

Michaela Huber

Möchten Sie mit mir darüber sprechen?



**Psychotherapie-Stunden
für zu Hause**

G|U

INHALT

Was ist eigentlich eine Psychotherapie – und was nicht?	6
Guten Tag, wo möchten Sie sitzen?	13
Was führt Sie zu mir?	17
Was muss sich am dringendsten ändern?	23
Möchten Sie (noch einmal) versuchen, es zu verändern?	28
Mindestens zwei Seelen in Ihrer Brust ...	36
Darf ich die Mediatorin Ihres Innenlebens sein?	40
Die eine Seite befragen – und die anderen	44
Nichts, was Sie tun, ist ohne Sinn	49
Sie sind nicht verrückt	54
Lieber so weitermachen, sonst ...	57
Wie lange denken Sie schon so?	63
Müssen Sie vorher noch etwas anderes verändern?	66
Wie ist Ihre aktuelle Lebenssituation?	69
Leiden Sie akut unter Burn-out?	74
Sind Sie verwickelt mit einer Person, die Ihnen geschadet hat?	82
Wie gehen Sie mit Ihren Schutzbefohlenen um?	88
Der Vertrag zwischen außen und innen	92
Zeit für Diagnostik	98
Wie gehen Sie besser mit Stress um?	105
Sonnenbuch, dunkles Buch und Therapie-Tagebuch	109
Ihren inneren Beobachter aktivieren	112
Die innere Schatzkiste und der innere Tresor	118
Selbstanteile sichern	123

Gab es in Ihrer Kindheit unbeschwerte Momente?	127
Behandlungsplanung – der Weg zu den Zielen	131
Was tun Sie bis zum nächsten Mal, das Sie sonst nicht tun würden?	135
Dem unglücklichen inneren Kind begegnen	142
Was ist eigentlich die »innere Bühne«?	146
Zwei innere Landkarten	149
Sind Sie zufrieden damit, wie Sie manchmal sind?	153
Selbstzustände aktivieren	157
Mit dem Feind im Inneren verhandeln	161
Den Körper in die Problemlösung miteinbeziehen	168
Piano, piano – Wachstum braucht Zeit!	173
Bildschirmtechnik – distanzieren und probehandeln	181
Traumabarbeitung – wie geht das?	187
Warum Sie Ihre Therapeutin manchmal nicht leiden können	195
Transgenerationale Themen	202
Die Affektkette – Transgenerationales verstehen	209
Warum das Anerkennen so wichtig ist	215
Umgang mit Scham und Schuldgefühlen	222
Wie lernen Sie zu trauern, ohne zu verzweifeln?	227
Feiern Sie Erfolge? Aber natürlich!	234
Wie lange darf eine Therapie dauern?	240
Wie lässt sich der Abschied aus der Therapie gestalten?	244
Nachwort: Was ist nach einer Therapie anders als vorher?	249
Zum Weiterlesen	253

MÖCHTEN SIE (NOCH EINMAL) VERSUCHEN, ES ZU VERÄNDERN?

Viele Menschen, die zu mir kommen, leiden unter dem, was der Psychologe Martin Seligman »erlernte Hilflosigkeit« nennt. Sie sind entmutigt von all den gescheiterten Versuchen, das, was sich eigentlich am dringendsten ändern müsste, wirklich zu ändern. Geht es Ihnen auch so? Dann kennen Sie das vielleicht:

Am liebsten würden Sie aufgeben, aber nun wollen Sie noch diesen einen Versuch bei dieser Therapeutin wagen, bevor Sie endgültig die Flinte ins Korn werfen.

So habe ich Ihnen also zugehört und mit meinen Fragen und Ihren Antworten ergeben sich schon einige Themen, an denen wir arbeiten könnten.

Nehmen wir das Beispiel von vorhin – Schlafstörungen sind ein Problem, das sehr viele Menschen haben, die zu mir kommen. Es ist ein Thema, bei dem man tatsächlich einiges tun könnte, bevor man dann etwas tiefer schürft.

