

Wie geht es Ihnen jetzt?

Eine illustrierte
Psychotherapie



Philippa Perry

Mit Illustrationen von
Flo Perry

Philippa Perry

Wie geht es Ihnen jetzt?
Eine illustrierte Psychotherapie

Philippa Perry

Mit Illustrationen von

Flo Perry

Wie geht es Ihnen jetzt?

**Eine illustrierte
Psychotherapie**

Aus dem Englischen
von Ulrike Becker

Ullstein

Vorbemerkung

Die Angewohnheit, Kontakt und Gefühle zu vermeiden, stellt in der Regel eine kreative Anpassung an unsere Lebensbedingungen in der Kindheit dar, durch die es uns damals gelungen ist, auch in einem schwierigen Umfeld zu überleben und zu gedeihen. Ändert sich später unser Umfeld, bleiben wir dieser Angewohnheit allerdings oft auch dann noch verhaftet, wenn ein solches Verhalten nicht mehr zu unserem Besten ist. Dies ist das Thema, das der folgenden Geschichte zugrunde liegt.

Ich habe Inhalte aus den Träumen tatsächlich existierender Personen mit deren Erlaubnis verwendet, aber abgesehen davon, ist diese Geschichte frei erfunden.

Obwohl keine der in ihr vorkommenden Personen je gelebt hat und keines der beschriebenen Ereignisse je stattgefunden hat, ist sie doch ein typisches Beispiel für eine psychotherapeutische Fallstudie.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich zeigen wollte, wie das Leben als Therapeut:in und als Patient:in sein kann.

Die meisten Bilder habe ich durch kurze Texte ergänzt. Sie können diese Erläuterungen ignorieren und trotzdem der Geschichte folgen. Wenn Sie mehr erfahren wollen, dann lesen Sie die zusätzlichen Texte.

