

# Freie Psychotherapie

MITGLIEDERMAGAZIN DES VERBANDES FREIER PSYCHOTHERAPEUTEN, HEILPRAKTIKER FÜR PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOLOGISCHER BERATER E. V.



VFP FORUM 07 3

*Dr. Reinhard Müller*

Zwischen **Selbstschutz** und rigider Abwehr

*Dr. Wolfgang Urboneit*

Navigation für **HP-Psychotherapie** und  
psychologische Berater

*Sandra Peruzzi*

Einsatz kreativer Medien in der Paar- und  
Familientherapie



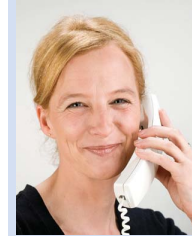
# Aus dem Inhalt

## Therapie und Beratung

<b>Zwischen Selbstschutz und rigider Abwehr</b> Dr. Reinhard Müller	4
<b>Konfliktarbeit mit dem Ampelsystem</b> Beatrix Schmiedel	8
<b>Navigation für HP-Psychotherapie und psychologische Berater</b> Dr. Wolfgang Urboneit	10
<b>Mehr Mut zur eigenen Courage</b> Horst Lempart	16
<b>Diagnose Depression</b> Verena Körner	18
<b>Im Banne des Orakels</b> Wolfgang Görl	20
<b>Väter – diese unbekanntes Wesen</b> Prof. Dr. Wolfgang Hantel-Quitmann	23
<b>Die Paradoxe Stufen-Intervention ... innerhalb einer Paartherapie</b> Marion Friedrich	29
<b>Der Einsatz kreativer Medien in der Paar- und Familientherapie</b> Sandra Peruzzi	31
<b>Stress als Schicksal</b> Georg Parlow	35
<b>Praxisfragen</b>	
<b>Mut zum Misserfolg</b> Michaela Stadelmann	38
<b>Das Abenteuer(?) HP-Prüfung</b> Heike Plinke	40
<b>Die Homepage</b> Marie L. Greifenhagen/Dr. Helmut Greifenhagen	41
<b>Rechtsfragen</b>	
<b>Rechtsfragen – aktuell beantwortet</b> Dr. Anette Oberhauser	44
<b>Sonstiges</b>	
<b>Pressemeldungen</b>	46
<b>Buchbesprechungen</b> Yvonne Scholz	50
<b>Psychotherapie-Symposium in Berlin</b>	51
<b>Fachfortbildungen</b>	52
<b>Angebote der Deutschen Paracelsus Schulen</b>	53
<b>Verbandsaktivitäten</b>	
<b>Glückwünsche/Steuergestaltung für kleine Unternehmen</b>	59
<b>Psychosomatische Patienten in der Beratungspraxis</b> Ralf Wiecker	60
<b>Übungsfragen (HeilpraktikerIn für Psychotherapie)</b>	62
<b>Werbung</b>	64
<b>Arbeitskreise des VFP</b>	66

## Geschäftsstelle

Telefon 05 11/3 88 64 24  
info@vfp.de



**Martina  
Mußmann-Baum**

Betreuung der Mitglieder und der Arbeitskreise  
**Achtung! Neue Telefonsprechzeiten:**  
**Montag, Dienstag, Donnerstag,**  
**9.30 – 14.30 Uhr**  
**Mittwoch, 15.00 – 19.30 Uhr**  
Dringende Anfragen bitte per E-Mail:  
info@vfp.de  
Mehr Informationen zum VFP: [www.vfp.de](http://www.vfp.de)

## Impressum

### Herausgeber und Redaktion

HP Eckhardt W. Martin, Dipl.-Kaufmann  
Dr. Werner Weishaupt, Therapeut und Dozent  
Teo Tiveg, Redakteur  
Martina Mußmann-Baum, Redaktionsassistentin

### Träger

Verband Freier Psychotherapeuten,  
Heilpraktiker für Psychotherapie und  
Psychologischer Berater e.V. (VFP)  
Lister Straße 7, 30163 Hannover  
Telefon 0 18 03/21 02 17, Telefax 05 11/3 88 49 40  
info@vfp.de, [www.vfp.de](http://www.vfp.de)

### Layout und Produktion

P&S Werbeagentur GmbH, Hannover  
Telefon 05 11/90 91 98 30, [mail@pus-werbung.de](mailto:mail@pus-werbung.de)

### Redaktionsschluss

1.2./1.5./1.8./1.11. des Jahres

### Auflage

6.000

### Verkaufspreis

€ 7,50

### Copyright

VFP e.V.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt der Herausgeber keine Gewähr. Wir behalten uns vor, Leserbriefe und Artikel zu kürzen.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzungen, Nachdruck (auch von Abbildungen), Vervielfältigungen auf photomechanischen oder ähnlichen Wegen sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.

Wir bitten die Leser um Beachtung der Beilage der Oscar Rothacker GmbH & Co. KG, Martinsried

## Mitgliederservice

Telefon 0 18 03/21 02 17 (9 Cent/Min.)



**Dr. Werner  
Weishaupt**  
Präsident des VFP

Montag, 11.00 – 12.30 Uhr, Supervisions-Sprechstunde (nur nach Vereinbarung)  
Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr, Sprechstunde für allgemeine und persönliche Verbandsfragen, Anregungen und Vorschläge zur Verbandsarbeit



**Dr. Hartmut Gutsche**  
Mitglied des wissenschaftlichen Beirats

Montag, 16.30 – 19.30 Uhr, Supervision (nach Vereinbarung): alle Praxisfragen zur Eröffnung und Führung einer psychologischen Praxis, von A – wie Anträge bis Z – wie Zielorientierung



**Angelika  
Baudisch-Kunze**

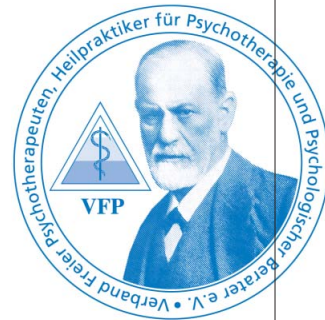
Dienstag, 17.00 – 19.00 Uhr, Supervision (nach Vereinbarung): alle Fragen zu Klienten, Beratungs- und Therapieproblemen



**Alexander B.  
Schadow**

Dienstag, 11.00 – 12.30 Uhr, Supervision (nach Vereinbarung): alle Fragen rund um die Kunst- und Gestaltungstherapie

# Auf ein Wort



Liebe Leserinnen und Leser,

während der Sommerferien haben sich erfreulich viele VFP-Mitglieder die Zeit genommen, Beiträge für unser Magazin zu verfassen. Vielen Dank allen, die uns Artikel, Leserbriefe, Stellungnahmen, Pressehinweise usw. geschickt haben! Durch die Fülle der Zuschriften wird die „Freie Psychotherapie“ zu einem echten Forum von Bildern und Berichten, Meinungen und Methoden und spiegelt das ganze Spektrum der Aktivitäten unserer Mitglieder und Leser wieder. Manche Artikel mussten wir teilen, manchen auf Heft 4 verschieben. Dafür bitten wir um Verständnis.

Neben vielen Praxisberichten, Fallbeispielen, Rechtshinweisen und Verbandsnachrichten finden Sie mehrere Beiträge, die zur Reflektion über Grundsatzfragen unseres Berufes einladen. Dazu zählt für mich z. B. der Artikel „Im Banne des Orakels“ von Wolfgang Görl, der zuerst in der „Süddeutschen Zeitung“ erschien und deutlich macht, wie *esoterische* Beratungen Menschen auch süchtig machen können. Hier sollte eine klare Abgrenzung zu unserem beruflichen Tun erfolgen, denn *psychologische* Beratung und Psychotherapie verfolgen doch als Hauptziel die Stärkung der eigenen Persönlichkeit und Unabhängigkeit von Klienten und Patienten!

In konstruktiver und detaillierter Weise wird dieser Grundgedanke im Beitrag des Kollegen Dr. Wolfgang Urboneit umgesetzt und weitergeführt. Seine Überlegungen zur „Navigation für HP-Psychotherapie und psychologische Berater“ werden in Heft 4 fortgesetzt mit einem Arbeitskonzept auf der Basis der „Salutogenese“. Gerne erwarten wir aber auch jetzt schon Ihre Diskussionsbeiträge zu seinen Thesen!

Dass die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin nicht immer in Form einer eigenen Beratungspraxis, sondern auch auf anderen Wegen lohnend umgesetzt werden kann, schildert anschaulich Michaela Stadelmann in ihrem Beitrag „Mut zum Misserfolg!“, in dem sie uns an ihrer Wandlung zur Autorin und Verlegerin teilhaben lässt. Welche Erfolge auf diesem Feld möglich sind, zeigt beispielhaft der Berater und Autor Werner Winkler, dessen Buch „Warum sind wir so verschieden?“ jetzt sogar in China erscheint!

Wir möchten Sie ganz herzlich zum nächsten Psychotherapie-Symposium einladen. Es findet diesmal in Berlin statt, und zwar vom 12. – 14. Oktober 2007.

Im letzten Heft hat sich bereits die Referentin Maren Schneider mit ihrem Beitrag „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ vorgestellt. In diesem Heft finden Sie einen interessanten Artikel von Georg Parlow über „Stress als Schicksal?“. Auch er ist Referent und Workshopleiter beim Symposium in Berlin und präsentiert dort „Möglichkeiten des Selbstmanagements bei Hochsensibilität“ – ein Thema, das sicher viele BeraterInnen und TherapeutInnen betrifft. Die Programmschwerpunkte des Psychotherapie-Symposiums finden Sie auf Seite 51.

Wir würden uns freuen, Sie in Berlin persönlich begrüßen zu können! Ihre

*Eckhardt W. Martin und Dr. Werner Weishaupt*

Eckhardt W. Martin und Dr. Werner Weishaupt

Dr. phil. Reinhard Müller



## Psychosomatische Aspekte von Allergien

Die Anzahl der Allergierkrankungen und allergischen Dispositionen hat ebenso wie die Vielfalt der möglichen Formen allergischer Reaktionen seit Anfang der 1980-er Jahre in enormem Maße zugenommen. Das Spektrum reicht von Heuschnupfen über Hausstaub- und Milben-Allergien, Tierhaar-Allergien und Materialien-Allergien (z. B. Nickelallergie) bis hin zur MCS (Multiple Chemikalien Sensibilität). Führte man anfangs das Auswachsen der Allergien zu einer Volkskrankheit eher auf umweltbedingte Faktoren (z. B. Luftverschmutzung, Ausweitung des Ozonlochs) zurück, so wurde zunehmend der psychosomatische Anteil der Allergien immer deutlicher. Letztendlich sind äußere Bedingungen immer die Spiegelung der inneren Welt des Menschen, was sich zuweilen auch in kollektiven Bewusstseinsformen und entsprechenden äußeren Manifestationen niederschlägt.

**Quelle:** Der Text dieses Artikels wurde mit freundlicher Genehmigung der CO'MED Verlagsgesellschaft mbH aus dem CO'MED Fachmagazin 2/2007 entnommen.



Die Allergiebereitschaft hat auf der körperlichen Ebene zunächst mit der Stärke/Überforderung des Immunsystems zu tun. Dieses hat die Aufgabe, Fremderreger und Fremdstoffe abzuwehren und somit den Körper in Balance und Gleichgewicht zu halten. Wesentlich ist hierbei die Stärke und Kraft des Immun- und Abwehrsystems. Hierbei ist es nicht nur von körperlichen Faktoren wie Gesunderhaltung und Gesundheitsvorsorge, ausgewogener Ernährung, Stressbelastetheit und Rhythmen-Bewusstsein abhängig, es reagiert in hohem Maße auch auf die psychische Befindlichkeit.

