Zeitschrift: Schweizer Monatshefte : Zeitschrift für Politik, Wirtschaft, Kultur

Herausgeber: Gesellschaft Schweizer Monatshefte

Band: 82 (2002)

Heft: 9

Artikel: Psychotherapie und Ermutigung : Zielvorgabe durch optimistisches Denken

Autor: Friedrich, Max H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-166721

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Max H. Friedrich, *geboren 1945 in Klosterneuburg, ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie Kinder- und Jugendneuropsychiatrie. Seit 1995 ist er ordentlicher Universitäts-Professor und Vorstand der Universitätsklinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters des Allgemeinen Krankenhauses (AKH) Wien.*

Psychotherapie und Ermutigung

Zielvorgabe durch optimistisches Denken

Die Individualpsychologie arbeitet zukunftsorientiert. Sie stellt nicht die Analyse der Ursache von Leiden in den Mittelpunkt, sondern die ermutigende Nachschulung der Lebenspraxis.

Jeder Psychiater oder Therapeut von Kindern und Jugendlichen sollte sich bei der Vorstellung seiner Person und seiner therapeutischen Technik klar und deutlich positionieren. Eine solche Position ist keine narzisstische Selbstdarstellung, sondern sie dient der Nachvollziehbarkeit persönlicher Standpunkte.

Die österreichische Kinder- und Jugendpsychiatrie basiert auf vier Säulen: der Mensch wird ganzheitlich betrachtet, die Therapieauffassung ist polypragmatisch in dem Sinn, dass jede Therapie zum behandelnden Kind wie ein «Schlüssel ins Schloss» passen sollte, die ganzheitliche Erfassung eines Menschen basiert auf Teamarbeit und die bestmögliche Hilfe für das Kind wird durch Netzwerkarbeit bewirkt, bei der alle Möglichkeiten regionaler Hilfestellung ausgenützt werden.

Neben dieser Grundsatzerklärung ist ebenso eine psychotherapeutische Deklaration nötig. Die Individualpsychologie – die von mir vertretene Therapieschule – entstammt der Wende vom neunzehnten zum zwanzigsten Jahrhundert und wurde von *Alfred Adler* begründet. Grundsätzlich gilt für die Individualpsychologie, dass sie das Theorem des Unbewussten anerkennt und der Struktur des ICH (dem Denken, Fühlen, Wollen und Handeln) ebenso Bedeutung zumisst wie dem ÜBERICH (der menschlichen Gewissensstruktur) und dem ES (den Trieben).

Weniger bekannt ist vielleicht, dass Adler sich differenziert mit dem Minderwertigkeitsgefühl und der uns allen innewohnenden «Organminderwertigkeit» auseinandergesetzt hat. Diese ist jener «wunde» Punkt in unserem Menschsein, den jeder für sich herausfiltern kann. Der Eine hat Schwächen in seinem Bewegungsapparat, der Zweite Sehstörungen, der Dritte besitzt seinen schwachen Punkt im Verdauungsapparat, und diese Betrachtung kann weiter fortgesetzt werden, je nach den Organ- oder Funktionssystemen. Daneben leiden wir Menschen an Minderwertigkeitsgefühlen, die durch die Konstitution und die Erziehung strukturiert sind und die im Leben kompensiert werden müssen. Geht man einen Schritt weiter, so besitzen wir von Geburt an normoplastische Fähigkeiten. Darunter verstehe ich all jene Kräfte, die uns helfen, Ungünstiges auf eine gerade Linie zu bringen, tragische Schicksale und unfassbare Katastrophen zu kompensieren und Lebensnormen zu erreichen, obwohl dies ein Aussenstehender fast nicht für möglich hält. Eine Steigerung dieser Vorstellung der Normoplastizität ist meiner Meinung nach die «Euplastizität», die Fähigkeit zu «Überkompensation», mit der ein unglückliches Schicksal nicht nur lebensaltertypisch und kulturspezifisch bewältigt, sondern vielmehr zum Besten geführt wird. Euplastizität heisst, Gutes aus Eigenem zu erreichen, eventuell mit Hilfe von aussen, wie sie die Psychotherapie anbietet.

Die Individualpsychologische Psychotherapie vermittelt dem Patienten das Erlebnis, ohne Vorbehalte angenommen zu werden. Es gibt kein Mahnen und kein Fordern. (Ein Kind drückt etwa in Gestik und Mimik aus, dass die Mathematikschularbeit misslungen ist. Nun ist die übliche, einem Verhör gleichende Standardfrage zu vermeiden: «Was für eine Note hast Du erhalten?». Viel sinnvoller ist die Frage: «Hast Du zu wenig für die Schularbeit gelernt? Oder sollen wir den Nachhilfelehrer wechseln?». Hier wird mit dem Erkennen des Leides gleich eine Lösungsvariante angeboten, sodass das Kind nicht «gestehen muss»). Als nächster Schritt in der Individualpsychologischen Psychotherapie folgt die Entwicklungsphase des Be-

kennens. Ohne gemassregelt zu werden, darf das Verhalten dargestellt werden. Es kommt dabei zu einer kathartischen, also selbstreinigenden Wirkung in der Psyche. Der nächste Schritt ist das Erwirken eines «Wir-Erlebnisses», dazu gehören Angstabbau, Bestätigung der kindlichen, eigenen Kräfte und die Aufmunterung, eigene Lösungen zu finden. Nicht der Therapeut, sondern sein Klient löst die Krisen. Es folgt nun die Probephase im Test unter Begleitung des Therapeuten. Mit viel Lob über das schon Erreichte werden weitere Problembereiche angegangen und schliesslich kommt es zur Ablösungsphase.