Sollten Sie so ähnlich geantwortet haben wie in meinem Beispiel, ergeben sich daraus ja eine Fülle von weiteren Themen, die wir in diesem Zusammenhang näher betrachten und wenn möglich verändern könnten:

- **Ihren Tag-Nacht-Rhythmus regelmäßiger gestalten.** Schritt für Schritt, und zwar so, dass Sie tagsüber mindestens eine halbe Stunde unter freiem Himmel verbringen. Das ist gut für Ihren Vitamin-D-Haushalt, den Sie auch durch Zusatzmedikamente regulieren können (wenn ein Vitamin-D-Mangel festgestellt wird, was zumindest in Winterzeiten in Mitteleuropa häufig ist).

Und wir können uns darum kümmern, dass Sie etwa acht Stunden in der Nacht zur Verfügung haben, um zu schlafen, was für Ihren Melatonin-Haushalt gut wäre (der ebenfalls medikamentös angeregt werden könnte), und dass Sie – egal ob und wie viel Sie geschlafen haben – um eine bestimmte Uhrzeit regelmäßig aufstehen. Das würden Sie anfangs hassen (»ich bin so müüüüüde!«) aber es würde Ihren Tag-Nacht-Rhythmus nach einigen Monaten nachhaltig umstellen. Hier wie bei allen anderen Punkten müssten wir überlegen, wie diszipliniert Sie »dranbleiben« können, auch wenn es zwischendurch schwierig wird.

- **Ihre Ess- und Trink-Routine vor dem Schlafengehen und in der Nacht umstellen.** Sie sollten möglichst zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen und nur noch Kräutertee oder Wasser trinken. In der Nacht sollten Sie nichts essen, am Tag dafür ausreichend. Viele meiner Klienten essen und trinken tagsüber wenig und gehen dann entweder hungrig zu Bett – das stört ihren Schlaf –, oder sie essen große Mengen vor dem Einschlafen. Das stört den Schlaf noch mehr. Und/oder sie essen in der Nacht fetthaltige und/oder süße Lebensmittel und trinken koffein- und zuckerhaltige Getränke, die den Schlafrhythmus zusätzlich negativ beeinflussen. Das lässt sich ändern. Wenn – ja, wenn Sie denn bereit sind, es zu ändern. Und dies (bis auf gelegentliche Ausbrüche und Rückfälle) durchhalten. Das könnten wir planen. Und glauben Sie mir: Kein Cheerleader ist begeisterter als ich über jeden kleinen Schritt in die richtige Richtung ...
- **Ihren Umgang mit dem Handy oder Tablet und/oder Fernseher verändern.** Sie sollten möglichst alle elektronischen Geräte etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen ausschalten. Wenn Sie (»meine Tochter ist noch unterwegs«) aus einem bestimmten

MINDESTENS ZWEI SEELEN IN IHRER BRUST ...

Sie wollen es ändern? Prima! Sie kommen bei allem Hin und Her und Vor und Zurück in Ihrem Inneren aber nicht weiter? Dann haben Sie offensichtlich mindestens zwei Seelen in Ihrer Brust.

Viele Menschen betreiben ein Nullsummenspiel mit sich selbst. Sie marschieren in eine Richtung – und dann zieht es sie wieder in eine andere. Sie sind fest entschlossen, fangen etwas an – und erlahmen, erschlaffen, fallen zurück. Sie haben es geschafft, sich aus einer zerstörerischen Beziehung zu einem Menschen oder Substanzmittel zu lösen – und erleiden einen Rückfall. Es ist wie mit den Silvestervorsätzen:

Man will, ist ganz sicher, dass, und ab sofort und jetzt wird es aber bestimmt! ... und wenige Wochen später ist wieder alles beim Alten.

Wie kommt das?

Ist da vielleicht doch nicht nur »guter Wille« in Ihrem Inneren, sondern möglicherweise auch ein »kleines Teufelchen«, das Sie immer wieder boykottiert? Sie müssen sich ja nicht gleich zwischen »Eros« und »Thanatos«, wie Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse es beschrieb, hin- und herge-



rissen fühlen: Zwischen dem Lebens- und dem Todestrieb, zwischen positiver Lust auf Neues und dem inneren Zerstörer. So schlimm ist es häufig gar nicht.

Der innere Schweinehund versucht uns mit seinem »Och nööö, lass mal ...« vor Schmerzhaftem oder Anstrengendem zu bewahren.

