

# Ab auf die Couch

## Radio SRF2 im Gespräch mit Michael Mary



Bearbeitung und  
Zwischentitel von  
Ueli R. Frischknecht,  
uf@nlp.ch

Internetsucht, Sexsucht, Fresssucht, Liebessucht, Spielsucht, Fernsehsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht u.s.w.. Nur schon die Liste der Süchte ist ellenlang. Immer mehr Diagnosen pflastern unseren Weg, immer mehr Menschen werden seelisch krankgeschrieben. Was unserem Seelenheil nicht wirklich zuträglich ist, sagt Michael Mary, Autor und erfahrener Paar- und Individualberater.

### Jeder Mensch ist einzigartig, jede menschliche Kommunikation einmalig. (NLP Grundannahme)

Mary: Die Medizin beruht auf der Unterscheidung «krank» und «gesund». Da kann man auch relativ klar festlegen, wann jemand krank und wann jemand gesund ist. Aber die Psychotherapie hat diese Unterscheidung nicht, sie befasst sich mit nicht klassifizierbaren Erscheinungen, mit vagen Objekten. Sie können nicht zwei gleiche Psychen aufweisen. Selbst wenn Sie und Ihre Geschwister

sich auf den einzelnen Menschen einstellen

in der gleichen Familie aufgewachsen sind, so weisen Sie doch psychisch ganz unterschiedliche Strukturen, Reaktionsweisen, Verarbeitungsmechanismen von schwierigen Lebenssituationen auf. Das heisst, man kann in der Psychotherapie eben nicht so vorgehen und klassifizieren wie in der Medizin, sondern man muss sich auf den einzelnen Menschen einstellen. Weil die Psychotherapie dem Gesundheitssystem untergeordnet ist, wird sie aber gezwungen, sich wie die Medizin zu gebärden, d.h. sie wird gezwungen Diagnosen aufzustellen, ein Theoriesystem zu entwickeln, Behandlungspläne aufzustellen, Richtlinien auf-

Spezialisten für den Umgang mit den nicht greifbaren Dingen

zustellen. Und so begegnet man dem Individuellen technisch, als ob es sich um den Produktionsprozess von Glück, von psychischer Gesundheit, von Ausgeglichenheit handeln würde. Aber das funktioniert eben nicht. Die Psychotherapie gibt es, weil es Spezialisten für den Umgang mit den nicht greifbaren Dingen braucht.

### Wirksames Coaching ist rebellisch: Von der Fremd- zur Selbstbestimmung. (NLPA Ethikcodex)

Radio SRF: Sie siedeln ja, viele Probleme im sogenannten Graubereich an.

Mary: Genau. Das ist der Graubereich der ganz normalen psychischen Probleme. Man verliert die Arbeit, man verliert die Lebenslust. Burnout ist ein grosser Begriff, man hat sich überstrapaziert, man hat zu viel auf sich geladen. Und dann ist sowas wie ein Burnout eigentlich keine Krankheit sondern eine ganz gesunde Reaktion. Denn

Burnout ist eine gesunde Reaktion (Reframing, positive Absicht)

man setzt sich quasi innerlich erst mal hin, verweigert die Weiterarbeit, die Mitarbeit und orientiert sich dann im Leben neu. Daraus jetzt eine Ziffer zu machen und zu sagen: «Dieser Mensch ist psychisch krank, der muss von Spezialisten angesehen werden, die ihm dann schon zeigen, wie er seine Psyche wieder aufzubauen hat.»! [...] Schleichend wird der Klient zum Patient. Wir nennen Menschen, die zum Psychologen und Psychotherapeuten gehen ja nicht «Patienten». Weil wir nicht glauben, dass man sie «behandeln» muss – ausser sie hätten eine extrem starke psychische Störung – sondern man muss sie begleiten durch schwierige Lebensphasen. Und dafür brauche ich keine Diagnose.

Radio SRF: Nehmen wir mal die Diagnose «Depression». Da sagen ja die einen, also auf der Mediziner- und Psychiaterseite, es handle sich um eine Stoffwechselstörung im Gehirn. Eine organische Krankheit also. Die muss man medikamentös behandeln.

