

Was ist Psychotherapie überhaupt?

Was ist nun eigentlich Psychotherapie überhaupt, ganz abgesehen von „echt“ beziehungsweise „unecht“?

Es geht mir im Leben ähnlich mit dieser Frage, wie es mir hier in diesem Buch damit ergeht. Nachdem ich nun bereits über hundertfünfzig Seiten dazu geschrieben und über dreihundert Seiten, gefüllt mit Gedanken und Einsichten anderer zum Thema, bearbeitet und eingefügt habe, nachdem ich jetzt schon bald vierzig Jahre dafür lebe, muss ich gestehen: noch immer habe ich keine Ahnung, was Psychotherapie tatsächlich sein könnte.

Psychotherapie ist Leben, ist Beziehung, ist Liebe. Und so wie Leben, Beziehung und Liebe nicht wirklich zu fassen sind, ist auch Psychotherapie nicht einfach zu verstehen. Das ist ja auch das Schöne daran, am Leben, an der Liebe, an Psychotherapie und an Beziehung.

Natürlich lässt sich viel dazu berichten, und auch wenn einen dabei das Gefühl beschleicht, man könnte nochmals ein weiteres Buch zum gleichen Thema mit einem völlig anderen oder gar gegensätzlichen Inhalt dazu verfassen, gibt es doch auch vieles, was konstant darin wieder auftauchen würde. Trotzdem setzt sich aber immer wieder dieser Eindruck durch, nicht zu wissen, bei allem Beschreiben nicht wirklich gepackt zu haben, worum es bei Psychotherapie eigentlich geht.

Dabei ist es aber gar nicht etwa so, dass dies ein schlechtes Gefühl, ein Gefühl des Unvermögens wäre. Im Gegenteil. Es ist dieses Gefühl, dass sich beim Nachdenken über alle grossen Fragen des Lebens schliesslich einstellt. Man hat reflektiert, erwogen, verworfen und festgehalten, nur um schliesslich alles wieder loszulassen. Reicher ist man vielleicht danach an Wachheit, an Bewusstheit, an sensitivem Gewahrsein geworden, nicht aber an Wissen. Und dieses Nichtwissen ist ein Zustand des Ankommens, des Zuhause-seins, der Erleuchtung. Darin zeigt sich, das man es mit etwas Grosse, etwas Schöner, mit dem Unfassbaren zu tun hat, mit dem Mysterium des Seins.

Das ist ja auch der Punkt, den Echte Psychotherapie verteidigen will, an dem sie festhält und darauf besteht, dass er in der Psychotherapie ganz allgemein wieder gewürdigt werden soll. Wieder! Denn ursprünglich war er darin gegeben. Der Punkt ist, dass wir Menschen in allen Bereichen dazu neigen, das Unfassbare des Lebens, das letztlich Mysteriöse daran zu reduzieren auf etwas Fassbares, Handhabbares, und das Wunder unserer Existenz nicht an-

erkennen, nicht staunend und voller stiller Anbetung davor demütig werden wollen. Wir wollen wissen, wir wollen kontrollieren, beherrschen, mächtig sein. Wir wollen die Führung haben, das Sagen haben und nicht in die Position des Befehlsempfängers, des Geführten geschoben werden. Wir befinden uns, ohne es zu sehen, in einem Autoritätskonflikt mit dem Leben, mit Gott, mit dem Grossen, das tatsächlich die Führung hat.

Es ist spannend zu beobachten, wie auch in anderen Bereichen der Wissenschaft, Religion etwa, Politik oder Philosophie etc., jeder neue, frische Gedanke vom etablierten Gedankengut, den bewährten Methoden zuerst ignoriert, dann belächelt und schliesslich bekämpft wird, bevor er sich durchsetzen kann, wie er aber, kaum ist dies geschehen, sofort dogmatisch wird, auf seinem alleingültigen Anspruch zu bestehen beginnt und damit selbst zum Etablierten, Bewährten wird, das alles Junge, Neue unterdrücken und zerstören will. Lebendigkeit, das Leben selbst ist uns nie wirklich willkommen. Es ist auch nicht so, dass wir dies nicht sehen würden. Spätestens nachträglich wird uns immer klar, dass sich die Generation vor uns in Sturheiten verrannt hatte. Leider scheint uns dies aber nicht zu schützen davor, den gleichen Fehler immer wieder neu zu begehen.