Allergien haben somit in der seelischen Organsprache ganz allgemein mit der Grenzziehung gegenüber äußeren Einflüssen zu tun. Sie symbolisieren eine Abwehrschwäche, die – bei zunehmendem Hochkommen unbewusster Inhalte – hiergegen massiv ankämpft und starke Abwehrmechanismen aufbaut. Allergien sind insofern eine Überreaktion auf die eigene innere Schwäche, die dann empfunden wird, wenn das Ich in seiner Sicherheit durch neue Erfahrungen, die in der Spiegelung durch andere Menschen eine Auffaltung innerer unbewusster Gefühlsinhalte darstellen, in Frage gestellt wird. In diesem Zusammenhang symbolisieren Allergien einen auf der Ebene der Kompensation geführten überzogenen Kampf gegen „Bedrohungen“ von außen, wenn das Gleichgewicht in der Grenzziehung zwischen Ich und Du, zwischen als sicher geglaubtem Ich (in seiner gegenwärtigen Form) und dosierter Aufnahme neuer – auch gefühlsmäßig wirkender – Erfahrungen nicht mehr gehalten werden kann. Oder genauer: Wenn das Gegenüber mir unbewusste Gefühlsinhalte spiegelt, die die Beschäftigung mit dem eigenen Schatten und somit die Notwendigkeit innerer Veränderung herausfordern.

### DAS TIEFE EINLASSEN AUF ANDERE MENSCHEN IST IMMER MIT INTENSIVER ARBEIT AM EIGENEN SCHATTEN VERBUNDEN

„Abwehren heißt, nicht hereinlassen. Der Gegenpol der Abwehr ist Liebe ... In der Liebe öffnet der Mensch seine Grenze und lässt etwas herein, was bisher außerhalb dieser Grenze war. ... Überall, wo wir Grenzen setzen, lieben wir nicht ... Jede Abwehr festigt unser Ego, denn sie betont die Grenze“ (1).

Abwehrmechanismen gegen das eigene Unbewusste äußern sich u. a. in einem überzogenen Feindbild, also Projektion ungeliebter und ungeliebter Persönlichkeitsanteile auf die Außenwelt. Oder es findet eine Problemverschiebung auf ein äußeres Feindbild statt. Auf der Symptomebene zeigt sich hierbei ein „Konflikt zwischen hoher Aggression und hoher Sensibilität“ (2), der sich als „Krieg auf der Körperebene“ in Form von „Hochrüstung, Abwehr, überzogenem Feindbild“ (3) äußert.

### ALLERGIEN GEHEN AUF DER KÖRPERLICHEN EBENE OFTMALS MIT SYMPTOMEN DER ENTZÜNDUNG EINHER

Entzündungen haben mit innerlich schwellenden Konflikten zu tun, die aufflackern, sich „entzünden“ und zunächst in Form eines körperlich spürbaren Kampfes ausgetragen werden.

Das mittlerweile überlastete Immunsystem kämpft gegen eindringende Fremderreger, die sich im Körper auszutoben beginnen und die es mit der herkömmlichen Abwehr nicht mehr in Schach halten kann. Mit anderen Worten: Seelisch ist die bisher lang gehaltene Abwehr gegen die Auslösung als fremd angesehen (oder besser: nach außen projizierter, weil innerlich für die eigene Person nicht akzeptierter) Persönlichkeitsanteile kaum noch

aufrechtzuerhalten. Eine bestehende (ohnehin instabile) Sicherheit wird in Frage gestellt durch das Hochkommen verdrängter Persönlichkeitsanteile in das Bewusstsein.

Es handelt sich somit um einen vehementen Konflikt widerstreitender Persönlichkeitsanteile.

Symbolisiert wird hiermit die Abwehr eines zum Bewusstsein drängenden Anteils: „ein entzündeter Mensch wehrt sich seelisch zu wenig“ (4), es geht um das Zulassen aufgetauter Konflikte und Aggressionen. Ferner zeigen Allergien auf, wo die eigene Kraft geleugnet wird (5), indem sie durch die vorgenannten Mechanismen geschwächt wird.

Allergien haben häufig auch mit Angst zu tun: Abwehrmechanismen drücken eine Angst vor Infragestellung der eigenen Identität aus. Das mit Allergien einhergehende Vermeidungsverhalten der Allergieauslöser symbolisiert auf der psychischen Ebene die Vermeidung der Auseinandersetzung (6) mit unbewussten Ängsten, alten Traumata und fixierten Verhaltensmustern, die nur eine vermeintliche Sicherheit geben.

### FOLGENDE FORMEN DER ALLERGIE KÖNNEN IN IHRER SEELISCHEN ORGANSPRACHE UNTERSCHIEDEN WERDEN:

**Tierhaar-Allergien:** Angst vor Liebe mit animalischem, sexuellem Bezug (7). Tiere haben in der Symbolsprache mit den natürlichen Instinkten und Ahnungen, Haare mit Lebensvitalität und sexueller Potenz zu tun

**Hundehaar-Allergie:** Angst vor der eigenen Aggressions- und Durchsetzungsfähigkeit; Angst, schutzlos zu sein; starke innere Selbstkontrolle

**Katzenhaar-Allergie:** Angst vor Verschmutzung, Nähe, Zärtlichkeit, aber auch Angst vor Unabhängigkeit und Individualität

**Pollenallergie:** Angst vor Fruchtbarkeit, Liebe, Sexualität, Triebhaftigkeit; Aggressionsstau (8)

**Heuschnupfen:** Emotionale Stauung, Angst vor dem Kalender (oder besser formuliert: vor der Zeit der inneren unbewussten Blüte, des Wachstums unbewusster innerer Kräfte vor allem im Frühsommer, die mit deren Herausbrechen verbunden sind), Glaube, verfolgt zu werden, Schuldgefühle (9)

**Hausstaub-Allergie:** Angst vor dem Schmutzigen, Unsauberen, Unreinen

**Nahrungs- und Genussmittel-Allergie:** Angst vor emotionaler Nahrung, die neue Impulse in das Leben gibt; Angst vor Grenzziehung gegenüber emotionaler Nahrung, die nicht aufgenommen werden will oder auch vor Auseinandersetzung mit einem Schattenthema in diesem Zusammenhang (z. B. das Thema Selbstgeborgenheit oder Unabhängigkeit).

**Die Lunge:** Die Aufnahme und Abgabe von Atemluft hat mit der Aufnahme von – vor allem – neuen Erfahrungen, Sinneseindrücken und Wahrnehmungen zu tun, die geistig und emotional anregen, das Leben in Fluss bringen und ihm Vitalität verleihen. Nur durch diese Erfahrungen wird persönliche Entwicklung und innere Bewegung möglich.

### FOLGENDE KÖRPERTEILE SIND VORZUGSWEISE VON ALLERGISCHEN REAKTIONEN BETROFFEN:

**Die Haut:** Sie ist zum einen die körperliche Außengrenze des Menschen und erfüllt Funktionen der Abgrenzung und des Schutzes. Dadurch, dass die Haut das Erscheinungsbild des Menschen nach außen darstellt und durch ihre Wirkung Kontakt mit der Umwelt aufgebaut wird, wird deutlich, dass es um das Thema positiver Selbstdarstellung (Persona nach C. G. Jung) und die damit verbundene Zurückbehaltung besonders von schwierigen Gefühlen geht.

Zum anderen nimmt sie die Verbindung mit der Umwelt wahr durch Aufnahme von Kontakt, durch Berührung und Zärtlichkeit auf der psychischen Ebene (Haut als gefühlsmäßiges Kontaktorgan). Zu große Offenheit und Durchlässigkeit und hiermit mangelnde Ich-Stärke und autonome Entwicklungsfähigkeit sowie Angst vor tief greifender emotionaler Verletzung führt oft im Gegenzug zu starker Abgrenzung, Abschottung und Isolation der eigenen Persönlichkeit durch Zurückbehaltung innerlich empfundener Gefühle.

Diese kann vor allem im zweiseitigen Austausch von Aufnehmen und Abgeben, von Nehmen und Geben angestoßen werden. Ist eine dieser Ebenen blockiert, so kommt es zu einem Stau, der den gleichgewichtigen Austausch und die Verarbeitung verhindert und Stagnation auslöst. Die Lunge steht somit für das Thema Kontakt, Kommunikation, Freiheit und in diesem Rahmen die Fähigkeit, Leben aufzunehmen (10).

**Das Verdauungssystem:** Hier geht es um emotionale Nahrung, wie wir sie verdauen und emotional verarbeiten (Magen) und wie die hierdurch entstehenden Gefühle differenziert werden in aufbauende, unterstützliche Gefühle und psychische „Giftstoffe“, die losgelassen werden (Dünndarm). Diese haben sehr viel mit der Suche des inneren Kindes nach Geborgenheit, Angenommensein, Verstandenwerden in seinen tiefsten Gefühlen und emotionalen Bedürfnissen nach bedingungsloser Zuwendung zu tun. Enttäuschungen über mangelnde bzw. fehlgeleitete Zuwendung oder Gefühle der Ablehnung und Zurückweisung führen oft zu Ausweich- und Konfliktvermeidungsstrategien (z. B. der selbstlose, liebevolle Geber; Rückzug; Machtkampf, Aggression), um die entgangene Liebe, von

der eine subjektive Abhängigkeit entsteht, zu erhalten.

Diese Skriptmuster und inneren Programme werden im Erwachsenenalter fortgesetzt, und die emotionale Nahrung des inneren Kindes wird beim Partner und nahen Freunden gesucht. Die hohen Ansprüche an diese Beziehungen können indessen zu großen Enttäuschungen führen. Müssen wir emotionale Nahrung schlucken, die uns nicht bekommt bzw. unzutraglich ist, so resultiert hieraus nicht nur die Aktualisierung einer tiefsitzenden emotionalen Verletzung.

**Die Augen:** Sie stehen für die Themen Einblick und Durchblick. Auch zeigen sie nach außen unsere inneren Gefühle. Sie sind der Spiegel der Seele.



Bei Allergien steht oftmals das Jucken und Tränen der Augen im Mittelpunkt. Jucken verweist auf ein Thema, das dringend genauer angeschaut werden will. Die Tränen („ungeweinte Tränen“) bringen oft gestaute Gefühle zum Ausdruck, die zum Fließen gebracht werden müssen. Ferner wird den Augen die Fähigkeit zugeordnet, deutlich die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu sehen (11).

**Die Nase:** Sie hat mit der Sinneswahrnehmung zu tun, was gut und schlecht für die eigene Person und ihre gefühlsmäßige Entwicklung ist. Bei Nasenverstopfung ist diese Sinneswahrnehmung auf Grund zu vieler aufgenommener und zugelassener Eindrücke blockiert, bei der laufenden Nase („Die Nase voll haben“) müssen Situationen, Gefühle und Energien ausgeschieden und losgelassen werden, die der eigenen Person nicht zuträglich sind. Zudem steht die Nase für das Thema Selbsterkenntnis (12).

