

GUT DING UND WEILE

Über seelische Prozesse, Veränderung und Zeit.

Text: Titusz Tarnai.

Veränderungen, die unser psychischer Apparat im Laufe des Lebens durchmacht, bezeichnen wir als Wachstum, Reifung oder Anpassung. Es sind in ihrem Wesen stetige, bedächtige Veränderungen, mit einer, der vielleicht einzigen, Ausnahme, die sehr schnell von statten geht: das Trauma. **Warum aber dauert alles so lange?** Die Frage stellen wir oft und gerne und eben auch dann, wenn es darum geht, psychisches Leid zu überwinden. Wir probieren gerne alles, was schnelle Heilung verspricht, gehen oft von Pontius zu Pilatus, nur um irgendwann frustriert und enttäuscht am Rande der Erschöpfung anzukommen. **Psychotherapie verspricht keine schnelle Heilung**, aber wieso? Warum geht das nicht schneller?

Als Psyche, manche sagen Seele, bezeichnen wir jene immaterielle Infrastruktur, deren Aufgabe es zu sein scheint, die im Zuge der Evolution ausgebildeten, uns zur Verfügung stehenden Fähigkeiten, Kapazitäten, Fertigkeiten und Talente zu verwalten und für unser Fortkommen dienstbar zu machen. Diese Fähigkeiten wie zum Beispiel das **Erinnerungsvermögen**, das **Fingerspitzengefühl**, die **Hand-Augen-Koordination**, die **Gefühlsregulation** oder die **Abwehrmechanismen**, stellen zwar ein vielseitiges Instrumentarium dar, sind aber andererseits bei jedem in unterschiedlicher Weise entwickelt. **Darum ist jeder irgendwie einzigartig.**

In der menschlichen Entwicklung kommt der Psyche zunächst die Aufgabe zu, dieses Repertoire **miteinander in Einklang zu bringen**. Dies hat mit der Entwicklung eines **kohärenten Selbst** auf einer gewissen Weise zu tun. Es ist **ein stetiger, lebenslanger Lern- und Anpassungsprozess** der so vor sich geht und der uns im Laufe der Jahre uns dorthin gebracht hat wo wir stehen und **zu dem macht, die wir sind**: Die Summe unserer Fähigkeiten, Erinnerungen, eingeübten Reaktionsweisen und nicht zu letzt unserer inneren Gefühlswelten.

Mit jeder Fertigkeit, die uns von der Evolution zur Verfügung gestellt wurde, kam ein Stück **Freiheit**: Die Fähigkeit, sich fortzubewegen zum Beispiel. Mit jeder so gewonnenen Freiheit kam aber auch gleichzeitig eine **Notwendigkeit** oder **Pflicht** hinzu, denn wer sich bewegen kann, der muss sich fortan bewegen, wer denken darf, muss von nun an das Denken zum Leben und zum Überleben nutzen und wem das Fühlen gegeben wurde, der kann nicht mehr umhin zu fühlen. **All dies entwickelte sich im Laufe von Jahrtausenden.** Und so könnte man meinen, dass mit jedem Talent auch ein Stück Verantwortung kam, aber auch neues Leid. Zum Beispiel das Rennen. Rennen bedeutet auch um das Leben zu rennen und das ist nicht unbedingt angenehm.

Warum aber geht das Gefühl, glücklich zu sein so leicht verloren? Das von und in der Seele geschaffene und **verwirklichte Gleichgewicht** und die **Organisation der funktionellen Kapazitäten** stellen eine schlichte Anpassung an äussere Umwelteinflüsse dar. Und das Glück spielt hier nur eine untergeordnete Rolle, denn anders als Stärke, Schnelligkeit oder Schläue, ist es kein wesentliches Selektionskriterium. Das Gleichgewicht oder die Organisation, welche zunächst vielleicht eine gute Lösung im Sinne des Erfolgs des Einzelnen in der Bewältigung der lebenswichtigen Herausforderungen gewesen ist, **kann sich durch Veränderungen in der**