Auch bezüglich der Psychotherapie waren ja alle „bewährten“ Methoden, die in Manfreds modernen Büchern der *evidence based medicin* aufgelistet sind, ursprünglich wilde Kinder. Die Gestalttherapie etwa oder andere humanistisch orientierte Psychotherapieverfahren, natürlich die Psychoanalyse, nicht zu vergessen die körperorientierte Psychotherapie, aber auch die Verhaltenstherapie und andere, alle waren sie zu ihrer Zeit wilde Experimente, die dem Bewährten, Etablierten trotzten und sich gegen Widerstand schliesslich durchsetzten. Jeder, der die Augen offen hat, sieht, dass sie heute in der Zeit des Funktionalismus, des Reduktionismus und des neuen Dogmatismus als Psychosekte diffamiert und verfolgt würden, wollten sie sich jetzt neu etablieren. Es geht ihnen nicht anders als dem Christentum oder allen andern ursprünglichen religiösen Bewegungen. Auch die Kirche begann als verfolgte Aussenseiterclique, hat sich schliesslich behauptet und versucht nun das Leben, das weiterspriesen will, an den Rand zu drängen. Jeder der schaut, scheint dies zu sehen und trotzdem scheint es nicht zu ändern zu sein.

Heute geht es der Echten Psychotherapie nicht anders. Die etablierten Psychotherapeuten, die längst ihre Lebendigkeit und ihren revolutionären Forscherdrang gegen bewährte Methoden und sichere Pfründen eingetauscht ha-

ben, versuchen sie wegzumobben. Heute gelingt dies am besten, wenn man etwas zur Sekte erklärt.

Sektiererisches Verhalten im üblichen Sinne ist definiert durch Machtmissbrauch, Förderung und Ausnutzung von Abhängigkeiten sowie durch Gehirnwäsche mittels der Verschreibung einer alleinseligmachenden Doktrin beziehungsweise Lehrmeinung. Alles Eigenschaften die ganz typisch sind für bewährte Strukturen, die man in allen Bereichen des Lebens dort findet, wo etwas sich durchgesetzt, Macht gewonnen hat. Dies gilt auch für die etablierte Psychotherapie. Sie projiziert ihr eigenes Sektiererertum auf das, was aus dem Lebendigen kommend, nochmals neu und jung begreifen will, was Psychotherapie eigentlich ist.

Jeder kann das sehen, der es sehen will. Es ist so offensichtlich. Überall, wo Macht sich angehäuft hat, kann man es beobachten, in den Kirchen, der Wissenschaft, der Politik, bei den Reichen, im Militär und in jedem Dorfverein. Der Sektenbegriff ist aber nicht eindeutig. Sekte kann auch etwas Positives, Ursprüngliches beschreiben. Von intelligenten Leuten wird er denn auch nicht verwendet. Sekte im ursprünglichen Sinn, Sekte im Sinne, wie es alles Neue zu Beginn sein muss oder darf, Sekte, so wie sie zum Beispiel das Urchristentum war, oder Psychotherapie, als sie noch in den Kinderschuhen steckte, Sekte in der Art, wie sich heute Echte Psychotherapie versteht, ist immer eine Keimzelle des Neuen, eine revolutionäre Gruppierung und Bewegung, die sich gegen das Bestehende, das eingeschlafen ist, erhebt und nach Erneuerung verlangt, die den jugendlichen Geist des Neuaufbruchs, des Lebens selbst, der Liebe wieder entfachen will.

In diesem Sinne Sekte zu sein, darauf kann man stolz sein. Es zeigt, dass man noch zur Avantgarde gehört, zur Avantgarde des Bewusstseins, der evolutionären und spirituellen Kraft, die uns anführen will. Es zeigt, dass man noch die Demut hat, zu sehen und anzuerkennen, dass diese tatsächlich und letztlich die Führung hat und sich daran hinzugeben. Nicht angegriffen zu werden, nicht gemobbt zu werden, keine Schwierigkeiten zu bekommen von etablierten Strukturen, kann man durchaus als Zeichen werten, dass man die Kraft des Guten, die für Wachstum und Gerechtigkeit einsteht, verleugnet und sich den bösen Kräften, welche Machtgelüste und Sicherheitsdenken vertreten, angeschlossen hat.

