



**I**mmer wieder begegnet mir – insbesondere in der Gruppentherapie – ein untergründiger Leistungsanspruch, etwa derart: „Nur wenn ich große und heftige Gefühle entwickle, komme ich meinen Zielen näher, mache ich es richtig“. In dieser Logik ist es wichtig, in heftiges Weinen oder ekstatische Wutausbrüche zu kommen, „große Arbeiten“ zu machen, wo biographisch wichtige Erlebnisse (psycho-) dramatisch in Szene gesetzt oder aufgestellt werden. In den Fluss der Begegnung und Zusammenarbeit webt sich ein Anspruch ein, es müsse etwas Vorzeigbares geschafft werden – und ich kann daran scheitern, versagen, mich blamieren.

Sicherlich ist ein solcher subtiler Leistungsdruck oft ein Hinweis auf tiefere Versagensängste, zurückgewiesen und abgelehnt zu werden, geht zurück auf Erfahrungen von Bloßstellung und Abwertung oder der Sorge, nur bei guten Leistungen Aufmerksamkeit und Anerkennung zu finden. Es wäre jedoch einseitig, diesen Leistungsanspruch nur damit zu erklären.

Aus meiner Sicht verbirgt sich hier mitunter eine schädliche Nebenwirkung von bestimmten Formen der Psychotherapie. Alles, was wirklich wirkt, enthält natürlich auch die Gefahr von unerwünschten Nebenwirkungen, oder gar von Wirkungen, die den eigentlich beabsichtigten Therapiezielen entgegenlaufen.

Diese Gefahr einer zu großen Erwartungshaltung in Richtung auf große Gefühle und damit einer gewissen Einschüchterung oder gar – letztlich krampfhaften – Anpassung an vermeintliche Erwartungen ist insbesondere ein Problem von aktiven Therapieverfahren wie z.B. Gestalttherapie, allen körperorientierten Psychotherapien, Psychodrama, Familienaufstellung usw. Umgekehrt laufen z.B. Psychoanalyse, Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie u.a. Gefahr, zu sehr „im Kopf“ zu bleiben, emotionale Tiefe durch kognitive Dominanz zu verschenken und damit Neuerfahrungen „zu flach“ für innere Erneuerung zu halten.

In den Workshops und Ausbildungsgruppen der eher aktiven Therapieverfahren setzen sich somit häufig unausgesprochene heimliche Regeln fest, darunter auch die Regel: „groß



## GROSS UND HEFTIG MUSS ES SEIN...

und heftig muss es sein“. Die gilt insbesondere dann, wenn die Leiterinnen und Leiter sich darin gefallen, „als charismatische Zauberer auf der Klaviatur der großen Gefühle“ zu glänzen.

In der psychotherapeutischen Alltagsrealität kann dann weder der Therapeut noch die Klientin oder der Klient vor diesem Anspruch bestehen – mit der Gefahr der Unterhöhung statt der Festigung des eigenen Selbstwertgefühls.

Ich habe es oft als hilfreich und entlastend erlebt, über solche heimlichen Lehrpläne und deren unausgesprochene, subtil vermittelte Regeln zu sprechen, um mich selbst und mein Gegenüber von einer inneren Überforderung zu bewahren. Ich lehne natürlich damit keineswegs die Arbeit mit tiefen und großen Gefühlen ab; was jedoch wirklich zählt, ist jeder – und sei es auch nur ein vermeintlich winzig kleiner – Schritt, etwas Neues zu wagen. Manchmal besteht er ganz einfach darin, etwas zu erzählen: eine Angst, die jemanden ein Leben lang begleitet und

die er immer zu verbergen gesucht hat; oder ein Erlebnis, von dem man aus Scham nicht zu sprechen wagte. Wie oft haben mir Menschen noch Jahre nach einer solchen Erfahrung erzählt, was für einen „Durchbruch“ diese Selbstöffnung bedeutete – obwohl es „nur“ im Reden geschah. Manchmal ist es ein vorsichtiges Ausprobieren einer kleinen Übung, auf jemanden zuzugehen oder sich in einer Gruppe woanders hinzusetzen. Alles, was in einer inneren Präsenz und Achtsamkeit geschieht, alles, was von einem „über etwas reden“ zu einem Gespräch unter innerer Beteiligung führt; alles, was für mich ein kleines Wagnis, einen Schritt in etwas Neues enthält, all das ist unglaublich wertvoll. Es sind die kleinen-großen Schritte auf dem Weg zur persönlichen Entwicklung.

Dr. phil. Dipl. Psych.  
Werner van Haren

Psychologischer  
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,  
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031

www.psychotherapie-  
vanharen.de