### IN DER ASTROLOGISCHEN SYMBOL-SPRACHE KÖNNEN ALLERGIEN MIT MARS UND PLUTO (13) IN ZUSAMMENHANG GEBRACHT WERDEN

Mars bezeichnet Kraft, Stärke, Energie und Dynamik, die eigenen Ziele anzugehen und mit Willenskraft umzusetzen. Im unerlösten Falle kann Mars aber auch über das Ziel hinausschießen und seine Anliegen mit großer Wut und überschießender Aggression (gestaute Gefühle) zum Ausdruck bringen. Ein Mangel an Mars kann sich zudem in Schwäche, sich selbst zum Ausdruck zu bringen, mangelnder Durchsetzungskraft und Selbstbehauptung sowie Abwehrschwäche gegenüber Angriffen und gegensätzlichen Tendenzen äußern.

Pluto hat mit der Transformation alter Muster, Ängste, emotionaler Traumata und Macht-/Ohnmachts-Themen zu tun. Vor allem geht es um die – zuweilen sehr abrupte und deutliche – Bewusstwerdung unbewusster und festgefahrener bis fixierter Muster, die mit großem emotionalem Schmerz verbunden sind und die Palette heftiger Gefühlszustände (von starker Angst und Panik über depressive Muster, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut, Zorn, Hass, Eifersucht, Aggression bis hin zum „Ausflippen“



und zwanghaftem Durchsetzen eigener Vorstellungen über Druck, Zwang, Macht) zum Ausdruck bringen.

In der Kombination von Mars und Pluto geht es vor allem darum, die Form der eigenen Selbstdurchsetzung zu verändern, die durch ins Unbewusste geschobene Gefühle der Unterlegenheit, Ohnmacht und inneren Verletztheit unter Überdruck geraten ist: Das



Gefühl hoffnungsloser Unterdrücktheit und Hilflosigkeit führt zunächst zur Introversion der verletzten Gefühle, die massiv im Inneren arbeiten und sich „austoben“. Hierdurch wird es zwangsläufig versäumt, die entstandenen Spannungen sinnvoll nach außen zu richten. Als Folge einer Reihe innerer Implosionen, die die Ambivalenz zwischen der Notwendigkeit vorwärtsgerichteter Weiterentwicklung und dem Insistieren auf dem Bekannten (14) (hier: als Gegenreaktion die Notwendigkeit, sich machtvoll zu beweisen) widerspiegeln, entsteht schließlich die äußere Explosion: Aus einer tief verwurzelten ohnmächtigen Wut heraus werden die Kräfte des griechischen Mars (des Ares oder in der Symbolik des bedingungslosen Kämpfers) aktiviert, der – bildlich gesprochen – alles nur verfügbare Porzellan zerschlägt, um kämpferisch und machtvoll seine Position zu verteidigen und zu behaupten. Der Gegensatz zwischen starken Wünschen und starken Frustrationen (15) kann neben der Unterdrückung der eigenen Gefühle eine überreaktive und machtvolle Reaktion zeigen, die bestehende Konflikte vehement zum Eskalieren bringt und die bestehende Frustration wie im Kreislauf einer self-fulfillingprophecy noch verstärkt. Notwendig ist deshalb die Wandlung zur Qualität des römischen, vernunftbetonten Mars (16), der situationsangemessen, mit Augenmaß für die tatsächliche Situation und zielorientiert seine Interessen durchsetzt, also z. B. eher mit Stärke und Selbstbewusstsein in Mimik, Gestik, Stimmlage und Körperhaltung auftritt.

Lebensgeschichtlich verweisen Mars-/Pluto-Konstellationen auf schwierige Konflikte mit – vor allem elterlichen – Bezugspersonen in der frühen Kindheit, die vom Gefühl der Ohnmacht gegenüber übermächtig erscheinenden Menschen gekennzeichnet waren. Die Macht des Gegenüber, die sich häufig in vehementen Gefühlsäußerungen zeigte, wirkte zum Teil traumatisierend auf das Bedürfnis des Kindes nach Angenommen-Werden, Verständnis und Geborgenheit.

### FERNER STEHEN MARS UND NEPTUN (17) IN IHREM ZUSAMMENWIRKEN SYMBOLISCH FÜR ALLERGIEN

Neptun beschreibt einerseits den großen Bereich unbewusster Gefühle, die sich in Form innerer, rational schwer beschreibbarer Bilder ausdrücken: Träume, Tagträume, Phantasien.

Aber auch Visionen und Ideale sind inbegriffen, ebenso große Idealisierung. Oftmals verschwimmen die Grenzen zu den Mitmenschen, aus dem Gefühl des Mitleide(n)s, das aus einem Bedürfnis nach Verschmelzung und Symbiose resultiert. Energien anderer dringen also ungehindert in die eigene Persönlichkeit und ihren Gefühlshaushalt ein.

Mars in Zusammenhang mit Neptun bezeichnet diese Abwehrschwäche. Durch die Aufnahme der emotionalen Energien fremder Personen wird das eigene Ich und seine Fähigkeit geschwächt, die eigenen Interessen willensbetont, mit Power und Durchsetzungskraft umzusetzen und in einem tieferen Sinne auch seelische Anliegen zu verfolgen, die innerlich zur seelischen Weiterentwicklung und zum inneren Wachstum beitragen. „Mars/Neptun“ beschreibt somit die innere heftige Reaktion auf das Durcheinander im eigenen Gefühlshaushalt, weil „Ich“ und „Du“ nicht mehr getrennt werden können und Energien einverleibt werden, die diese Anliegen „zersetzen“.

### SCHLUSSBEMERKUNG

Allergien haben somit oftmals tiefe lebensgeschichtliche Konflikte und Traumata zur Ursache, die mit unterschiedlichsten Formen der Vermeidung bewältigt wurden. Die Palette der Reaktionen reicht von Abwehr gegen die Außenwelt über großen Selbstschutz mittels gefühlsmäßig innerer Introversion, Isolation und Abschottung (auch anzutreffen bei Menschen, die auf der äußeren Ebene

offen und kontaktfreudig erscheinen) bis zum liebevollen Geber, der immer für die anderen da ist, aber nur nicht für sich selbst und seine seelische Weiterentwicklung sorgt. Das Hineingehen in die tiefen Seiten des Lebens und die Liebesfähigkeit auch in Form des tiefen Einlassens auf Menschen, die wesentliche unbewusste Gefühle (Schatten) spiegeln, sind wesentliche seelische Wege, um der eigenen inneren Abwehr (bzw. Allergie gegen sich selbst) im wahrsten Sinne des Wortes zu begegnen.

### Literaturhinweise:

- (1) vgl. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Weg. München: Bertelsmann 1983, S. 150
- (2) vgl. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Symbol. München: Bertelsmann 1996, S. 105
- (3) vgl. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Symbol, a. a. O., S. 105
- (4) vgl. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Symbol, a. a. O., S. 193
- (5) vgl. Louise L. Hay: Heile Deinen Körper. Freiburg: Lüchow 1989, S. 14
- (6) vgl. Uwe Gieler: Die Sprache der Haut. Düsseldorf/Zürich: Walter 2005, S. 68
- (7) vgl. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Symbol, a. a. O., S. 105
- (8) vgl. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Symbol, a. a. O., S. 106
- (9) vgl. Louise L. Hay: Heile Deinen Körper, a. a. O., S. 27

- (10) vgl. Louise L. Hay: Heile Deinen Körper, a. a. O., S. 32
- (11) vgl. Louise L. Hay: Heile Deinen Körper, a. a. O., S. 16
- (12) vgl. Louise L. Hay: Heile Deinen Körper, a. a. O., S. 35
- (13) vgl. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Symbol, a. a. O., S. 107
- (14) vgl. Jeff Green: Pluto. München, Hugendubel 1988, S. 80
- (15) vgl. Liz Greene: Schicksal und Astrologie. München: Heyne 1985, S. 111f.
- (16) vgl. Liz Greene/Howard Sasportas: Dimensionen des Unbewussten. München: Heyne, 1995, S.22f.
- (17) vgl. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Symbol, a. a. O., S. 107



Dr. phil. Reinhard Müller, Heilpraktiker in eigener Praxis mit den Therapie-Schwerpunkten psychologische Astrologie, Psychotherapie, NLP, Gesprächspsychotherapie, Bach-Blüten-Therapie und Homöopathie.  
Streustraße 4, D-13086 Berlin  
Tel. 030/92 37 63 18 und 0177 / 2 22 21 03

Anzeige

## FragenAnsLeben Coaching-Karten mit Fragen ans Leben - für Therapie und Beratung



Ab 8,99€!

Bewährt in Therapie und Seminararbeit

www.Fragen-ans-Leben.de • Info@KoLeCo.de • Tel: 03834 - 8014-92 • Fax: -90

Mit diesem Karten-Set werden Sie mit Ihren Klienten:

- neue Perspektiven entwickeln
- die Wahrnehmung steigern
- Stärken und Ziele erarbeiten

Nutzen Sie die Karten als Teil der Beratung, für die eigene Selbsterfahrung, als Werbegeschenk oder zum Verkauf mit Ihrem Logo.

Beatrix Schmiedel

# Konfliktarbeit mit dem Ampelsystem

Um Klienten in ihrem Prozess zu unterstützen, die Arbeit plastischer und greifbarer zu gestalten und um häufig auch eine neue Blickrichtung hinzuzufügen, ist es dann und wann nötig, etwas ganz Spezielles, Neues zu entwickeln, wenn der Prozess stockt. Insbesondere bei der Beratung von Teams mache ich häufig die Erfahrung, dass erst eine ungewöhnliche, innovative Idee einen Fortschritt im Beratungsprozess bringt.

Aus dieser Erfahrung heraus habe ich die Konfliktampel entwickelt – ein spielerisches Tool, welches die Arbeit mit Konflikten in Teams und auch in Familien oder Schulklassen unterstützen kann. Immer wenn es notwendig ist, die Parteien mit einer ungewöhnlichen Idee an einen Tisch zu bringen und damit das Eis zu brechen. Die Konfliktampel kann das Nachdenken über die Aspekte eines Konfliktes und das Gespräch zwischen den Partnern fördern, um eine Lösung herbeizuführen, die für alle einen Gewinn – eine sog. Win-win-Lösung – darstellt.

Die Konfliktampel ist ein aus 3-farbigen Karten bestehendes Kommunikationswerkzeug und gleichzeitig ein „Spielzeug“ in der Beratung. Sie kann den in einen Konflikt involvierten Personen als Mittel dienen, die Barriere, welche sich oft zwischen den Beteiligten aufgebaut hat, zu übersteigen und über den Konflikt zu sprechen. Sie gibt so einen Gesprächsimpuls und ermöglicht den Kontrahenten eine zusätzliche Sichtweise.

## FALLBEISPIEL

Ich wurde von einem Team aus Freiberuflern beauftragt, ein Teamcoaching durchzuführen. Hier arbeiteten 5 Personen mit unterschied-

lichen Fachrichtungen in einem gemeinsam aufgebauten Unternehmen. Alle Teammitglieder waren freundschaftlich verbunden und schätzten sich und die Arbeit jedes einzelnen wert. Das Unternehmen befand sich in einer stabilen Lage, jedoch betrachteten die einzelnen Teilhaber die Zukunft trotz guter Prognose skeptisch. Während der Klärungsphase des Teamcoachings traten verschiedene Kritikpunkte zu Tage. Neben unklar verteilten Aufgaben machten eine zunehmende Überarbeitung, unzureichende Kommunikation untereinander und die daraus resultierenden schwelenden und teils auch offenen Konflikte den einzelnen Mitgliedern die freudvolle und effektive Zusammenarbeit schwer. Die Zufriedenheit der einzelnen Beteiligten mit dem gemeinsamen Unternehmen lag bei einem Durchschnittswert von 5 auf einer Skala von 1 bis 10.

