

Thomas Fritzsche

# Die Frau, deren Arm sich hängen ließ

... und weitere Geschichten aus der  
psychologischen Praxis

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe  
Herstellung: GGP Media, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-63007-1  
ISBN E-Book 978-3-451-83007-5

Für das wunderschöne Mädchen

There's a crack, a crack in everything  
That's how the light gets in

*Leonard Cohen*

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Geschichten von der Weisheit der Seele</b> .....	15
Die Frau, deren Arm sich hängen ließ .....	15
25 Jahre Angst .....	26
„Sei doch mal locker!“ .....	37
Existenzielle Fehler .....	45
Rauchzeichen durch Zeit und Raum .....	61
Der rettende Rückfall .....	71
Rent a friend .....	85
„Wenn ich nur wüsste, weshalb ich saufe“ .....	102
Blut ist im Schuh .....	110
„Wir haben uns nie gestritten ...“ .....	131
<b>Erläuterungen</b> .....	147
Therapieverfahren .....	149
Daumenregeln und Grundgedanken .....	159
Psychologe, Psychotherapeut, Psychiater? .....	172
Nutzen – Schönheit – Respekt .....	176
<b>Dank</b> .....	181
<b>Literatur</b> .....	185



# Einleitung

Ein Psychotherapeut erlebt die verschiedensten Dinge. Er nimmt täglich teil am Leben anderer Menschen. Diese öffnen sich in unterschiedlichem Maß, teilen ihre persönlichen Erfahrungen, Gedanken und Sorgen mit ihm. Teilen ihre Geschichte.

Manche Geschichten wirken beim Zuhören vielleicht zunächst banal. Andere wiederum erscheinen entsetzlich – man fragt sich, wie ein einzelner Mensch solche Erlebnisse ertragen kann. Aber in jeder Geschichte, ob entsetzlich oder vermeintlich banal, ist persönliches Leid enthalten. In jedem Kontakt verbirgt sich der Wunsch, dass sich etwas ändern möge – im Alltag oder im Innenleben.

Indem Therapeuten die Menschen, die zu ihnen kommen, begleiten, werden sie für ein Weilchen zu einem Teil ihrer Geschichten. Zugleich werden diese Menschen auch Teil der Geschichte ihres Therapeuten. Insofern kann man Psychotherapie beschreiben als die Begegnung zweier Menschen, die gemeinsam an einer Geschichte arbeiten mit dem Ziel, dieser einen guten Ausgang zu verschaffen.

In mehr als 30 Jahren Tätigkeit als Psychotherapeut haben sich mir manche dieser gemeinsam erlebten, gemeinsam fortgeschriebenen Geschichten in besonderer Weise eingepägt – aus vielen unterschiedlichen Gründen.

Haben sie dennoch einen gemeinsamen Nenner? Die Antwort auf diese Frage liegt für mich in der Überschrift

des Hauptteils dieses Buches: Besonders einprägsam, besonders bemerkenswert wurde eine Geschichte dann, wenn ich als Psychotherapeut Zeuge sein durfte von etwas, was ich hier als „*Weisheit der Seele*“ bezeichnen möchte.

Die Seele, oder jedenfalls das Unbewusste, ist in meinem Verständnis keine Kammer des Schreckens, in der verbotene Wünsche und Laster vor dem Kammerbesitzer selbst verborgen aufbewahrt werden und gelegentlich ausbrechen. Das Unbewusste ist auch kein Fiesling, der einem Streiche spielt.

Ich habe gelernt, Konzepte auf ihre Nützlichkeit hin zu untersuchen. Das Konzept des üblen Unbewussten ist sehr alt, aber nicht automatisch sehr klug. Insbesondere ist es für meine Arbeit als Psychotherapeut nicht nützlich.

Ein anderes Konzept erscheint mir dagegen außerordentlich nützlich: Dort versteht man das Unbewusste als kluge und hilfreiche Instanz. Wertvolle Informationen werden hier aufbewahrt. Dieses Unbewusste kennt uns besser, als wir uns selbst kennen. Wir haben in der Regel nur nicht die Möglichkeit, es direkt zu befragen.

