



**V**on einem Gruppenwochenende gehe ich immer völlig erfüllt nach Hause. Richtig aufgetankt. Ich habe tolle Erkenntnisse und Erfahrungen gemacht. Aber eigenartiger Weise verblasst das im Laufe der Zeit meistens und der Alltag holt mich wieder ein. Das, was mir als Durchbruch erschien, verliert sich allmählich oder verschwindet im Tresor für wertvolle Erfahrungen.“ Das sind ungefähr die Worte, mit denen ein Klient seine Erfahrungen nach einem Wochenende in der Therapiegruppe beschreibt. Sich mit seinen Gefühlen in Begegnungen zu zeigen, seine Wünsche zu artikulieren, zu den eigenen Schwächen zu stehen, sich zu streiten – was auch immer an neuen und heilsamen Erfahrungen wichtig war – es gab offensichtlich keinen befriedigenden Transfer in den Alltag. Die Therapie(-Gruppe) wurde nicht ausreichend zum Ausgangspunkt für ein anderes Verhalten in der alltäglichen Lebenswelt; so lief sie statt dessen Gefahr, zu einer Ersatzwelt zu verkümmern. Es gibt viele Erscheinungsformen für dieses Verspielen eines Transfers; mitunter ist es sogar eher ein Ausweichen.

Wirksame Therapie, besonders in einer Gruppe, vermittelt starke positive und befriedigende Erlebnisse und Erfahrungen: Trost, authentischer Gefühlsausdruck, Überwindung von Scham-von vielen anderen Ängsten, sich öffnen für tiefere Beziehungen bis hin zu Freundschaften usw. Daraus kann - und soll ja durchaus auch - ein tiefes Gefühl der Befriedigung und des Glücks erwachsen: das Spüren von Verbundenheit, der Stolz auf neue eigene Schritte. All dies verändert, aus all dem entsteht Mut zur weiteren Veränderung im Alltag. Aber offensichtlich geschieht dies eben nicht von selbst – es will gestaltet und entschieden sein. Schätze in einem geheimen Tresor, die vor der Außenwelt verborgen oder geschützt werden müssen, sind keine wirklichen Schätze – in jedem Fall gehen solche Schätze im Tresor mit großer Sicherheit verloren. Sie sind wie Pflanzen, die die Sonne brauchen, wie Motoren, die einrostet, wenn sie nicht im Gebrauch sind. Dies gilt keineswegs nur für Klienten. Der Therapeut macht durchaus vergleichbare Erfahrungen. Ich kenne



## PARALLELWELT ODER ÜBUNGSFELD

ebenso sehr wohl diesen Charakter der Befriedigung durch die Welt meiner Arbeit, der Therapie. Wie oft habe ich mich selbst nach der Arbeit in einem Workshop berührt und erfüllt gefühlt, angeregt und beseelt durch die Dichte und Intimität ergreifender Erfahrungen. Wie schnöde war dagegen manchmal der Alltag! Auch mir gelingt es in meiner Arbeit oft besser, authentisch zu bleiben (Schwächen einzuräumen, mich in Frage zu stellen u.ä.), besser als z.B. im heftigen Feuer eines Beziehungsstreits. Ich versuche daher mitunter ganz bewusst, in meinen Therapien Verhaltensweisen einzuüben, deren Wert ich in meinem Alltag schätze, um dessen umfassendere Verwirklichung ich mich bemühe. Ich propagiere das sogar in der Supervision: Nutzt die Therapie auch für Euch. Hier könnt ihr in der sicheren Rollenstruktur Verhaltensweisen festigen, die für die Patienten heilsam – und für euch später in Euren eigenen Beziehungen hilfreich sind.

Umso bedeutsamer erscheint es mir zugleich, die Gefahr zu benennen, dass der Therapie- oder Gruppenraum zur Parallelwelt, zum Ersatz für notwendige Veränderungen in der Lebenswelt statt zum Ausgangspunkt ihrer Umgestaltung wird. Was bringt es, sich in der Therapiegruppe Menschen zu öffnen, doch die Öffnung gegenüber dem eigenen Partner oder den besten Freunden bleibt auf der Strecke? Was bringt

es, sich auf intime Begegnungen in einer Gruppe einzulassen, und nicht ebenso um Begegnungen ähnlicher Qualität im Alltag zu ringen?

