



Verein zur Unterstützung von  
Menschen mit traumatischen  
Erfahrungen e.V.

## So wirkt Therapie

Unsere Antwort für Menschen,  
die auf der Suche sind

## **Weshalb wir von Adelante Therapie sinnvoll finden**

Adelante ist der Überzeugung, dass es immer einen nächsten Schritt und einen Weg raus aus dem Leid gibt. Wenn Beratung nicht ausreicht, empfehlen wir Therapie. Dies ist dann der Fall, wenn sichtbar wird, dass wiederkehrende Verhaltensweisen eine gewünschte Lebensveränderung verhindern.

Oftmals bestehen solche unüberwindbar erscheinenden Verhaltensweisen bereits viele Jahre, wenn nicht Jahrzehnte, und schaffen den Eindruck, sie würden zum eigenen Charakter gehören und nicht zu verändern sein.

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung und Auseinandersetzung mit solchen tief sitzenden, leidvollen Verhaltensmustern wissen wir, dass auch diese durch kompetente Hilfe überwindbar sind.

Muster sind wiederkehrende Verhaltensweisen, die den Betroffenen fremd bestimmen und die er aus eigener Anstrengung heraus nicht überwinden kann, wie zum Beispiel:

- nicht „Nein“ sagen zu können zu Erwartungen Anderer
- lang andauernde, nicht ergiebige Telefonate nicht beenden zu können
- Einladungen nicht ablehnen zu können
- zu Hause zu sitzen und niemanden anrufen zu können, obwohl der Wunsch nach Kontakt besteht

- nicht mit Anderen in Kontakt gehen zu können aus dem Glauben heraus, eine Zumutung für Andere zu sein
- immer wieder eifersüchtig zu sein, wissend, dass kein Grund dafür besteht
- sich zu überarbeiten, um Anerkennung zu bekommen.

Bei Therapie geht es immer um Veränderung.

Veränderung ist aus unserer Überzeugung zu jedem Zeitpunkt möglich. Sie mag sich zunächst in kleinen Schritten vollziehen, doch führt sie in Summe zu einem neuen Selbst-Bewusstsein. Dieses hat sich von der Fixierung auf die bisherigen Verhaltensweisen befreit.

Therapie kann dies ermöglichen, wenn ein Therapeut selbst die Haltung verinnerlicht hat, dass Resignation und Aufgeben im Letzten nicht existieren und es immer einen Schritt hin zur gewünschten Veränderung gibt.

Dass Betroffene zunächst angstvoll überprüfen, ob die Veränderung tatsächlich greift, und gerade bei erneut auftretenden schwierigen Lebenssituationen zweifeln, ist dem Therapeuten nicht unbekannt und verweist unter anderem darauf, dass es noch Aspekte des Musters gibt, die durch weitere therapeutische Aufarbeitung zu lösen sind.

Dies trifft auch auf Negativbeurteilungen des Betroffenen von sich selbst zu, die immer von außen gesetzt sind, entweder durch die

Prägung während des Heranwachsens oder durch traumatische Erfahrungen.

Es ist eine besondere Qualität guter therapeutischer Arbeit, diese Negativbewertungen zu erkennen und als Fremdbestimmung zu entlarven, so dass der Betroffene zu seinem eigenen Selbstempfinden zurückfinden kann. Dieses Selbstempfinden ist das Ziel jeder therapeutischen Arbeit, denn es ist die Basis für ein selbstbestimmtes Leben, das den Halt in sich selbst findet und daher auch keiner therapeutischen Hilfe mehr bedarf. Therapie ist generell nur als gute Therapie zu bezeichnen, wenn sie diese Aufgabe therapeutischer Arbeit umsetzt.

Der Maßstab dafür, wann eine Therapie im positiven Sinn beendet werden kann, ist, wenn ein Klient mit dem, was er in der Therapie erreicht hat, glücklich ist.

Für uns ist dieses Glück ein Ausdruck spiritueller Erfahrung, denn es entspricht dem Selbstbewusstsein, das eine Veränderung vollbracht hat, die durch Anstrengung von einer leidvollen Erfahrung zu einer neuen befreiten Perspektive auf das Leben führt.