Mary: Allein schon der Begriff «Depression» ist ja problematisch. Weil es gibt «die» Depression nicht. Depression ist ein Sammelbegriff für wahrscheinlich ein Dutzend verschiedene psychische Zustände. Und natürlich ist jeder psychische Zustand von bestimmten hirnrorganischen, körperlichen und hormonellen Prozessen begleitet. Das heisst aber nicht, dass er dadurch verursacht ist!? Wenn Sie Ihren Lebenspartner verlieren, er hat Sie verlassen oder Ihr Ehemann ist gestorben, dann reagieren Sie mit Trauer. Das ist ein psychischer Mechanismus. Dass dabei wesentliche Hormonausschüttungen passieren ist ja ganz normal. Man kann dann doch nicht hingehen und sagen: «Diese Trauer ist durch die Hormone verur-

sacht und wir müssen Medikamente geben, damit sie weggeht.»! Weil dann passiert natürlich genau was Fatales. D.h. dass die Menschen unfähig werden zu trauern. Im Extrem landet diese Entwicklung dann dahin, dass man sich im Hirn Schrittmacher einsetzen lässt. Und dann kann man morgens so einen kleinen Computer programmieren. Um wieviel Uhr man Glück empfinden will, um wieviel Uhr man vielleicht 5 Sekunden Trauer erleben möchte.

**Ziel- und ressourcenorientiertes Vorgehen (NLP Methodik)**

*Radio SRF:* Also im Grunde sagen Sie ja, statt sich den vagen Dingen der Seele zu widmen entwickelt sich die Psychotherapie in die entgegengesetzte Richtung.

*Mary:* Genau. Klassifizieren, Schubladendenken, mechanistisches Vorgehen, Qualitätsmanagement. Man betrachtet psychische Gesundheit wie ein Produktionsprozess. So, wie man ein Auto produziert oder sonst was. Und das kann nicht funktionieren. Schauen Sie sich nur mal Beziehungen an. Sie können wahrscheinlich, wenn Sie sich entsprechende Mühe geben, hunderttausende verschiedene Beziehungsformen unterscheiden. Jedes Paar organisiert seine Beziehung auf eine ganz eigene Weise. Da können Sie kein Musternetz drüber legen und sagen: «Das ist jetzt beziehungsfähig, das ist beziehungsunfähig. Derjenige hat da ein Defizit, der andere dort.» Diese ganzen Defizitmodelle, die ja aus der Behandlung schwerkranker Menschen kommen, wo sie ja noch einen Sinn ergeben, die werden jetzt auf normale Menschen gelegt und dann sagt man: «Du hast da ein Defizit und da müssen wir

dran arbeiten. Wir kriegen dich schon hin.» Als ob die Psyche irgendwie so 'n Fachwerkhaus ist, wo man ein paar Balken rausnehmen und neue einziehen muss. Und dann ist alles wieder in Ordnung.

**Jeder Mensch hat sein eigenes Modell der Welt (NLP Grundannahme)**

Dabei ist es natürlich auch ein Märchen, dass es in der Psyche irgendetwas besonderes Messbares gäbe. Die bildgebenden Verfahren, was heute so

hochgehandelt wird, dass ist ja doch in Wirklichkeit ein Stochern im Dunkeln. Je mehr man sich damit befasst, je mehr Erkenntnisse vorliegen, desto klarer wird, was für ein komplexes und undurchdringliches Gebilde dieses Gehirn ist. Dass z.B. bei einem Gefühl nicht nur ein Areal sondern fünf, sechs, sieben Areale beteiligt sind. Und bei unterschiedlichen Menschen auch auf unterschiedliche Weise. Das wird gern so dargestellt als wäre das wissenschaftlich.

Aber Sie können nicht bei zwei Menschen vorausagen, wie sie reagieren. Der eine wird anders reagieren als der andere. Weil er die Erlebnisse psychisch anders deutet und weil er anderes gelernt hat, andere Reaktionsmechanismen gelernt hat. Deshalb ist die Unterscheidung, welche ein Wissenschaftler hat von «wahr» und «unwahr» in der Psychotherapie nicht gangbar.

Wenn ich sage «Ich halte jetzt einen Stein hoch

massgeschneiderte NLP-Interventionen

und wenn ich den loslasse, dann fällt er.», dann ist das ziemlich wahr. Da wird kaum einer dran zweifeln. Zumindest auf der Erde nicht.