Manchmal steht uns unsere Erziehung im Weg, bestimmte Denkgewohnheiten und Regeln, die wir ungeprüft von unseren Eltern übernommen haben. Regeln, die wir schon so lange befolgen, dass wir mit unserem bewussten Verstand gar nicht merken, dass es keine Naturgesetze sind. Deshalb wissen wir nicht immer, dass wir Regeln, die uns einschränken, ändern können.

Diese Sichtweise des Unbewussten erlebe ich als sehr hilfreich für den therapeutischen Alltag, für das Gelingen von Psychotherapie. Milton H. Erickson, ein amerikanischer Arzt, Psychotherapeut und Pionier der modernen Hypnosetherapie, hat besonders klar und deutlich diese

Weisheit des Unbewussten betont. Er hat mit seinem Denken eine große Anzahl von Therapierichtungen und unzählige Therapeuten maßgeblich beeinflusst.

Verschiedene direkte Schüler Ericksons haben sich mit der Art beschäftigt, wie dieser Hypnose angewandt hat: als Möglichkeit, Kontakt mit dem Unbewussten aufzunehmen und so Lösungen zu entwickeln, die vom rationalen Verstand alleine nicht gefunden werden konnten.

Diese Schüler waren meine Lehrer, über viele Jahre und bis heute, in unzähligen wertvollen Seminaren und auf Kongressen, und natürlich auch durch ihre Bücher. Mein Bild über die Weisheit der Seele ergibt sich aus dem, was ich von diesen Lehrern lernen konnte.

Die Geschichten dieses Buches sind Geschichten, die ich gemeinsam mit meinen Klienten erleben durfte. Die Lösungen, die wir finden konnten, verdanke ich dieser Schule, diesen Lehrern. Ihnen ist eines gemeinsam: Sie glauben an die Kraft des Unbewussten. Sie arbeiten lösungsorientiert, sie arbeiten stärkenorientiert.

Die Geschichten sprechen, so hoffe ich, für sich selbst. Falls Sie sich darüber hinaus dafür interessieren, welche Methoden bei der Lösungsfindung helfen können, habe ich am Ende des Buches ein kurzes Kapitel mit Erläuterungen angefügt. Dort schildere ich in groben Zügen, welchen Grundgedanken ich folge, um Veränderung anzustoßen.

Die Aufgabe des Psychotherapeuten ist es, Geschichten positiv zu beeinflussen. Es geht darum, Türen zu öffnen, die verschlossen sind, oder Wege zu finden, die bis dato unsichtbar schienen.

Die Weisheit der Seele zeigt sich dabei in ganz unterschiedlichen Momenten, Ereignissen, Impulsen. Manchmal ist das vermeintliche Problem bereits die Lösung – für ein

anderes, größeres Problem. Ob jemand raucht, ob jemand plötzlich einen gelähmten Arm hat oder einen schweren Rückfall am Ende der Angsttherapie: Was nach einem Problem aussieht, ist manchmal der Versuch, auf einer anderen Ebene eine Herausforderung zu meistern.

Es ist für mich jedes Mal bereichernd, gemeinsam mit einem Klienten Zeuge zu werden, wie überraschend Veränderung stattfinden kann – fast wie von selbst.

Natürlich denke ich lieber an die Geschichten zurück, bei denen eine positive Entwicklung gelungen ist. Nicht immer haben sich die Klienten so leicht und spielerisch bewegt wie in manchen dieser Geschichten. Vielleicht zeigt sie sich eben in den beeindruckenden Veränderungen besonders deutlich: die Weisheit der Seele.

Dieses Buch habe ich für Menschen geschrieben, die an psychologischen Zusammenhängen interessiert sind, für Laien, die Freude haben am Verständnis seelischer Prozesse. Die Auswahl der Geschichten ist dabei meinem subjektiven Wertesystem geschuldet:

- Was hat mich besonders fasziniert?
- Woran erinnere ich mich besonders gerne?
- Welche Situation könnte für einen Leser interessant sein?

