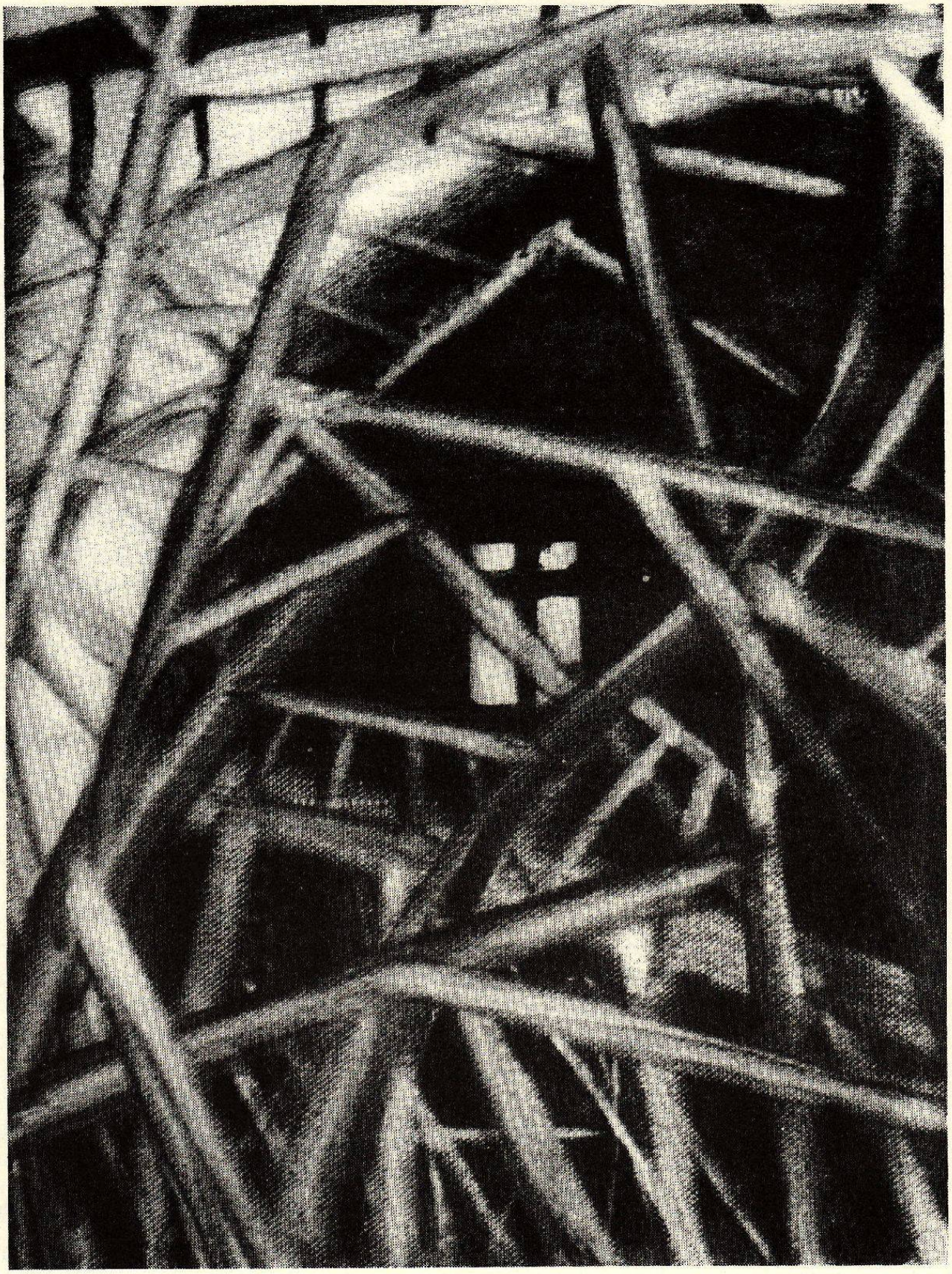
Nelly: Ich finde gut, was Paul gesagt hat. Ich erinnere mich an das Ce Be eF-kreativlager, wo ich mich entfalten konnte.

Ruth: Ich bei mir habe festgestellt, dass ich mich gerade in therapien, die «über den kopf laufen», hinter dem reden verschanzen konnte. Es gibt therapieformen, die fast mehr auslösen können als zum beispiel eine psychoanalyse.

Dani: Für die analytischen therapien muss man eine einigermassen gute schulbildung haben...

Muss man für eine therapie normal sein?

Alle: Ja, ja (wir brechen in gelächter aus)



«Ohne Titel» (Ausschnitt) 1984 Oel/Leinwand (ca 30 x 50)

Toni: Das ist ja ein vorwurf, den man der psychoanalyse macht, nämlich den, dass das anforderungsprofil so gross ist, dass man sich überspitzt fragen kann, was es denn noch zu therapieren gibt. Ich glaube nicht, dass die analyse der einzige weg ist, eine heilende wirkung zu erzielen.

Meditation zum beispiel?

Toni: Eben. Es kann durchaus auch für uns westliche leute etwas segensreiches sein. Wir werden allerdings mit der konsequenz, die diese form fordert, mühe haben, denn bevor wir voll davon profitieren könnten, müssten wir unser ganzes bezugssystem, also unsere gesellschaft, ändern.

Ruth: Es gibt ja den grossen unterschied zwischen den östlichen oder esoterischen und den traditionellen westlichen therapien. Die ersteren wollen eher das «ich» zurückdrängen, verlieren, lernen zu akzeptieren, sich nicht so wichtig nehmen. Unsere therapieformen dagegen wollen das «ich» stärken, das verhalten und die umgebung soll sich verändern.

Nelly: Für mich ist meditation ganz wichtig, ich darf aber daraus nicht einen kult machen.

Toni: Wenn ein kult daraus gemacht wird, dann ist meiner meinung nach das wesentliche verpasst, denn das wesen der meditation ist doch gerade, auf den boden zu kommen, den kontakt zum boden zu suchen.

Nelly: Es wäre arrogant, wenn ich jemandem das aufzwingen wollte, ich merke, dass es für mich stimmt, das heisst aber noch lange nicht, dass das für dich stimmen muss.

Dani: Es gibt therapieformen, die für ganz bestimmte persönlichkeitsstrukturen angebrachter sind als andere. So galten z.b. schizophrene lange zeit als untherapierbar, weil sie in den analytischen therapien völlig aus dem rahmen fallen. Heute erzielt man bei ihnen erfolge gerade mit anderen möglichkeiten, wie rollenspiele, massagen, fangopackungen etc.

Dann ist die vielfalt an therapiemöglichkeiten ein ausdruck davon, dass man sich bemüht, auf den menschen, das einzelne individuum einzugehen?

Dani: Aber auch eine gefahr, dass man sich darin verliert und das eine wie das andere einfach konsumiert.

Ich danke euch allen, dass ihr das gespräch ermöglicht habt.