Aussenwelt plötzlich nachteilig auswirken und Leid auslösen. Hier wird dann eine Anpassungsleistung erforderlich und die kennt jeder. Ein Mensch zum Beispiel, der es gewohnt ist, Tag für Tag pünktlich zur Arbeit zu erscheinen und vorgegebene Aufgaben routiniert auszuführen, wird sich wenn er sich auf einer einsamen Insel wiederfindet schwertun. Manche **Anpassungsleistungen** sind leichter zu erbringen, wie sich zum Beispiel auf ein verändertes politisches System einzustellen, andere jedoch können tiefgehende Veränderungen in der Art und Weise, wie die Teile unseres Selbst gelernt haben miteinander zu arbeiten und zu wirken, notwendig machen. Tiefgehend meint hier dass Strukturen, die sich bereits in der frühen Jugend und in der Kindheit organisiert haben, von der Notwendigkeit einer Reorganisation betroffen sein können. *Das tut sicher weh, das weiss jeder, der einmal umlernen musste.* Man wehrt sich instinktiv dagegen und wünscht sich dass man es nicht machen müsse.

Wenn wir uns nur vorstellen, wie lange es braucht, um eine Muskelpartie aufzudehnen, wie mühsam eine physio-therapeutische Reha sein kann, dann bekommen wir ein Gefühl dafür, wie viel **Widerstand** der doch zähe und widerstandsfähige Körper **äusseren Veränderungswünschen** (wie auch ungewünschten Einwirkungen) **gegenüber** entwickelt. Das ist auch gut so, denn so sind wir nunmal auch stabil, das ist das, was unsere **Stabilität** und Widerstandsfähigkeit ausmacht. Ähnlich aber verhält es sich mit der Psyche: diese ist, man könnte meinen Gott sei dank, stabil und widerstandsfähig. Dem Körper gegenüber hat sie aber auch noch etwas anderes: **Die Psyche hat die Überzeugung**, also glaubt, mit Recht **so zu sein, wie sie ist** und so leistet sie nicht nur passiv, wie der Körper, sondern zum teil mit einer ziemlichen Vehemenz **aktiv Widerstand**, wenn man versucht, sie aus der gewohnten, wenn auch leidlichen Balance zu bringen.

Hier haben PsychotherapeutInnen eine schwierige Aufgabe. Denn obwohl der Leidende auf der einen Seite eine **Veränderung wünscht**, sich von dem Leid zu befreien trachtet und meint alles tun zu wollen, um dies gegen ein Stück Glück zu tauschen, wirkt die Zähigkeit und Resilienz der eigenen Psyche oftmals diesem Wunsch auf kreativste Weisen entgegen. Dem Therapeuten bleiben von den **168 Stunden**, die eine Woche hat, oftmals **nur ein bis zwei Stunden**, um den Patienten von dem leidlichen Gleichgewichtszustand einem neuen und befriedigenderen näher zu bringen. Zwischen diesen Equilibria wird aber die Psyche versuchen in das Bekanntere, Altbewährte zurückzuwandern und so bleibt die Arbeit ein ständiger Versuch, in Allianz mit dem bewussten Anteil des Patienten, die festgefahrenen Muster zu erkennen und so unter Kontrolle zu bringen.

Das kann schon mal dauern, und das kann auch mal Schmerzen auslösen. Dies alles auszuhalten, **Neues zu versuchen, Hoffnung zu schöpfen**, auf sich zu Vertrauen, sich Schmerz und Ängsten zu stellen, die Augen nicht vor seinem Schicksal zu verschliessen, erfordert aber auch den Menschen als Ganzes zu stärken, **dem Mysterium seines eigentlichen Wesens** und der Suche danach, wer er wirklich sei, einen Stellenwert in seinem Leben zu geben. Wir sind nicht die Summe unserer Sorgen. Die **Fähigkeit zur Freiheit** ist die letzte, die wir im Zuge der Evolution uns aneignen konnten. Diese bringt ebenso wie die oben genannten Gewinne aber auch **neues Leid**. Psychotherapie in diesem Sinne leistet einen Beitrag zur Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung, die die Grundlage und Voraussetzung zur Entfaltung eines befreiten, unverkümmerten und unbekümmerten Denkens, Fühlens und Handelns darstellen. Die Frage die bleibt ist: Kann man sich Zeit nehmen? Oder: Kann man sich **für sich** Zeit nehmen?