

2. Depression

Als junger Therapeut, nur mit einem Verfahren ausgerüstet (tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie) war ich bei den depressiven Störungen mehr als einmal mit meinem Latein am Ende: Ich hatte nicht das Gefühl, dass ich den Pat. substanziell und nachhaltig helfen konnte und zweifelte am Ende an meiner eigenen Kompetenz. Das Wiedererinnern und Durcharbeiten von schmerzlichen Phasen der Kindheit brachte viele Klienten einfach nicht weiter, obwohl ihnen viele Zusammenhänge klarer waren und sie endlich die vermeintliche Ursache ihres Leidens erkannt hatten. Aber sie fühlten sich keinen Deut leichter oder fröhlicher oder kräftiger.

Ganz anders mit der Methode T+T: Die szenische Darstellung eröffnet unmittelbar neue Lebenswege ohne dass man etwas „durcharbeiten“ müsste, ohne gutgemeinte aber sinn- und folgenlose Ratschläge („mehr Sport!“) über sich ergehen zu lassen und ohne Druck, die verhasste Großmutter ausreichend würdigen zu müssen. Die Szene selbst wirkt. Durch ihre Einfachheit (Reduktion von Komplexität), durch ihre Vielfalt (laut-leise, Motorik-Bewegungslosigkeit, verbal-nonverbal, Nähe-Distanz).

Stellen Sie sich selber einmal die Kombinationsmöglichkeiten von nur 4 Modalitäten (=M) als Eckpunkte eines Quadrats a,b,c und d vor, wobei alle Kombinationen zugelassen sind: alle Ms wären möglich, dann alle MMs, alle MMMs usw. Was zunächst nach Zahlenspielerei aussieht, eröffnet in Wirklichkeit eine Vielfalt von Regieangeboten: In unserem kleinen Beispiel von nur 4 Modalitäten bereits über 14 verschiedene Möglichkeiten!

Gerade bei den depressiven Störungen ist diese Vielfalt von Ausschlag gebender Bedeutung: Denn hier braucht es ganz besonders Geduld, langen Atem und Zuversicht auf der Therapeutenseite. Da hilft das Bewusstsein, aus einem großen Vorrat von Möglichkeiten auswählen zu können, ganz zentral, sodass auch hier gilt: Die Therapie bleibt leicht und steuerbar (auf unserer Seite): Die Klienten sollten niemals das Gefühl bekommen, uns mit ihrem Anliegen zu belasten. Sie haben es mit sich selber ja schon schwer genug.

Zum Thema Belastung und „therapeutisches Mitschwingen“: Nichts gegen das Pacing! Das NLP bietet uns hier wunderbare Möglichkeiten an, die übrigens auch wirkungsvoll in die szenische Darstellung von T+T integriert werden können. Aber bitte nicht auf der affektiven Ebene, so wie es mir als junger Therapeut erging: Vermutlich litt ich manches Mal mehr als meine Klient/innen und machte so ungewollt auch Angebote, mich zu schonen.

Pacing aber meint stets das „Mitgehen“ auf der konkreten, z.B. sichtbaren oder hörbaren Ebene: also Körperhaltung, Kopfnicken oder Sprechgeschwindigkeit. Entscheidend ist, ob wir uns als Therapierende dabei gelassen und souverän erleben. Eine Grundhaltung der Souveränität speist sich dann wieder aus dem Bewusstsein, über ein großes Arsenal an Gestaltungsangeboten zu verfügen, die unmittelbar ihre Wirkung entfalten.