Wenn man sich dem Unfassbaren stellen, die letztlich unbeantwortbare Frage, was Psychotherapie denn ist, erforschen will, muss man daher eigentlich fragen:

Was ist Leben? Was ist Liebe? Was ist Spiritualität? Alles Fragen, die natürlich wieder ins Unfassbare greifen und dort keine wirkliche Antwort finden können.

Aber dies ist genau der Weg von Echter Psychotherapie, vor allem da, wo sie dann zu einem spirituellen Erwachen heranreift. Sie fragt, sie stellt in Frage. Zu fragen, zu erforschen, ewig in der Frage zu verharren, in den ewigen Fragen anzukommen, ist ihre Absicht. Das gründliche Fragen, Forschen, Schauen, Lauschen, Ergründen, das nie eine definitive Antwort findet, wird schliesslich selber zur Antwort, zur Lebenshaltung, in der man wurzelt, die einen schützt vor allen dogmatischen Tendenzen und einen befreit für das ewig Junge und Neue eines freien Geistes, einer freien Energie.

Was ist Liebe? Was ist Spiritualität? Was ist Leben?

Wenn der gewöhnliche Mensch von Liebe redet, meint er dann dasselbe wie der echte Psychotherapeut, wenn dieser von ihr spricht? Und wie ist es mit dem angepassten Psychotherapeuten? Unterliegt er denselben Missverständnissen? Gewöhnliche, angepasste Menschen setzen Liebe im besten Fall mit Sex, mit Anziehung, allenfalls sogar mit Zuneigung gleich, im schlechteren Fall meinen sie damit etwas Anrühiges, Pornografisches, auf jeden Fall Verbotenes. Aber Liebe ist nicht Sex, nicht Anziehung, nicht einmal Zuneigung, auch wenn es ihre Art ist, sich zuzuneigen. Liebe gehört zum Unfassbaren; sie ist selbst die geheimnisvolle Kraft, die uns lenkt und leitet, wenn wir uns ihr überlassen. Sie gehört uns nicht, wir sind sie nicht. Sie erfüllt uns, wenn wir es zulassen können, und wann und so, wie sie es will. Sie lässt sich nicht einfangen, nicht beherrschen, nicht kontrollieren. Sobald wir es versuchen, entwischt sie uns und lässt uns stehen in den toten Strukturen der Sicherheitssuche. Sie hat nichts zu tun mit Abhängigkeit, sie meidet den Konflikt, lässt sich nie verstricken, stellt sich aber andererseits jedem Kampf, wenn er unvermeidlich wird. Sie ist das Leben selbst, die universelle Intelligenz, die Kraft der Evolution. Sie hat alle Eigenschaften des Allerinnersten, ist gepaart mit der Stille, der Freiheit, der Güte, mit allen wirklichen Tugenden wie Gelassenheit, Demut, Friedfertigkeit, Unschuld und so weiter.

Liebe macht niemanden abhängig, nützt niemanden aus, will niemanden dominieren. In der Sekte vom üblen Sinne findet man sie nie und bestimmt nicht in „bewährten“ Strukturen und Methoden. Man trifft sie immer am Rande, dort wo wirklich Neues geschöpft wird, dort wo das Leben geboren wird. Sie ist die Sekte im guten Sinne, das ewig Revolutionäre, das, was alles immer wieder läutert, erneuert, befreit. Sie ist die Freiheit.

Spiritualität haben wir irgendwo im vorliegenden Buch zusammen mit der Transpersonalen Psychologie definiert als „die von einer konkreten, religiösen Bindung losgelöste Erfahrung, einer über den Menschen hinausgehenden,

absoluten oder grösseren Wirklichkeit“. Spiritualität kann man folglich als das Erwachen für diese mysteriöse Kraft, für die Liebe, bezeichnen. Losgelöst von konkreter, religiöser Bindung, das heisst, frei von „bewährten“ Strukturen, nicht wahr? Zu lieben heisst, ein Mystiker zu sein, ein wirklicher Philosoph, der nicht nur in philosophische Systeme, sondern in die Weisheit verliebt ist, ein echter Psychotherapeut, der jeden Tag neu beginnt mit der Frage nach dem Ewigen, die keine definitive Antwort, die höchstens Antwort im ewigen Fragen finden wird.