Nach einer umfangreichen Erarbeitung der gemeinsamen und individuellen Ziele sowie einem Werteabgleich untereinander konzentrierte sich die Beratung auf Wunsch der Teammitglieder vor allem auf die Konflikte, die untereinander verdeckt oder offen ausgetragen wurden. Hier brachte ich die Konfliktampel zum Einsatz.

## DIE KARTEN FÜR ALLE

Die Voraussetzungen liegen neben der Bereitschaft zur Mitarbeit aller Teilnehmer vor allem in einer vertrauensvollen und gesprächsunterstützenden Atmosphäre, die es ermöglicht, alle Konfliktpunkte offen ins Gespräch zu bringen.

Zuerst bekommen alle Beteiligten jeweils eine rote, eine gelbe und eine grüne Ampelkarte, die im Gespräch einen zusätzlichen Sinneskanal bedienen und neben dem Hören auch zusätzlich das Sehen ein wenig mehr anregen werden. Neben der Lautstärke, Tonhöhe und Modulation und der sichtbaren Gestik und Mimik des Gegenübers unterstützen die Farben das fühlende Verstehen der Position meines Gegenübers.

Die Farbkarten haben ihre Bedeutung analog zur Verkehrsampel:

**ROT** bedeutet „Achtung!“ Überschreite nicht meine Grenze, sei vorsichtig und schau dir meinen Standpunkt zuerst an, bevor du urteilst.

**GELB** bedeutet „Warnung!“ Ich spüre eine Veränderung hin zu einem Konflikt, ich bin angespannt und möchte achtsam sein. Wir sollten gemeinsam besprechen, wie wir der sich aufheizenden Situation begegnen.

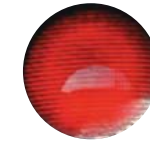
**GRÜN** bedeutet „Ich bin gesprächsbereit.“ Der Weg ist frei, ich gehe trotzdem respektvoll mit meinem Gegenüber um und achte auf Veränderungen.

## DIE ANZAHL DER EBENEN ERHÖHEN

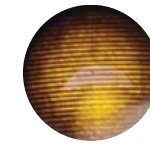
In der Beratung nutze ich die Karten, um von einer Metaebene aus sachlich über den Konflikt und seine Auslöser, seinen Verlauf und die Wirkungen zu sprechen – die Konfliktampel zeigt also die Position der Konfliktbeteiligten auf und stellt sie auf eine gemeinsame Ebene der Konfliktbetrachtung.

Diese Ebene betreten, heißt Distanz zum Konflikt bekommen und die Sache von den damit verbundenen Emotionen zu trennen.

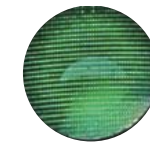
Die Farben stehen hier für sachliche Ebenen des Konfliktes:



Der Konflikt ist ausgebrochen und beeinflusst alle Beteiligten und das Umfeld in hohem Maße.



Es herrscht eine angespannte Situation, die – bleibt sie unbeachtet und ungelöst – in einem Konflikt endet. Oder wir befinden uns in einer Situation, die einen Konflikt vorhersehen lässt.



Es herrscht kein vorhersehbarer Konflikt, aber ein achtsames Umfeld.

Nicht selten zeigen die betroffenen Teilnehmer zum gemeinsamen Konflikt unterschiedliche Karten und erkennen hier zum ersten Mal in vollem Umfang, welche unterschiedlichen Sichtweisen genau bestehen.

Vor allem in kleinen Unternehmen, in denen zwar viel miteinander gesprochen wird und wo zumeist flache Hierarchien vorherrschen, werden oft aus Freundschaft Konflikte unter den Teppich gekehrt. Durch ein enges Miteinander geht häufig die professionelle Distanz verloren. Die Konfliktampel kann hier spielerisch die Schärfe eines lange vernachlässigten Konfliktes abmildern und ein Gespräch einleiten.

Wird z. B. die gelbe Karte gezeigt, kann so ein Konflikt entschärft werden, bevor er explodiert. Oder die gelbe Karte wird benutzt, um zu signalisieren, dass man Stress in den eigenen Projekten hat und Unterstützung benötigt. Die Karten sollen auch hier der Impulsgeber für ein Gespräch sein und nicht nur für sich allein stehen.

## AUCH GEFÜHLE SIND ROT GELB GRÜN

Die Karten wende ich weiterhin an, um Klienten von der sachlichen Ebene des Konfliktes auf die Ich-Ebene zu führen und den Konflikt von dort aus zu betrachten und zu analysieren. Die Konfliktampel dient hier zusätzlich zur Beschreibung der Gefühle und zur Unterstützung von Ich-Botschaften zwischen

den Beteiligten. Sie fördert so den Verständnisprozess auf der persönlichen Ebene.

**ROT:** Ich bin sauer, genervt, in mir brodelt es, ein Gespräch ist dringend nötig ...

**GELB:** Ich bin gestresst und habe das Gefühl, wir steuern auf einen Konflikt zu ...

**GRÜN:** Mir geht es gut, ich nehme keinen Konflikt wahr ...

Die spielerische Ebene des „Rote-Karte-Zeigens“ bedeutet, Zugang zu Gefühlen zu bekommen und verstärkt Ich-Botschaften anzuwenden. Hier geht es vor allem darum, den Menschen hinter dem Konflikt im Auge zu behalten und sich respektvoll zu begegnen.

Im oben genannten Fallbeispiel nutzte ich die Ampelkarten vor allem als Gesprächseinstieg und Impulsgeber sowie zur Darstellung des momentanen Zustandes und zur Soll-Ist-Analyse. Die einzelnen Konfliktsituationen wurden von den Teammitgliedern benannt und es wurden genaue Ziele und Szenarien definiert, um zukünftig auftretenden Konflikten besser begegnen zu können. Die Mitglieder nutzten die Karten auch, um im Entstehen begriffene Konflikte aufzudecken und zu bearbeiten, bevor sie ausbrechen konnten.

Im Rahmen des Teamcoachings konnten mit Unterstützung der Konfliktampel neue Vorgehensweisen erarbeitet werden, sie fungierte während des Beratungsprozesses zusätzlich als Stimmungsbarometer.

Zuerst wurde zugunsten einer stringenteren Kommunikation ein wöchentliches Teammeeting eingeführt, auf dem alle anfallenden Projekte und Arbeiten besprochen werden. Hier nutzen die Klienten auch die Ampelkarten, um einen Ist-Zustand von kommenden Stress und möglicher Überarbeitung anzuzeigen und sich gegenseitig bereits im Vorfeld unter die Arme greifen zu können. So werden z. B. Mitarbeiter mit grünen Karten unterstützend zur Seite gestellt. Dadurch wird eine schnelle und effiziente Reaktion auf Konflikte und Stresssituationen möglich, bevor sie ihre das Team lähmende Kraft entfalten können.

Weiterhin wurden allgemeine Aufgaben offiziell verteilt und Zuständigkeiten bestimmt, um eine klare Unternehmens- und Teamstruktur aufzubauen. Zur Entlastung wurde

ein Mitarbeiter eingestellt und eine engere Vernetzung mit einem Partnerunternehmen angestrebt.

Der Einsatz der Karten erlaubt dem Team eine individuelle Aussage über bestehende und zu erwartende Schwierigkeiten und Herausforderungen, auf deren Basis dann tagesaktuelle und vor allem tragfähige Entscheidungen über die Art des Konfliktmanagements für das Team und vor allem mit dem Team getroffen werden können.

## VARIANTEN DER KONFLIKTAMPEL

Die Farbkarten der Konfliktampel können vielfältig eingesetzt werden:

... in Familien – bei Familienkonferenzen, Streits, Abstimmungen und Planungen

... in Schulen – bei Streitschlichtern, aber auch unter Lehrern, bei Elterngesprächen und Klassenkonferenzen

... in Teams – bei Team- und Interessenkonflikten, bei Mobbingverdacht und um entstehende Konflikte aufzudecken und zu bearbeiten, bevor sie ausbrechen

... in der Beratung – als Impuls und zur Darstellung eines momentanen Zustandes, als Gesprächseinstieg, zur Zielformulierung und Soll-Ist-Analyse.



Beatrix Schmiedel B.A.

geb. 1977, Personal Coach/Psychologische Beraterin, Ausgebildet in humanistischen Methoden der Psychotherapie, zertifizierte ProfilPass-Trainerin, Regionalgruppenleiterin und Supervisorin des Qualitätsrings Personal Coaching (QRC) in Köln.

Beatrix Schmiedel  
Beratung | COACHING | Seminare  
Berrenrather Straße 197, 50937 Köln  
Telefon 02 21 / 3306166  
[www.bs-beratung.net](http://www.bs-beratung.net)

# Navi → ga → tion

für HP-Psychotherapie und psychologische Berater?

Dr. Wolfgang Urboneit

Versuch einer Standortbestimmung vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Umwandlungen, divergierender Ausbildungen, therapeutischer Überlegungen und der möglichen Einbeziehung gesundheitspsychologisch-präventiver Modelle mit hohem Nutzen im Praxisalltag.

Eine **Navigation** für Heilpraktiker Psychotherapie bzw. psychologische Berater? Die Frage erscheint verwirrend, geht es in diesem Magazin doch eigentlich nicht so sehr um die Erörterung technologischer Dinge oder Technik an sich. Obwohl, auf der anderen Seite haben Navigationsgeräte ja durchaus auch ihren Reiz. Einer Untersuchung zufolge fahren Autofahrer mit Navigation immerhin 16% weniger Kilometer als ohne. Der Grund: Sie erreichen ihr Ziel auf dem besten Wege, ohne sich zu verfahren. Die dadurch erzielte Verkürzung der Reisezeit

ist ein weiterer Vorteil dieser Geräte, denn Zeit, das wissen wir alle, ist eben auch Geld und danach fragt der Patient bzw. Klient als Erstes, wenn er Kontakt aufnimmt. Hinzu kommt, dass die besser ausgestatteten Geräte über einen sog. POI-Service (Point of Interest) verfügen, mit denen persönliche Interessenschwerpunkte auf einer Reise zusätzlich angesteuert werden können. Somit hat die technische Variable **Navigation** einiges mit therapeutischem und beraterischem Handeln bezüglich einer Weg- und Zielperspektive zu tun.

Auch in der Therapie bzw. Beratungspraxis geht es ja um ein definiertes Ziel und einen möglichst ökonomisch günstigen Weg, um eben dieses Ziel zu erreichen. Diese Zielfindung im Alltag zu verwirklichen wird allerdings deutlich schwieriger, da bislang relativ stabile gesellschaftliche



Rahmenbedingungen verschwimmen und nicht deutlich wird, wohin die Reise gehen soll.

Dr. Werner Weishaupt hat im VFP-Magazin „Freie Psychotherapie“ 03/06 die derzeitige Situation bezogen auf die Gesundheitsreform eindringlich geschildert, indem er auf massive Veränderungen hinsichtlich Bürokratieausweitung und verschärfende Reglementierungen hinwies.

Was bedeutet das nun für den Berufsstand Heilpraktiker Psychotherapie. Im Einzelfall lässt sich das noch nicht genau vorhersagen, im Generellen aber schon. Es gibt in Deutschland genügend Beispiele, wie sich die Arbeitswelt verändert hat, indem Firmen in die Insolvenz gingen und Mitarbeiter plötzlich auf der Straße standen.

