

VON DER PSYCHODYNAMIK ZUR RET

Hans-Ulrich Dombrowski

Psychotherapeutische Praxis,
Lippstadt

Ich wurde erstmals als Student der Psychologie Anfang der 80er Jahre mit der RET von Albert Ellis betraut. Auf der Suche nach einer psychotherapeutischen Weiterqualifikation hatte ich während des Studiums zunächst verschiedene Therapieverfahren ausprobiert und Workshops zu den unterschiedlichsten psychotherapeutischen Methoden besucht. Neben den obligaten DGVT-Gruppentreffen an der Uni, bei denen wir Studenten uns ohne besondere fachliche Anleitung mehr oder weniger selbst qualifizierten, gehörte die Teilnahme am Grundkurs „Gesprächsführung“ zur Selbstverständlichkeit der ersten Versuche eine psychotherapeutische Kompetenz zu entwickeln. Wir jungen und netten Studenten bemühten uns freundlich zueinander zu sein, möglichst emotional zu erscheinen, das Problem der Kongruenz zu lösen und auch diejenigen irgendwie zu akzeptieren und versuchen zu mögen, mit denen wir im täglichen Leben normalerweise keinen Kontakt gehabt hätten. Es war eine neue Erfahrung, die wir machten, und obwohl Vieles irgendwie künstlich erschien, dachten wohl alle Kursteilnehmer, zumindest die meisten, es müsste so sein, so läuft nun mal ein therapeutisches Geschehen ab.

Ganz andere Erlebnisse hatte ich dann in der Gruppe „Gestalt und Körpererfahrung“, die eine private Bildungseinrichtung anbot. Ich kam den anderen Teilnehmern nun insbesondere auch körperlich näher und lernte mich regelmäßig bei den Übungen zu fragen: Was macht das mit mir?

Auch die Erfahrungen in Bioenergetik möchte ich nicht missen. Ich fühlte mich in der Gruppensituation wie in einer anderen Welt, alles neu für mich. Bei manchen Übungen, die mit geschlossenen Augen durchgeführt werden mussten, war ich zugegebenermaßen weniger bei mir selbst, sondern versuchte blinzelnder Weise zu erfassen, was die anderen so tun und wie sie mit der Situation umgehen. Auch hatte ich Probleme damit, mich „gehen zu lassen“ und „aus mir heraus zu kommen“, was anderen allerdings auf vortreffliche Art und Weise gelang, die bei manchen Übungen ihre Gefühle lauthals in die Gruppe trugen und, zumindest hatte ich den Eindruck, auch nicht immer wussten, was sie taten. Im Nachhinein muss ich sagen, dass die Bioenergetikwochenenden trotz allem eine wirklich gute Erfahrung waren, die mir persönlich in meiner Entwicklung geholfen haben.

Besonders beeindruckt hatte mich dann allerdings während meiner Test- und Suchphase ein Workshop in Psychodrama. Ich hatte das Gefühl nun endlich die Therapiemethode gefunden zu haben, die mir lag. Im therapeutischen Spiel wurde der Protagonist, der ein Problem mit seinem autoritären Vater hatte, emotional in seinen Ursprungszustand dem Vater gegenüber zurückgeführt und dann im Sinne einer Lösung dazu gebracht, diesem Paroli zu bieten. Zum Schluss lagen sich beide weinend in den Armen und der Vater räumte ein, auch selbst einen autoritären Vater gehabt zu haben, unter dem er stark gelitten hatte. Als Student, der kurz vor seinem Vordiplom stand, war mir sonnenklar geworden: Psychodrama ist dein Ding.