Doch etwas boykottiert sie. Das kennen wir alle, sonst wären wir alle nur gute Menschen, die immer ihr Bestes geben und sich schnurgrade ins immer Positivere hinein entwickeln. So ist es jedoch nicht. Es gibt noch etwas anderes. Manchmal nur ein anderes inneres Argument, etwa das, was vom sogenannten inneren Schweinehund kommt: »Och nö, lass mal«. Es ist vielleicht einfach unbequem, lästig oder schmerzhaft, sich zu verändern.

Der innere Schweinehund mit seinem »Och nööööö« meldet sich nur allzu häufig:

- Man ist zu faul, um sich von der Couch zu erheben und zum Sport zu fahren.
- Es macht einfach zu viel Mühe, sich mit der pubertierenden Tochter auseinanderzusetzen.
- Man findet es viel zu lästig, sich mit Zahlen (Kontoauszügen, Mahnungen, Steuererklärungen ...) zu beschäftigen.
- Es könnte Angst machen, etwas zu riskieren – da lässt man die Gelegenheit lieber vorüberziehen.
- Es ist zu schmerzhaft, sich anzuschauen, was man so lange von sich ferngehalten hat ...

Sobald der innere Schweinehund jault und einem zu verstehen gibt: »Lass mal sein ...«, lässt man es halt. Das kennen wir alle.

Vielleicht gibt es aber noch mehr Seelen oder Teile in Ihrer Brust, außer Ihrem guten Willen und dem inneren Schweinehund?

- Da ist eine Kinderseele, die traurig und ängstlich hervorlugt, sobald Schwierigkeiten im Leben auftauchen; es ist eine zarte Seele, die getröstet und versorgt werden möchte. Vielleicht sind es auch verschiedene Seelen in verschiedenen Altersstufen.
- Da ist ein etwas pubertär-rotziger Anteil, der sagt: »Mir doch egal!«
- Und einer flüstert: »Nimm dich nicht so wichtig!«
- Eine andere Stimme meint: »Das schaffst du sowieso nicht.«
- Wieder andere Teile in Ihnen können alles genau analysieren, was zu tun wäre, mögen sich aber nicht engagieren, weil Theorie und Praxis eben zwei Paar Stiefel sind ...
- Da ist ein Funktionsteil, der einfach nur die Anforderungen von außen erfüllen möchte. Das können auch mehrere Teile sein, je nachdem, in welchem Bereich: ein Elternteil, ein Berufstätiger, ein Haushaltsmensch und so weiter.
- Und dann gibt es noch Ihren inneren Beobachter, der sich nicht einmischt, aber mitbekommt, dass Sie sehr beschäftigt sind, derzeit wenig Energie für Veränderungen übrig haben und gleichzeitig dieses und jenes auf Sie einstürmt ...

Die »Seelen« oder Teile in Ihnen können, wie auf der nächsten Seite zu sehen ist, auch unterschiedliche Gemütszustände haben.

Als Psychotherapeutin liebe ich es, all Ihre Seelenbestandteile mit der Zeit kennenzulernen und mich mit ihnen zu unterhalten, sie zu würdigen und mit ihnen – und Ihnen – innerlich zu verhandeln, damit etwas mehr Bewegung in eine günstigere Richtung für Sie möglich wird.

Denn vor allem bei größeren Veränderungen in Ihrem Leben werden Sie merken: Allein bekommen Sie diese inneren Verhandlungen nicht

gut hin, da Sie immer für irgendeine Seite in sich »parteiisch« sind. Daher bezeichne ich mich auch manchmal als »Mediatorin des Innenlebens« meiner Klienten. Was meine ich damit?



SIE SIND NICHT VERRÜCKT

Auch wenn Ihre Symptome Amok laufen – etwa weil sie Sie finanziell ruinieren oder Ihren Körper quälen, weil sie Sie erschöpfen oder anderweitig zur Verzweiflung treiben – auch dann haben diese Symptome irgendeinen Sinn. Oft gibt es sogar eine Reihe von mehr oder weniger unbewussten Argumenten, die ich beim Zuhören genannt bekomme:

- Es soll mir nicht besser gehen.
- Ich habe das nicht verdient.
- Ich darf kein Risiko eingehen.
- Es ist schon so oft schiefgegangen.
- Ich soll mich nicht so anstellen.
- Wahrscheinlich mache ich mich nur interessant, anderen geht es viel schlimmer ...
- Es hat alles keinen Zweck.
- Das schaffe ich einfach nicht.
- So viel Disziplin kann ich ohnehin nicht aufbringen.
- Es könnte schlimmer kommen.
- Man hat das schon immer so gemacht.
- Dieses neumodische Andere taugt bestimmt nichts.
- Nur keine Experimente!

