



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

ANGELIKA ROHWETTER

Es gibt ein Leben nach der Therapie

*Therapieerfolge stabilisieren
und Resilienz stärken*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Grafik & Buchgestaltung
unter Verwendung der Abbildungen von

© photocase – barbara-maria damrau (Käfermotiv) und

© fotolia – Swetlana Wall (Buchenblatt)

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86055-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Schnelleinstieg

- **Wann ist eine Therapie beendet?** ► SEITE 19
- **Die letzte Therapiephase: Den Übergang vorbereiten** ► SEITE 34
- **Nach Beendigung der Therapie: Das Gewonnene bewahren und verfügbar halten** ► SEITE 44
- **Beziehungen neu gestalten** ► SEITE 54
- **Umgang mit Widerständen** ► SEITE 59
- **Ressourcen, Resilienz und Selbstwirksamkeit** ► SEITE 75
- **Sich weiterentwickeln** ► SEITE 86
- **Vom Umgang mit Gefühlen** ► SEITE 107
- **Vom Jasagen und Neinsagen** ► SEITE 124
- **Den Blick weiten** ► SEITE 132
- **Meditationstechniken** ► SEITE 144
- **Nachwort für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten** ► SEITE 159
- **Service-Anhang und Literatur** ► SEITE 163

Inhalt

Vorwort	11
--------------------------	-----------

Die endliche und die unendliche Therapie	15
---	-----------

Abschied muss sein	19
-------------------------------------	-----------

1. Der gewünschte Erfolg ist erreicht	19
2. Kleiner Rückfall	20
3. Das Ende der bewilligten Sitzungen ist erreicht	21
4. Therapieabbruch	22
5. Muss der Abschied wirklich sein?	25

Was lasse ich zurück	27
---------------------------------------	-----------

1. Die Gründe meines Kommens	27
2. Eine Beziehung bleibt zurück	27
3. Ein Raum wird verlassen	33

Übergänge I	34
------------------------------	-----------

1. Ein Tagebuch	34
2. Merken Sie sich	35
3. Schreiben Sie sich Postkarten	36
4. Briefe an die Zukunft	37
5. Übergangsstunden	40
6. Notfallkoffer	42

Übergänge II	44
-------------------------------	-----------

1. Angekommen – und was fehlt?	45
2. Der Umgang mit dem Zurückgelassenen	46

Welcome back im Alltag 54

1. Beziehungen neu gestalten 54
2. Umgang mit Widerständen 59
3. Der besondere Fall: die Eltern 62
4. Hüten Sie sich! 65

Große Vorsätze 67

Ressourcen, Resilienz und Selbstwirksamkeit 75

1. Es geht noch weiter – Ressourcen 77
2. Ich habe es gut überstanden – Resilienz 79
3. Ich kann etwas bewegen –
Selbstwirksamkeitserwartung 82

»Reisen durch die eigene Fremde« 86

1. Ich, Selbst und Ego 88
2. Individuation 91
3. Interpretation von Träumen 93
4. Phantasie 98
5. Humor 100
6. Der Schatten 101

Vom Umgang mit Gefühlen 107

1. Ausdrücken oder *für sich behalten*? 107
2. Ein Gefühl ist *richtig* 108
3. Wahrnehmen, akzeptieren und ausdrücken 111
4. Angst 113
5. Über den Ärger und das Sich-Ärgern 115
6. Unsere Wahrheit leben 122

Vom Jasagen und vom Neinsagen. 124

1. Über das falsche Ja 124
2. Ein Nein muss nicht wehtun 127
3. Ein bisschen mehr Ja 129

Blick auf die Welt 132

1. Es geschieht viel in der Welt 134
2. Und manches ist so fremd 136
3. Die Welt braucht Mitgefühl 138
4. ... und Dankbarkeit 142

Meditationstechniken 144

1. Konzentration auf den Atem 147
2. Kerzenmeditation 148
3. Visualisieren 148
4. Wassermeditation 148
5. Gefühle besänftigen 149
6. Innere Zuflucht 150
7. Meditation mit einem Mantra 151
8. Gehmeditation 151
9. Meditativer Tanz 152
10. Achtsamkeit als Meditation 153

Kurze Bemerkung zur Spiritualität 155

Nachwort für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten 159

Nachwort 162

Service-Anhang 163

1. Wenn eine Therapie nach den Richtlinien beendet ist . . 163
2. Über den Bewilligungszeitraum hinaus 164
3. Weiterführung des therapeutischen Prozesses
nach einem Abbruch 165
4. Wie finde ich einen neuen Therapeuten? 166
5. Therapieformen 167
6. Voraussetzung für eine Psychotherapie 170
7. Das Bewilligungsverfahren 170
8. Wartezeiten und Kostenerstattung 171

Kommentierte Literatur 173

Vorwort

Dieses Buch wendet sich an Menschen, die über ein gewisses Maß an therapeutischer Selbsterfahrung verfügen und dadurch Übung darin haben, ihre Gefühle wahr- und ernst zu nehmen und damit umzugehen. – Und die das Selbstvertrauen haben, Probleme, die sie vorher mithilfe ihrer Therapeuten *bearbeitet* haben, nun alleine zu bewältigen. Denn entgegen der (verständlichen, aber irrationalen) Hoffnung gibt es Probleme, Konflikte, Sorgen und Ängste auch nach der Therapie.