Allerdings verlor sich die Anfangseuphorie im Laufe der zweijährigen Ausbildung zum

Psychodrama-Assistenten. Die gesamte Ausbildung fand im Gruppenkontext statt und ich hatte das Gefühl in eine Form genötigt zu werden, in die ich so nicht hinein wollte. Auf Kritik und Zweifel wurde von Seiten der Leitung mit Druck reagiert und die Gruppe instrumentalisiert „Abweichler“ zur Herde zurück zu bringen oder aber zu isolieren. Gott sei Dank war ich nicht der einzige, der feststellte, dass Psychodrama für ihn nichts Dauerhaftes war und der auch nicht alle Problemlösungen des täglichen Lebens „erspielen“ wollte. Einem bayrischen Kollegen ging es ebenso und wir beide stiegen dann nach dem Vertragsende als Psychodrama-Assistent aus. Leider wurde als Note in meinem Zwischenzeugnis (jajwohl das gab es) in der Theorie des Psychodramas ein „ausreichend“ konstatiert. Noch heute habe ich Schwierigkeiten mit diesem Defizit zu leben.

Wie befreiend empfand ich dann meinen ersten Wochenendkurs in RET. Zum ersten Mal in meiner jungen Karriere hatte ich das Gefühl mit Menschen zusammen zu sein, die so denken, fühlen und handeln wie ich selbst. Ich kam mir vor wie das hässliche Entlein im Märchen von Hans Christian Andersen, das endlich seine Brüder und Schwestern gefunden hat. Ich konnte mich geben, so wie ich wollte, ohne dabei Angst haben zu müssen, eine Gruppenregel zu verletzen, nonkonform zu sein oder unzureichende Empathie auszustrahlen. Es war einfach „geil“, um mein Gefühlserleben einmal beim Namen zu nennen.

Die anschließende Ausbildung in RET war nach dem Einführungsworkshop ein „Muss“. Ich bekam Ideen im Umgang mit mir und anderen und entwickelte Strukturen, die mir halfen im Leben zurecht zu kommen. Über allem thronte Albert Ellis als derjenige, der diese tragende Methode entwickelt hatte. Ich habe ihn auf einigen Workshops live erlebt und bin noch heute von seiner Vitalität beeindruckt, die er bis ins hohe Alter hat aufrechterhalten können. Die RET half mir sehr dabei im Aufbau meiner ambulanten psychotherapeutischen Praxis, denn meine Klientel bestand zum Großteil aus Neurotikern, für deren Behandlung sich dieses Verfahren insbesondere geeignet hat. Meine Patienten nahmen die Prinzipien der RET gerne an und profitierten davon. Ich nutzte und erweiterte ständig mein Repertoire und entwickelte zu den unterschiedlichsten Störungsbildern Scripts auf Basis der RET, die ich meinen Patienten mitgab, empfahl entsprechende Selbsthilfebücher zur Unterstützung der Therapie und motivierte sie dazu hilfreiche Einstellungen zu entwickeln und ihr unangemessenes Denken aufzugeben. Später schrieb ich selbst auch Therapie begleitende Bücher, in denen ich meine praktischen Erfahrungen weitergab.

Als Vorbereitung zur Konzeptualisierung meiner Bücher beschäftigte ich mich intensiv mit den einzelnen Störungsbildern. Insbesondere reizte mich die Bearbeitung des Themas „Alkoholismus“. Natürlich habe ich dabei auch die RET-Literatur gelesen und war beeindruckt davon, wie differenziert und patientenzentriert Ellis selbst dieses Störungsmuster bearbeitet hat. Es taten sich für mich dadurch, obwohl ich schon lange Jahre mit dieser Methode gearbeitet hatte, neue Sichtweisen auf und ich war erneut beeindruckt von deren Effizienz, insbesondere vom Genius des Albert Ellis.

Zwischenzeitlich stelle ich auch als Dozent auf Seminaren in Ausbildungsinstituten die REVT angehenden Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten vor. In der Regel kennen diese meist jungen Menschen die REVT nur als Theorie aus dem Studium. Sie sind allerdings dann, wenn sie das Modell und seine Anwendbarkeit einmal praxisbezogen demonstriert bekommen haben, häufig sehr beeindruckt und möchten ihre Kompetenzen in kognitiver Therapie erweitern. Insofern mache ich mir für Zukunft der REVT auch keine Sorgen und stimme ausdrücklich Albert Ellis zu, wenn er sagt: „50 years after my death, REBT still will be alive and kicking!“.