

Gespräche, die heilen

von Raimar Ocken, Berlin (2009)

Es gibt selbst in Fachkreisen Menschen, die nicht darüber Bescheid wissen, dass Gespräche auch bei scheinbar rein körperlichen Erkrankungen helfen können, wenn ...

Weshalb genügt es in vielen Fällen nicht wirklich, wenn ein Mensch seine Sorgen und Nöte, besonders die individuell emotionalen, mit seinem Freund/seiner Freundin oder einem anderen nahestehenden Menschen bespricht? Tut nicht der Heilkundige dasselbe: zuhören, Ratschläge erteilen und Ähnliches? Nein, auch wenn es dreist so aussehen mag, so besteht doch zwischen beiden Arten ein großer Unterschied. Ist dieser nicht erkennbar, dann ist in der Regel der Heilkundige ein schlechter. In vielen Fällen, besonders wenn es sich um Krankheits- und Leidenszustände handelt, ist ein freundschaftliches oder ein kollegiales Gespräch nicht ausreichend, da der persönliche Abstand fehlt. Ein therapeutisches Gespräch setzt voraus, dass der Heilkundige gut über sich Bescheid weiß; und seine eigenen Sorgen und Nöte aus der Therapie heraus hält. Ebenfalls Mitleid. Der Hilfesuchende ist nicht der Freund oder die Freundin des Heilkundigen. Er, der Patient, kann - in der Regel gegen Geld - fachlich qualifizierte Hilfe erwarten und muss sich nicht mit Problemen des Behandlers belasten lassen. Therapie ist kein Kaffeekränzchen. Der Heilkundige hält sich demzufolge mit eigenen Erlebnissen und Befindlichkeiten zurück und erzählt dem Hilfesuchenden auch nicht, was für ein "toller Hecht" er ist. In der Behandlung geht es um den Patienten, nicht um den Heilkundigen.

Okay. Ich wollte ja aufzeigen, weshalb therapeutische Gespräche auch bei so genannten rein körperlichen Krankheiten helfen können. Vorab: Ich mag den Begriff "Psychotherapie" eigentlich nicht, denn er suggeriert, dass es Behandlung gibt, die nur für die Psyche (das Gemüt) gut ist. Nun wissen wir als ganzheitlich lebende Menschen, dass es keinen Bereich im Menschen gibt, der nur Psyche ist. Psyche und Soma (Körper) sind, wie ich immer zu sagen pflege, miteinander verwoben. Daraus ergibt sich, dass körperliche Berührung (Stimulation) auch auf die Psyche wirkt und umgekehrt.

Das therapeutische Gespräch umfasst mehrere Wirkungsbereiche. An erster Stelle steht der zwischenmenschliche Kontakt: Fühlt der Patient sich bei "seinem" Behandler sicher, verstanden und angenommen? An zweiter Stelle die Frage: begreift der Behandler den Zustand des Patienten, hat er Mittel und Wege, konstruktiv auf ihn einzuwirken? An dritter Stelle folgt, und das wird in der Regel außer Acht gelassen, die Fragestellung, ob der Patient überhaupt gesund werden will bzw. ob sein soziales Umfeld ihn gesunden lässt. Wir müssen bei diesem Punkt unsere Aufmerksamkeit auf die Phänomene

"Krankheitsgewinn" und "Opferrolle" lenken. Was ich hier allerdings nicht weiter vertiefen will.

Wir gehen jetzt davon aus, dass die Zeichen günstig sind und einer Gesundung des Patienten letztlich "nichts" mehr im Wege steht. Der Heilkundige hat in diesem Fall die besten Bedingungen. Was in natura (in echt) allerdings nur selten vorkommt, möchte ich anmerken. Nach der Anamneseerhebung - der Heilkundige sammelt Fakten aus dem Leben des Hilfesuchende, um sich ein möglichst detailliertes Bild von ihm und seinem Zustand machen zu können - folgt die Festlegung des Therapieziels: Was will der Patient erreichen? Dann folgt das eigentliche therapeutische Gespräch.

Was wirkt denn nun in der Psychotherapie? Ganz einfach: Alles Positive und Negative, das auf den zu Therapierenden (Kranken/Leidenden) einwirkt sowie sein Wille, wieder gesund werden zu wollen, die Zustimmung der Mitwelt und last but not least (zum Schluss, aber nicht als Letztes) der Glaube des Patienten und der des Heilkundigen. Dabei ist es egal woran der Erkrankte leidet. Nicht die Krankheit/das Leiden ist entscheidend, sondern der Mensch.