

Journal

Schweizerische Gesellschaft für den Personenzentrierten Ansatz
Weiterbildung Psychotherapie, Beratung.

pca.acp

Société Suisse pour l'approche centrée sur la personne
Formation, Psychothérapie, Relation d'aide.
Società Svizzera per l'approccio centrato sulla persona
Formazione, Psicoterapia, Relazione d'aiuto.

Journal 2014 / 12

Editorial

Liebe pca-Leute

Traditionellerweise schicken wir Euch zum Jahresende den neuesten Newsletter der **pca.acp** Schweiz.

Internationaler Höhepunkt im Herbst war der Kongress im wunderbaren Salzburg, bei welchem die **pca.acp** Schweiz auf allen Ebenen bestens vertreten war.

National gibt es gute Neuigkeiten: Mit Gabriel Dutoit und Martin Brezina konnte sich der Vorstand an der diesjährigen MV personell verstärken. Wir gratulieren den beiden zu ihrer Wahl! Auch die WBL ist kräftig am Arbeiten, damit unser Verband voll auf Kurs ist. Einzig beim BAG scheinen alle Verantwortlichen schon im Sommer in die Weihnachtsferien gefahren zu sein! Sprich es ging nicht wirklich vorwärts mit der Aufnahme der psychologischen Psychotherapie ins KVG: Lest Genauerer im Artikel von Rainer Bürki.

Jedoch: Neues Jahr – neues Glück! Dies wünschen wir nicht nur der psychologischen Psychotherapie und den Verantwortlichen beim BAG, sondern uns allen, die wir begeistert personenzentriert unterwegs sind!

Fröhliche Weihnachten und ein erfolgreiches Jahr 2015

Doris Künstner

Chers membres

Inhalt / Sommaire

Vorstandsbericht

Rapport du Comité

Nouveau au Comité

Neu im Vorstand

Remerciements à Orlando Schira /
Dank an Orlando Schira

WBL - Aktivitäten

DdF - activités

DdF - Formation en psychothérapie
phase 1 terminée

Psychologische Psychotherapie in die
Grundversicherung - Stand der Dinge

Psychothérapie psychologique dans
l'assurance de base - état des lieux

Leute - Membres

Weiterbildungsgutscheine

Obligatorische Seminare - Séminaires
obligatoires

Agenda national

Agenda international

Jubiläumskongress Salzburg vom 25.
– 27. September 2014

pca-Abendveranstaltungen

Yalom I.D./ Existentielle
Psychotherapie

Levine, P.A./ Guérir par-delà les mots

Neuveröffentlichungen / Nouvelles
publications

Kursprogramm 2016 / programme des
cours 2016

Existenzielle Psychotherapie

Irvin D. Yalom

Diesen Herbst konnte man sich in den Kinos Yaloms Anleitung zum Glücklichein anschauen. Es handelt sich um einen Film von Sabine Gisinger über den Autor von populären und wissenschaftlichen Werken wie beispielsweise „Und Nietzsche weinte“ oder „Existenzielle Psychotherapie“.

Irvin D. Yalom gehört zu den Pionieren der Psychotherapie und hat sich auch in der Therapieforschung engagiert. Im Dokumentarfilm blickt er auf sein über 80jähriges Leben und seine Arbeit zurück und spricht über Fragen wie beispielsweise „Wie gelingt es, ein erfülltes Leben zu führen?“. In Deutschland wurde der Film mit dem folgenden Zitat angekündigt: „Wenn wir uns selbst nicht verstehen, können wir auch andere nicht verstehen oder schätzen“. Zu seinem grundlegenden Werk über Existenzielle Psychotherapie sagt Yalom, dass es die Quelle, die Mutter all seiner Romane und Geschichten sei und es ihm von all seinen Büchern am meisten am Herzen liege.