In diesem Sinn hoffe ich, dass Ihnen meine Auswahl gefällt. Dass Sie vielleicht am Ende des Buches ähnlich fasziniert sind wie ich von der Klugheit des menschlichen Unbewussten, von der Weisheit der Seele.

Thomas Fritzsche  
Ranstadt, Sommer 2020

PS: Die meisten Geschichten, die ich ausgewählt habe, liegen schon viele Jahre zurück. Natürlich sind alle persönlichen Daten (Namen, Orte, Berufe ...) so verfremdet, dass ein Zurückverfolgen einer bestimmten Person – „Ach guck: Tante Auguste war mal in Psychotherapie!“ – nicht möglich ist.



# Geschichten von der Weisheit der Seele

## Die Frau, deren Arm sich hängen ließ

Frau Jonas ist 61 Jahre alt. Klein und schmal steht sie in der Türe, sie begrüßt mich höflich – mit ihrer linken Hand.

„Da haben wir auch schon das Problem“, meint sie und deutet mit dem Kinn auf ihren rechten Arm. „Mein Arm ist gelähmt, seit drei Monaten schon. Natürlich war ich nicht nur beim Hausarzt, sondern auch beim Orthopäden und beim Neurologen. Die finden alle nichts.“

Ich ziehe die Augenbrauen hoch, sage nichts und lasse sie erzählen.

Im Verlauf der nächsten halben Stunde gibt mir Frau Jonas einen Überblick über ihr Leben. Als drittes von vier Kindern war sie, wie auch ihre Geschwister, sehr streng erzogen worden. Sie hatte gelernt, Erwachsene zu respektieren und höflich zu sein. Widerworte seien in ihrer Familie grundsätzlich nicht geduldet worden.

Mit 21 Jahren hat Frau Jonas ihren Ehemann kennengelernt, einen Beamten aus dem Bauamt. Als sie 23 Jahre alt war, haben sie geheiratet. Die beiden sind nach der Hochzeit zusammengezogen, Kinder gab es keine. Frau Jo-

nas hat vormittags in verschiedenen Haushalten geputzt, um etwas Geld zu verdienen. Nötig sei das aber nicht gewesen, meint sie.

Nach dem Tod ihres Schwiegervaters hat Frau Jonas zugestimmt, dass die Mutter ihres Mannes zu ihnen zieht. Sie haben umgebaut, sodass die Schwiegermutter eine 2-Zimmer-Wohnung im zweiten Stock des Hauses beziehen konnte. Kinder waren ja keine da, man hatte also Platz. Der Umzug erfolgte, als Frau Jonas 29 Jahre alt war.

Mit dem Einzug der älteren Dame zogen auch einige neue Regeln ein.

Aus Freundlichkeit und Respekt bot Frau Jonas an, dass sie künftig für alle drei ein gemeinsames Mittagessen kochen würde. Schon nach kurzer Zeit hatte sich fest eingebürgert, dass sie das Essen täglich um exakt 12:30 Uhr servierte. Abweichungen um mehr als zwei Minuten wurden von der Schwiegermutter nicht toleriert. Sie wurden mit kritischen Blicken geahndet, oft mit direkten Vorwürfen.

Ihr Mann sagte dazu nichts. „Es ist ja seine Mutter“, meint Frau Jonas entschuldigend.

Zur gleichen Zeit schon stellte sich heraus, dass Frau Jonas nicht kochen konnte. In ihrer Erinnerung gibt es kaum eine Mahlzeit, an der nicht etwas falsch war. Zu heiß. Zu kalt. Zu salzig. Zu wenig Salz. Die falschen Beilagen. Zu lang gekocht. Noch nicht gar. Es gab unbegrenzte Möglichkeiten. Ihr Mann hatte zwar in den ersten sechs Ehejahren ihr Essen oft gelobt; als seine Mutter es nun so verlässlich kritisierte, sagte er abermals – nichts. Er saß, meistens schweigend, mit den beiden Frauen am Tisch.

Dies ging viele Jahre so. Irgendwann waren es Jahrzehnte geworden. Frau Jonas hatte ja gelernt, dass man Erwachsene mit Respekt behandelt. Deshalb war sie im-

mer höflich, sie nickte oder schwieg, wenn ihre Fehler thematisiert wurden.

