

Freuden des Psychotherapeutenberufes

Günter Heisterkamp

Berlin 2011

Motto

Seit es Menschen gibt, hat der Mensch sich zu wenig gefreut: Das allein, meine Brüder (und Schwestern, G. H.), ist unsere Erbsünde.

Nietzsche 1898/1980, S. 346

Gliederung

1. **Verwunderung**
2. **Freudehemmer**
3. **Freuden psychotherapeutischer
Behandlung**
4. **Eine „wizzige“ Behandlungssituation**

Freude in der Entwicklung

Es ist das psychologiehistorische Verdienst Kohuts, die bedeutsamen Phasen der psychosexuellen Entwicklung um die Perspektive des werdenden Selbst bereichert zu haben.

Er sieht die Entwicklung eines kohäsiven Selbst aus zwei nur künstlich zu trennenden Quellen gespeist: der Freude des Kindes am eigenen Weiterkommen und seiner Teilhabe an der Freude und am Stolz seiner elterlichen Selbstobjekte (Kohut 1981, 1987).

Der psychologische Ort der Freude liegt im Drehpunkt seelischer Verwandlung . Sie ist das Gefühl des Neubeginns und der Neubelebung (Adler, Balint, Anna Freud, Winnicott, Kohut).

Display-Rules bzw. Klosterregeln

Psychoanalytische Vorzeigeregeln:

„Vermeide freudige Gefühle. Bleibe möglichst neutral. Hüte dich vor emotionalen Formulierungen. Wenn du auf Affekte eingehst, sollten es nur ‚negative‘ und dich besonders belastende sein. Diese darfst du dann allerdings auch intensivieren. Das wird gern gesehen in deiner Gesellschaft.“ (Heisterkamp 2000, S. 281)

Benediktinische Mönchsregeln:

„Im 4. Kapitel über ‚Die Werkzeuge der geistlichen Kunst‘ verbietet er das Lachen zweimal, zunächst im Zusammenhang mit dem ‚bösen und verkehrten Reden‘ und - darauf folgend - mit maßloser Geschwätzigkeit. Ihm zufolge hat man sich solcher Worte zu enthalten, die Lachen provozieren könnten. Danach verurteilt er zu häufiges oder gar exzessives Lachen und empfiehlt statt dessen das tägliche Gebet, untermischt mit Tränen und Seufzen.“ (Jacques le Goff 2004, S. 58)

Definition der Freude

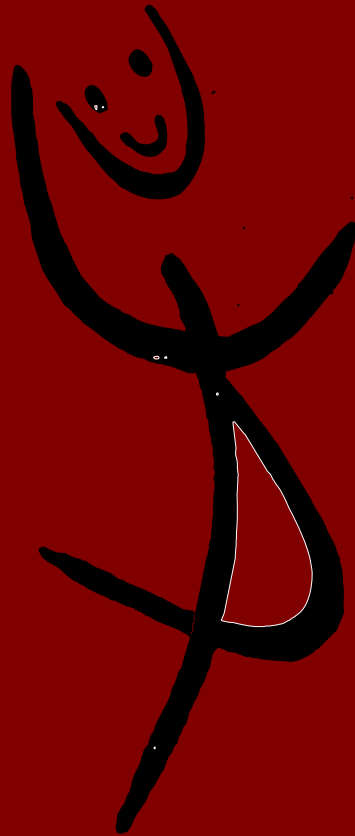
Lowen 1993

- Freude bedeutet Hingabe an die Gefühle, an den Körper, an das Leben, an das Selbst. Von basaler Bedeutung ist die rhythmische Pulsation der Atmung.
- Die Hingabe und damit das Erleben von Freude werden blockiert durch chronische Muskelverspannungen, die im Sinne Reichs funktional identisch mit der Abwehr von Ängsten sind.
- Durch psychologisches Verstehen und bioenergetische Behandlung dieser Abwehrformen (Übungen zur Befreiung und Intensivierung der Atmung sowie zur Lockerung der chronischen Verspannungen) lassen sich die Blockierungen beheben.
- Psychische „Durchbrüche“ sind immer mit einer Intensivierung der Atmung und einer Befreiung der blockierten Lebendigkeit verbunden. Mit der Wiederbelebung taucht Lebenslust und Lebensfreude auf.

Inhaltsanalytische Auswertungen

- In der 410 Seiten umfassenden Abhandlung taucht der Begriff der Freude 248mal auf.
- Von den insgesamt 68 Therapieausschnitten über die Freude enthalten nur 9 (13 %) einen oder mehr Hinweise auf die Freude des Patienten.
- Darunter sind nur 4 Beispiele (6 %), in denen eine aktuell erlebte Freude zum Ausdruck kommt.
- Unter diesen 4 Freudebeispielen befinden sich zwei, die sich auf dieselbe Patientin beziehen
- Bei zwei Vignetten wird die Freude im Text bloß konstatiert.
- Drei Therapieausschnitte handeln von Freuden, die der Patient extern erlebt hat.

**Das Logo lacht,
der Kongress quält sich**



**Irgendwie ist das Leben
zu schwierig.**

Mit-Bewegung

Die Kerngestalt einer tiefenpsychologisch orientierten psychotherapeutischen Behandlung lässt sich auf den Begriff der Mit-Bewegung bringen. Der Therapeut begleitet den Patienten und schwingt mit seinen Lebens- oder Selbstbewegungen mit.

Die Fuge zwischen „Mit“ und „Bewegung“ hat eine vierfache Bedeutung:

- Sie meint das Bemühen des Therapeuten, sich in den Patienten einzufühlen;
- die Fähigkeit des Therapeuten, sich selber wahrzunehmen und zu spüren;
- die Kompetenz, zwischen beiden Wahrnehmungen unterscheiden zu können;
- sowie die Kunst, das eigene Erleben psychotherapeutisch zu transformieren.

Freudequellen verstehender Mit-Bewegung

- **Strukturelle Ähnlichkeit zwischen Witz und Neurose**
- **Freude ist das Gefühl des Neubeginns**
- **Geteilte Freude ist doppelte Freude**
- **Anregungen der Selbstbehandlung**
- **Freude als Erinnerungsfest**
- **Erfahrung eigener Tüchtigkeit**

**Mit Wilhelm Busch
zurück in das Ganze
freudvoller *und* leidvoller Lebensbewegungen:**

**Bemüht euch nur
und seid hübsch froh,
der Ärger kommt
schon sowieso!**