Abgegrenzt haben wir Spiritualität mit der Transpersonalen Psychologie zusammen von „Religion“ oder „Religiosität“, unter der wir „eine an konfessionelle oder traditionelle Glaubensrichtungen gebundene Erfahrung und vor allem den dazugehörigen Ausdruck“ verstanden haben. Konfessionell, traditionell, das meint „bewährt“, nicht wahr? Und dazugehöriger Ausdruck, das beschreibt die „Methode“, oder?

Ist ein lebendiger, freier Mensch, ist ein echter Psychotherapeut ein Mensch, der der Liebe folgt, der von ihr durchdrungen ist? Der zugelassen hat, von ihr durchdrungen zu werden? Der zugelassen hat, dass unsere „bewährteste“ Struktur, das Ich, das Selbst, das Egomonster, die unzählbare Bestie Giordano Brunos, die emotionale Pest Wilhelm Reichs in ihm von der Liebe an die Wand gedrängt wurde?

Was natürlich wieder den Eindruck erwecken könnte, Echte Psychotherapie lege es darauf an, den Menschen zu etwas „Besserem“ zu machen, ihn wegzuführen von dem, was er ist, ihn zu unterstützen darin, etwas in sich, „das Schlechte“, zu unterdrücken.

Echte Psychotherapie führt nie von dem weg, was ist, von sich selbst weg zu etwas „Besserem“. Sie führt zu sich selbst, zu dem, was ist, zu Wirklichkeit. Das ist ein grosser Irrtum, dem die Kirchen und die angepassten Psychotherapeuten gefolgt sind. Man kann sich nicht verbessern, man kann sich lediglich annehmen, verstehen, ganz bei sich ankommen. Das ist Psychotherapie. Das ist Selbsterkenntnis. Und dabei diese wunderbare Erfahrung machen, dass daraus eine Transformation kommt. Angst, die genommen ist, wandelt sich. Hass, der gewürdigt wird, transformiert. Weh, das gesehen ist, löst sich auf. Und alles wandelt sich in die Liebe hinein, transformiert in die Leere, in der die Liebe die Führung übernehmen kann, löst sich auf in die Stille einer offenen Wahrnehmung hinein. Denn Liebe ist Wahrnehmung, alles ist in ihr wahr – genommen, die Wahrheit ist in ihr angenommen. Nichts wurde dabei abgespalten, verdrängt, tabuisiert. Alles durfte ans Licht kommen, ins Licht des Bewusstseins gehoben werden. Alle Erleuchtung kommt aus dem sich An-

nehmen, so wie man ist. Schicht um Schicht der Persönlichkeit, des Ichs blättert ab, weil sie verstanden ist, bis nur noch Leere bleibt, in die sich das Geheimnis der Existenz ergießt, in die Liebe, die darin die Führung übernimmt.

Ist das nicht ein zu hoher Anspruch? Kann denn jeder lieben?

Diese vielleicht am meisten gehörte Kritik gegenüber Echter Psychotherapie macht mich jeweils stolz. Ich weiss dann, dass wir noch auf dem richtigen Pfad sind.

Ist Liebe ein zu hoher Anspruch? Zu hoch für den Therapeuten, zu hoch für den Klienten? Sollten wir uns nicht bescheiden? Auf das Mögliche besinnen? Offensichtlich ist doch nicht jeder für die Erleuchtung vorgesehen! Wir können uns doch gar nicht verändern! Wir sind halt so, wie wir sind, eifersüchtig, geizig, gierig, gewalttätig und konflikthaft!

Hier haben wir es erneut, das Missverständnis. Wir können uns tatsächlich nicht ändern. Echte Psychotherapie will auch niemanden verändern. Weg von dem, was ist, was wir sind, funktioniert definitiv nicht. Aber lieben ist nicht etwas, was wir vollbringen, eine Leistung, sondern eine Gnade, etwas, was uns geschieht.