In den letzten drei Jahren war die ältere Dame zu einer alten Dame geworden. Sie wurde inkontinent, konnte erst ihren Urin, später auch ihren Stuhl nicht mehr vollständig einhalten. In den vergangenen fünf Monaten war die Schwiegermutter zunehmend bettlägerig geworden, sodass nun ihre Bettwäsche täglich gewechselt und gewaschen werden musste.

Natürlich hat sich Frau Jonas darum gekümmert. Leider hat sie auch hier – aus Sicht der Schwiegermutter – Fehler gemacht. Trotz der ständigen Vorwürfe hat sie die verschmutzte Wäsche gewaschen, und als die alte Dame vollends bettlägerig war, hat sie diese in ihrem Zimmer versorgt und gepflegt. Selbstverständlich wurde weiterhin darauf geachtet, dass das Essen pünktlich um 12:30 Uhr aufgetragen wurde. Natürlich war auch jetzt das Essen nie wirklich in Ordnung.

Hier unterbricht Frau Jonas ihre Geschichte und hält inne. Sie überlegt, was ich vielleicht noch wissen müsste. Dann fasst sie zusammen: „Jedenfalls ist seit circa drei Monaten mein rechter Arm gelähmt, ich bin komplett untersucht und meine Ärzte meinen, das sei psychisch. Kann das sein?“

Ich habe bisher nur zugehört und ein- oder zweimal nachgefragt ... jetzt nütze ich die direkte Frage und schaue ihr in die Augen.

*„Frau Jonas, ich glaube, Ihr Arm ist Ihnen voraus.“*

Meine neue Klientin schaut mich fragend und etwas nachdenklich an.

Ich halte meinen Blick noch für einen Moment in ihren Augen, wechsele dann das Thema, ohne meinen Satz zu er-

läutern. Ich frage Frau Jonas, wie sie sich im Allgemeinen erhole. Erneut schaut sie fragend. Ich formuliere es anders: Was sie für sich tun würde. Um sich zu erholen. Freizeit.

Sie antwortet zögernd. Sie habe eigentlich immer im Haushalt etwas zu tun, sie stehe auf, kümmere sich um alles, koche, wasche, putze, kaufe ein ... und neuerdings sei ja noch die Schwiegermutter pflegebedürftig. Wenn sie rausgehen wollte, habe es immer schon Vorwürfe gegeben – heute noch mehr als früher.

Schließlich hat Frau Jonas nichts Wesentliches mehr zu ergänzen. Ich denke einen Moment lang nach. Dann erkläre ich ihr die Praxisregeln. Manche davon habe ich erst wenige Sekunden zuvor für sie erfunden.

Zunächst informiere ich sie über einen relevanten Sachverhalt: „Frau Jonas, zunächst einmal ein rein technisches Detail, das wir klären sollten, bevor wir Weiteres überlegen. Derzeit liegt auf absehbare Zeit der einzige freie Termin immer dienstags. Und zwar von 12 bis 12:50 Uhr.“

Das ist gelogen. Ich habe verschiedene Möglichkeiten und Uhrzeiten, ich bin mit allen Klienten so variabel, wie ich kann. Hier nicht, denn es ist ein erster Testballon. Ich schaue sie aufmerksam an. Frau Jonas blinzelt ein wenig.

„Wenn es nicht anders geht ...?“

Ich nicke. Gelogen, denn es geht auch anders. Aber sie nickt auch. Der erste Test ist gut verlaufen.

Ich erkläre Frau Jonas als Nächstes ganz allgemein, dass es sich heute um ein Erstgespräch handelt. Dies dient dazu, dass man sich gegenseitig ein wenig kennenlernen kann. Beide sollen schauen, ob die Chemie passt. Außerdem versuche ich im Erstgespräch eine erste Einschätzung abzugeben, ob das Problem durch meine Hilfe gelöst werden kann. Wenn diese beiden Fragen positiv beantwortet

werden, könne man eine Psychotherapie planen. So oder so ähnlich erkläre ich das allen Klienten beim ersten Termin.