Zuallererst erhebt sich natürlich die Frage: Wie merke ich, dass das Ende einer Therapie erreicht ist? Wenn ich das Gefühl habe, alle Probleme sind gelöst? Wer entscheidet das Ende? Und was ist dann noch zu tun? Wie gestaltet man so einen Abschied?

Die Therapie ist also zu Ende – herbeigesehnt, doch vielleicht auch plötzlich. Die Gefühle reichen von großer Erleichterung, Beglückung über Bedauern, Trennungsschmerz zu Wut, Enttäuschung und Verlassenheit. Das ist abhängig von dem Grund, aus dem die Therapie beendet wurde, und davon, wie das Ende gestaltet wird.

In diesem Buch geht es darum, sich die Therapie langfristig nicht nur zur Alltagsbewältigung zunutze zu machen, sondern sie in gewisser Weise auch fortzuführen. Das Leben, die Lebendigkeit sollen ununterbrochen weiterwachsen, Wünsche sich erfüllen, Dinge, Abläufe und Beziehungen neu gestaltet werden.

Stichworte hierzu sind: die (aktuellen) Liebesbeziehungen / Ehe, Beziehungen zu Kindern / Eltern und sonstigen Verwandten, Freundschaften, andere soziale Kontakte und soziale Aktivitäten, Berufstätigkeit, Gesundheit, persönliches Interesse, Weiterentwicklung, Spiritualität. Was ist gut, so wie es ist? Was wünsche ich mir, was will ich verändern und wie und wann mache ich das konkret?

Das impliziert – konsequent zu Ende gedacht – tatsächlich die Sinnfrage: Was betrachte ich als den Sinn meines Lebens und was lebe ich

auch dementsprechend? Oder vergeude ich meine Zeit? Klingt das großartig? Dramatisch? Sind wir (Symptome hin oder her) denn nicht auch in die Therapie gegangen, um genau diese Fragen zu stellen und der Antwort wenigstens näher zu kommen? Und hängt nicht ein Teil des Therapieerfolges davon ab, ob sich das Gefühl des Lebenssinns verstärkt hat? Ja, es klingt großartig, und das ist es auch: Schließlich haben wir nur dieses Leben zu unserer Verfügung.

So geht der »Prozess« (der Entwicklung und Veränderung der Persönlichkeit, des Wachsens) also ohne therapeutische Begleitung weiter, allein, unterstützt von Freunden, Büchern, eigenen Phantasien und anderen Techniken (Meditationen, Yoga, Rituale). Zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit wird es in diesem Buch viele Vorschläge und Ideen geben. In diesem Sinn ist das Buch dann auch für Gesunde interessant, die auch ohne Therapie bewusster leben wollen.

Doch eines Tages passiert es: Entgegen allen Wünschen und Hoffnungen, dass es uns nach der Therapie nie, nie wieder passieren würde. Wir fühlen uns hundsmiserabel. Der Streit mit der Liebsten eskaliert – wir denken an Trennung. Hatten wir uns nicht fest vorgenommen, nicht bei jedem Streit die Beziehung infrage zu stellen? Wieder spüren wir diese vertrauten, überwunden geglaubten Gefühle, z. B. Einsamkeit, die alten Ängste und Traurigkeiten.

Wir stellen fest, dass uns doch noch etwas passieren kann. Die Welt ist kein sicherer Ort, wir sind verletzliche und nie ganz unabhängige Menschen. Abhängig sind wir von den Launen unseres Partners, dem Wetter, den Schulnoten unserer Kinder, dem Arbeitsmarkt ... Es gibt reale und irrealen Abhängigkeiten und Ängste, das wissen wir. Anfühlen tun sie sich gleich. Und haben wir nicht in der Therapie gelernt, dass Gefühle nicht falsch sein können? Es geht *nur* um den richtigen Umgang mit ihnen. Und nicht jede schlechte Laune, jedes unangenehme Gefühl bedeutet gleich einen Rückfall in die Depression! Wir müssen uns natürlich darum kümmern, herausfinden, was uns gerade quält und was wir dagegen tun können – und was wir tun können, wenn wir nichts ändern können. Um sich klar zu werden, worum es gerade