

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

ANGELIKA
ROHWETTER

Es gibt ein Leben nach der Therapie

Therapieerfolge
stabilisieren
und Resilienz
stärken



Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

ANGELIKA ROHWETTER

Es gibt ein Leben nach der Therapie

*Therapieerfolge stabilisieren
und Resilienz stärken*

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Grafik & Buchgestaltung
unter Verwendung der Abbildungen von

© photocase – barbara-maria damrau (Käfermotiv) und

© fotolia – Swetlana Wall (Buchenblatt)

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Datenkonvertierung: Tropen Studios, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86055-9

E-Book: ISBN 978-3-608-10046-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20337-0

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage 2016 der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Schnelleinstieg

- **Wann ist eine Therapie beendet?** ► SEITE 19
- **Die letzte Therapiephase: Den Übergang vorbereiten** ► SEITE 34
- **Nach Beendigung der Therapie: Das Gewonnene bewahren und verfügbar halten** ► SEITE 44
- **Beziehungen neu gestalten** ► SEITE 54
- **Umgang mit Widerständen** ► SEITE 59
- **Ressourcen, Resilienz und Selbstwirksamkeit** ► SEITE 75
- **Sich weiterentwickeln** ► SEITE 86
- **Vom Umgang mit Gefühlen** ► SEITE 107
- **Vom Jasagen und Neinsagen** ► SEITE 124
- **Den Blick weiten** ► SEITE 132
- **Meditationstechniken** ► SEITE 144
- **Nachwort für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten** ► SEITE 159
- **Service-Anhang und Literatur** ► SEITE 163

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 11 |
| Die endliche und die unendliche Therapie | 15 |
| Abschied muss sein | 19 |
| 1. Der gewünschte Erfolg ist erreicht | 19 |
| 2. Kleiner Rückfall | 20 |
| 3. Das Ende der bewilligten Sitzungen ist erreicht | 21 |
| 4. Therapieabbruch | 22 |
| 5. Muss der Abschied wirklich sein? | 25 |
| Was lasse ich zurück | 27 |
| 1. Die Gründe meines Kommens | 27 |
| 2. Eine Beziehung bleibt zurück | 27 |
| 3. Ein Raum wird verlassen | 33 |
| Übergänge I | 34 |
| 1. Ein Tagebuch | 34 |
| 2. Merken Sie sich | 35 |
| 3. Schreiben Sie sich Postkarten | 36 |
| 4. Briefe an die Zukunft | 37 |
| 5. Übergangsstunden | 40 |
| 6. Notfallkoffer | 42 |
| Übergänge II | 44 |
| 1. Angekommen – und was fehlt? | 45 |
| 2. Der Umgang mit dem Zurückgelassenen | 46 |

Welcome back im Alltag 54

1. Beziehungen neu gestalten 54
2. Umgang mit Widerständen 59
3. Der besondere Fall: die Eltern 62
4. Hüten Sie sich! 65

Große Vorsätze 67

Ressourcen, Resilienz und Selbstwirksamkeit 75

1. Es geht noch weiter – Ressourcen 77
2. Ich habe es gut überstanden – Resilienz 79
3. Ich kann etwas bewegen –
Selbstwirksamkeitserwartung 82

»Reisen durch die eigene Fremde« 86

1. Ich, Selbst und Ego 88
2. Individuation 91
3. Interpretation von Träumen 93
4. Phantasie 98
5. Humor 100
6. Der Schatten 101

Vom Umgang mit Gefühlen 107

1. Ausdrücken oder *für sich behalten*? 107
2. Ein Gefühl ist *richtig* 108
3. Wahrnehmen, akzeptieren und ausdrücken 111
4. Angst 113
5. Über den Ärger und das Sich-Ärgern 115
6. Unsere Wahrheit leben 122