Sie hört zu, nickt.

Was ich als Nächstes sage, sage ich nicht jedem Klienten. Ich erkläre Frau Jonas, dass es noch einen dritten wichtigen Punkt gebe, den sie für sich prüfen müsse. Bei meiner Therapieform gebe es strenge Regeln, die beachtet werden müssten. Jede Klientin müsse für sich entscheiden, ob sie sich darauf einlassen könne.

„Daher frage ich Sie, Frau Jonas: Sind Sie bereit, sich nach den Regeln der Praxis zu richten?“

Frau Jonas zögert – zu Recht, da sie nicht weiß, worauf sie sich genau einlassen würde.

Mir sind bei dieser absichtlich nebulösen Vorrede zwei Dinge wichtig: Erstens möchte ich tatsächlich herausfinden, ob sie aktiv kooperieren würde oder ob sie jemand sein würde, der nur klagt, ohne zu handeln. Zweitens will ich ihre volle Aufmerksamkeit für das, was ich ihr sage.

Als Frau Jonas also nicht richtig weiß, was sie antworten soll, frage ich, ob sie ein Beispiel brauche. Sie nickt sofort, schaut mich an. Ich bin sicher, dass ihre Aufmerksamkeit zu 100 Prozent bei mir ist.

„Die wichtigste Regel lautet: Es gibt hier immer wieder mal Hausaufgaben. Diese müssen ohne Widerrede befolgt werden.“

Auch das ist Quatsch. Ich schlage manchmal Aufgaben oder Übungen für die Zeit zwischen den Sitzungen vor – die Klienten dürfen selbstverständlich ablehnen. Frau Jonas darf das nun offiziell nicht. Weil ich das so massiv formuliere, zögert sie wieder, und ich helfe ihr erneut: „Bevor wir entscheiden, ob Ihnen eine Therapie hier etwas bringt,

möchte ich Ihnen ein oder zwei Beispiele für solche Hausaufgaben geben. Einverstanden?“

Sie nickt, weiterhin vollkommen auf meine Worte konzentriert, und ich fahre fort.

„Zum Beispiel wäre in Ihrem Fall die erste Hausaufgabe, dass Sie weiterhin, natürlich, das Essen für Ihre kleine Familie kochen, also für sich, Ihren Mann und Ihre Schwiegermutter. Daran ändern wir nichts. Die einzige Bedingung: Das Essen darf ab heute nie mehr zwischen 12:20 Uhr und 12:40 Uhr serviert werden. Nie mehr.“

Frau Jonas holt Luft, aber ich bin noch nicht fertig.

„Dazu kommt folgende Nebenbedingung: Diese Veränderung erfolgt ohne ein einziges Wort von Ihrer Seite. Keine Erläuterung, auf keinen Fall irgendeine Entschuldigung.“

Frau Jonas schaut mich sehr lange sehr prüfend an. Ich schaue so streng ich kann zurück. Schließlich antwortet sie.

„Das ist wohl so etwas wie eine ärztliche Verordnung?“

Ich könnte schwören, dass ich in einem Augenwinkel ein klein wenig Schalk, ein klein wenig Humor aufblitzen sehe. Sicherheitshalber bleibe ich aber ernst und nicke.

„Ich bin kein Arzt, ich bin Psychologe. Aber Sie können es gerne so betrachten.“

„Dann geht es ja wohl nicht anders“, meint sie, und erneut sehe ich das schalkhafte Glitzern in Frau Jonas' Augenwinkeln. Diesmal bin ich mir sicher, dass ich mich nicht täusche: Sie durchschaut, was ich mache. In dem Moment spüre ich, dass die Therapie funktionieren wird.