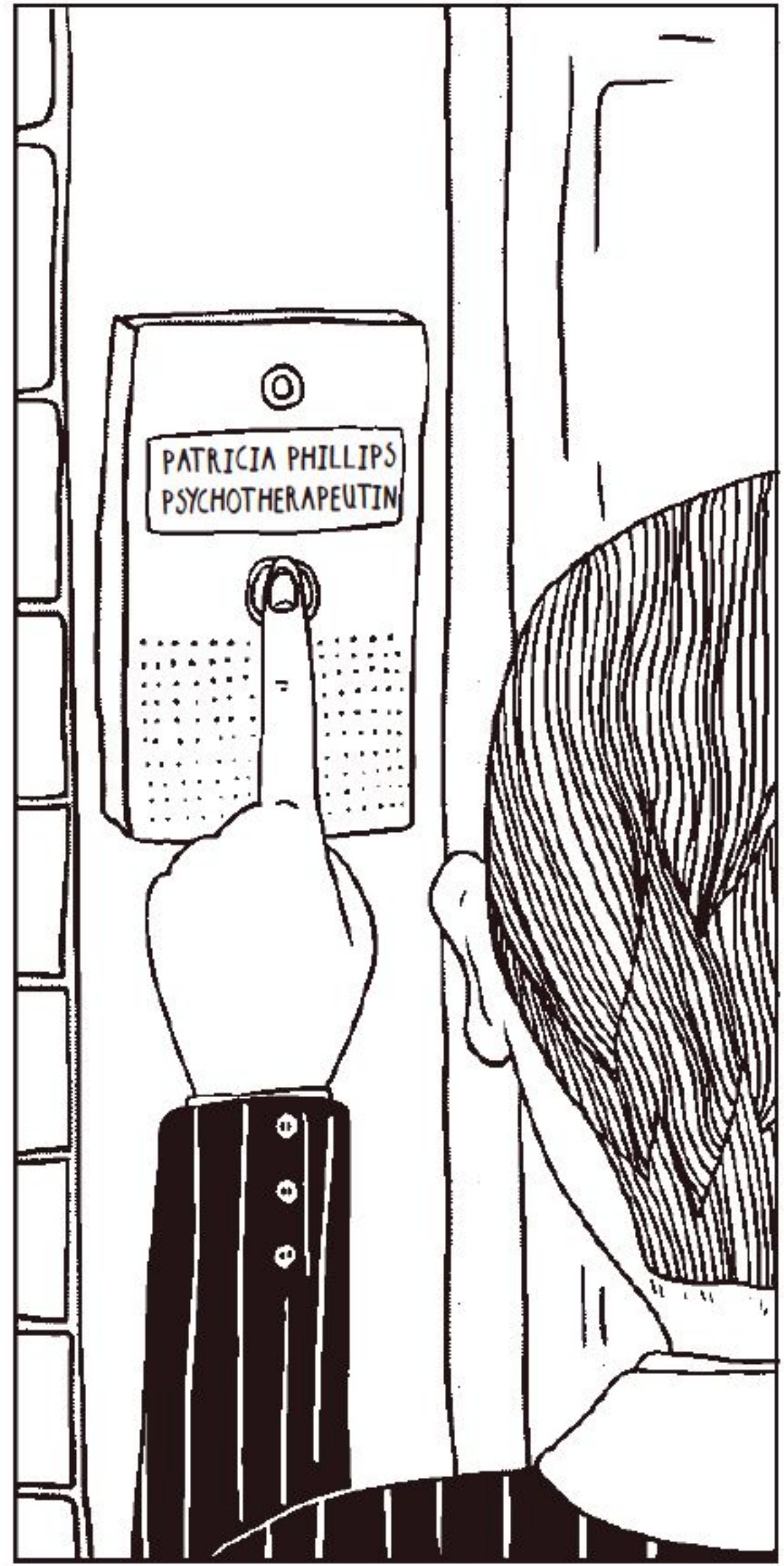
Philippa Perry





Manche psychotherapeutische Schulen vertreten die Auffassung, der Therapeut müsse sich vor der Sitzung von allen Vorurteilen frei machen, um alle Nuancen der Begegnung mit der nötigen geistigen und emotionalen Offenheit wahrnehmen zu können. Der Psychoanalytiker Wilfred Bion hat gesagt, die wichtigste Arbeitsgrundlage des Therapeuten sei es, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit über

Erinnerung und Wissen zu stellen. Erfahrene Therapeuten halten sich fast immer an diese Empfehlung (was manchmal allerdings mehr ihrer Vergesslichkeit als ihrer Prinzipientreue geschuldet ist). Die Therapeutin in dieser Geschichte hält sich nicht so streng an diese theoretische Vorgabe. Sie ist keine perfekte Therapeutin, und so etwas gibt es auch gar nicht.



Ich frage mich, ob es Untersuchungen über die Wirkung von Recycling-Müllbehältern und deren Inhalt vor der Tür einer therapeutischen Praxis gibt. Besonders interessieren würde mich ihre Wirkung auf Klienten, die zum ersten Mal kommen.