Die Antwort der Firmen, die sich in der Vergangenheit den Anforderungen der Globalisierung rechtzeitig stellten, war immer gleich: Qualifizierung! Qualifizierung als Unternehmensziel unter Einbeziehung aller am Produktionsprozess Beteiligten ohne Wenn und Aber. Heilige Kühe wurden

geschlachtet, Privilegien abgebaut, alles kam auf den Tisch. Der erneute wirtschaftliche Erfolg des deutschen Maschinenbaus weltweit wurde prinzipiell so erreicht.

Der Heilpraktiker Psychotherapie und der psychologische Berater haben es aufgrund der sich rasant wandelnden Gesellschaft mit ähnlich gelagerten Problemen zu tun. Das Konstrukt **Gesundheitsreform** wirkt schon längst durch sogenannte Qualifizierungsoffensiven in den Krankenhäusern. Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen ist schon seit längerem akademisches Ausbildungsfach. Praxen versuchen gemeinsame Wege zu finden um Synergien zu nutzen, Apotheken gründen stadtübergreifend Zweigstellen und bieten mittlerweile medizinische Laborleistungen an, die in früherer Zeit ärztlichen Praxen vorbehalten waren.

Beispiele, die zeigen, in welche Richtung der psychotherapeutische Heilpraktiker und psychologische Berater, die systembedingt häufig am Ende einer Therapie- oder Beratungskette stehen, gehen müssen. Dabei sind hier weniger Berufsordnungen und spezifische Zertifizierungen gemeint, diese sind wichtig, sondern darüber hinausgehende Überlegungen bezüglich einer Prozessqualität in der ambulanten Praxis. Hier sollten idealerweise Beratung und Therapie strategisch gebündelt und in ein System „überführt“ werden, das sowohl wissenschaftskonformen Grundannahmen entspricht, wie auch genügend Freiraum bietet, praxisbewährte alternative Verfahren zu verwenden. Weiter unten wird solch ein System beschrieben.

Andere psychologisch arbeitende Behandler, Mediziner wie Psychologen, besitzen bereits gesellschaftlich fest installierte Rahmenbedingungen, die ihnen einen großen Spielraum in ihrer Arbeit ermöglichen. Die Gesundheitswissenschaftlerin Franke merkt dazu kritisch an:

„Die Ärzteschaft war immer eine der am besten organisierten Berufsgruppen, der es gelang, ihre Interessen durchzusetzen. Mit dem Anspruch, die alleinige Zuständigkeit für Krankheit zu haben, erhielt der ärztliche Stand erhebliche Definitionsmacht und weitete seinen Zuständigkeitsbereich in dem Maße aus, in dem Abweichungszustände als Krankheiten deklariert werden.“

Die Diplom-Psychologen mit ihren berufsständischen Vertretungen schlossen sich ihnen an.

Da nach politischem Willen der psychisch leidende Mensch in die psychosoziale Versorgung des Staates aufgenommen wurde, war die Basis geschaffen, Psychotherapie auf breiter Grundlage als Kassenleistung abrechnen zu können. Mit der damit verbundenen Verabschiedung des Psychotherapeutengesetzes 1999 konnten die psychologischen Psychotherapeuten dann „den so lange ersehnten Einzug in die Gilde der Heilkundigen antreten“.

Der Heilpraktiker Psychotherapie hingegen ist immer in Gefahr, in den freien Fall zu geraten, da er als wirklich freier Beruf ohne institutionelle Absicherungen sich täglich neu behaupten muss. Umso wichtiger muss es sein, das spezifisch „andere“ herauszustellen, das den Patienten/Klienten veranlasst, sich dem Heilpraktiker Psychotherapie anzuvertrauen.

Durch eine kurze Rückbesinnung auf den Heilpraktikerberuf an sich soll die berufliche Ausgangslage des Heilpraktikers Psychotherapie näher bestimmt werden. Bekanntlich stammt ja das Heilpraktikergesetz aus dem Jahre 1939 und wurde erlassen, um die **Volks Gesundheit** zu schützen. Im Weiteren ging es aber auch immer darum, **Heilbegabungen** im Volk zu erkennen und zu fördern. So erfreute sich in der Nachkriegszeit der sogenannte **Knochendoktor** in ländlichen Gebieten mit häufiger Körperarbeit großer Beliebtheit, weil er offensichtlich ein gutes Gespür für Körperverspannungen hatte und durch „Einrenken“ manchen Patienten von seinem Schmerz befreien konnte, ohne dass der gleich einen **richtigen Doktor** aufsuchen musste. Nicht alle dieser Behandler waren Heilpraktiker, aber einige legten dann doch eine Prüfung ab, die aber nicht den heutigen Wissensumfang besaß.

Im Weiteren nahmen alternative Bewegungen insgesamt und somit auch in der Heilkunde zu. Da die Grenzen der Schulmedizin in den achtziger Jahren hinsichtlich chronischen Erkrankungen erstmalig deutlich sichtbar wurden, eine psychosomatische Ausrichtung in der Ausbildung angehegender Mediziner aber die Ausnahme und bis heute nicht die Regel ist, konnte ein **Dr. jur. Manfred Köhnelechner**, ehemaliger Vorstandsvorsitzender eines großen Medienkonzerns, bundesweiter Aufmerksamkeit sicher sein, als er von einer Chinareise zurück publikumswirksam erstmalig Akupunktur als Heilpraktiker im deutschen Fernsehen demonstrierte.

Er war fortan Deutschlands bekanntester Heilpraktiker (ohne formale medizinische Ausbildung, aber mit großem medizinischen Wissen) und ihm eiferten viele nach. Durch ihn wurden medizinische Außenseitermethoden salonfähig.

Das Öffentlichkeitsbild des vorwiegend organspezifisch arbeitenden Heilpraktikers wird also im Wesentlichen von der Hoffnung bestimmt, dass er irgendeine **andere Medizin** anwendet, von der man hofft, dass dieses **Andere** nun endlich helfen soll, die Beschwerden zu lindern.

Der Heilpraktiker Psychotherapie kann in dieser Form keine „historische“ Entwicklung vorweisen. Seine Existenz verdankt er ja bekanntermaßen einem Gerichtsurteil, wonach die Klägerin, eine Diplom-Psychologin, Recht bekam, weil sie sich weigerte eine Heilpraktikerprüfung abzulegen, die aufgrund der hauptsächlichen Prüfungsinhalte in Pathophysiologie und Differentialdiagnose körperbezogen und nicht psychotherapeutisch/psychiatrisch ausgerichtet ist und sie hingegen Psychotherapie praktizieren wollte.

Einsichtig ist, dass das Vorhandensein eines über Jahrzehnte gewachsenen therapeutischen Selbstverständnisses, über das der Normalheilpraktiker verfügt, ein Vorteil ist, den der Heilpraktiker Psychotherapie so noch nicht aufweisen kann. Er kann nicht wie der Normalheilpraktiker den Krankheitsbefund an physiologischen Kriterien messen, mit standardisierten Werten vergleichen und dem Patienten bekannte Verfahren wie Irisdiagnose, Homöopathie oder Schröpfen anbieten. Hinzu kommt, dass sich evtl. berufliches Vorwissen des Normalheilpraktikers aus medizinischen Grundberufen (MTA, Krankenpfleger, Masseur) häufig praktisch verwerten lässt.

Dem psychotherapeutischen Heilpraktiker ist Letzteres selten möglich, da die überwiegende Zahl der Berufseinsteiger Berufen entstammt, die quer durch die Gesellschaft weisen. Das bedeutet für den angehenden Behandler die sorgfältige Auswahl einer Ausbildungsstätte, die hinsichtlich der Bedeutung seelischer Führung und Behandlung kranker Menschen entsprechende Erfahrungen aufweist.



Die Durchsicht entsprechender Anzeigen zur Aus- und Fortbildung in den unterschiedlichsten Medien zeigen aber, dass Qualitätsmerkmale der Ausbildung nur von wenigen beschrieben werden, häufiger aber Angebote auffallen, die einen **kleinen Heilpraktikerschein** offerieren oder auch zu sogenannten **Crash-Kursen** einladen.

Es ist dies die Spitze des Eisbergs einer Entwicklung, die dem Berufsstand nicht gut tut und die die bemerkenswerte Aufbau- und Weiterbildungsarbeit beispielweise des VFP, renommierter Tages- und Abendschulen, aber auch zahlreicher engagierter Heilpraktiker in der täglichen Praxis fragwürdig erscheinen lassen. Absolventen dieser Art von Ausbildung zahlen einen hohen Preis, wenn sie glauben, damit das Rüstzeug für den Praxisalltag erhalten zu haben.

erhält, hat er neben seinem Abitur ein fünfjähriges akademisches Studium der Psychologie absolviert. Vor Erteilung der Therapieerlaubnis muss dann noch in einem Gespräch mit einem Amtspsychiater die persönliche Eignung nachgewiesen werden.

Müsste ein Normalheilpraktiker solch einen Bildungsgang nachweisen, wäre der Berufsstand des Naturheilpraktikers auf wenige Spezialisten beschränkt. (Dass der Begriff **Crash-Kurs** – umgangssprachlich „vor die Wand fahren“ – in einer Berufsgruppe mit dem Ziel psychologischer Beratung und Therapie auch nichts zu suchen hat, erklärt sich von selber.)

Weiterhin wünschenswert ist es, wenn Aus- und Weiterbildungskandidaten vor Beginn einer Ausbildung erfahren, welche

anerkannten und von den Kassen zugelassenen Psychotherapieverfahren erhält. Es sind dies die Psychoanalyse, tiefenpsychologische Therapien und vor allen Dingen die Verhaltenstherapie.

Diese selektive Ausbildungsbeschränkung wird dann problematisch, wenn durch sie der Eindruck entsteht, dass nur Behandler mit diesem Ausbildungsnachweis die „richtige“ Therapie mit hohem Wirksamkeitsnachweis anbieten. Eine Annahme, die wie nachfolgend referiert, für psychoanalytische und verhaltenstherapeutische Verfahren aus Sicht der neueren internationalen Forschung nicht bestätigt wurde. Das Gegenteil ist der Fall.

Bereits Anfang der neunziger Jahre erregte ein Buch des amerikanischen Psychoanalytikers und Hochschullehrers **Jeffrey M. Masson** Aufsehen, in dem er gleich im ersten Satz mitteilte: *„In diesem Buch begründe ich meine Auffassung, dass jede Psychotherapie falsch ist.“*

In einer umfangreichen Darlegung seiner psychoanalytischen Ausbildung von über acht Jahren in Toronto macht er deutlich, dass seiner Meinung nach trotz fünfjähriger Analyse mit wöchentlich jeweils fünf Tagen Therapie für ihn nicht ersichtlich wurde, worin der Unterschied zu seinen Patienten besteht, die ebenfalls fünf Jahre lang an fünf Tagen der Woche analysiert wurden: *„Verstand ich die emotionalen Probleme, vor die uns das Leben stellt, wirklich besser als andere, einschließlich der Menschen, die keine entsprechende Ausbildung genossen hatten? Lernte ich hier irgend etwas, das tatsächlich einen praktischen Sinn hatte?“*

In der amerikanischen Öffentlichkeit wurde nach Erscheinen des Buches eine heftige Diskussion ausgelöst, weil sich **Masson** auch gegenüber der Macht der Therapeuten und der damit verbundenen Abhängigkeitsprobleme negativ äußerte.