Was bringt es, in der der Therapie kritische Rückmeldungen integrieren zu können, und jede kritische Diskussion im Alltag wird vermieden oder geht „an die Wand“? Auf diese Weise entsteht eine Kluft zwischen einer reichen, befriedigenden Welt der Therapie und dem rauen, realen Leben. So wird die therapeutische Welt zu einer Parallelwelt und das Leben in letzter Konsequenz zu einem Doppelleben: Hier lebe ich meine echte innere Seite, dort eine Fassade – und man bekräftigt damit eine Trennung, die vermutlich schon lange zum Leben gehört. Etwas Neues, wirklich Befriedigendes entsteht erst, wenn es zunehmend gelingt, das wahre Selbst im Alltag zu leben.

Was nach außen als Schwierigkeit zum Transfer erscheint, kann mitunter nach innen als unbewusste Ten-

Dr. phil. Dipl. Psych.  
Werner van Haren

Psychologischer  
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,  
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031

www.psychotherapie-  
vanharen.de



denz wirken, das Gruppengeschehen oder den Therapeuten in eine Richtung zu beeinflussen, die die wohlthuende Seite der Parallelwelt nicht gefährdet. In dieser Logik darf der Therapeut nur freundlich stützend sein; oder die Gruppenatmosphäre darf möglichst nicht belastet werden durch Streit und Konflikt, kritisches Feed Back oder Abgrenzung. Die therapeutische Beziehung wird auf eine haltende Funktion beschränkt und damit aus ihrer Vielschichtigkeit gelöst – Grenzsetzung als Beziehungserfahrung ist hier noch nicht integrierbar. Mitunter höre ich dann bei Kritik oder Abgrenzung den Vorwurf: „Ihr seid/Du bist auch nicht anders, als die Welt da draußen.“ Solche oder ähnliche Sätze wirken wie ein Schutzschild gegenüber dem beklagten Verhalten (hier Kritik und Abgrenzung), mit dem Ergebnis, es zu tabuisieren. So wie ich mich in der Außenwelt aus den Konflikten zurückziehe, es vermeide, mich zu streiten oder Fehler einzugestehen und stattdessen innerlich die Anderen zu den „Bösen“ verkläre, so handle ich dann gegenüber Therapeut/Gruppe. Ich schütze mich vor der notwendigen eigenen Anstrengung, mit Kritik, Abgrenzung, Konflikt, Wut, Enttäuschung usw. produktiv umzugehen. Was eigentlich die große Chance einer Gruppe ist, dass sich hier nämlich letztlich die lebensbeengenden Verhaltensweisen jedes Mitglieds abbilden, und dadurch reflektier- und veränderbar werden, wird so abgewehrt! Wenn der Vorwurf sich in eine Entdeckung wandeln kann, etwa derart: „Ich bemerke, wie ich mich hier genauso vorwurfsvoll zurückziehe wie in anderen Lebenssituationen.“ – dann entsteht die Chance für einen gemeinsamen Suchprozess nach neuen Verhaltensmöglichkeiten. Letztlich sagte eine Klientin zu mir: „Sie bzw. die Therapie sind der einzige Ort, wo ich mich fallen lassen kann.“ Ich freute mich und erschrak zugleich. Natürlich ist es absolut wertvoll, diese Möglichkeit im Rahmen der Therapie zu schaffen. Sie hatte lan-


ge darum gerungen, ein solches Vertrauen aufzubauen, sich endlich fallen lassen und emotional entlasten zu können. Aber auf der anderen Seite war dieser Mensch schon einige Zeit bei mir in Behandlung. Hatte ich es versäumt, darauf hinzuweisen, dass das nur ein Übergangziel der Therapie sein kann, einen Ort zum Fallenlassen zu schaffen? Hatte ich zu wenig darauf hingearbeitet, dass die Klientin einen solchen Platz außerhalb der Therapie findet? Oder hatte die Klientin es vermieden und war dem Missverständnis unterlegen, die Therapie könnte ausgleichen dass es diesen Platz in ihrem Leben früher nicht gegeben hatte und auch heute noch nicht gab? Wie auch immer: wir traten von hier aus in einen produktiven Klärungsprozess darüber ein, welche Ziele sie sich für ihr Leben stellte.