Aber Sie können nicht «in der Psyche» intervenieren und wissen, wenn ich das und das tue, dann wird der Mensch so und so reagieren. Dies bedeutet, Psychotherapie ist eine ganz individuelle Begleitung. Das ist ein Kommunikationsangebot eines Menschen an einen anderen Menschen. Und die beiden schaffen dann ein bestimmtes Sinnssystem innerhalb dem ganz bestimmte Deutungen entstehen und wenn man dann eben andere Deutungen entwickelt, dann löst sich auch ein Problem. Der ganze Krankheitsbegriff macht in diesem Graubereich gar keinen Sinn. Aber der Graubereich wird immer weiter ausgedehnt.

*Radio SRF:* Würden Sie den bezweifeln, dass es

Kommunikation mit Persönlichkeitsanteilen

Rüstzeug bedarf um einen Menschen in Ihrem Sinne psychotherapeutisch zu begleiten?

Potenzialorientierte NLP-Formate

*Mary:* Nein, nein. Es ist eine Kunst und ein Handwerk und natürlich gehört auch eine Ausbildung dazu. Nur, durch diese staatliche Reglementierung passiert ja eigentlich genau das Gegenteil.

Wir erleben ja gerade das Ende der Methodenvielfalt. Die ganze Psychotherapie kommt ja aus dem ausseruniversitären, dem ausserstaatlichen Bereich. Hat sich dann sehr vielfältig entwickelt in Dutzende verschiedener Methoden. In den siebziger, achtziger Jahren gab es die ja alle noch. Also, wir erleben das Ende der Methodenvielfalt. Es kann gut sein, dass in zehn Jahren nur noch eine einzige medikamentöse Therapie da ist.

NLP-Elemente sind in vielen Methoden und Vorgehensweisen der humanistischen Psychologie zu finden.

**Reframing: Die Bedeutung, mit der ich ein Ereignis bewerte, steuert den emotionalen Gehalt.**

*Radio SRF:* Wenn man Ihnen jetzt zuhört, kann man sich ja auch so denken: «Eigentlich sind wir viel weniger gestört in unserer Gesellschaft als uns die Psychotherapeuten glauben lassen.»

Herausforderung, Lernangebot, bisherige Wege, alte Möglichkeiten, aber auch Neuanfang, die eigene Zukunft gestalten, Optimierungsbewusstsein u.v.m. sind von uns genutzte Reframings für den Begriff «Problem».

*Mary:* Ja, genau. Die Regulation, die Richtungsfindung geschieht über Probleme. Deshalb ist ein Problem nicht irgendetwas furchtbares, was man weg machen muss. Sondern es ist die Aufforderung, sich zu verändern. Wenn man so an Probleme rangeht, dann haben sie überhaupt keinen Krankheitswert mehr. Zumindest nicht im Graubereich. Also diejenigen Probleme an denen die allermeisten Menschen leiden. Dann ist eine Krise etwas ganz Normales. Krise heisst ja auch Wandel. Es ist ein Wendungspunkt. Es muss anders weitergehen. Man ist mit dem Konzept nach dem man gelebt hat in eine Sackgasse geraten jetzt muss man sich anders arrangieren.

*Radio SRF:* Wenn Sie den heutigen Status beschreiben, könnte man auch schon den Eindruck haben, dass man fast suggeriert bekommt, man hätte zu leiden und man dadurch vielleicht vorschnell in eine therapeutische Situation reinkommt.

*Mary:* Ja, wenn Sie z.B. sagen: «Die durchschnittliche Trauerzeit sollte 14 Tage betragen. Wer länger trauert braucht eine psychotherapeutische Begleitung.», dann können Sie ja schon mal 95% der Menschen, die einen schweren Schicksalsschlag erlebt haben zum Psychotherapeuten schicken. Denn wer trauert denn wenn er etwas Schweres erlebt hat, lediglich vierzehn Tage? Das macht doch kein Mensch! Das ist doch nicht normal. Man kann doch nicht sagen, nach vierzehn Tagen muss die Sache erledigt sein und wenn nicht, dann geben wir dir eine gute Pille oder setzen mal einen Tiefenhirn-Stimulator ein.

Psychotherapie ist die Kunst der Sinnfindung. Da sitzt Ihnen ein Mensch gegenüber und man muss neuen Sinn finden. Dies ist ein Prozess der in der Interaktion mit dem Therapeuten geschieht und nicht aufgrund von Manualen, Tabletten oder sonst etwas.

«If you can dream it – you can do it!»  
Life Goals verwirklichen,  
Mentalarbeit trainieren.