„Aber ich muss doch zuerst mein Ich ausbilden, ganz praktisch lernen, mein Leben zu bewältigen“, ist dann das Argument. „Ich kann mein Ich doch nicht aufgeben!“

Nein, das geht tatsächlich nicht. **Heilung geschieht ganz anders**, nicht durch Änderung, Verbannung, nicht durch Flickwerk. Das Ich kann lediglich im Prozess einer exakten Selbsterkenntnis durch und durch bis in den letzten Winkel verstanden werden. Und in diesem Verstehen wird nicht nur das Ich gestärkt, sondern darüber hinaus im Verlöschen des Verstehen-Wollens, weil die Grenze des Verstehens auch erkannt ist, kommt auch die Lösung. Die Auflösung des Ichs. Die Liebe hält Einzug ins vorbereitete, leer gewordene Gefäss.

Es ist tatsächlich ein hoher Anspruch, mit der Liebe gehen zu wollen, in der Liebe leben zu wollen. Es ist vielleicht ein verrückter Anspruch, Erleuchtung finden zu wollen und jeden Patienten und darüber hinaus jeden Therapeuten und jeden Menschen überhaupt zur Erleuchtung führen zu wollen.

Und doch: Könnte man mit einem geringeren Anspruch leben? Könnte man sich damit zufrieden geben? Könnte man ruhen, bevor das Ziel... Nein, es gibt gar kein Ziel! Das wäre nur wieder „bewährte“ Struktur. All das funktioniert definitiv nicht.

Kann man mit Leben leben? Mit wirklicher Beziehung? Mit Liebe? Kann man ein spirituelles Leben in einer spirituellen Dimension führen? Kann man

sich mit Haut und Haar für die Selbstorganisation des Lebens befreien?
Natürlich muss ich mein Leben bewältigen, meinen Alltag, lernen, mich als Ich zu behaupten. Das wird die Liebe und das Leben nicht für mich tun. Aber mit ihrer Kraft werde ich das ganz leicht vollbringen. Lieben ist leicht, viel leichter, als nicht zu lieben. Lieben kann jedes Kind.

Warum trifft man sie denn so selten, die Liebe? Warum gibt es sie kaum unter den Menschen?

Ist es nicht deshalb, weil wir sie nicht wollen? Ist Liebe nicht deshalb ein hoher Anspruch, weil wir uns ihr verschliessen? Sobald wir uns öffnen für sie, wird sie ganz leicht. Wäre es nicht Zeit, nicht gut für uns Menschen, endlich mit dem höchsten Anspruch zu leben?

Es gibt tatsächlich diese Diskrepanz zwischen Ideal und Realität, im Leben wie in der Psychotherapie. **Leben ist niemals ideal, es ist immer real.** Und dasselbe gilt für Psychotherapie. Ein Ideal zu verfolgen, heisst, sich eine Ideologie aufzusetzen. Genau das will Echte Psychotherapie nicht. Weil es nicht zum Guten, nicht zur Lösung führt. Da muss man tatsächlich aufpassen. Die Ideologie gehört mit zum Bewährten, in dem der Mensch immer wieder den sicheren Hafen sucht. Leben, genauso wie Psychotherapie, heisst immer wieder, das Ideal aufzugeben, sich dem Wirklichen zu stellen, dem, was ist, keine Ahnung zu haben, nichts zu wissen und stattdessen zu schauen, zu lauschen, zu spüren, zu forschen, zu fragen, zu erkennen. Darin kommt es immer wieder zum Wunder der Transformation. Das, was ist, löst sich auf in der intensiven Betrachtung. Und es löst sich immer wieder ins Allerinnerste hinein auf, in die Liebe, in die Erleuchtung, ins Gute.

Daher ist der hohe Anspruch zwar der höchste Anspruch, aber gleichzeitig auch die einfachste, sinnvollste, natürlichste Möglichkeit, die dem Menschen jeder Zeit offensteht.