In der Bundesrepublik Deutschland griff der Wissenschaftsredakteur der ZEIT, **Dieter E. Zimmer**, die Kritik an der Psychoanalyse auf, die dann von anderen fortgesetzt wurde, aber öffentlich zunächst keine nennenswerte weitere Beachtung erfuhr. Erst mit Erscheinen des Buches **Lexikon der Psycho – Irrtümer** von **Rolf Degen** – preisgekrönter Wissenschaftsautor (Deutsche Gesellschaft für Psychologie) und selber Psychologe sowie

Fachautor renommierter Verlage – wurde die internationale Psychotherapiekritik einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. Hier stehen besonders die etablierten Verfahren Psychoanalyse und Verhaltenstherapie in der Kritik, wenngleich auch nicht alle bekannten Therapieverfahren untersucht wurden.

So erfuhr vor allen Dingen die im deutschen Sprachraum besonders beachtete Meta-Studie des Berner Psychologieprofessors und Verhaltenspsychotherapeuten **Klaus Grawe**, die auf der Grundlage von nahezu 900 Einzelstudien fußte und unter anderem die besondere Wirksamkeit der Verhaltenstherapie belegen sollte, eine deutliche Abwertung.

Die amerikanischen Psychologie-Professoren **E. Wampold** und **R. Asay** kamen abschließend zu der Ansicht: *„Fast alle Übersichten gelangen zu dem Schluss, dass sich die verschiedenen Formen der Psychotherapie in ihrer Wirksamkeit nicht unterscheiden“* und betonen, dass eine besonders herausgestellte Wirksamkeit häufig vom Eigeninteresse der Forscher gelenkt wurde.

**Dieter E. Zimmer** formulierte seine Psychotherapiekritik noch drastischer. *„Die meisten heute verfügbaren Psychotherapien sind auf wissenschaftlich unsicheren Grund gebaut ...“* **Rolf Degen** kritisiert die *„hoffnungslos verquasteten Theoriegebäude der therapeutischen Schulen“* und bezeichnet sie als *„intellektuelle Luftschlöser“* ohne Bezug zu *„den gnadenlos therapierten Neurosen“*.

Die aktuellen Äußerungen von Hochschul Lehrern und Verhaltenstherapeuten zeigen, dass die fundierte Therapiekritik Wirkung zeigt. Einer Umfrage zufolge üben lediglich noch 21% der befragten Therapeuten die Therapie aus, für die sie zugelassen sind. Die anderen arbeiten eklektisch und nutzen das, was hilft.

Das führt allerdings auch zum Widerspruch innerhalb der wissenschaftlichen Psychologie. Der Trierer Hochschullehrer **Lutz** warnt besonders vor ungeprüfter Übernahme sogenannter integrativer Therapien und vor einem **wahllosen Zusammenwürfeln** irgendwelcher Techniken.

Der Popularität der Psychotherapie hat die Psychologiekritik interessanterweise nicht geschadet. Die Psychologin **Abele-Brehm** führt dies auf einen impliziten „psychologischen Hausverstand“ des Menschen zurück,

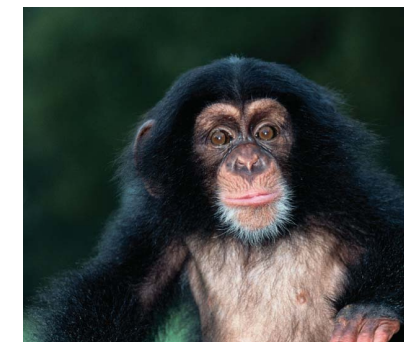
der die Forschungsergebnisse praktisch nicht wahrnimmt oder wahrnehmen will, weil er für sich die Psychologie bzw. Therapie als „erlebnisnah“ erlebt.

Selbst das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim attestiert einer Umfrage zufolge der Psychotherapie im Ansehen der Bevölkerung eine „strahlende Reputation“, die institutsintern aber kritisch bewertet wird.

Für den psychotherapeutischen Heilpraktiker ist mit diesen hier nur kurz skizzierten Forschungsergebnissen eine scheinbar paradoxe Situation entstanden. Wirksamkeitsnachweise psychotherapeutischen Handelns sind offensichtlich wissenschaftsbestätigt nur schwer zu erbringen. Auf der anderen Seite „sieht“ der Psychotherapie anwendende Heilpraktiker Psychotherapie bei seinen Patienten Reaktionen, die hoffen lassen, dass offensichtlich gesündere Verhaltensweisen im Erleben und Handeln bei seinen Patienten zunehmen. Wie geht das zusammen? Und vor allen Dingen, wie soll er sich therapeutisch verhalten?

Ein kleiner Rückblick auf die Anfänge von Wissenschaft und Psychologie kann da hilfreich sein. Während in der Medizin der griechischen Antike der psychologische Anteil einer Erkrankung zusammen mit den körperlichen Gebrechen gesehen wurde, erfolgte unter dem Einfluss der Kirche im Mittelalter durch den französischen Philosophen **René Descartes** eine strikte Trennung von Leib und Seele, die fortan eine mechanische Lebenssicht der Menschen mit sich brachte. **Descartes**, der auch Naturforscher war, favorisierte ohnehin besonders **Tierversuche** zur Erkenntnisgewinnung. Für ihn hatten die Schmerzensschreie der Tiere keine andere Bedeutung „als das Quietschen eines Rades“.

Durch **Der Mensch als Maschine** (L'Homme machine) von **La Mettrie** wurde dann bis weit in das 18. Jahrhundert hinein der Dualismus **Descartes** von Geist und Körper



abgelöst zugunsten einer Vorstellung, die den Menschen dem Tier gleichstellte und somit eine materialistische Position bezog, in der der Mensch einem Uhrwerk gleicht. Eine Extremposition, die über einen langen Zeitraum bedeutende Anhänger in den Naturwissenschaften aufwies, die geistige Vorgänge nicht getrennt vom mechanischen Denken sahen.

Nachfolgend trat durch die Zuständigkeit empirischer Forschung innerhalb der Psychologie eine Trennung der eigentlich in der Philosophie beheimateten Psychologie ein. Hermeneutische Verfahren (Verstehen und Nachvollziehen seelischer Dinge) stehen jetzt dem naturwissenschaftlichen Zugang (Erklären der Dinge) gegenüber. In Jahrtausenden gewachsene Strukturen seelischen Erlebens der Menschen in allen Epochen wurden faktisch nicht mehr beachtet. Geisteskrankheiten wurden von einer Psychiatrie (**Psyche: Geist / iatrea: heilen**) versorgt, die allein auf organische Ursachen von Krankheit setzte, ohne individualpsychologische Faktoren zu hinterfragen.

Die Ausrichtung der Psychologie im 20. Jahrhundert an Biologie, Medizin, Kybernetik und ihre Popularisierung in Alltagssituationen stärkten ihr Ansehen. Verhaltenspsychologie (Behaviorismus) und Psychoanalyse waren beherrschende Schulen. Reduktion geistiger Phänomene auf physiologische Reaktionen waren sowohl in der Verhaltenspsychologie als auch in der Psychoanalyse an der Tagesordnung. **Freud** betonte mehrmals die Rückbesinnung der Psychoanalyse auf Physik und Medizin.

Gegenpositionen bezüglich humanistischer und ressourcenorientierter Sichtweise menschlichen Erlebens und Handelns wurden in der Folge als Gegenstück zur vorherrschenden mechanisierten Sichtweise von Forschern wie **Charlotte Bühler**, **Carl Rogers**, **Abraham Maslow**, **Viktor Frankl** und anderen bezogen. Dass sie heute wieder stärker in den Focus therapeutischen Interesses stoßen, lässt sich mit dem rasanten gesellschaftlichen Wandel, dem damit veränderten Menschenbild und der zunehmenden Entpersonalisierung des Menschen erklären.

# AusBildung

Inserenten mit diesen Werbeaussagen scheinen zu vergessen, dass nicht nur Ausbildungswillige solche Anzeigen lesen, sondern auch Verbandsvertreter in anderen therapeutischen Verbänden und Versicherungen, die auf Länder- und Bundesebene mit darüber zu befinden haben, wie der jeweilige Stellenwert beispielsweise von Heilpraktikern Psychotherapie und psychologischen Beratern in der Gesellschaft zu beurteilen ist.

Solche vereinfachenden **Ausbildungsangebote** führen dann dazu, dass fachlich nicht sattelfeste Absolventen dieser Kurse, wenn sie denn überhaupt die Prüfung bestehen, sich „Nischen“ suchen, um mit ihrer Arbeit irgendwie zu beginnen.

**Dr. Werner Weishaupt** vom VFP, der besonders die fachliche Ausrichtung durch Arbeitskreise und Chatforen ausbauen will, beklagt diesbezüglich völlig zu recht ein stärker werdendes Abdriften *„in die esoterische Richtung, (die) mit psychologischem Handwerkszeug und psychotherapeutischer Kunst“* nichts gemeinsam hat.

Auch ist die Bezeichnung **kleiner Heilpraktikerschein** falsch und irreführend, wie nachfolgendes Beispiel zeigt. Bevor beispielsweise ein Diplom-Psychologe, der nicht den Ausbildungsweg zum psychologischen Psychotherapeuten durchlaufen will, eine Therapieerlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz

unterrichtlichen Qualifikationen eigentlich ihre Ausbilder haben. Wenn hochspezialisiertes Fachwissen in Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie unterrichtet wird, ist die Fachkompetenz des Unterrichtenden sicher vorhanden. Gleichzeitig muss aber auch im Besonderen die didaktisch-methodische Qualität der Lehrenden vor dem Hintergrund unterschiedlichster Bildungsvoraussetzungen der Teilnehmer sichergestellt sein. Mögliche hohe Durchfallquoten sind nicht nur ein Problem des „ach so schweren“ Stoffes. Sie verweisen auch immer auf die Unterrichtsqualität. Supervisionen durch professionell ausgebildete Unterrichtsfachleute verbessern Lernergebnisse signifikant.

Dass sich solch eine Qualitätsverbesserung auch ökonomisch rechnet, zeigen die neuerdings erhobenen Ranking – Bewertungen der staatlichen Hochschulen sehr deutlich. Wo die professionelle Lehre besonders hoch bewertet wird, ist der Studentenandrang im nächsten Semester deutlich höher. So profitieren Lehrende und Lernende.

Um Qualität geht es auch bei einem weiteren wichtigen Handwerkszeug des therapeutischen Handelns, der Psychotherapie. Für den Heilpraktiker Psychotherapie stellt sie einen besonders sensiblen Bereich seiner Tätigkeit dar, da er in aller Regel keine Ausbildungszulassung zu den in Deutschland

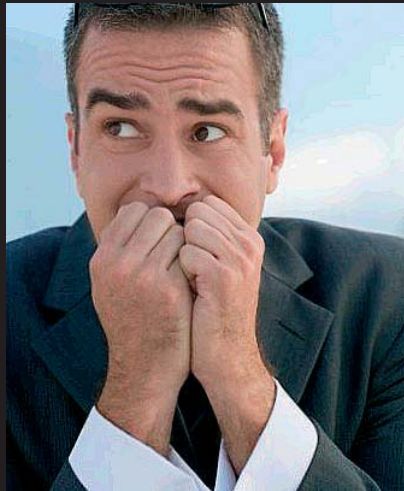




# Mehr Mut zur eigenen **Courage**

Horst Lempart

**Angst am Arbeitsplatz** – Gesundheitliche Risiken und vorbeugende Maßnahmen



## Angst birgt die Enge

Angstgeplagte Menschen kennen das Gefühl der Beklemmung, den Blick durch einen Tunnel und die zusammengeschnürte Brust. Auffallend häufig ist das logische Denkvermögen in Angstzuständen deutlich eingeschränkt.

