

# Meine Philosophie der Psychotherapie

Psychotherapie ist ein anstrengender, schmerzhafter, aufregender und sich lohnender Prozess. Sie ist für viele Menschen die Gelegenheit, unausgesprochene Dinge und unverarbeitete Verletzungen aus der Biografie überhaupt erst einmal in ihrer Wirkung und Auswirkung bewusst zu machen — und anschließend zu bearbeiten. Manchmal ist der Prozess angenehm und leicht. Manchmal ist man frustriert und bewegt sich gefühlt in Zeitlupe. Ein andermal wird man überrollt von Dingen, von denen man noch nicht mal wusste, dass sie existieren.


Es gibt Wunden, die noch einmal aufreißen müssen, um heilen zu können. Es geht um Schmerz, Trauer, Wut, Scham und Angst. Es geht um Nachbeelung, Trost, Sinnerleben und das Überwinden von Grenzen. Prozesse, für die jeder Mensch Unterstützung braucht — die manche Menschen aber in ihrer Kindheit und Jugend nicht erhalten haben. Am Ende hat man die große Chance, zu dem Menschen zu werden, der man eigentlich hätte werden sollen.

Diese Facetten des Prozesses unterstützt man nicht ausreichend, indem man als Therapeut immer nur gut zuredet. Manchmal muss man trösten, manchmal muss man gemeinsam aushalten, manchmal muss man fordern und provozieren — und manchmal muss man gemeinsam über Dinge lachen, die traurig und absurd sind. Es geht um präzise Analyse und eine konstruktive, schonungslose Klarheit, um Wissensvermittlung. Es geht aber auch darum, zu unterstützen — oder (gemeinsam) zu schweigen.

Bei aller Komplexität und allen unterschiedlichen Lebenswegen gibt es ein paar Grundprinzipien, die immer wieder erstaunlich ähnlich sind. Der wichtigste und schönste Moment in einer Psychotherapie — manchmal auch erst im Anschluss daran — ist, wenn Menschen einen wie auch immer gearteten Zugang zu ihren Selbstheilungskräften finden.

Wer meine Biografie auch zwischen den Zeilen gelesen hat, kann sich denken, dass ich diese Prozesse nicht nach Lehrbuch und Flipchart erlebt habe. Das hat mich abgeklärt genug gemacht, um nicht im falschen Moment wegzuschauen oder zu beschönigen. Und es hat mich genug Demut gelehrt, um nicht den Zeigefinger zu erheben, wenn ein Klient gerade eine helfende Hand braucht.

Der beste Therapeut ist letztendlich das Leben. Ich verstehe meine Rolle in diesem Prozess als die eines Vermittlers.

Ingo Kaut | Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) Hamburg | online & mobil | Privatpatienten & Selbstzahler  kautpsy.com