Wenn Sie diese Sätze so lesen – kommt der eine oder andere Ihnen vielleicht bekannt vor?

Das sind nämlich die häufigsten Gründe, weshalb es Ihnen trotz aller Anstrengungen noch nicht gelungen ist, Ihre Symptome zu verändern beziehungsweise Ihr Problem zu lösen. Verrückt ist das nicht – nennen wir es eher konservativ: »Das haben wir immer schon so gemacht. Das andere, Neue da haben wir noch nie gemacht. Wo kämen wir denn da hin!«

Veränderungen sind offenbar schwierig für Sie, weil etwas in Ihnen andere Prioritäten setzt – siehe vorheriges Kapitel – oder weil etwas bewahrt werden soll vor möglichem schlimmerem Chaos.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten ein Tablett mit vollen, halb leeren und leeren Wassergläsern auf einem Schwebebalken balancieren und jemand würde Sie auffordern: »Nun gießen Sie bitte aus dem Glas hinten links etwas ins Glas vorne rechts« – wie würde es Ihnen gehen? Würden Sie zögern? Sich weigern? Es probieren und in Panik geraten, weil Sie vielleicht das Tablett ins Rutschen bringen oder gar vom Balken stürzen? Sehen Sie, so ist das:

Je wackeliger das Gleichgewicht ist,
das Sie trotz und mit Ihren Problemen irgendwie
gerade so noch halten können, desto mehr
wird es gegen Veränderung verteidigt.

So arbeitet unser Unbewusstes: Es will Veränderung, braucht Veränderung – und gleichzeitig gibt es Kräfte in uns, die sagen: »Das, was ich hab, das hab ich – was noch kommt, das weiß ich nicht. Also blocke ich die Veränderung erst einmal ab.« Und je schlechter es Ihnen geht, desto mehr wird Veränderung im Inneren gebremst oder ganz blockiert. Das ist einer der Gründe, weshalb wir in der Psychotherapie das, was die Psychoanalytiker »Widerstand« nennen, besonders gut anschauen sollten. Denn der Widerstand hat seine eigene Logik – und seine eigene Berechtigung.

Häufig haben Sie sich auch einfach zu viel vorgenommen. »And there were times, I'm sure you knew, when I bit off more than I could chew« singt Frank Sinatra es in dem bekannten Song *My way*.

Statt weiterer Veränderungsexperimente verschlimmern Sie dann häufig Ihre Probleme. Und je länger das dauert, desto mehr werden Sie das

LEIDEN SIE AKUT UNTER BURN-OUT?

Häufig suchen mich Menschen mit Verbesserungswünschen auf (besser schlafen, gesünder essen, zur Ruhe oder körperlich, geistig, seelisch zurecht kommen), die immer wieder in ihrem Vorwärtsdrang gebremst werden. Es kann eine Weile dauern, bis wir den Übeltäter, der ihnen zu schaffen macht und nicht selten buchstäblich ins Kreuz fährt, identifiziert haben ...

Das Diagnosehandbuch ICD-11 definiert Burn-out als ausschließlich beruflich bedingt, im Privatleben gibt es das angeblich nicht. Was ich bezweifle, denn die Kriterien: Erschöpfung, Energielosigkeit, eine zunehmende innere Distanz zu äußeren Notwendigkeiten, Zynismus oder eine andere Form negativer Einstellungsveränderung – all das kann zum Beispiel auch eine Vollzeitmutter entwickeln. Nur darf es in ihrem Fall dann offiziell nicht Burn-out heißen.