**Gestaltungsebenen: Ein Modell zur Integration fragmentierter Persönlichkeitsanteile.**

Wir leben in einer enorm fragmentierten Gesellschaft und die Psyche hat sich auf diese Fragmentierung eingestellt. Die Psyche ist genau so zersplittert wie die gesellschaftlichen Bereiche in denen wir leben. Wenn man in dem einen Bereich als tapfer auftreten muss, dann muss man in einem anderen Bereich als liebevoller Vater auftreten, im nächsten Bereich als Spekulant, sonst verliert man sein Börsenvermögen. Und im kirchlichen Bereich vielleicht als Wohltäter. Und dies alles und viel, viel mehr an möglichen Identitäten müssen Sie abrufen können. Dass man sich zwischen diesen Identitäten verheddern und verhasen kann und vielleicht mal nicht mehr

Kongruenz: Rollen, Werte, Aufgabe und Umsetzung in Einklang bringen.

weiterkommt, das ist ganz normal. Dann braucht es die Begleitung eines Menschen, der Elemente beobachten kann, die man selber nicht mehr wahrnimmt. Das ist die hohe therapeutische Kunst. Man stellt als Therapeut seine eigene

Hypnotische Interventionen:  
 Tagträumen, So-tun-als-ob,  
 mit dem Universum flirten,  
 Mastermodellierung  
 als mentale Ressourcen.

Beobachtung zur Verfügung  
 und vielleicht fallen mir  
 Aspekte auf, die dem Klient  
 noch nicht aufgefallen sind.  
 Und in dem Augenblick, in dem  
 das mehr ins Bewusstsein rückt,  
 man könnte sagen vom Un-

bewussten ins Bewusste, dann tauchen auch  
 neue Sinngebungen auf und neue Möglichkeiten  
 mit den Fragen und Situationen umzugehen. Aber  
 es ist nichts, was man schematisch vorgehen  
 kann. Wie das funktioniert muss in jedem  
 Einzelfall herausgefunden werden.

**Zu Michael Mary:**

Arbeitet seit 1980 als Paar- und Individualberater. Workshops, Seminare und Fortbildungen auf Grundlage seiner Methode der «Erlebten Beratung». Veröffentlichte 30 Bücher, darunter einige Best- und Longseller. 2008 und 2010 Paarberatungs-Sendungen für den NDR und SWR. [www.michaelmary.de](http://www.michaelmary.de)  
 Buch zum Interview: «Ab auf die Couch – Wie Psychotherapeuten immer mehr Krankheiten erfinden und immer weniger Hilfe leisten», Michael Mary, Blessing Verlag

Der obige Text enthält Auszüge aus einem Gespräch von Radio SRF2 mit Michael Mary, Kontext, vom 8.3.2014. Inhaltliche Bearbeitung und Zwischentitel von Ueli R. Frischknecht.

**Insert: Was ist Psychotherapie?**

Psychotherapie ist «Seelenheilkunde».

Sie ist fachkundige Hilfe für Menschen mit seelischen oder seelisch verursachten Leiden.

Menschen, welche wegen ihrer «Schwierigkeiten», «Störungen», «Symptome», «Probleme» mit ihrem Leben schlecht zurechtkommen und diese nicht mehr alleine oder mit Hilfe ihrer gewohnten Bezugspersonen bewältigen können, suchen psychotherapeutische Unterstützung.

Das A und O einer Psychotherapie ist die therapeutische Beziehung. Die verschiedenen psychotherapeutischen Methoden unterscheiden sich vor allem darin, wie die Gespräche gestaltet werden.

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP, [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)



**THE COACHING COMPANY**

- GFK-Seminare mit zert. GFK-TrainerIn
- Teamentwicklung
- Coaching

The Coaching Company  
 In der Teien 6  
 CH-8700 Küsnacht  
 Fon +41 44 500 99 00  
 Fax +41 44 500 99 01  
[office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch)

**Steigern Sie Ihre Gesprächsfitness mit der Gewaltfreien Kommunikation**

nach Marshall B. Rosenberg

- **Einführungsseminare**
- **Vertiefungslehrgänge**

Die Lehrgänge sind modular aufgebaut. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Jetzt anmelden: [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) oder Tel. 044 500 99 00.**

Bei **Anmeldung** mit dem **Promocode MS-100** schenken wir Ihnen einen **Rabatt von 100 CHF** auf ein Einführungsseminar. Nicht kumulierbar.

Anerkannt vom Center for Nonviolent Communication ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org))



The Coaching Company ist eduQua zertifiziert.