Das schliesst die Diskrepanz zwischen Realität und Ideal, das endlose Scheitern, das ewige Ringen nicht aus. Mensch sein, heisst, anzutreten gegen die schier unüberwindbare Nachlässigkeit der menschlichen Kondition, gegen unsere unselige Tendenz, uns gehen zu lassen, zu erstarren, uns der Sicherheitssuche, der Bequemlichkeit und der Gewohnheit ergeben zu wollen. Dem entgegen stellt der Krieger seine Beharrlichkeit und unbeugsame Absicht, seine Wahrheitsliebe, seine Liebesgeschichte mit Gerechtigkeit, Fairness und Intelligenz. Damit überwindet er die Tendenz der Abwehr, des Verdrängens, des Tabuisierens, des nicht genau Hinschauens leicht zu Gunsten einer Exaktheit in der Selbsterkenntnis. Er will das. Darum geht es. Darum geht es letztlich leicht.

Der Durchschnittsmensch will nicht. Der Therapeut nicht, der Patient nicht, alle wollen nicht. Sie wollen alle nicht ehrlich sein, nicht genau sein, nicht genau hinschauen. Es ist nicht, dass sie nicht könnten, dass es ihnen schwer fiele; es ist ganz leicht. Sie wollen nicht. Sie glauben, der Wirklichkeit entrinnen zu können. Sie lieben die Illusion mehr als die Wirklichkeit der Liebe. Sie wollen festhalten am Ich, der „bewährten“ Struktur, an der Angst, am Sichgehen-Lassen; und vor allem an der Macht. Sie wollen die Ohnmacht nicht, als die sich ihnen das sich Fügen in die grösseren Kräfte zuerst zeigt. Sie sehen die Schönheit nicht, das Glück, das sich auftut, wenn die Ohnmacht Platz bekommen hat in ihnen. Sie sehen nicht, dass auch sie sich auflöst, wenn sie ganz bejaht ist, auflöst in ein unbeschreibliches Ankommen, in ein Gehalten- und Getragensein hinein, wie sie es die ganze Zeit entbehren.

Weil auch der Therapeut an der Macht, an der Kontrolle, am sich Sichern festhält, ist er dann tatsächlich gefährdet, Macht zu missbrauchen.

Ist es nicht eine erstaunliche Einrichtung der Intelligenz des Universums, dass wer sich sorgt um sich, tatsächlich im Schweisse seines Angesichtes für sich sorgen *muss*? Wer die Freiheit findet, die in der Abwesenheit der Sorge um sich selbst liegt, findet dagegen nach Hause. Für ihn wird gesorgt, alle Kräfte des Himmels und der Erde kommen ihm zu Hilfe. Er darf tatsächlich heimfinden ins Paradies, in dem gilt, dass er leben kann wie die Vögel unter dem Himmel oder die Blumen auf dem Felde, die sich um nichts kümmern müssen und für die dennoch gesorgt ist.

Auch unsere Klienten finden manchmal an irgendeinem Punkt ihrer Selbsterkenntnisreise, dass der nächste Schritt, den sie tun sollten, zu viel verlangt ist. Sie feilschen dann darum, doch auch einen Teilschritt, einen kleinen Schritt machen zu können. Dem hat der Echte Therapeut dann oft das Bild mit den halben Treppenstufen entgegenzuhalten. Es ist zwar richtig und genügend, jeweils eine Stufe auf einmal zu nehmen, aber eine halbe Stufe, das geht nicht. Eine halbe Stufe ist Selbstbetrug, ist keine Stufe, ist gar kein Schritt. Eine ganze Stufe kann man sich immer zutrauen. Das ist nicht zu viel. Nur eine halbe gehen zu wollen, zeigt lediglich an, dass man gerade nicht weiterwachsen will. Aber Weiterwachsen ist nie ein zu hoher Anspruch. Man kann seinen Vorgesetzten stellen oder nicht stellen, wenn man einen Konflikt mit ihm hat, man kann die Angebetete entweder ansprechen oder es sein lassen, aber halb tun kann man solche Sachen nicht.

