



Herr C. spricht im Erstgespräch über seine Ehe. Schon wieder – wie schon in zwei großen Beziehungen zuvor – sei er in der Krise. Statt Unterstützung in der Partnerschaft zu finden, gäbe es viel Streit. In ihm steigt eine tiefe Traurigkeit auf, mir scheint auch eine Überforderung spürbar.

In diese sich andeutende emotionale Beteiligung hinein beginnt er von seinen Anstrengungen zu erzählen, das Ganze zu verstehen. „Warum ist es nur so, dass ich schon wieder in einer Beziehungskrise stehe?“ Es scheint mir wie eine Einladung, mich mit hinein in seine – angestrengten und doch vergeblichen - Grübeleien zu nehmen und wie ein Versuch, mich in ein kognitives (vernünftiges) Gespräch unter Ausblendung der sich gerade annähernden Gefühle zu führen. Ich versuche es mit einem „Wie“: „Ich hatte den Eindruck, dass sie gerade sehr betroffen waren. Wie haben Sie das denn erlebt? Wie geht es Ihnen mit dieser Situation?“ Es fällt ihm schwer, sich dem Gefühl der traurigen Überforderung anzunähern, es in der Begegnung mit mir sichtbar werden zu lassen. Er sei es gewohnt, sich allein durchzubeißen, Momente der Überforderung habe er seit frühester Kindheit verborgen, um seine vom Vater verlassene Mutter nicht zu belasten. Auf diese Weise wird zwar letztlich doch das Warum oder Woher beantwortet. Über die Frage nach dem Wie erschließt sich die Geschichte jedoch viel tiefer, und vor allem, sie nimmt Verbindung mit den früh weggeschickten Gefühlen auf und eröffnet so die Chance ihrer Wiedergewinnung.

Frau B. erzählt von ihrem Exmann. Obwohl sie schon lange getrennt sind, bedarf die gemeinsame Elternschaft stetiger Abstimmung und Kontakt. Immer noch sei sie nicht in der Lage, sich von ihm abzugrenzen, erlebe sich ihm in jedem Konflikt unterlegen, fast machtlos. Ich sehe ihre Verzweiflung und auch Angst. Dann mit einem Mal die Frage: „Warum ist das bloß so, warum bin ich ihm nicht gewachsen? Warum kriege ich das immer noch nicht hin?“

Auch hier enthält die Frage nach dem Warum ein Moment des Ausweichens vor Gefühlen; in diesem Fall ist das weggeschobene Gefühl der Traurigkeit noch zusätzlich verknüpft mit einer subtilen Selbstanlage „Warum kriege ich das nicht hin?“ Meine Intervention richtet sich erneut auf das Wie. „Wie ist es, wenn Sie mir davon erzählen? Wie ist es, wenn sie sich so machtlos erleben?“ In diesem Nachfragen wird deutlich, dass sie es nicht wagt, sich



WIE STATT WARUM!

mir mit ihrer ganzen Traurigkeit und Hilfsbedürftigkeit zuzumuten. Darin erlebe sie sich als viel zu verletzlich, befürchte Abweisung und Anklage. So verletzlich wolle sie sich einem Mann gegenüber nicht zeigen. Hierin steckt die biografische Erfahrung mit einem strengen Vater, der für Tränen und Bedürfnisse nach Stützung nur Abwertung und Verachtung fand.

So gestellt, also in Situationen, in denen Emotionen deutlich im Hintergrund spürbar sind, ist die Warum-Frage eine der meistgestellten Fragen in der Therapie. Gleichwohl: in dieser Form ist sie keine wirkliche Frage. Sie ist vielmehr eine Form des Ausweichens oder Umleitens, der Versuch einer Neutralisierung des aufsteigenden Gefühls. Sie ist insofern ein Hinweis auf eine lange angewandte kreative Strategie der Bewältigung eines möglicherweise kaum auszuhaltenden oder zumindest abgelehnten Gefühls.

Eine zentrale Möglichkeit der Hilfestellung zur Wiedergewinnung dieses Gefühls oder Bedürfnisses ist für mich die Frage nach dem Wie. „Wie erleben sie das? Wie ist es, wenn sie darüber sprechen? Wie ist es, wenn es mir gegenüber deutlicher wird, was sie fühlen?“ usw.

Warum ist das „Wie“ so wichtig? Zu allererst hilft es, die abgewehrten Gefühle zu integrieren, oft jene, die gerade früh unterdrückt wurden; es ermöglicht so die Erweiterung der Ausdrucksmöglichkeiten, der natürlichen eigenen Lebensäußerung. Ganz nebenbei ist sie damit eine Unterstützung auf dem Weg des Erlernens des Alphabets der Gefühle, der Gefühlsdifferenzierung. Viele Menschen sind sehr ungeübt und unvertraut damit, ihre Gefühle genau wahrzunehmen, geschweige denn sie zu benennen. Die wiederholte Nachfrage und das gemeinsame Su-

chen nach der passenden Antwort gewinnen mitunter den Charakter einer Schulung und Förderung der Gefühlswahrnehmung. Schließlich und fast paradox: Gerade die Frage nach dem Wie führt im Übrigen oft viel schneller und effektiver sogar auch zur Aufklärung des Warum. Zumeist weist sie relativ schnell den Weg zu dem: „Woher kenne ich das? Wodurch habe ich das gelernt, mir angewöhnt oder übernommen?“

„Warum?“ tendiert also in vielen Situationen dazu, sich kognitiv-intellektuell mit sich zu befassen, schiebt Gefühle weg und verfestigt damit genau das, was wiederzugewinnen wäre. Das körperliche Pendant dazu ist übrigens die Atemverhaltung oder Atembegrenzung.

„Wie?“ dagegen hilft, sich wirklich ernst nehmen, eine Ausdrucksmöglichkeit wieder zurück zu erobern, die aufgegeben wurde. Wie lenkt den Blick zu mir selbst, hilft so, unabhängiger werden, löst den Blick vom Anderen, ist die Stimme des eigenen Herzens. Das körperliche Pendant ist die vertiefte Atmung, insbesondere die freie Ausatmung.

Wohlgemerkt: es geht mir nicht um eine grundsätzliche Ablehnung des Warum. Wichtig ist vielmehr: Welche konkrete Funktion hat die Warum-Frage in diesem bestimmten Moment? Sie hat sehr wohl ihren berechtigten Platz als Teil des Heilungsprozesses. Sich in seiner Gewordenheit zu begreifen und anzunehmen ist ein durchaus wesentlicher Wirkfaktor in der Psychotherapie. Sich selbst im Lebensganzen zu verstehen ist ein wichtiger Teil von Heilung. Hier hat das Warum seinen Wert. Das Warum als Ablenkung vom Wie steht dagegen der Heilung im Wege. Hier braucht es die Verarbeitung der Antwort auf das Wie! Hier heißt es: Wie statt warum!

Dr. phil. Dipl. Psych.
Werner van Haren

Psychologischer
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031
www.psychotherapie-
vanharen.de