| | |
|--|------------|
| Vom Jasagen und vom Neinsagen | 124 |
| 1. Über das falsche Ja | 124 |
| 2. Ein Nein muss nicht wehtun | 127 |
| 3. Ein bisschen mehr Ja | 129 |
| Blick auf die Welt | 132 |
| 1. Es geschieht viel in der Welt | 134 |
| 2. Und manches ist so fremd | 136 |
| 3. Die Welt braucht Mitgefühl | 138 |
| 4. ... und Dankbarkeit | 142 |
| Meditationstechniken | 144 |
| 1. Konzentration auf den Atem | 147 |
| 2. Kerzenmeditation | 148 |
| 3. Visualisieren | 148 |
| 4. Wassermeditation | 148 |
| 5. Gefühle besänftigen | 149 |
| 6. Innere Zuflucht | 150 |
| 7. Meditation mit einem Mantra | 151 |
| 8. Gehmeditation | 151 |
| 9. Meditativer Tanz | 152 |
| 10. Achtsamkeit als Meditation | 153 |
| Kurze Bemerkung zur Spiritualität | 155 |
| Nachwort für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten | 159 |
| Nachwort | 162 |

| | |
|--|------------|
| Service-Anhang | 163 |
| 1. Wenn eine Therapie nach den Richtlinien beendet ist . . | 163 |
| 2. Über den Bewilligungszeitraum hinaus | 164 |
| 3. Weiterführung des therapeutischen Prozesses nach einem Abbruch | 165 |
| 4. Wie finde ich einen neuen Therapeuten? | 166 |
| 5. Therapieformen | 167 |
| 6. Voraussetzung für eine Psychotherapie | 170 |
| 7. Das Bewilligungsverfahren | 170 |
| 8. Wartezeiten und Kostenerstattung | 171 |
| Kommentierte Literatur | 173 |

Vorwort

Dieses Buch wendet sich an Menschen, die über ein gewisses Maß an therapeutischer Selbsterfahrung verfügen und dadurch Übung darin haben, ihre Gefühle wahr- und ernst zu nehmen und damit umzugehen. – Und die das Selbstvertrauen haben, Probleme, die sie vorher mithilfe ihrer Therapeuten *bearbeitet* haben, nun alleine zu bewältigen. Denn entgegen der (verständlichen, aber irrationalen) Hoffnung gibt es Probleme, Konflikte, Sorgen und Ängste auch nach der Therapie.

Zuallererst erhebt sich natürlich die Frage: Wie merke ich, dass das Ende einer Therapie erreicht ist? Wenn ich das Gefühl habe, alle Probleme sind gelöst? Wer entscheidet das Ende? Und was ist dann noch zu tun? Wie gestaltet man so einen Abschied?

Die Therapie ist also zu Ende – herbeigesehnt, doch vielleicht auch plötzlich. Die Gefühle reichen von großer Erleichterung, Beglückung über Bedauern, Trennungsschmerz zu Wut, Enttäuschung und Verlassenheit. Das ist abhängig von dem Grund, aus dem die Therapie beendet wurde, und davon, wie das Ende gestaltet wird.

In diesem Buch geht es darum, sich die Therapie langfristig nicht nur zur Alltagsbewältigung zunutze zu machen, sondern sie in gewisser Weise auch fortzuführen. Das Leben, die Lebendigkeit sollen ununterbrochen weiterwachsen, Wünsche sich erfüllen, Dinge, Abläufe und Beziehungen neu gestaltet werden.

Stichworte hierzu sind: die (aktuellen) Liebesbeziehungen / Ehe, Beziehungen zu Kindern / Eltern und sonstigen Verwandten, Freundschaften, andere soziale Kontakte und soziale Aktivitäten, Berufstätigkeit, Gesundheit, persönliches Interesse, Weiterentwicklung, Spiritualität. Was ist gut, so wie es ist? Was wünsche ich mir, was will ich verändern und wie und wann mache ich das konkret?

Das impliziert – konsequent zu Ende gedacht – tatsächlich die Sinnfrage: Was betrachte ich als den Sinn meines Lebens und was lebe ich

auch dementsprechend? Oder vergeude ich meine Zeit? Klingt das großartig? Dramatisch? Sind wir (Symptome hin oder her) denn nicht auch in die Therapie gegangen, um genau diese Fragen zu stellen und der Antwort wenigstens näher zu kommen? Und hängt nicht ein Teil des Therapieerfolges davon ab, ob sich das Gefühl des Lebenssinns verstärkt hat? Ja, es klingt großartig, und das ist es auch: Schließlich haben wir nur dieses Leben zu unserer Verfügung.