Das Wort „existieren“ bedeutet Differenzierung (von lat. *Existere* = heraus-, hervortreten). So ein Wachstumsprozess bedeutet schließlich Individuation und Autonomie. Der Autor bezieht sich nicht nur häufig auf die Existenzphilosophen (u.a. Kierkegaard, Heidegger, Jaspers, Sartre) und die Daseinsanalytiker (u.a. Binswanger, Frankl, Boss, May, Frankl, Kuhn), sondern auch auf Wissenschaftler und Therapeuten aus dem Bereich der Humanistischen Psychologie (v.a. Maslow und Rogers). Das dicke, gewichtige Buch ist auch inhaltlich schwerwiegend, indes sehr leicht und flüssig zu lesen. Es umfasst vier Themenbereiche: Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit.

Tod

Nach Yalom sucht der existenziell orientierte Therapeut einen dynamischen Zugang zum Patienten und konzentriert sich auf Gegebenheiten, die in dessen Existenz verwurzelt sind. Das Bewusstsein über die letzten Dinge führt zu großen Ängsten und in der Folge zur Abwehr derselben. Mit der Verleugnung des Todes verlagern sich diese Ängste auf gegenstandsbezogene Befürchtungen, was nach dem Autor als ‚Verkleidung der Todesangst‘ und gleichzeitige ‚Schrumpfung des Lebensgefühls‘ verstanden wird. Tod und Leben seien interdependent: Obwohl die Physikalität des Todes uns zerstöre, rette uns die ‚Idee des Todes‘ (vgl. S. 58; Hervorhebung von Yalom). Yalom weist in diesem Zusammenhang auf seine therapeutischen Arbeit hin (v.a. Gruppentherapien mit Krebskranken): Die Gruppenteilnehmer/innen finden gerade über die stets gegenwärtige Todesvorstellung sowie durch ihre gegenseitige Stützung zu einer erfüllten ‚Restzeit‘.

Freiheit

Die zentrale These des zweiten Kapitels ist, dass Menschen ihr Selbst selbst konstituieren. Es sei die Summe all ihrer Entscheidungen. Dies bedeute Übernahme von Verantwortung und nicht Verschiebung (etwa auf andere Personen); das Bewusstsein, dass jeder sein eigenes Leben mithin auch sein Lebensdilemma, seine Gefühle selbst gestalte. Nicht Zufall, Pech oder unzureichende Ontogenese seien die Ursache dafür, dass Klient/Innen einsam und isoliert, chronisch heruntergewirtschaftet oder ‚Symptomträger/innen‘ seien. Die Therapeut/innen müssten zusammen mit den Klientinnen ermitteln, welche Rolle sie in ihrem

Dilemma spielen, und hieraus Wege finden, ihr Sein und Selbst neu zu gestalten. Demnach ist die Übernahme von Verantwortung auch die Vorbedingung für die therapeutische Veränderung. Solange eine Person glaube, dass ihre Situation und Niedergeschlagenheit durch irgend eine andere Person (u.a. Eltern, Therapeut/in) oder eine externe Macht (z.B. Gott) hervorgerufen werde, könne sie sich selbst nicht auf persönliche Veränderung einzulassen. Personen würden oft großen Einfallsreichtum beim Vermeiden von Verantwortung zeigen. Deshalb müssten Therapeut/innen kontinuierlich in dem Bezugsrahmen arbeiten, innerhalb dessen eine Person ihr Leiden geschaffen habe. Die wirkungsvollste Vorgehensweise, die dem Therapeuten oder der Therapeutin zur Verfügung stehe, ergebe sich aus dem Hier- und Jetzt- Verhalten der Person in der Therapie und dem Verständnis, dass sie in der Therapiestunde mikrokosmisch die gleiche Situation rekonstituiere, die sie auch im Leben draußen realisiere. Um die Übernahme von Verantwortung zu ermutigen, sollte die Therapie möglichst unstrukturiert sein, der Therapeut so weit wie möglich indirektiv vorgehen und auch nicht bei der Verantwortungübernahme helfen, denn dies würde nur eine weitergehende Infantilisierung bedeuten.

