

# Aller Anfang ist schwer

Fern Weirich

*Der Titel ist an sich ein uralter Glaubenssatz. Er fußt sicherlich auf erfahrenen Begebenheiten und hat sich über Jahrhunderte hinweg bestimmt sehr oft bestätigt. Trotzdem muss es nicht so sein, dass wir uns schon vor einem Anfang denselben mit Unkereien verderben. Es geht auch anders.*

Die Bezeichnung „auf Augenhöhe“ und der Begriff Empathie sind bei den meisten Menschen, die sich für eine Psychotherapie oder eine psychologische Beratung entscheiden wollen oder schon entschieden haben, mittlerweile zu Schlagwörtern und zu einem berechtigten Anspruch geworden. Der Anspruch geht meistens einher mit einer mehr oder weniger stark gespürten positiven (hingewendeten) oder mitunter auch negativen (kritischen) Erwartungshaltung.

## Anspruch und Erwartung

Der Klient ist sowohl emotional als auch kognitiv hin- und hergerissen. Einerseits wünscht er sich vom Therapeuten als gleichwertiger und ernst zu nehmender Mensch auf Augenhöhe wahrgenommen und beachtet zu werden. Gleichzeitig hegt er eine große Erwartung und Hoffnung, dass ihm der Therapeut aus seinem derzeitigen Zustand heraushelfen könne und blickt gewissermaßen zu ihm auf. Dabei wird er sich meist nicht bewusst, dass er sich damit von vorneherein der von ihm gewünschten Augenhöhe verweigert und sich einer von ihm so empfundenen Autorität unterordnet. Diese Diskrepanz zwischen Anspruch und Erwartung ist allerdings nicht das einzige Dilemma, das den Klienten bewegt.

In der Regel geht der initialen Motivation zu einer Therapie ein individuell unterschiedlich starker Leistungsdruck voraus. Wird dann eine Therapie nicht nur in der Vorstellung, sondern in vivo zur realen Möglichkeit, zeigt sich das manchmal unerbittliche zweite Dilemma. Will der Klient sich entscheiden, schwankt er unversehens zwischen zwei Alternativen. In ihm kämpfen zwei Instanzen, deren unterschiedliche Motivationen dazu beitragen, dass sich der gesundheitliche Zustand des Klienten vielleicht noch verschärft. Der Betroffene sitzt emotional zwischen allen Stühlen. Vieles spricht dafür, seinen derzeitigen Zustand zu ändern, weil er spürt oder sogar weiß, dass er ihn auf Dauer nicht unbeschadet ertragen würde. Vieles spricht jedoch auch dafür, seine derzeitige Lage und den Zustand, in dem er sich befindet, so hinzunehmen, wie sie sich zeigen. Immerhin kennt er das, unter dem er leidet und kann manchmal zwar ganz gut,

nur manchmal überhaupt nicht damit umgehen. Das neue Unbekannte, das durch eine Therapie auf ihn zukommen mag, wünscht er sich, doch es macht ihm auch Angst. Irgendwann wird er sich für eine der beiden Möglichkeiten entscheiden müssen. Die wenigsten verbleiben in der Unentschiedenheit.

## Vertrauen und Sicherheit

Nicht bloß die Haltung und die Entscheidung sind für den Klienten eine manchmal sehr schwierige Angelegenheit, sondern auch ihr erster Auftritt in der Praxis, wenn sie dem Therapeuten (einem Fremden) mit ihren Problemen plötzlich in vivo gegenüberstehen. Zwar hat sich in ihnen damit schon etwas verändert, denn sie haben sich – was ihnen bisher vielleicht nur sehr selten gelang – für sich entschieden. Nichtsdestoweniger ist für manch einen ihr „lebendiger Auftritt in der Praxis“ eine schiere Überwindung eines ihrer hartnäckigsten inneren Schweinehunde. Dieser Moment der ersten Begegnung – auch wenn ihr schon ein längeres Telefonat vorausging – ist oft mitentscheidend für den weiteren Werdegang der Therapie.

