

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Ich brauche ein Freudetraining

Therapiestunde: Einer Psychotherapieklientin fehlt die Freude am Leben. Sie übt, für angenehme Gefühle offener zu werden und diese zuzulassen.

VON ANDREAS KNUF



08. NOV 2017

Kann man auch nur für ein paar Stunden zu Ihnen kommen?“, fragt mich Frau E. am Telefon. „Natürlich kann man das“, sage ich, und wir verabreden uns zum Erstgespräch in 14 Tagen. Als wir dann zusammensitzen, erzählt mir die Mittvierzigerin, dass sie in ihrem Leben eigentlich gut zurechtkomme. Ihr gefalle ihre Arbeit, und mit ihrem Mann und ihren zwei jetzt pubertierenden Söhnen sei es zwar nicht immer einfach, aber eigentlich hätten sie es gut miteinander. Und dann sagt sie: „Aber irgendwie macht das Leben keinen Spaß. Ich kann mich gar nicht richtig freuen. Wenn was Schönes passiert, kann ich das gar nicht genießen, sondern habe gleich die nächste Aktion im Kopf. Ich glaube, ich bräuchte ein Freudetraining.“

Glück mit Kindern

Als wir weitersprechen, wird mir klar, wie genau sich Frau E. beobachten kann und wie viele Gedanken sie sich schon über sich gemacht hat. Sie weiß genau, dass sie nicht depressiv ist, und sie ist es tatsächlich nicht. Sie weiß auch, dass es ihr nicht helfen würde, sich was Gutes zu tun, sich

mal wieder einen Wellnessstag zu gönnen oder Ähnliches. Sie merkt, dass sie die Fähigkeit zur inneren Freude verloren hat. Sie erzählt davon, wie stark ihre Sehnsucht danach ist, wie ein Kind das Leben genießen zu können. Sie berichtet vom staunenden Blick ihrer damals noch kleinen Söhne und von ihren Überlegungen, ein drittes Kind zu bekommen. „Wenn ich ehrlich bin, wollte ich ein drittes Kind, weil ich mich noch mal anstecken lassen wollte von diesem kindlichen Glück.“

Wir lassen uns Zeit für eine „Freudenbiografie“ und erkunden, was sie in ihrer Lebensgeschichte über Freude gelernt hat. Dabei finden wir heraus, dass sie aus einem recht freudlosen Elternhaus stammt. Ihre Eltern waren ziemlich gut darin, zu arbeiten, Geld zu verdienen und sich um ihre Kinder zu kümmern. „Aber lachen hab ich meine Eltern selten gesehen. Sie waren irgendwie fast immer so ernst und kontrolliert. Ausgelassen waren sie nur, wenn sie etwas getrunken hatten.“ Wenn sie als Kind lustig oder ausgelassen war, gab es Sprüche wie „Dir geht’s wohl zu gut“ oder „Freu dich ja nicht zu früh“. Heute beobachtet sie bei sich selbst eine seltsame Dynamik: Sobald es ihr wirklich gutgeht, kommen sofort andere Gefühle hinzu, die die Freude überdecken, nämlich Scham und Angst. Ich erzähle ihr, dass das oft vorkommt. Viele Menschen blicken beispielsweise beschämt zu Boden, wenn sie gelobt werden, oder sie bekommen Angst, dass das Schöne sofort ein Ende findet, wenn sie es zu sehr genießen.

Die Freuden erkennen

Am Ende unseres ersten Gesprächs schlage ich Frau E. eine Übung vor, ich nenne sie „Die Kichererbsenübung“. Dazu kauft sie sich eine Packung Kichererbsen, sie könnte auch kleine Steinchen nehmen, und füllt eine Handvoll in eine Hosentasche. Sobald es während des Tages einen Anflug von Freude gibt, tut sie eine Kichererbse von der einen Hosentasche in die andere. Am Abend kann sie dann schauen, wie viele Kichererbsen zusammengekommen sind, und sich erinnern, in welchen Situationen die angenehmen Empfindungen aufgetaucht sind.

Als sie dann zum nächsten Gespräch kommt, erzählt sie, dass ihr die Kichererbsenübung geholfen habe. Abends seien oft 20 oder 30 Kichererbsen in der anderen Hosentasche gewesen, aber länger dauerndes Wohlbefinden habe sie doch nicht erlebt. Immer wenn sie so einen Anflug von tiefer Zufriedenheit erfahren habe, habe sie diese nämlich nicht genossen, sondern sei gleich zur nächsten Aktivität übergegangen. So habe sie eine E-Mail mit einer sehr freudigen Nachricht bekommen, und statt innezuhalten und der angenehmen Empfindung nachzugehen, habe sie sofort die nächste E-Mail geöffnet. Abends habe sie dann wie nebenbei ihrem Mann von der positiven Nachricht erzählt. Wir finden heraus, dass ihre Söhne sie früher nicht nur mit ihrer kindlichen Freude angesteckt haben, sondern sie auch zum Innehalten „gezwungen“ haben.

Wie es mir geht, ist unwichtig

Wir haben etwas Wichtiges herausgefunden: Angenehme Empfindungen kommen bei Frau E. von allein, es gibt genug freudvolle Ereignisse und Begebenheiten in ihrem Alltag. Sie ist durchaus auch empfindungsfähig, sie nimmt das aufkommende Wohlbefinden ja wahr. Aber irgendetwas in ihr bremst sie, es wahrzunehmen und zu genießen. Als wir dem nachgehen, zeigt sich, dass sie Grundüberzeugungen hat wie: „Wie es mir geht, spielt keine Rolle.“ „Das hab ich gar nicht verdient.“ Als sie diese Sätze ausspricht, kommen ihr die Tränen. Sie sieht, dass es einen Anteil in ihr gibt, der gar nicht möchte, dass es ihr gutgeht. Und sie gewinnt einen Abstand dazu, was sich befreiend anfühlt.

Wohlbefinden zulassen können

Wir planen den nächsten Schritt, nämlich für die angenehmen Empfindungen und freudvollen Gefühle offener zu werden und sie mehr zuzulassen. Dazu setzen wir die Kichererbsenübung fort. Diesmal bitte ich sie, jedes Mal, wenn sie eine Kichererbse in die andere Hosentasche tut, sich Zeit zu lassen, um die Empfindung wahrzunehmen. Zum nächsten

Gespräch kommt sie freudestrahlend. Sie berichtet, sie habe sehr schöne 14 Tage erlebt. Es sei ihr oft möglich gewesen, innezuhalten und die angenehme Empfindung und Freude zu genießen, Scham und Angst seien nur manchmal aufgetaucht. Im letzten Gespräch habe sie irgendwie die Erlaubnis bekommen, dass es ihr gutgehen dürfe.

Insgesamt haben wir uns nur zu drei Gesprächen getroffen. Frau E. hat wichtige Anregungen bekommen, mit denen sie ihr „Freudetraining“ vielleicht gut allein weiterführen kann. Möglicherweise wird sie sich in einigen Wochen wieder bei mir melden, weil die zugrunde liegenden Grundüberzeugungen und Elternbotschaften doch stärker sind oder weil sie wieder in den Strudel der Alltagsbetriebsamkeit gerutscht ist. Das wissen wir nicht, jetzt aber sind wir beide erstmal zufrieden über diese schnellen Schritte. So einfach und fließend kann psychologische Beratung auch manchmal sein.

Andreas Knuf ist Psychologischer Psychotherapeut und Buchautor mit Praxis in Konstanz