Ebenso wichtig wie die Reflexion einzelner Verhaltensweisen ist die Bewusstheit über den Charakter der sozialen Beziehungen, die durch Therapie entstehen. Ich plädiere einerseits dafür, dass Gruppen auch soziale Netze sind, dass sich ihre Mitglieder durchaus außerhalb des eigentlichen Gruppengeschehens unterstützen oder verbinden. Gleichmaßen bleibt dann die Reflexion des Zusammenhangs mit den alltäglichen sozialen Beziehungen beachtenswert. Ist z.B. die Entstehung von Freundschaften Teil einer Umgestaltung meines Lebens nach erkannten inneren Werten oder beginnt hier ein Prozess der Ausklammerung meines sonstigen sozialen Netzes, eine Absonderung, die möglicherweise zur Parallelstruktur tendiert? Ein gutes Kriterium für eine solche Einschätzung ist nach meiner Erfahrung die Transparenz des Geschehens. Bleiben solche Begegnungen und Beziehungen transparent, besprech- und reflektierbar? Oder werden sie vor der Gruppe und auch vor Beziehungspartnern, Freundinnen und Freunden verborgen? Mit einer sich entfaltenden Geheimhaltung wird nicht nur die Nutzung des Geschehens im therapeutischen Rahmen verhindert, sondern es wird Teil eines Prozesses der Etablierung einer Ersatzwelt.

Zu einem sorgfältigen Umgang mit dem Transfer zählt für mich nicht nur die Sensibilisierung und Ermütigung der Klienten. Ebenso wichtig ist für mich, mein eigenes Verhalten daraufhin zu überprüfen, wie ich einen Transfer unter Umständen selbst behindere. Ein Momentum in diesem Zusammenhang ist die Über-

nahme von zu viel Verantwortung und Aktivität. Gerade Therapeuten aus relativ „aktiven“ Verfahren (wie z.B. Gestalttherapie, körperorientierte Ansätze, Familienaufsteller usw.) verfügen über starke Möglichkeiten, den Zugang zu intensiven Erfahrungen schneller zu bahnen. Das, was für mich generell ein wertvolles Repertoire zur lösungsorientieren und emotionalen Vertiefung eines therapeutischen Prozesses ist, enthält auf der anderen Seite das Risiko, den Klienten zu Schritten zu führen, die noch zu weit entfernt von seinen eigenen Möglichkeiten liegen. Dann vergrößere ich gewissermaßen den Abstand zwischen Übungs- und Realwelt so weit, dass ich den Transfer erschwere. Der Schritt wird zu groß, fast zur Kluft. Was zunächst eine Erleichterung in der Therapie war, wird zu einer Erschwernis oder Überforderung für den Transfer.

Immer wieder geht es aus meiner Sicht darum, in der Therapie Modelle für das Leben zu finden, neue Möglichkeiten auszuprobieren oder alte Muster fallen zu lassen. Der geschützte Raum soll ermutigen, Ressourcen freisetzen, durch die zunächst im Umgang mit dem Therapeuten oder Mitgliedern einer Gruppe neue Verhaltensmöglichkeiten erprobt und verinnerlicht werden, die letztlich auf den Alltag zielen. Den gleichen Mut, den ich brauchte, die gleiche Willensentscheidung, die ich traf, um innerhalb der Therapie einen neuen Schritt zu wagen, etwas Neues zu riskieren, brauche ich nun außerhalb der Therapie für neue Schritte im Alltag. Den Erfahrungsschatz aus der Therapie kann ich mitnehmen – bis ich ein neues Verhalten verinnerlicht habe und authentischer durchs Leben gehe.

Die Setzlinge, die im Gewächshaus der Therapie gewachsen sind, müssen sich letztlich auf dem offenen Acker des Lebens bewähren. 

Dr. phil. Dipl. Psych.  
Werner van Haren

Psychologischer  
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,  
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031

www.psychotherapie-  
vanharen.de