Als Individualpsychologe stelle ich nicht grundsätzlich die Kausalität, also die Verursachung, in das Zentrum der Betrachtung, sondern vielmehr die Finalität. Anders ausgedrückt: Wenn ich von Eltern gefragt werde, was sie denn in der Erziehung falsch gemacht haben, antworte ich: «Liebe Mutter, Sie haben am 4.4.1982 um 16.30 Uhr Ihren Sohn um 40 Sekunden zu lange am Töpfchen sitzen lassen.» Das erstaunte Gesicht der Mutter kann sich jeder Leser vorstellen und so folgt unmittelbar darauf der Hinweis des Therapeuten: «Nun haben Sie eine Erklärung, ich frage Sie aber, was werden Sie mit dieser beginnen? Ist es Ihnen nicht wichtiger zu wissen, was Sie morgen, in vier Wochen, in zwei Monaten, in einem halben Jahr und in fünf Jahren mit Ihrem Kind tun wollen bzw. in welche Richtung sich Ihr Kind entwickelt?»

Hinter dieser ironischen Erklärung steckt die Bemühung, zukunftsorientiert zu denken, zu ermutigen und zu bestätigen, dass nicht immer die Kenntnis der Verursachung eine Lösung für das zu Erreichende sein muss. Es muss in gemeinsame Arbeit ein Ziel für das *so seiende* Kind erreicht werden. Längst habe ich mir die Diskussion über gesund und krank, normal oder abnormal abgewöhnt. Unabhängig von diesen Dichotomien ist ein Mensch behandlungsbedürftig, wenn er nicht imstande ist, die lebensaltertypischen, kulturspezifischen und alltäglichen Verrichtungen zu leisten. Nach dieser Devise ist eine Zielvorgabe durchaus im Sinne optimistischen Denkens möglich. Es ist wichtig, lebenspraktisch zu denken und zu therapieren; die Psychopädagogik ist ein notwendiger Teil für die Gesamtsicht der Familie. Und dies heisst: ermutigende Nachschulung in Lebenspraxis ohne den Vorwurf, Eltern würden ihr Kind nicht richtig erziehen. In mehr als 30-jähriger Berufspraxis habe ich zwar ungeschickte, fehlgeleitete, selbst sehr problematisch erzogene Eltern vorgefunden, die einen unrichtigen Erziehungsstil angewendet haben. Vorsätzlich schädigende Eltern sind mir allerdings nicht bekannt geworden.

Glücksfähigkeit bedeutet, das alltägliche Glück im Kleinen nach Optimalität und nicht nach Maximalität zu erfassen.

Eine ermutigende Therapie in Kombination mit Erziehung setzt eine Weltsicht des Therapeuten voraus, die auf Optimismus aufgebaut ist. Optimismus ist kein sich scheinheiliges Freuen auf ein Morgen, das verleugnet, verdrängt und sich nicht dem Leben stellt. Optimismus bedeutet, Reife für sich selbst zu erlangen und Reife in den Erziehungs- und den Therapieprozess einzubauen. Reife bedeutet Selbst- und Fremdverantwortung, Glücks- und Liebes- und Toleranzfähigkeit. Selbstverantwortung ist die Eigenständigkeit im Denken, Fühlen, Wollen und Handeln. Fremdverantwortung bedeutet für den Gleichgestellten, den Vorgesetzten oder den Untergebenen «Mitverantwortung» zu tragen, indem das Gegenüber wahrgenommen und seine Befindlichkeit in den Kommunikationsprozess mit aufgenommen wird. Glücksfähigkeit bedeutet, das alltägliche Glück im Kleinen nach Optimalität und nicht nach Maximalität zu erfassen. Liebesfähigkeit ist die partnerschaftliche Erfüllung im Du, ohne das Geben oder Nehmen aufzurechnen. Sie ist wichtiger als Sozialprestige und materieller Reichtum. Die schwierigste Fähigkeit im Katalog der Reife mag die Toleranzfähigkeit sein, die vielleicht am Ende des Lebens erlaubt zu sagen, man hätte die Meinung eines anderen auch stehen lassen, obwohl sie konträr zur eigenen gewesen ist.

Psychopädagogik im guten Sinne vertritt sowohl im erzieherischen wie auch im therapeutischen Sinne Grundsätze, in denen Imitationslernen, Lernen durch Versuch und Irrtum sowie Probehandeln unter einem hohen Mass von Antizipationsleistung kalkuliert wird. Als Therapeut muss man einen optimistischen Lebensstil vorleben, da man sonst unglaubwürdig wirkt und von Kindern mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit enttarnt wird. ✦