Die vom Therapeuten mitfühlend und freundlich gestellte Frage: „Wie geht es Ihnen?“ hat eher rhetorischen Charakter und erübrigt sich somit von vorneherein. „Was kann ich für Sie tun?“, ist auch nicht die erste Wahl, denn dadurch mag es sein, dass der Klient den Therapeuten gleich in die Ecke der Dienstleister sortiert und er nur seine Bestellung aufzugeben braucht. Es gibt zahlreiche Begrüßungsformeln und wir können uns sicher sein, dass jede noch so ausgeklügelte Formel bei unterschiedlichen Klienten auch Unterschiedliches auslöst und bewirkt. Ein einfaches „Hallo Frau X oder Herr Y“, verbunden mit einem freundlichen Lächeln und einem herzlichen Händedruck, ist meist am unverbindlichsten.

Es ist wichtig und nützlich, eine Begrüßungsatmosphäre zu schaffen, die den Boden für ein wachsendes Vertrauensverhältnis zwischen Klient und Therapeut bereitet und besonders dem Klienten die Chance gibt, sich nach seinen Kriterien des Wohlfühlens zu etablieren. Im günstigen Fall sollte der Therapeut Gastgeber sein an einem für seine Klienten „sicheren Ort“. Der weitere Therapieverlauf orientiert sich an den Begegnungen in den ersten Sitzungen und dem daraus wünschenswerterweise wachsenden Vertrauenspakt.

Distanzierte Selbstsicherheit und eine durch lange Jahre der Berufserfahrung unmerklich eingeschlichene Routine sind dem Therapeuten nicht immer bewusst. Sie werden von den empfindsameren unter den Klienten jedoch durch Interpretation von Redewendungen, Gesten und Worten unterschwellig wahrgenommen und tragen zu dem emotional eingefärbten Bild bei, das sie sich von „ihrem“ Therapeuten machen und wie sie ihn insgeheim beurteilen.



Viele Therapeuten gehen davon aus, dass die Klienten von vorneherein in Therapie oder Beratung kommen, um „an sich zu arbeiten“ mit dem Ziel, sich zu verändern. Sie verlassen sich oft darauf, dass der Klient motiviert und bereit ist, um alle Therapieetappen, alle Interventionen, Formate und Übungen mitzutragen und umzusetzen. Der inneren Motivation der Klienten wird leider nicht immer die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei ist die Motivation quasi der Sprit, der den Motor des Klienten am Laufen hält.

### Verbündete

Eine wichtige Aufgabe für den Therapeuten ist es demnach, sich selbst mit seinen eigenen Schatten und inneren Beweggründen außen vor zu lassen und sich gewissermaßen „neutral“, wiewohl kritisch und emphatisch auf seinen Klienten einzulassen. Die meisten Klienten erhoffen und/oder erwarten sich von „ihrem“ Therapeuten insgeheim Beachtung und Verständnis; das mitfühlende Verstehen ihres Zustandes und seiner Folgeerscheinungen. Dieses Bedürfnis ist eine versteckte Hoffnung zur Veränderung und demnach eine wichtige Ressource. Sie weist auf eine wachsame Bereitwilligkeit und das Vertrauen des Klienten hin, sich zu öffnen.



Diese Ressource sowie das daraus entstandene Bedürfnis wird der Therapeut nicht stillen können, wenn er beispielsweise eine belehrende Führung übernimmt und seine vermeintliche „Macht und Dominanz als wissender Heiler“ geltend macht. Eine solche Haltung weist auf ein eigenes, emotional geschürtes Bestreben hin, andere Menschen, ergo auch die Klienten, zu beeindrucken, zu überzeugen und womöglich zu erziehen. Wird die therapeutische Arbeit von solchen „Schatten“ seitens des Therapeuten dominiert, ist sie nicht günstig und kaum zielführend, auch wenn sie redlich danach strebt, das Leben des Klienten auf positive Weise zu beeinflussen und gegebenenfalls zu verändern.