Spirituell auch deshalb, weil muster-bedingte Verhaltensweisen immer zu einem funktionalisierten Leben führen und die Auflösung solcher Muster jedem erfahrbar macht, dass das Leben weder einer Funktion noch einem System unterliegt.

Da Muster Menschen voneinander isolieren, wird mit jedem gelösten Muster wieder die ursprüngliche Verbundenheit fühlbar,

die Menschen als Grundnatur zu eigen ist.

So wie Muster isolieren, engen sie auch die Wahrnehmung ein. Beispielsweise Menschen mit sogenannten depressiven Zuständen sind von negativen Zukunftsvorstellungen beherrscht, vergangenheitsorientiert und erleben sich in einem Zustand der Gefühllosigkeit. Dieser psychische Zustand ist von Enge und Abgeschnittenheit geprägt. Häufig wird dieser Zustand durch traumatische Erfahrungen hervorgerufen.

Eine traumatische Erfahrung ist, wenn ein Mensch sich genau in der Situation befindet, in der er ein von außen auf sich einstürzendes Ereignis nicht mehr verarbeiten kann, das heißt der Mensch hat keine Bezugspunkte mehr, um dieses Ereignis intellektuell beurteilen zu können.

Für kleine Kinder, die grundsätzlich auf Halt und Führung durch erwachsene Bezugspersonen angewiesen sind, bedeutet dies den vollkommenen Verlust jeglichen Halts und absolute Verwirrung.

Jede traumatische Situation geht immer mit einem Schockzustand einher. Im Schock ist die Wahrnehmung eingeschränkt, das Körpergefühl und die emotionalen Gefühle ebenso. Damit sind weder Flucht noch Angriff, Verteidigung oder anderes adäquates Reagieren auf dieses Ereignis möglich.

Jeder Mensch in einer traumatischen Situation ist immer Opfer.

Zu einem traumatischen Ereignis gehören unter anderem:  
Missbrauch in der Kindheit, häusliche Gewalt, Unfälle,

Naturkatastrophen, Vernachlässigung, Liebesentzug, Flucht und Vertreibung.

Alle Traumata bewirken eine Vielzahl von schwer zu lösenden Glaubensmustern. Werden Muster gelöst, führen sie zu einer Ausdehnung, die Wahrnehmungsbereiche erschließt, die vorher unzugänglich schienen. Therapie ist daher auch als Ausdehnungsprozess zu begreifen. Diese Ausdehnung wird zu Halt aufgrund neuer Selbsterfahrung, die dazu führt, dass der Mensch sich nicht mehr mit seiner Vergangenheit identifiziert, sondern in der Gegenwart sein Glücklichsein und seine Fülle findet.

## Grundvoraussetzungen therapeutischen Arbeitens

Der Therapeut sorgt für einen geschützten Rahmen, in dem die Therapie stattfinden kann. Zum geschützten Raum gehört, dass der Therapeut selbst keine anderen Gespräche führt (z.B. per Telefon) oder es zulässt, dass andere den Raum betreten.

Das ungleiche Verhältnis zwischen Therapeut und Klient darf vom Therapeuten nicht durchbrochen werden, d.h.

- dass es kein gleichberechtigtes Verhältnis zwischen Therapeuten und Klienten gibt.
- dass der Therapeut die Verantwortung für den therapeutischen Prozess trägt.
- dass der Therapeut die methodische Vorgehensweise bestimmt.

Allein die Bedürftigkeit des Klienten ist Gegenstand der therapeutischen Arbeit.

Der Therapeut wahrt die therapeutische Distanz, d.h.

- dass es keine privaten Verabredungen gibt.
- dass der Therapeut keine Liebesbeziehung mit dem Klienten eingehet.
- dass der Therapeut den Klienten nicht für private Zwecke einbindet.

- Privatsphäre und Berufssphäre müssen vom Therapeuten streng getrennt werden. Der Therapeut darf unter keinen Umständen eine Beziehung zu nahen Verwandten oder Freunden des Klienten haben.