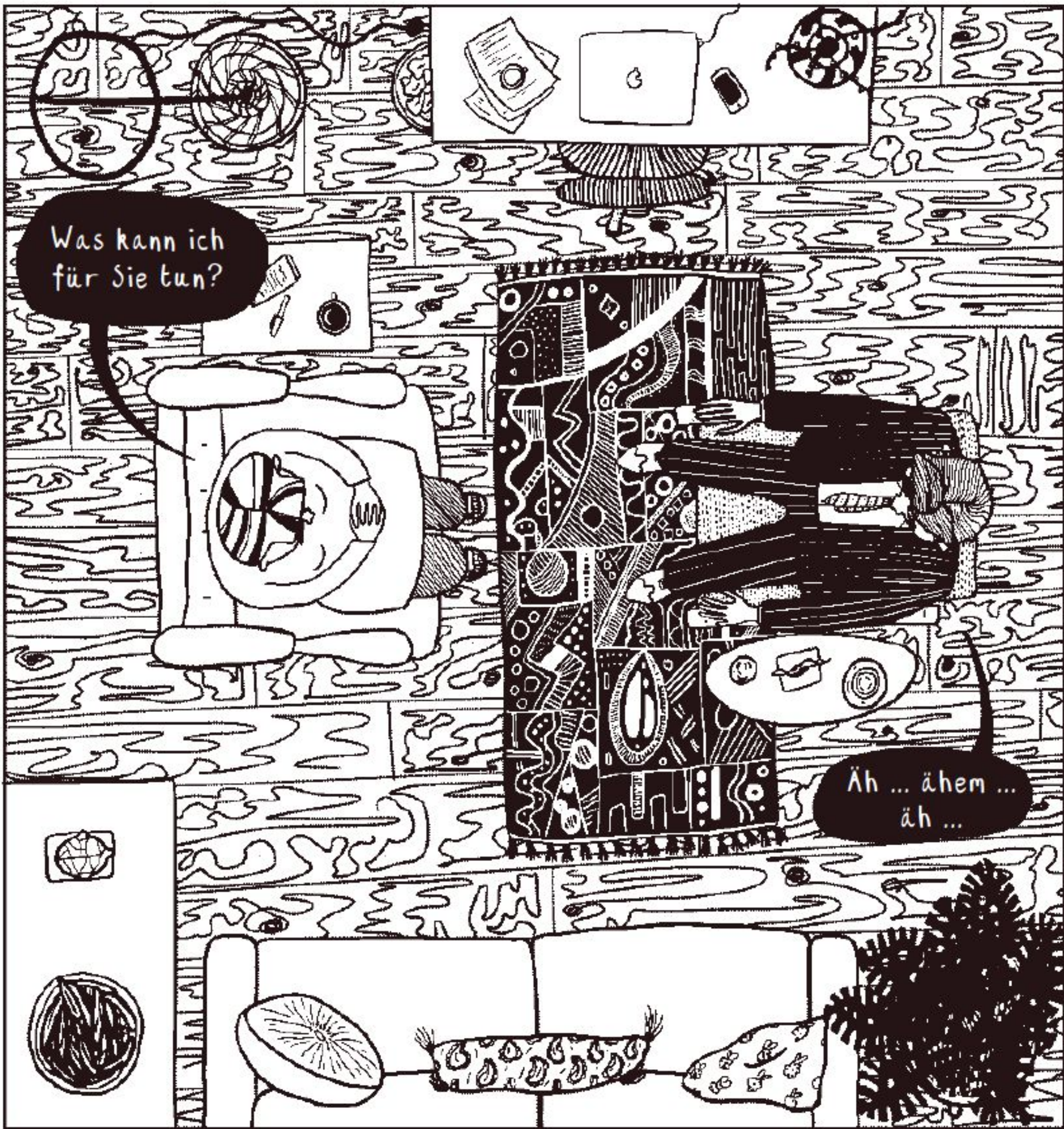


Viele Psychotherapeuten scheren sich wenig um den Eindruck, den ihre äußere Erscheinung auf ihre Klienten machen könnte*; manche tragen gern Gesundheitssandalen, und zwar bei jedem Wetter. Das Schuhwerk kann ein Hinweis darauf sein, ob ein Therapeut zu Hause arbeitet oder einen Raum gemietet hat – Hausschuhe oder offene Sandalen im Winter sind ein sicheres Zeichen für eine Praxis im Hause.

* Entweder weil sie ihren eigenen Narzissmus bearbeitet haben, oder weil sie einfach keinen Geschmack haben oder beides.



Wir können nicht davon ausgehen, dass wir die absolute Wahrheit über das Wesen eines anderen Menschen je erfahren. Dennoch ist es wichtig, in der Psychotherapie nach dieser Wahrheit zu suchen. Man kann darüber streiten, ob die Tatsache, dass Pat James attraktiv findet, der Findung dieser Wahrheit dient oder nicht.



Anders als Pat haben Therapeuten früher oft absichtlich keine Fragen gestellt, um eine leere Fläche zu bieten, auf die der Klient dann projizieren konnte. *Projektion* bedeutet, dass wir, statt einen direkten Kontakt mit einer anderen Person aufzunehmen, einen Teil von uns selbst auf diese projizieren und uns dann auf den von uns projizierten Teil beziehen und nicht, oder nicht nur, auf die Person,

die wir vor uns haben. Inzwischen hat man jedoch erkannt, dass ein Mensch, der nichts sagt, alles andere als eine leere Fläche darstellt, und der Klient auf die Therapeutin und ihre Erscheinung (die komischen Sandalen, ihre Recyclingkiste) reagiert, egal ob sie nun gesprächig oder schweigsam ist.