Macht und Ohnmacht ist das zentrale Thema für den Therapeuten. Daran, an seinem Umgang damit, entscheidet sich, ob er ein echter oder ein angepasster Therapeut wird. Es kommt nicht darauf an, welches Psychotherapie-

verfahren er erlernt hat, welche bewährten Methoden er kennt. Letztlich ist es nicht einmal wichtig, ob er überhaupt damit in Berührung gekommen ist. Ob er ein guter Hirte oder ein schlechter wird, entscheidet sich am Umgang mit Abhängigkeit und Macht. Denn ein Therapeut hat Macht, seine Patienten geben ihm viel Macht über sich.

Neigt er zu Missbrauch? Zu narzisstischem Missbrauch? Benutzt er seine Klienten für seine Sicherung? Bindet er sie an sich, um ihnen zu helfen oder damit sie für ihn sorgen? Lässt er sie wieder gehen, wenn sie flügge werden, sind sie seine Lebensversicherung oder verhilft er ihnen zur Selbstständigkeit? Gibt er ihnen ihre Macht zurück? Hilft ihnen zu sehen, dass sie sie haben, dass es falsch ist, sie jemand anderem abgeben zu wollen, dass sie selbst entscheiden, ob sie wollen oder nicht wollen? Wenn ein Mensch, ein Therapeut diese Problematik nicht bewältigt hat, ist er tatsächlich versucht, Macht zu missbrauchen.

Ist es unter diesen Umständen nicht tatsächlich ein zu hoher Anspruch, von ihm zu erwarten, dass er damit umgehen kann? Ist es da nicht besser, sich zu bescheiden, Therapie und das Leben überhaupt auf etwas Handhabbares zu reduzieren?

Der gewöhnliche Therapeut wirft dem echten vor, er begehe Machtmissbrauch, weil er um sich ein Feld von Beziehung, von Gemeinschaft entstehen lässt. Tatsächlich lässt aber er seine Patienten im Stich, sorgt nicht für sie, sondern nutzt lediglich deren Abhängigkeit aus, lebt von ihrem Leid, um das er sich nicht wirklich kümmert. Er projiziert seine eigenen Macht- und Kontrollansprüche auf den echten Therapeuten. Dessen wirkliches Anliegen kann er gar nicht erfassen. Dass dieser für den Patienten wirkt und nicht für sich, ist ihm völlig fremd. Seine Grundhaltungen und seine Interventionen sind durchwegs von Eigeninteressen bestimmt; dass diese beim echten Therapeuten in der Liebe wurzeln sollen, ist für ihn lediglich eine wenig glaubhafte Utopie, das, was er für die Ausrede des echten Therapeuten hält, die dieser lediglich benutze, um seine angeblich übergrossen narzisstischen Ansprüche zu kaschieren. Auch dem gewöhnlichen Therapeuten sind ganze Treppenstufen zu viel. Der Anspruch der Evolution, „Übermensch“ zu werden, scheint ihm zu gross, aber der Echte Psychotherapeut kennt sie noch, *die vier Kardinaltugenden, die sich aus der Liebe ergeben: Weisheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mass*. Er lässt sich von einer Welt der Oberflächlichkeit, die sich ganz den Gesetzmässigkeiten der emotionalen Pest ergeben hat, nicht davon abbringen, noch an solchen Werten festzuhalten und sie in der Welt verwirklichen zu wollen.

Im zweiten Teil des Buches befindet sich auch ein Abschnitt von *Marianne Principi* über Beziehungsöffnung (S. 369 ff). Ein Thema, das auf den ersten Blick den Rahmen dieses Buches überschreitet und auf ideologische Indoktrination durch die Echte Psychotherapie hinweisen könnte.

Dem ist nicht so. Niemand muss etwas. Jeder darf sich auch verweigern. Jeder ist letztlich frei, mit seinem Leben zu machen, was er will. Echte Psychotherapie will niemandem etwas aufdrängen. Niemand muss erleuchtet werden, keiner muss die Liebe finden, von niemandem wird erwartet, dass er freie Liebe, offene Beziehungen, Dreiecke oder Ähnliches leben soll. Und der Echte Psychotherapeut wird sich an jedem Paar erfreuen, das in Liebe zueinander findet, an jedem Zweiergespann, das sich selbst genügt.

