

Was kann Therapie zum Glücklichen beitragen?

Bis zum letzten Atemzug

Therapie macht nicht glücklich

Zur meiner psychotherapeutischen Ausbildung gehörte sehr viel Eigentherapie. Ich dachte immer, wenn alle familiären Verstrickungen gelöst, alle Traumata überwunden, alle Dämonen besiegt wären, sich das große Glück, die ewige Zufriedenheit einstellen würden. Doch so ist es nicht. So wie ich es erlebe, findet sich jeden Tag ein neues Haar in der Suppe des Lebens.

Warum dann überhaupt Therapie

In unserem Nervensystem ist eine unendliche Anzahl von Erfahrungen und Erinnerungen gespeichert. Einige davon waren angenehm. Andere waren eher schwierig. Manche von ihnen haben tiefe Spuren hinterlassen, wurden aber nie vollständig abgeschlossen. Mit ihnen konnten wir bisher noch nicht unseren Frieden machen.

Solange dieser Frieden jedoch nicht gemacht wurde, versucht der Organismus immer wieder Heilung an diese Stellen zu bringen. Er versucht in seinem Streben nach Homöostase das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Menschen begeben sich durch diese Organisation der Natur immer wieder in ähnliche Situationen und erleben nicht selten die gleichen Emotionen und Empfindungen wieder und wieder und immer wieder.

Und selbst wenn ein Mensch seinen Frieden gefunden hat, wenn er einen Blick auf sein tiefstes Wesen werfen durfte, wird jede Zelle seines Körpers weiterhin danach streben aus ihrem Zustand von Erstarrung zu erwachen – bis zum letzten Atemzug.

Nach meiner Auffassung ist das der einzige Grund jeder Therapie. Sie kann diesen Weg der Heilung unterstützen und wesentlich beschleunigen. Viele der Versuche des Organismus ins Gleichgewicht zurückzufinden, lassen sich durch gute therapeutische Interventionen beeinflussen und so ein für alle Mal abschließen.