

Über das Sein

Hp Raimar Ocken

„Du brauchst keine Angst zu haben.“ „Sie müssen sich keine Sorgen machen.“ Wie oft haben wir in unserer Praxis diese und ähnliche Formulierungen benutzt? Und wie sinnlos sind sie.

Einerseits bestätigen sie das, was der Patient meist selber schon weiß, nämlich, daß er keine Angst zu haben braucht. Aber er hat sie trotzdem. Andererseits beinhalten sie die Botschaft, daß der Behandler selber Angst hat bzw. sich Sorgen macht. Und wie soll der Patient sich verändern, wenn sein Vorbild (der Behandler) nicht besser ist als er? Diese beiden Ansatzpunkte sind für viele Leser sicherlich leicht und klar zu erkennen. Schwieriger wird es mit der Erforschung der Sprache. Durch die Art der Wörter und deren Zusammenstellung werden zwei Botschaften gleichzeitig vermittelt, die sich gegenseitig ausschließen. Auf der einen Seite steht brauchen oder müssen (Zwang), auf der anderen wird Freiheit bzw. frei sein von suggeriert.

Dies stellt das gleiche Prinzip wie das double-bind Verhalten einer overpro-

tecting mother dar, welches bei prädisponierten Persönlichkeiten z.B. zum Ausbruch einer Schizophrenie führen kann.

In nicht klinischer Sprache soll das ausdrücken, daß ein Verhalten, welches zwei gegensätzliche Botschaften enthält (z.B. verbale Äußerung „ich liebe dich“ und Körpersprache starr und kalt) – dies kommt häufig bei Müttern vor, die innerlich ihr Kind ablehnen, dies jedoch nicht akzeptieren können und ihr schlechtes Gewissen durch erhöhte Zuwendung versuchen wettzumachen – zur Verwirrung des Empfängers. Je nach Intensität und Dauer kann das zwischen Sich-nicht-verstanden-fühlen und zum Ausbruch eines akuten katatonen oder paranoiden schizophrenen Zustandes führend schwanken.

Mit einem kleinen Hinweis zurück zu unserem Praxisalltag. Je genauer der Therapeut in seiner Psychotherapie sich dessen bewußt ist, was er sagt, desto erfolgreicher wird sein Wirken sein. Um uns von dem System der Doppelbindung frei zu machen, ist es notwendig, daß wir ihm begegnen. Wir beobachten es. Wir können z.B. diesen Weg gehen: Der Leser mag in sich gehen

und sich erforschen, inwieweit er vom Fortschrittsglauben abhängig ist. Leben kann nur sein, wenn es Fortschritt gibt? Wenn Fortschrittsglaube herrscht, dann gibt es kein Leben? Wenn wir nach vorne schreiten, dann ziehen wir das, was hinter uns ist, hinter uns her. Je schneller wir schreiten, rennen, ... oder wie auch immer, desto mehr nähern wir uns der Vergangenheit. Wird eine bestimmte Geschwindigkeit überschritten, dann sind wir in der Vergangenheit. So wird aus Zukunft Vergangenheit. Beides verschmilzt miteinander, und es zeigt sich, daß beides dasselbe ist. Es läßt sich relativ leicht erkennen, wohin uns unsere immer schneller laufende technische Entwicklung führen wird. Es geht nicht endlos bergauf. Es gibt kein erlösendes Ziel auf diesem Weg.

Gehen wir einen anderen Weg. Wir können dieses System nur verlassen, wenn wir uns ganz hineinbegeben; d.h., wir müssen es verstehen und dann unsere Aufmerksamkeit von der Zukunft auf die Gegenwart richten. Wenn wir so das System erfassen, löst es sich auf. Wir sind ruhiger und haben mehr Kraft zum Leben. Leben ist jetzt! Wenden wir uns unseren Aufgaben zu und führen sie zu einem befriedigenden Ergebnis, dann brauchen wir uns um unsere Zukunft keine Sorgen zu machen.

Ich hätte mich auch kürzer fassen können: Wenn du das annimmst, was du bist, dann bist du auch das Gegenteil von dem, was du glaubst zu sein.

Adresse:

Hp Raimar Ocken