Aber andererseits gibt es diese zentrale Entdeckung des Inzesttabus als Kitt aller Konditionierung, als Grundkonflikt in uns bezüglich unseres Gebundenseins an die Vergangenheit. Eigentlich ist es ja nicht einmal eine neue Entdeckung, sondern die Neuauflage von dem, was *Sigmund Freud* mit dem *Ödipuskomplex* und *Wilhelm Reich* in der *Befreiung des Orgasmus* schon längst beschrieben haben. Neu scheint es lediglich, weil die emotionale Pest, welche nicht nur die Welt, sondern auch die Psychotherapie beherrscht, immer wieder alles verdrängen will, was an Wirklichkeit aufgedeckt wurde. Wie in vielen anderen Bereichen, dem *Gemeinschaftsdenken des Urchristentums* zum Beispiel, dem *Kommunismus* von *Karl Marx*, der *Enttabuisierung von Geld und Besitz* durch *Silvio Gesell* und so weiter, ist es auch in der Psychotherapie so, dass längst und immer schon alles da wäre, dem Lichte des Bewusstseins zugänglich, wenn wir es nur wollten, wenn wir es nicht immer wegdrängen würden. **Die Entschlüsselung des Inzesttabus**, die Befreiung von der Ehrbarkeit in Bezug auf den Inzest, öffnet uns für eine allumfassende Liebe, die keine Grenze kennt. Genau diese Befreiung ist notwendig, um zu verstehen, was Liebe in der Tiefe ist, um diese nicht länger als Sex und Anziehung zu verkennen.

Eine grenzenlose Liebe will sich aber auch grenzenlos verströmen. Sie entwickelt eine ganz andere Vision von Gemeinschaft, von Zusammenleben, von füreinander Sorgen. Eine Vision von einer glücklichen, befriedeten Menschheit. Eine solche Liebe wird nach neuen Lebensformen suchen, nach besseren, uns angepassten. Sie wird auch nicht in einer neuen Form erstarren wollen, sondern will für immer weiterforschen und experimentieren. Was dabei herauskommt, will sie nicht festlegen. Sie will nicht wieder dem Irrtum des Dogmatismus verfallen und sich dabei selbst verlieren. Sie will leben. Und leben lassen. Sie will in tausend Möglichkeiten des Glücks hineinexplodieren dürfen. Und sie will lieben.

Beziehungsöffnung ist ein hoher Anspruch, es setzt unsäglich viel an innerer, ehrlicher Auseinandersetzung voraus, um ihn zulassen zu können. Der angepasste Therapeut beschränkt seine Therapie auf eine bewährte Methode und weigert sich, ein heilendes Feld von Bezogenheit um sich entstehen zu lassen, weil er sich und seine Beziehung nicht öffnen will, weil er sich der Erforschung des Inzesttabus in sich drin aus Angst verweigern will.

Lässt er sich darauf ein, wird er zum Echten Therapeuten. Auch für diesen ist Beziehungsöffnung ein riesiges Thema. Er wird sich ihm stellen, sehen, dass es die Herausforderung unserer Zeit ist, an der die Menschheit entweder scheitern oder weiterwachsen wird. Er wird in seinem Leben diesbezügliche Schritte machen. Aber auch er wird nicht ankommen. Er ist auf dem Weg. Leben bleibt auch für ihn real, es wird nie ideal. Seine Absicht aber ist, sich nach dem höchsten, real erreichbaren Anspruch zu strecken, der an einem bestimmten Ort, zu einer bestimmten Zeit, für ihn ganz persönlich möglich ist. Er ist ein Diener der universellen Absicht, der Evolution, die immer weiterschreiten will.

Was ist Psychotherapie? Sie ist echte Beziehung, Beziehung die heilt. Sie ist Liebe, Liebe die heilt. Erwachen für Liebe, ist erwachen für eine spirituelle Dimension des Lebens, für die Vision einer neuen Geschichte. Psychotherapie ist ein Prozess wirklichen Lebens in einer spirituellen Dimension. Müsste man die zentrale Aufforderung von Echter Psychotherapie in einem Satz festlegen, würde er bestimmt lauten: Sei mit dem, was wirklich ist!

Was aber ist Liebe? Was Leben? Was Beziehung?

Sag du es mir!