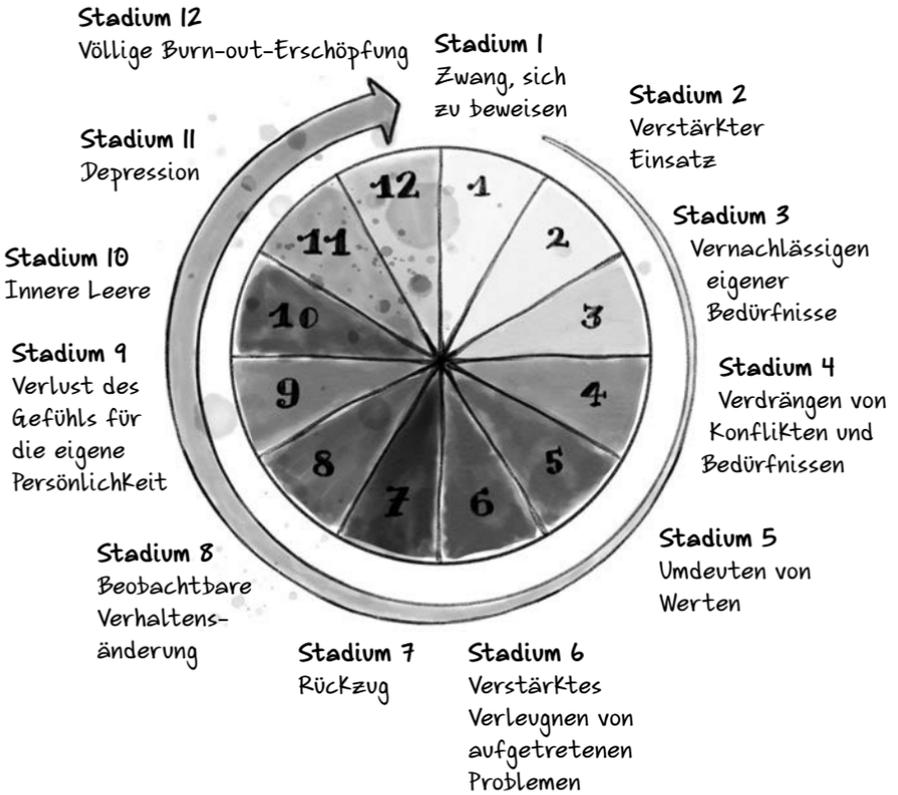
Wie dem auch sei, schauen wir einmal an, wie dieses Burn-out-Syndrom, das 1973 zum ersten Mal im klinischen Zusammenhang beschrieben wurde, eigentlich entsteht.

Burn-out – das Syndrom des Ausgebranntseins trifft meist Menschen, die ihre eigenen körperlichen und psychischen Grenzen missachten.

Allgemein kann man sagen: Burn-out ist eine Krankheit, die fast ausschließlich die Engagierten und Leidenschaftlichen befällt, diejenigen, die sich »reinhängen«. Wer immer nur Dienst nach Vorschrift macht, wird sich zwar vielleicht auch einmal über Burn-out beklagen – es aber vermutlich nicht haben.

Damit wir unsere »Besten« also nicht verlieren und auch selbst als engagierter Mensch nicht in die Burn-out-Falle tappen, sollten wir die Spirale kennen, die zu diesem Erschöpfungssyndrom führt. Das ermöglicht uns, die Frühwarnzeichen zu erkennen und möglicherweise gerade noch so die Kurve zu bekommen, bevor es weiter abwärtsgeht. Also schauen wir uns die Spirale, die in ein Burn-out führen kann, einmal an:

Burn-out-Spirale



IHREN INNEREN BEOBACHTER AKTIVIEREN

Während Sie schlafen, lesen, arbeiten, einkaufen und so weiter gibt es innerlich immer eine Instanz, die alles sieht, was Sie tun. Der amerikanische Psychologe Ernest Hilgard nannte sie einst: »The Hidden Observer« – den heimlichen Beobachter. Er ist eine wunderbare Möglichkeit der menschlichen Psyche, um doppelt und vielfach denken, planen und Handlungen vorbereiten zu können.