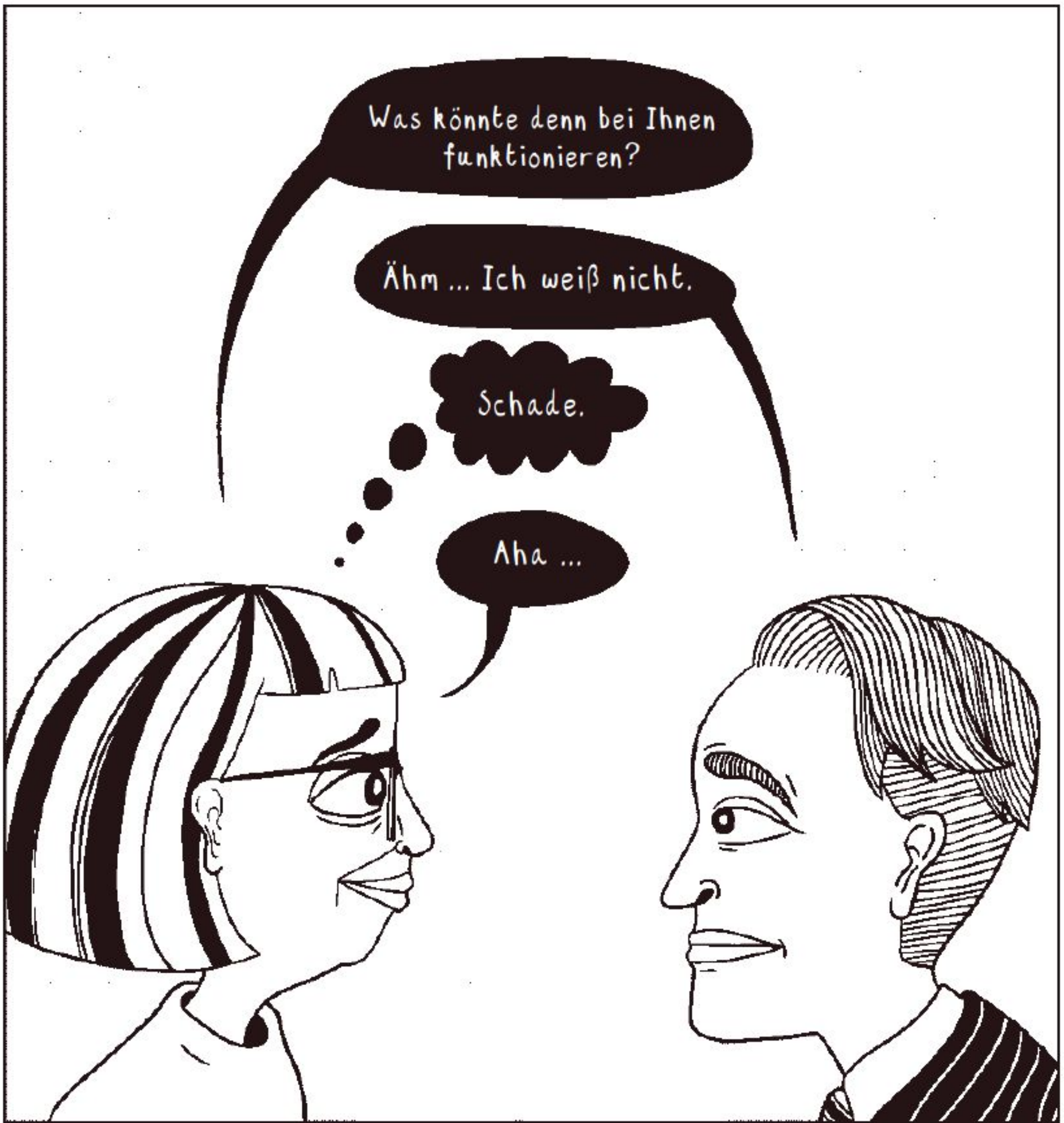
Das Brechen des Schweigens verhindert weder die Projektion noch die Übertragung. *Übertragung* findet statt, wenn wir über die Person, die wir gegenwärtig vor uns haben, unbewusst Schlüsse ziehen, die auf unseren Erfahrungen mit Menschen aus unserer Vergangenheit basieren.

Zur Information: *Gegenübertragung* ist der psychotherapeutische Begriff für die Gefühle, die ein Klient beim Therapeuten auslöst. Es ist wünschenswert, dass der Therapeut die Gegenübertragung erkennt, damit ein ohnehin komplizierter Vorgang nicht noch komplizierter wird.