Angst in ihren verschiedenen Ausdrucksformen ist heute Gott sei Dank kein Tabuthema mehr. Phobien und Zwangsneurosen finden professionelle Behandlung, Literatur, Präventionsarbeit und Selbsthilfegruppen tragen ebenfalls zum konstruktiven Umgang mit dem Thema bei.

Eine bisher noch kaum erforschte Nische ist die berufsbedingte Angst. Bei der Angst am Arbeitsplatz geht es meist um Leistungsängste oder soziale Ängste. Leistungsängstliche MitarbeiterInnen sind häufig Perfektionisten und setzen sich durch hohe Ansprüche zusätzlich unter Druck. Sozial Ängstliche leiden hingegen häufig unter dem Gefühl der Beobachtung, Ausgrenzung oder Isolation.

Die BKK berichtet in ihrer letzten Studie, dass der Anteil psychischer Störungen am Krankheitsaufkommen im Job bei 8,9% liegt. Auch die DAK berichtete bereits in ihrem Gesundheitsreport 2005 von einem Wert, der sogar noch darüber lag (2004: 9,8%).

Tatsache ist: Der Arbeitsausfall aufgrund psychischer Ursachen stieg in den letzten Jahren enorm. Überproportional hoch war der Zuwachs an Angststörungen. Eine Tatsache, der weder betriebspsychologisch noch betriebswirtschaftlich ausreichend Aufmerksamkeit geschenkt wird.

### ANGST ALS REAKTION AUF FEHLENDE SELBSTWIRKSAMKEIT

Ängstlichen ArbeitnehmerInnen mangelt es in vielen Fällen an Selbstwirksamkeit. Sie sehen keine Möglichkeit, selbst etwas an der bedrückenden Situation zu ändern. Vielfach ist die Angst davor, gewohnte Verhaltensmuster aufzulösen, ein zusätzlicher Angstverstärker. Die angstauslösende Situation wird also noch bekräftigt durch die Angst, sich auf neues, unbekanntes Terrain zu begeben.

Gerade bei beruflicher Unzufriedenheit wird Angst in Verbindung gebracht mit der Verantwortung für die eigene Lebenssituation. Es entsteht der Bezug zum Schuldgefühl, eigene Lebenschancen verpasst oder nicht realisiert zu haben.

Manchmal entsteht Angst am Arbeitsplatz auch dadurch, dass sich der Mitarbeiter in einem Umfeld ungewisser, unklarer Strukturen wiederfindet. Das hat Orientierungslosigkeit zur Folge. Arbeitnehmer können weder Rollenverständnis noch Inhalte klar für sich definieren.

Für Vorgesetzte ist es ausgesprochen schwierig, angemessen auf das Verhalten von Mitarbeitern zu reagieren, wenn sie zum Beispiel aus Angst vor Sanktionen ihre Gefühle nicht offen äußern. Möglicherweise hat der Mitarbeiter Angst vor Bestrafung, Zurückweisung und inneren Schuldgefühlen.

Wenn ein Mitarbeiter aus Angst keine Gelegenheit findet, seinem Ärger Luft zu machen, kann das fatale Folgen haben: Chronische Anspannung, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Störungen oder eine Schwächung des Immunsystems können auftreten. Mittelfristig ist mit einem deutlichen Leistungsabfall zu rechnen.

### KAUM BETRIEBLICHE ANGST-PRÄVENTION

Trotz der gesundheitlichen und ökonomischen Konsequenzen gibt es in Betrieben bis heute keine strukturierten und organisierten Vorsorgemaßnahmen. Angstbesessene Mitarbeiter erfahren so gut wie keine betriebliche Unterstützung, um sich aus dieser Denk- und Handlungsenge zu befreien. Die in die Bewältigung der Angstsymptome investierten Energien gehen 1:1 Mitarbeitern und Unternehmern verloren. Es ist daher nötig und sinnvoll, den Ursachen und Auswirkungen beruflich bedingter Angst nachzugehen und Möglichkeiten der Linderung und Vermeidung zu erarbeiten.

Durch die enge Verbindung zur psychotherapeutischen Arbeit bietet sich eine Definition an, die auch auf die Arbeitsumgebung passt: „Therapie ist eine Situation, in der zwei Menschen zusammenkommen, von denen einer weniger Angst hat als der andere.“

Für das Gefühl der Angst am Arbeitsplatz bedeutet dies sicher, dass auch hier Menschen mit ganz unterschiedlichen Ängsten zusammentreffen, die sich gegenseitig verstärken und Unsicherheit fördern. Angst am Arbeitsplatz geht über alle hierarchischen Grenzen hinweg: vom Bandarbeiter bis zum Vorstandsvorsitzenden.



Angst macht krank

### BERATUNGSANSÄTZE IN UNTERNEHMEN

In der psychologischen Beratungspraxis gibt es verschiedene Möglichkeiten, um die konstruktiven Kräfte der Angst zu fördern. Wichtig ist, dass der Klient nicht machtlos bleibt. In vielen Fällen berichten Betroffene von einem Gefühl der Ohnmacht. Sie fühlen sich in ihrer Entscheidungs- und Handlungsfreiheit eingeengt. Und genau diese Enge bewirkt ihre Angst.

Die Neurolinguistische Programmierung bietet hier gute Ansätze. Gemeinsam mit dem



Enge macht Angst! So ist es auch mit der Einengung am Arbeitsplatz

Klienten können unterstützende Maßnahmen erarbeitet werden, um sich aus dieser Situation zu befreien. Ich möchte dies an einem Alltagsbeispiel deutlich machen. Die größte Sorge der Arbeitnehmer gilt dem Verlust des Arbeitsplatzes. Die Angst davor, in eine existenzgefährdende Situation zu geraten, wirkt sehr intensiv auf das Verhalten im Beruf: Wegducken, nach dem Mund reden, nicht auffallen, keine eigene Meinung haben, sich anpassen etc.

Herr K., 51 Jahre, arbeitet als Verkaufssachbearbeiter in einem Unternehmen mit 1.200 Mitarbeitern. Infolge einer kürzlich erfolgten Unternehmensfusion plant die Geschäftsleitung verschiedene Umstrukturierungsmaßnahmen. Für Herrn K. bedeutet das sicher, dass davon auch Arbeitsplätze betroffen sind. Da er sich selbst mit 51 Jahren bereits zum alten Eisen zählt, sieht er sich vom Jobverlust akut bedroht. Seine Gedanken kreisen um die Hypotheken, die Familie, den Statusverlust und verselbstständigen sich immer mehr in Richtung „worst case“.

Ganz auffallend in unserem gemeinsamen Gespräch war seine Strategie der Verallgemeinerung, Tilgung und Verzerrung. Ich beobachte immer wieder, dass Arbeitnehmer in solchen Stresssituationen die Umwelt sehr angstverstärkend wahrnehmen. Sie suchen

nach Bestätigung ihrer offenbar ausweglosen Situation. Manche scheinen aktiv daran zu arbeiten, unbedingt Recht haben zu wollen.

Meine Fragen an Herrn K. waren: Wer genau sagt denn, dass Sie mit 51 Jahren bereits zu alt sind? Zu alt wofür?

Welche beruflichen Pläne haben Sie denn noch für die nächsten 16 Jahre?

Woher stammt Ihre Überzeugung, dass es immer „die Alten“ sind, die zuerst gehen müssen? Wieso gelten Ihre Beobachtungen auch für dieses Unternehmen?

Welchen Ursprung hat Ihre Überzeugung, dass Vorstände zuerst ans eigene Geld denken? Ist das immer so?

Welche positiven, konstruktiven Maßnahmen hat die Geschäftsführung nach der Fusion bereits ergriffen?

Was wird Sie für die Geschäftsführung zu einem besonders wertvollen Mitarbeiter machen? In welchen Geschäftsfeldern dieses Unternehmens könnten Sie ebenfalls erfolgreich eingesetzt werden?

Weshalb setzen Sie Fusion mit Arbeitsplatzverlust gleich? Woher stammt diese Auffassung?

Welche anderen strukturverbessernden Maßnahmen könnte die Geschäftsleitung treffen? Was würde schlimmstenfalls passieren, wenn Sie wirklich arbeitslos würden?

Herr K. musste sich durch diese Fragen sehr viel intensiver mit seiner eigenen Situation

und der des Unternehmens auseinandersetzen. Er erlebte, dass es noch andere Möglichkeiten gab, mit den neuen Rahmenbedingungen umzugehen. Im Gegensatz zu vielen anderen Kollegen erlangte er seinen Optimismus zurück und zeigte bei verschiedenen Maßnahmen hohen persönlichen Einsatz. Seine Angst wich der Überzeugung, dass es auf jeden Fall eine erträgliche Lösung geben wird, wie auch immer die Personalplanung ausfällt.

Herr K. arbeitet noch heute im Unternehmen. Die Fusion liegt inzwischen vier Jahre zurück.



Horst Lempart  
Jahrgang 1968.  
Nach Ausbildung zum Industriekaufmann. Studium zum Betriebswirt VWA. Zwölfjährige Tätigkeit als Kundendienstleiter in der Werbe- und Verpackungsbranche. Ausbildung zum Personal Coach/psychologischen Berater mit Diplom. Mitglied im VFP und im Qualitätsring Coaching. Intensive Berufserfahrung in den Bereichen Konfliktlösung, Teamorganisation, Verkaufs- und Außendienstbetreuung.  
Spectrum Coaching  
Mainzer Straße 35, 65078 Koblenz  
Telefon 02 61 / 2 03 90 34  
info@spectrumcoaching.de

Wer noch nicht Mitglied des VFP ist, kann das Forum abonnieren.

## Freie Psychotherapie

Das Jahresabo (4 Ausgaben) kostet € 25,- inkl. Versandkosten – statt Einzelpreis € 7,50.

Ja, ich möchte abonnieren:

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

für 1 Jahr und weiter bis auf Widerruf. Zahlung erfolgt gegen Rechnung.

Ich bin berechtigt, die Bestellung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in schriftlicher Form zu widerrufen.

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

# Diagnose: Depression

Verena Körner

Oder: Es muss nicht überall Depression drin sein, wo Depression draufsteht

Die Prävalenz depressiver Erkrankungen liegt bei ungefähr 8%, in Deutschland ist nach einer Statistik der DAK die Rate der Arbeitsausfälle infolge von Depression von 2000 bis 2005 um 42% gestiegen, die Suizidmortalität bei schwer depressiv Erkrankten wird mit bis zu 15% angegeben wobei Suizidversuche aufgrund ihrer hohen Dunkelziffer wesentlich häufiger zu verzeichnen sind als Suizide selbst (5 bis 15:1) – erschreckende Zahlen, die berechtigten Anlass zur Sorge bieten.

Doch wo Symptombeschreibungen wie anhaltend traurige Stimmung, Hoffnungslosigkeit, Müdigkeit, innere Leere („Gefühl der Gefühllosigkeit“), gestörte Aufmerksamkeit und Konzentration, einseitiges, unproduktives Denken, Schlaf- und Appetitstörungen, Verlust der sexuellen Appetenz, Rückenschmerzen und Obstipation, um nur die kardinalen zu nennen, manch eifrigen Naturheilkundler den Teufel im Amalgamzahn sitzend vermuten lassen, muss die Kehrseite der Medaille genauso fragwürdig erscheinen: aus dem Fluss der Symptome einzelne herauszuangeln und (vor-)schnell den Stempel Depression aufzudrücken.

## Falldarstellung

Frank M. war Anfang 40, als er zu mir kam, wirkte allerdings sehr viel jünger und ohne jede Aufdringlichkeit attraktiv, er war freundlich, aber zurückhaltend und schien auf den ersten Eindruck über einen sehr feinen Humor zu verfügen.