Haben Sie die Möglichkeit, Ihre(n) innere(n) Beobachter zu aktivieren? Falls Sie nicht wissen, wie das geht, hier einige Vorschläge:

- Setzen Sie sich in einer ruhigen Viertelstunde irgendwohin, wo Sie ungestört sind. Beobachten Sie die Gegenstände um sich herum. Vielleicht können Sie auch Ihre körperliche Verfassung vom Kopf bis zu den Zehen wahrnehmen. Versuchen Sie, nicht zu werten – denn das ist nicht die Aufgabe des inneren Beobachters. Er mischt sich nicht ein, er registriert nur. Und wenn Sie können: Beobachten Sie auch Ihre Gedanken. Und Ihre Gefühle. Nichts weiter. Nur beobachten. Merken Sie, dass das von Ihrem Alltagsbewusstsein aus gar nicht so einfach ist? Doch keine Sorge: Ihre Beobachterinstanzen tun auch ohne Ihr bewusstes Zutun dauernd ihr Werk. Sie geben Ihnen nur Warnungen, wenn etwas aus dem Ruder läuft – durch Schmerzen.
- Sie können auch Ihre(n) inneren Beobachter um Hilfe bitten. Am besten nach einem kleinen Test: Sprechen Sie laut, wenn Sie sich

trauen – das ist für die Aktivierung gut, da Ihre Stimme von außen über Ihr Ohr nach innen geht und besser wirkt, als würden Sie es nur denken –: »Ich bitte meinen inneren Beobachter (oder alle Beobachter, wenn Sie das Gefühl haben, dass es mehrere sind) jetzt, genau darauf zu achten, was ich mache.« Und dann führen Sie eine Geste aus, oder schreiben einen Satz auf, machen eine Kniebeuge oder irgend eine andere Handlung. Stunden später nehmen Sie sich wieder eine kurze Zeit für sich. Dann können Sie sich fragen: »Was war es, das ich heute ... gemacht habe, als ich bat, innerlich gut zu beobachten?« Und dann achten Sie einmal darauf, was Ihnen und wie es Ihnen einfällt.

- Sie können jederzeit Ihre(n) inneren Beobachter fragen, wenn Sie etwas Wichtiges verlegt oder vergessen haben. Dazu eine persönliche Anekdote: Meine Großmutter hat mich immer bei der Hand genommen und ist mit mir in eine Kapelle gelaufen, wenn sie einen wichtigen Gegenstand wie ihren Schlüssel oder ihre Geldbörse nicht finden konnte. In der Kapelle angekommen, hat sie eine weiße Kerze gekauft, diese angezündet und laut zum Heiligen Antonius gebetet, dessen Statue dort stand: »Heiliger Antonius, wo ist mein Portemonnaie?!« Je älter ich wurde, desto mehr zählte ich (innerlich amüsiert bis augenrollend): einundzwanzig, zweiundzwanzig, dreiundzwanzig ..., bis sie ausrief: »Komm, Kind, ich weiß, wo es ist!« und mit mir nach Hause eilte, wo sie vorfand, was sie gesucht hatte. Für sie war es der Heilige Antonius, der ihr geholfen hatte. Ich würde sagen: Der Gang in die Kapelle, das Anzünden der Kerze und das Stoßgebet halfen ihr, sich so zu entspannen, dass es ihr wieder einfallen konnte. Tatsächlich hatte sie ihren inneren Beobachter aktiviert, der ihrem gestressten und zerstreuten Alltags-Ich die Information sozusagen wieder »nach vorn reichen« konnte.
- Wenn Sie mit jemandem – etwa mit Ihrer Psychotherapeutin – später ein Ereignis wieder »zusammenbringen« wollen, das Sie

Psyche in Not? Probieren Sie's mal mit Therapie!

Aber wie läuft so eine Psychotherapie eigentlich ab?
Vor allem eine, die wirklich hilft! Michaela Huber,
international erfahrene und vielfach für ihre Arbeit
ausgezeichnete Psychotherapeutin, gibt Antwort.

Erleben Sie den Ablauf einer Therapie vom ersten bis
zum letzten Moment. Und erfahren Sie, wie es sein könnte,
sich dabei aufrichtig mit sich selbst zu konfrontieren.
Belohnt werden Sie mit überraschenden Anregungen oder
sogar völlig neuen Erkenntnisse über sich selbst.
Michaela Huber greift typische Anliegen aus realen
Therapie-Stunden auf, stellt kluge Fragen und gibt hilfreiche
Impulse, wie Sie damit allein zu Hause arbeiten können.

Wenn Sie sich darauf einlassen, können Sie herausfinden,
ob dieser Weg der richtige für Sie ist, und nebenbei mit Ihren
Fragen ein paar wichtige Schritte weiterkommen.

**Ein wertvoller Begleiter
auf der Reise zu sich selbst.**



481 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9437-4



www.gu.de