Isolation

Die Person erfahre bei wichtigen Lebensentscheidungen, dass sie letztlich auf unerbittliche Weise alleine sei. Neben der interpersonalen Isolation gebe es auch die intrapersonale Isolation, jener einsamste Zustand von allen Isolationszuständen, die der Autor in der Trennung vom autonomen Organismus sieht. Eine dritte Art Einsamkeit sei die existenzielle Isolation, mit der sich interpersonale und intrapersonale Isolation verbinde. Die drei Arten der Isolation würden subjektiv gleich oder ähnlich aussehen; jede könne auch im Gewand einer anderen auftreten, was leicht zu Verwechslungen führe, was in der Therapie indes vermieden werden müsse.

Sinnlosigkeit

Die Welt sei kontingent – das heißt alles, was sei, hätte auch anders sein können, eingedenk dessen, dass die Person ihr Selbst, ihre Welt und ihre Situation selbst erzeugen würde. Es gebe keinen Sinn, kein großartiges Design im Unversum, ja keine Leitlinien für das Leben – außer eben jene, welche Personen selbst für sich selbst reklamierten. Yalom glaubt, dass die Suche nach Sinn paradox ist: Je mehr wir rational nach ihm suchen, desto weniger finden wir ihn. Was tun? Engagement sei die therapeutische Antwort auf Sinnlosigkeit, unabhängig von deren Ursprung. Überzeugtes Engagement entwaffe nicht nur die galaktische Perspektive, sondern eröffne auch neue Perspektiven für Klienten und Klientinnen, die sich am liebsten vom Leben verabschieden möchten. Sich um andere Menschen zu kümmern oder Projekte zu suchen und zu verwirklichen – diese und alle anderen Formen des Engagements seien in doppelter Weise lohnend: Sie seien in sich bereichernd und würden die Niedergeschlagenheit lindern, deren Ursache letztlich darin liege, dass wir der rauhen Gegebenheit der Existenz ausgesetzt seien.

„Das Ziel des Therapeuten ist also Engagement. Die Aufgabe besteht nicht darin, Engagement zu erzeugen, noch den Patienten mit Engagement zu inspirieren – dies liegt nicht in der Macht des Therapeuten. Aber es ist auch nicht nötig: Der Wunsch, sich im Leben zu engagieren, ist immer im Patienten vorhanden, und die klinischen Aktivitäten des Therapeuten sollten darauf gerichtet sein, die Hindernisse auf dem Weg des Patienten zu beseitigen (...). Das allerwichtigste Werkzeug des Therapeuten in diesem Zusammenhang ist

seine eigene Person, mit der er sich auf den Patienten einlässt. Der Therapeut führt den Patienten (...) zum Engagement mit anderen hin, indem er sich zuerst persönlich, tiefgehend und authentisch auf den Patienten bezieht“ (S. 557f.).

Die Existenzielle Psychotherapie weist einige Gemeinsamkeiten mit der Personzentrierten Gesprächspsychotherapie auf, macht aber thematische Vorgaben. Yalom fokussiert in einem ausgeprägten Sinne die ontologischen Fragen und vernachlässigt eher die konkreten ökonomischen, gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Voraussetzungen einer Person. Auf diese Weise hinterlässt die stärker in der europäischen Philosophie wurzelnde existenzielle Psychotherapie einen tieferen und oft aber auch pessimistischeren Eindruck als die durch den amerikanischen Pragmatismus geprägte, eher optimistische Gesprächspsychotherapie.

Es handelt sich nicht nur um ein sehr menschliches, sondern auch um ein ausgesprochen reichhaltiges Werk mit anschaulichen und gut verständlichen Zusammenfassungen des Gedankengutes vieler Denker und Psychotherapeuten (u.a. Buber, Rank, Fromm), auch von solchen, die sonst eher schwer zugänglich sind (u.a. Kierkegaard, Heidegger, Bugental). Es weist theoretisch in Bereiche, die vielleicht auch für Berater/innen und Therapeut/innen bedenkenswert sind und enthält viele praktisch relevante ‚Fallbeispiele‘. Ich kann allen dieses „Standardbuch der Humanistischen Psychologie“ (Rollo May) nur wärmstens empfehlen.

Rezension von Mark Galliker

Irvin D. Yalom: (1990/2010).
Existenzielle Psychotherapie
Bergisch Gladbach: Verlag Andreas Köhler.
610 Seiten, 40,60 EUR, CH: 65,00 sFr.