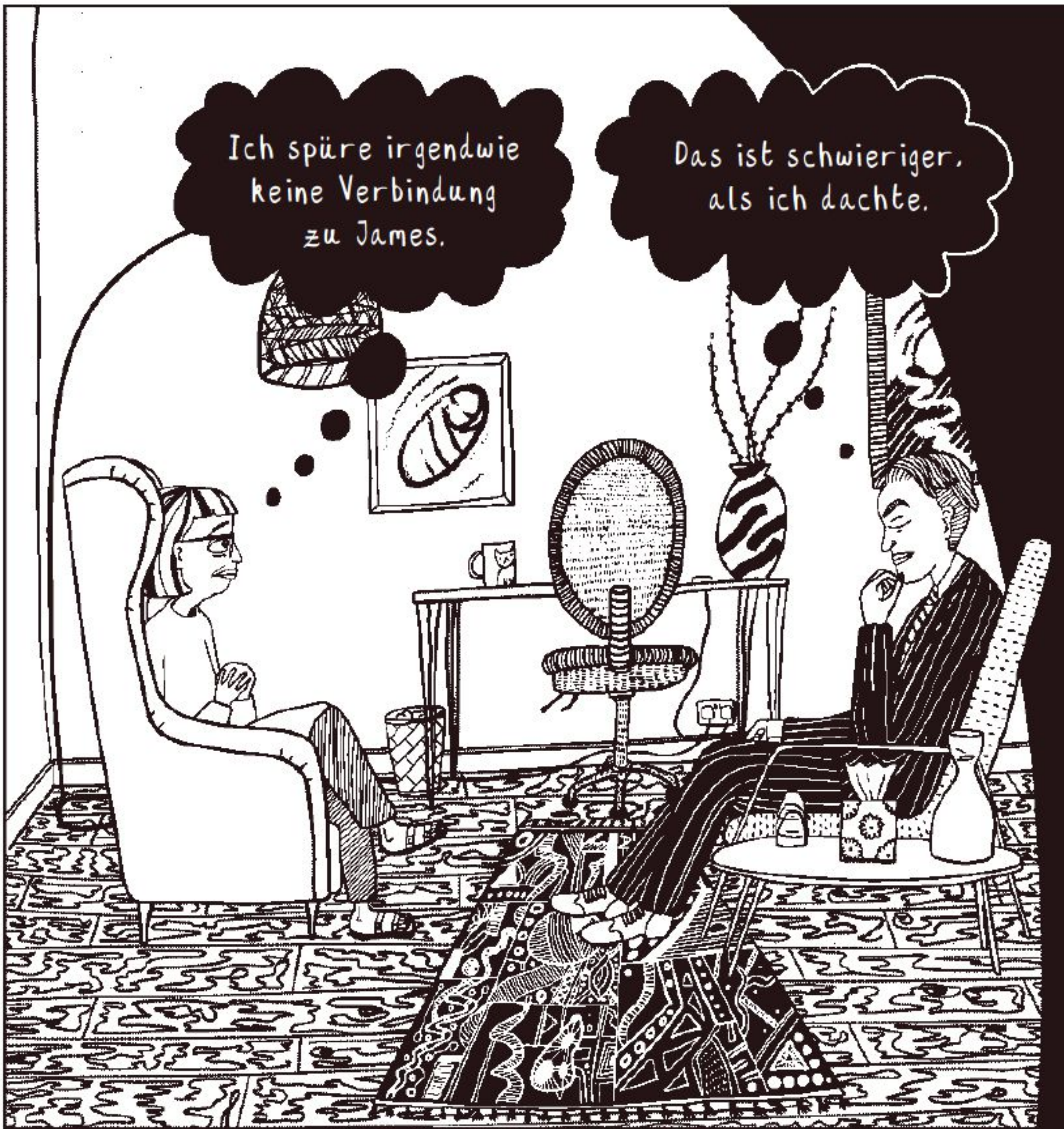


Indem er über Simon spricht, weicht James dem Thema aus, über das er eigentlich sprechen sollte – sich selber. Pat scheint parallel dazu einen Gegenübertragungsprozess durchzumachen, denn auch sie findet es schwierig, sich auf die eigentliche Sache zu konzentrieren. Wahrscheinlich weil sie abgelenkt war, hat Pat den Hinweis übersehen, dass James nur »gehört« hat, wie Simon von

ihr sprach, und nicht von einem tatsächlichen Gespräch mit Simon berichtet. Es wirkt so, als hätte er diese Information erhalten, indem er Simon belauschte. Das ist ihr entgangen. Aber das macht nichts. Wenn in diesem Zusammenhang ein bestimmtes Verhaltensmuster zur Sprache kommen muss, dann wird der Klient es entweder noch einmal zeigen oder später selbst darauf zurückkommen.



Studien haben gezeigt, dass Klienten am ehesten dann zu positiven Veränderungen fähig sind, wenn der Therapeut ihre eigenen Ideen im Hinblick auf eine Veränderung aufgreift oder wenn die Vorstellungen des Therapeuten mit denen des Klienten übereinstimmen. Deshalb fragt Pat James, was bei ihm denn funktionieren könnte.



Der wichtigste Indikator für einen Therapieerfolg ist die Erwartung, Motivation und Hoffnung des Klienten. Der zweitwichtigste ist die Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Weder in dem einen noch in dem anderen Bereich läuft es für James und Pat im Augenblick besonders gut.