



Das Rad und der Baum als Sinnbild der Psychotherapie

Franz Sedlak

Psychotherapie ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Es ist gesellschaftsfähig geworden, sich um seine seelischen Probleme zu kümmern. Worum geht es in der Psychotherapie überhaupt? Hier kann uns der Vergleich mit einem Rad helfen. Das Rad hat eine Mitte, die Nabe, dann Speichen, die von der Mitte zur Lauffläche reichen, und die Lauffläche selbst.

Diese Lauffläche ist vergleichbar mit den unterschiedlichen Strategien, Techniken, die man einsetzt. Die Speichen sind die einzelnen Therapieschulen (d.h. die verschiedenen Heilungsansätze) und dort, wo sich diese Speichen zusammenfinden, ist die Nabe, sie verkörpert das gemeinsame Grundanliegen aller Therapien (die Heilung des seelisch erkrankten Menschen). Dann gibt es noch den leeren Raum zwischen den Speichen, er symbolisiert das Mysterium des heilenden Dialogs (d.h. die nicht selbstverständliche Tatsache, dass wir einander durch Zuhören und Reden helfen können). Die Speichen stellen eine Verbindung von der Nabe zu der Lauffläche her. Das heißt, sie transformieren das zentrale Anliegen über eine bestimmte Therapieschule in ganz bestimmte therapeutische Techniken. Jede Speiche stützt die Nabe. Ein solcher Beitrag einer bestimmten Therapieform zum Grundanliegen wäre z.B. die individuell-optimale innere Ausgewogenheit zu finden, oder Gemeinschaftsbezug zu fördern und ebenso Individualität, oder Handlungs- und Problemlösungsstrategien zu entwickeln, oder zu einem empathischen Miteinander zu führen, Flexibilität, Phantasie, Ressourcenverwendung zu fördern, Freiheit, Verantwortung, Personwürde lebbar machen u. v. a. m.

Wie kann man sich allerdings in der verwirrenden Vielfalt der Therapien orientieren? Hier hilft der Vergleich mit einem Baum: Die Wurzeln sind ein Sinnbild für die frühen Lebens-Bedingungen und symbolisieren die tiefenpsychologischen Therapieformen. Der Stamm steht für das Wachsen und Gedeihen der Persönlichkeit, d.h. für die humanistischen und verhaltensorientierten Therapieformen; und die zum Licht strebende Krone ist vergleichbar mit den existenziellen Therapieansätzen, die nach Sinnerfüllung streben. Jede Psychotherapie muss den ganzen Baum im Blickfeld haben, aber es gibt Schwerpunktsetzungen. Wo man ansetzt, entscheiden der/die Psychotherapeut/in und Patient/in gemeinsam.