„Sie müssen bzw. Sie sollen“ sind Reden, die im Zusammenwirken mit einer entsprechenden Körpersprache den Klienten eher vom Therapeuten entfernen. Von Augenhöhe und Empathie kann dann keine Rede mehr sein und ein dauerhaftes Vertrauen wird erschwert, wenn nicht sogar unmöglich gemacht. Viel zu oft weckt ein solches Agieren des Therapeuten bei seinem Klienten „alte Gespenster“ aus einer vielleicht ungeliebten Vergangenheit und er fühlt sich eher zurückgeworfen als verstanden und geholfen.

Der Klient sucht im Prinzip eher nach einem vertrauenswürdigen Verbündeten, gewissermaßen einem helfenden Komplizen, vielleicht nach

einem Freund und weniger nach einem dominanten Lehrer oder Mentor, der seinerseits Ansprüche an den Klienten und sich selbst dadurch über ihn stellt.

### Beziehung und Motivation

Der Vertrauenspakt zwischen Klient und Therapeut fußt auf dem Fundament und der Aufrechterhaltung einer Beziehung, die von einem guten Gefühl der Verbundenheit lebt und auf Augenhöhe stattfindet. Wiewohl Klienten oft vom Therapeuten erwarten, dass er die Führung übernimmt, darf dieser nicht vergessen, seinen Klienten an der Führung gleichberechtigt teilnehmen zu lassen und sich selbst auf seinen Klienten emphatisch „einzustimmen“. Dafür sollte er gemäß einem alten Spruch, der den us-amerikanischen Natives zugesprochen wird, „ein paar Meilen in den Mokassins seines Klienten laufen“. Im Klartext heißt das, sich mit den nonverbalen Signalen seines Klienten abzustimmen und sich auf diese Weise emphatisch auf ihn einzulassen. Das ist meiner Ansicht nach die eigentliche und ehrlichste Art und Weise, mit der sich auch der Therapeut gegenüber seinem Klienten auf Augenhöhe begibt und die Möglichkeit unterstützt, dass sich beide auf einer Ebene begegnen.

Erst wenn diese Beziehung steht, ist die gute Voraussetzung gegeben, den Weg, der vor ihnen liegt, gemeinsam zu gehen. Unterwegs zeigt der Klient erfahrungsgemäß immer mal wieder Tendenzen, die Richtung zu ändern und einen bequemeren Weg zu wählen, oder er tendiert dazu, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen und Rückschritte zu machen. Diese Wankelmütigkeit und die möglichen Rückfälle sind oft seinem Motivationsschwund zuzuschreiben. Es ist deshalb wichtig, dass der Therapeut der Motivation seines Klienten eine angemessene Aufmerksamkeit schenkt. Dies gelingt ihm, wenn beide auf Augenhöhe sind beziehungsweise wenn die Beziehung emphatisch stabil ist. Es ist nicht immer nur das Problem oder die Störung an sich, sondern auch oft mangelnde Motivation, die einen Rückfall oder ein Stagnieren der Therapie bewirken können. Eine Therapie oder Beratung stellt in der Regel hohe und vielfältige Anforderungen an die Klienten, so dass sie auch darin unterstützt werden sollten, vielleicht sogar besonders im Hinblick auf die Motivation.

n.b.: Wenn ich von Klienten und Therapeuten „politisch unkorrekt“ nur in der männlichen Form schreibe, so hat das keinen sexistischen Hintergrund, sondern dient allein nur einer einfachen und fließenden Schreib- und Lesart. Meine Supervisionen werden von einer Therapeutin geführt.



#### **Fern Weirich**

*Die Seelenklempterei - Beate und Fern Weirich  
Psychologische Beratung und Selbsterfahrung*

Alsenzstrasse 4  
D-67722-Winnweiler  
Tel: +49 (0)6364 1759088