Seinem Bericht zufolge litt er an Depressionen – da führte kein Weg daran vorbei: lustlos, müde und ohne Perspektive, beruflich und privat noch viel weniger.

Aus fachärztlicher Untersuchung ergaben sich keine Hinweise auf biochemische/neurophysiologische Zusammenhänge.

Zunächst, so muss ich zugeben, war ich geneigt, ihm diese Diagnose vorbehaltlos abzukaufen.

In der Tat schien er sehr hilflos. Und sehr in der Tinte zu sitzen: Frau weg. Job weg. Lebensmut weg. Unabänderlich.

Die Triade negative Sicht der Welt, der eigenen Person und der Zukunft war durchaus zu erkennen.

Frank M. schilderte sein Leben als völlig aus dem Ruder laufend: Er lebt seit mehr als zehn Jahren allein in einer Wohnung, die er beim besten Willen nicht in Ordnung halten kann, vor kurzem verlor er zum zweiten Mal innerhalb kürzester Zeit seinen Arbeitsplatz, der Draht zu seiner Familie ist dürrig, der zu Freunden und Bekannten noch dürriger: Niemand darf ihm zu nahe kommen, da er sonst weder zimperlich noch sparsam darin ist, Gemeines und Boshaftes auszuteilen. (Er gönnt es sich, zu treten, sagt er.) Er möchte mit niemandem zusammen sein. Er möchte aber auch nicht alleine sein. Er sehnt sich danach, verstanden und geliebt zu werden, was aber nach seiner Logik nie der Fall sein wird, da er sich selbst nicht liebt und ebenso wenig Respekt vor sich hat. Seine Stimmung ist zeitweise beängstigend Wechsels bis hin zum Verlust der Selbstbeherrschung unterworfen, manchmal fühlt er sich für Tage innerlich leer und langweilig, ohne sich zu konstruktiven Tätigkeiten animieren zu können.

Er hat einfach keine Lust mehr, sich um jemanden oder etwas zu bemühen. Und doch waren sie da, die feinen (und auch manchmal weniger feinen) Regungen in ihm, die ein Potential an Energie, Abenteuerlust und unbedingtem Festhalten am Leben erahnen ließen und einfach nicht so recht ins Licht des Primärproblems Depression passen wollten. Eher in den Bereich einer Persönlichkeitsstörung: das Borderline-Syndrom.

Wobei eine Störung ja noch keine Krankheit ist. Allerdings aber auch nicht den Gewinn einer solchen mit sich bringt. Diese vorsichtige Überlegung formulierte ich in der Frage, was wäre, wenn seine gewünschten „besseren“ Verhältnisse tatsächlich Realität wären und er ab sofort glücklich dahinleben könnte?

Wörtlich antwortete Frank M.: „Das wäre schöne Scheiße.“

Persilschein Depression? Der es erlaubt, berufliche Desorientierung damit zu entschuldigen? Ebenso das erstaunliche Geschick in zwischenmenschlichen Manövern, die die Umgebung zur Befriedigung seiner Bedürfnisse zwingen (um es nicht Manipulation zu nennen)? Sich einfach auf äußere Quellen verlassen zu dürfen, die schon irgendwie Erfüllung und Sinn ins eigene Leben zaubern werden?

Oh, denken Sie nicht, dass Frank M. mir nicht wiederholt die Ausweglosigkeit seiner Lage zu versichern versucht hätte. Dass er nicht mehrmals den Satz verwendete: „Ich bin aber krank!“ Und dennoch: Für eine ausgewachsene Depression schien er außerordentlich agil zu sein.

Er ist ein passionierter Marathonläufer (laut einer Sportzeitschrift hegen Männer, die sich dieser Betätigung hingeben, eine Aggression gegen ihren eigenen Körper – Autoaggression als Symptom der Borderline-Persönlichkeit), er engagiert sich in seiner Kirchengemeinde und für junge Menschen (weil er glaubt, ein besserer Mensch werden zu müssen – Anfälligkeit für Ideologien, ebenfalls Borderline-Persönlichkeit), er liebt das Reisen, kann sich einige abenteuerliche Herausforderungen durchaus vorstellen (Leben im Extrem, um der Langeweile zu entkommen: Borderline-Persönlichkeit), er hat Pläne – für seinen Beruf wie auch für seine Zukunft überhaupt (allerdings Schwierigkeiten bei der langfristigen Umsetzung, typisch für Borderline-Persönlichkeiten), er ist begierig zu leben und er ist witzig.

Darüber hinaus schien mir als entscheidendes Merkmal, mich endgültig gegen die Diagnose Depression zu wehren, dass er, borderlinetypisch, abgesehen von seiner sonstigen Zerrissenheit über eine auffällig unausgewogene Mischung zwischen seiner lebenswürdigen und seiner zerstörerischen Seite verfügte.

Sehr lebenswürdig war er im Umgang mit Menschen, die Distanz zu ihm wahrten: Arbeitskollegen, Nachbarn, Bekannte.

Mehr als zerstörerisch aber gegenüber jedem, der ihn liebte: Familie, Freunde – eine Frau in seinem Leben – undenkbar, das wäre Bedrohung pur für ihn.

Was vorlag, war ein ausgeprägter Nähe-Distanz-Konflikt, dessen Schärfe darin lag, dass Frank M. sich nie erleichtert fühlte, wenn er seiner Wut einmal mehr Raum gegeben und diejenigen „getreten“ hatte, die ihm zu nahe kamen, obwohl er in deren Getroffenheit doch einen deutlichen Erfolg für sich hätte verbuchen können. Nein, er fühlte sich nach einem Verbalangriff nicht besser, sondern identifizierte sich stattdessen mit seinem Gegenüber.

Wir kamen zu dem Schluss, dass er tatsächlich das am härtesten verletzt, was er am meisten liebt.

Seine beruflichen Schwierigkeiten lagen dabei nach ausgiebiger Beleuchtung im ähnlichen Wendekreis: Er wollte sich nichts sagen lassen. Von niemandem. Aber er wollte mit seinen Aufgaben auch nicht auf sich allein gestellt sein.

Die unaufgeräumte Wohnung ließ sich also auch nicht mehr so einfach durch die mangelnde Tatkraft einer Depression entschuldigen: Vielmehr schien es so zu sein, dass er nicht aufräumte und Müll sammelte, weil er nicht(s) loslassen konnte.

Seine unbefriedigenden privaten Beziehungen wuchsen nicht daraus, dass er sich zu müde zum Lieben oder für eine neue Beziehung fühlte, sondern aus der Schiefelage, dass er alle seine destruktiven Aktivitäten vorrangig aus Angst betrieb: dass er sich selbst nicht so verletzlich machen wollte, wie er andere verletzte, dass er selbst die Übergriffigkeit nicht hätte ertragen können, mit welcher er andere behandelte, weshalb er sich seine Gefühle lieber gleich verbot und stattdessen erfolgreich das Treten übte. Damit Freunde bald vor ihm flüchteten. Aus Selbstschutz oder weil seine Aggression die Freundschaft zu sehr zerstört hatte. Oder weil sie sich nicht mehr länger grundlos beschimpfen und bloßstellen lassen wollten. Sie gingen und erfüllten seine tiefsitzende Angst vor dem Verlassenwerden.

Wir kamen dazu, dass er nicht primär depressiv, sondern in seiner Persönlichkeit gestört war. Dass er eine Borderline-Persönlichkeit pflegte, die Familie und Beziehungen zum Alptraum machte. Aber eine Störung ist, wie gesagt, noch keine Krankheit.

Allerdings sollte eines wie das andere fraglos behoben werden. Auch in seinem Fall muss nach den Ursachen geforscht werden. Und in erster Linie danach, was er wirklich will. Damit er endlich damit aufhören kann, lauthals schreiend zu verkünden, was er nicht will.

Auf den Besuch bei mir sollte unmittelbar ein Aufenthalt in einer Psychosomatischen Klinik folgen. Er muss sich aus dem Verkehr ziehen, er muss sich einliefern lassen, er ist ja krank. Sagte Frank M.

Persilschein Depression: Er legitimiert den Aufenthalt in einer Klinik, in der sich Ärzte, Schwestern und das sonstige Personal ihm zu Füßen (mit welchen man bekanntlich am besten treten kann ... wenn es mal wieder zu nahe wird) darum bemühen, seinen Lebenssinn zu ihm zurückzubringen. Als positiver Nebeneffekt wird ihm noch das Bett gemacht, das Zimmer gesaugt, das Mittagessen gekocht. Und für das große Kind Frank M. das Teefläschchen neben sein Tellerchen gestellt. Sehr bequem. Das schon. Aber auch genau mehr von dem, was er bereits ungesunderweise täglich manipulierte und lebte:

„Frank M., wann wollen Sie endlich damit beginnen, selbstbestimmt zu leben, statt die Verantwortung für ihr Leben abzugeben? Sich selbst zu finden, statt sich von anderen abhängig zu machen?“

Wieder ist er in sein Muster verstrickt: Er weiß, dass er so eigentlich nicht weitermachen möchte. Er weiß, was er nicht will. Aber er weiß nicht, was er will.

„Stehen Sie wirklich hinter einem Klinikaufenthalt?“

Für Frank M. hätte er den Nutzen, dort weder allein noch richtig zusammensein zu müssen. Und unbequeme Aufgaben abgenommen zu bekommen. Primär also Fluchtfaktor: Borderline-Symptom flüchtet in Depressions-therapie.

Sein Bauchgefühl sprach dagegen, das kann nicht gutgehen. Quasi in letzter Minute sagte er den Klinikaufenthalt ab und ließ sich zu einem Münchner Psychotherapeuten und Fachmann für das Borderline-Syndrom überweisen.

Erfolgsversprechende Therapiemöglichkeiten für Borderline-Persönlichkeiten sind neben der klassischen Behandlungsmethode Psychoanalyse auch das Psychodrama und als

praktische Alltagshilfe erlernenswert das autogene Training: Nicht nur, dass der Betroffene sich selbst wieder fühlen lernt, es kann ihm auch dann einen Gewinn bringen, wenn er wieder einmal in seinen „Wutzustand“ gerät, in dem er glaubt, sich selbst oder andere treten zu müssen.

Begleitend entschied sich Frank M. für die Logotherapie nach Viktor E. Frankl. Für seine Entwicklung wurde es mehr als hilfreich, gemeinsam mit dem Therapeuten eine heilende Lebensbilanz zu ziehen, seine Werteorientierung neu zu klären und den Sinnfaden seines Lebens wieder zu entdecken.

Dieses Beratungsgespräch zeigt, dass man differentialdiagnostisch immer auf der Hut sein sollte, gerade wenn es um eher weiche Trennlinien wie der zwischen einer Borderline-Persönlichkeit und einer Depression geht. Vorsicht ist darüber hinaus vor allem dann geboten, wenn man Wind davon bekommt, dass eine Diagnose zum Freifallschein benutzt wird (wenngleich abstürzen und sich dann auffangen lassen bisweilen auch Sinn machen kann).

Gleichermaßen unscharf kann allerdings auch die Linie zwischen gesund und krank sein – gerade wenn es um Persönlichkeitsstörungen geht.

Buchempfehlungen:

Joachim Gneist: Wenn Hass und Liebe sich umarmen, Piper Verlag

Jerold J. Kreisman/Hal Straus: Ich hasse dich, verlass' mich nicht, Kösel Verlag



Verena Körner

diemutmachwerkstatt-muenchen@online.de