Unter der Verlässlichkeit des Therapeuten zählt:

- Der Therapeut ist pünktlich vor dem Klienten in der Praxis.
- Der Therapeut ist vorbereitet auf den Termin.
- Der Therapeut begleitet den Klienten so lange wie es notwendig ist!
- Der Therapeut hält therapeutische Vereinbarungen ein wie z.B. in Notsituationen über die Sitzung hinaus telefonisch erreichbar zu sein.

Der Therapeut ist präsent. Der Therapeut ist in seiner Wahrnehmung auf den Klienten ausgerichtet. Er ist wach und im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte. Zu Präsenz gehört weiterhin waches Zuhören und Nachfragen bei Nicht-Verstehen dessen, was der Klient mitteilt. Präsenz heißt auch, dass der Therapeut über das vom Klienten Gesagte hinaus dessen Äußerungen einer tieferliegenden Problematik zuordnen kann.

Ausgangssituation der therapeutischen Arbeit sind die Muster des Klienten. Es ist die Aufgabe des Therapeuten, diese zu erkennen. Interpretationen des Therapeuten verbieten sich, weil sie Suggestivbotschaften an den Klienten darstellen.

Die Präsenz des Therapeuten ist von einer unvoreingenommenen Haltung getragen. Der Therapeut fühlt sich vollständig in die Situation des Klienten ein und nimmt die Sichtweise des Klienten auf sich selbst und die Situation ein. Bei bewertenden und abwertenden Gedanken des Therapeuten auf den Klienten hat der Therapeut diese sofort abzustellen, oder er muss die Therapie abbrechen. Der Abbruch der Therapie erfolgt nicht, weil dem Klienten nicht geholfen werden kann, seine Muster zu lösen, sondern weil es der Therapeut in diesem Fall nicht vermag.

Grundsätzlich geht Adelante davon aus, dass es so etwas wie „Therapieresistenz“ nicht gibt.

Die Qualität der Verbindung zwischen Therapeut und Klient hat entscheidenden Anteil am Therapie-Erfolg. Die zugewandte Haltung des Therapeuten zum Klienten ist die Basis einer jeden Therapie und macht es möglich, dass ein Klient nach und nach Vertrauen zum Therapeuten entwickeln kann und aufgrund dieses Vertrauens sich immer weiter öffnet, um tieferliegende Glaubensmuster zu lösen.

Man kann also in keinem Fall von einem Abhängigkeitsverhältnis sprechen, wenn eine Therapie länger als zwei Jahre dauert, sondern dies ist vielmehr Ausdruck von einem vertrauensvollen Verhältnis zwischen Klient und Therapeut.

Gerade bei Menschen, die lange Zeit in einem traumatisierenden Umfeld gelebt haben, ist ein langjähriger Klienten-Therapeuten-Kontakt Voraussetzung dafür, dass der Mensch immer wieder die Erfahrung machen kann und muss, dass er seinem Therapeuten vertrauen kann, dass er von seinem Therapeuten nicht angelogen

und nicht verurteilt wird.

Die therapeutische Beziehung ist oft die erste stabile Beziehung im Leben eines traumatisierten Menschen. Die Erfahrung, Vertrauen zu können, muss häufig und über viele Jahre gemacht werden. Irgendwann wird es möglich sein, dass der Mensch sagt und fühlt:

„Ja, ich vertraue.“,

was die Basis ist, andere vertrauensvolle Beziehungen eingehen zu können.

Der Inhalt dieser Broschüre unterliegt dem Urheberrecht und ist geistiges Eigentum des Verfassers. Jegliche weitere Verwendung, insbesondere Veröffentlichung, ist nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Zustimmung des Verfassers zulässig.

Für Ihre Notizen und Fragen:

**Adelante –  
Verein zur Unterstützung von Menschen  
mit traumatischen Erfahrungen e.V.  
Rochusstraße 110  
53123 Bonn  
Tel.: 0228 - 909 76 855  
[www.adelante-beratungsstelle.de](http://www.adelante-beratungsstelle.de)**