So geht der »Prozess« (der Entwicklung und Veränderung der Persönlichkeit, des Wachsens) also ohne therapeutische Begleitung weiter, allein, unterstützt von Freunden, Büchern, eigenen Phantasien und anderen Techniken (Meditationen, Yoga, Rituale). Zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit wird es in diesem Buch viele Vorschläge und Ideen geben. In diesem Sinn ist das Buch dann auch für Gesunde interessant, die auch ohne Therapie bewusster leben wollen.

Doch eines Tages passiert es: Entgegen allen Wünschen und Hoffnungen, dass es uns nach der Therapie nie, nie wieder passieren würde. Wir fühlen uns hundsmiserabel. Der Streit mit der Liebsten eskaliert – wir denken an Trennung. Hatten wir uns nicht fest vorgenommen, nicht bei jedem Streit die Beziehung infrage zu stellen? Wieder spüren wir diese vertrauten, überwunden geglaubten Gefühle, z. B. Einsamkeit, die alten Ängste und Traurigkeiten.

Wir stellen fest, dass uns doch noch etwas passieren kann. Die Welt ist kein sicherer Ort, wir sind verletzbare und nie ganz unabhängige Menschen. Abhängig sind wir von den Launen unseres Partners, dem Wetter, den Schulnoten unserer Kinder, dem Arbeitsmarkt ... Es gibt reale und irrealen Abhängigkeiten und Ängste, das wissen wir. Anfühlen tun sie sich gleich. Und haben wir nicht in der Therapie gelernt, dass Gefühle nicht falsch sein können? Es geht *nur* um den richtigen Umgang mit ihnen. Und nicht jede schlechte Laune, jedes unangenehme Gefühl bedeutet gleich einen Rückfall in die Depression! Wir müssen uns natürlich darum kümmern, herausfinden, was uns gerade quält und was wir dagegen tun können – und was wir tun können, wenn wir nichts ändern können. Um sich klar zu werden, worum es gerade

geht, gibt es verschiedene Techniken. Meist geht es uns schon besser, wenn wir die Ursache unseres Unbehagens kennen. So paradox das klingt, meine ich mit dem Gesagten nichts anderes als das, was wir schon einmal gehört haben: Verantwortung zu übernehmen für die eigenen Gefühle.

Ein schlechter Tag ist also nicht gleich ein Grund, die nächste Therapie zu beginnen (ein Gedanke, der in der entstehenden Panik durchaus naheliegt). Dieser Tag ist eine Tauglichkeitsprüfung für das Werkzeug, das ich in der Therapie erworben habe, mein Leben besser zu bewältigen.

Vielleicht ist mehr Ruhe in unserem Leben als vor der Therapie, vielleicht auch mehr Abenteuer. Hoffentlich beides. Denn irgendwann wird sicher bei jedem Menschen mit oder ohne Therapie ein ganz besonderes Gefühl auftreten: das der Sehnsucht, Sehnsucht nach mehr, nach Neuem, Unbekanntem, irgendwie anderem – vielleicht nach Leben überhaupt, danach, endlich etwas zu tun, was man schon immer machen wollte, nach Sinn, nach etwas, was *darüber hinausgeht*, Sehnsucht auch nach mir selbst, nach einem angemessenen Selbstaussdruck.

Diese Sehnsucht will beantwortet werden. Und diese Antwort bringt uns ein Stück weiter auf unserem Weg. Sie kann darin bestehen, eine Fremdsprache zu lernen, uns einen eigenen Raum einzurichten, reiten zu gehen oder zu meditieren, aufzuräumen, einem Kegelclub beizutreten oder – außerordentlich empfehlenswert – Gesangsstunden zu nehmen.

Ich glaube, dass es eine ganze Weile dauert, bis alle Errungenschaften einer Therapie integriert sind (weshalb die Richtlinie, dass zwischen zwei Therapien zwei Jahre vergangen sein sollen, durchaus Sinn ergibt). Nach dieser Integrations- und Neuorientierungsphase kann wieder ein neues Thema angegangen werden – oder ein altes auf neue Weise. Dass uns Bekanntes, schon überwunden Geglaubtes immer mal wieder einholt, gehört zu dieser Entwicklung. (Und – wie gesagt – nicht jede schlechte Laune ist eine Depression!) Wenn wir genau hinsehen, werden wir wahrscheinlich bemerken, dass es nur ähnlich und nicht