„Eines noch, Frau Jonas“, leite ich meine nächste Schwindelei ein, „es ist auch grundsätzlich so, dass ich von meinen Klienten erwarte, dass sie direkt nach unseren Terminen für mindestens eine Stunde in Ruhe irgendwo sitzen und über die wesentlichen Themen des Gesprächs nachden-

ken. In Ihrem Fall würde ich sehr dringend die Eisdiele von Paolo & Riccarda empfehlen. Ob Sie dort einen Cappuccino trinken oder ein Eis essen, ist mir egal.“

Auch das ist Unsinn. Die Eisdiele gibt es, sie liegt 100 Meter schräg gegenüber von meiner Praxis. Aber die Regel gibt es nicht, es gibt höchstens für manche Klienten eine solche Anregung. Eine Regel ist es nur für Frau Jonas. Diese fragt mich: „Heute auch schon?“

Ich lasse mir meine Überraschung nicht anmerken, nicke und sage: „Ja, heute auch schon.“

„Wow“, denke ich, „die Frau ist schnell, und sie ist pffiffig!“

Wir vereinbaren einen nächsten Termin. Dienstags, natürlich um 12:00 Uhr ... Wir reichen uns feierlich die Hand und verabschieden uns.

Frau Jonas kommt die nächsten beiden Dienstage stets pünktlich um 12:00 Uhr zum Termin. Nach unseren Gesprächen geht sie in die Eisdiele, um über das, was wir gesprochen haben, nachzudenken. Mit einem Cappuccino, wie sie mir vergnügt berichtet. Den könne sie ja auch mit links trinken. Sie hat einen wundervollen, leisen Humor.

In den Gesprächen schildert mir Frau Jonas verschiedene Details ihres Lebens. Ich frage ein wenig nach der Rolle des Mannes. Dieser hält sich offenbar in den Konflikten still zurück. Eigentlich sind es ja keine Konflikte, sondern Szenen, die zu Konflikten werden könnten, wenn Frau Jonas nicht schweigen würde. Manchmal nickt er auch, wenn seine Mutter etwas an seiner Frau kritisiert ...

Ich erinnere mich an keine relevante Intervention aus diesen beiden Terminen. Ich höre zu, frage gelegentlich nach, lasse Frau Jonas reden. Vermutlich lasse ich in irgendeiner Weise durchscheinen, wo ich persönlich in dieser

Konstellation stehe. Vielleicht nicke ich, wenn sie erzählt, wie sie unter der Schwiegermutter litt und leidet. Vielleicht schaue ich auch grimmig. Vielleicht schüttle ich den Kopf, wenn sie mir erzählt, wie ihr Mann seit über 30 Jahren zu seiner Mutter hält und nicht zu seiner Ehefrau.

Aus systemisch-familiientherapeutischer Sicht kann man kritisieren, dass ich mich nicht neutral verhalte, dass ich parteiisch bin. Auf ihrer Seite bin. Ich kritisiere das, theoretisch, selbst auch. Praktisch bin ich einfach auf ihrer Seite, zunächst als Mensch. Und weil ich das Gefühl habe, es bräuchte eine Balance.

Jedenfalls: Frau Jonas erzählt, dienstags von 12 bis 12:50 Uhr, und ich höre zu. Danach geht sie in die Eisdiele, um über die Gespräche nachzudenken. Insgesamt dreimal, zusammen mit dem geschilderten Erstgespräch. Sonst geschieht nichts, was ich erinnern würde.

Beim vierten Termin begrüßen wir uns wie gewohnt – nur dass Frau Jonas mir dieses Mal meine Hand mit ihrer rechten Hand schüttelt. Ihre Augen leuchten.

„Na?“, frage ich. Psychotherapeuten können sehr redigewandt sein.

Sie nimmt Platz und berichtet. Auch vorige Woche saß sie nach dem Gespräch in der Eisdiele. Wie angeordnet hat Frau Jonas über alles Besprochene nachgedacht. Dann sei sie aufgestanden, nach Hause gegangen – direkt ins Zimmer der Schwiegermutter.

„Ich habe mich vor sie hingestellt. Und dann habe ich ihr all das gesagt, was ich ihr fast 40 Jahre lang nicht gesagt habe. Ausführlich und ohne mich zurückzuhalten. Sie hat zugehört ...“, Frau Jonas kichert tatsächlich und ergänzt, „... sie konnte ja schließlich nicht weg!“