



JAUCH & SCHEKOWSKI

Langzeit-Therapieform Psychoanalyse*: „Wenn ich mich nur auf die Vergangenheit besinne, komme ich nicht weiter“

PSYCHOLOGIE

„Zu dick, zu blond, zu blöd“

Die Münchner Psychotherapeutin Eleonore Höfner über die nutzlose Langzeitbehandlung seelisch Leidender, ihre Technik der Klienten-Provokation und die Vorzüge eines schroffen Umgangs im Sprechzimmer

Höfner, 53, hat jahrelang nach klassischen Methoden der Seelenheilkunde therapiert. Ende der achtziger Jahre lernte sie die „Provokative Therapie“ kennen, eine amerikanische Behandlungsweise. Höfner führte die Methode in Deutschland ein, gründete das „Deutsche Institut für Provokative Therapie“. Derzeit profitiert die Psychologin vom Trend zur Kurzzeittherapie.

SPIEGEL: Frau Dr. Höfner, die Psychotherapie bietet in der Stressgesellschaft Menschen Zuflucht, die auf Seelenfrieden hoffen. Sie aber beschimpfen Ihre Klienten pausenlos. Warum das?

Höfner: Beschimpfen ist nicht das richtige Wort, provozieren trifft es besser.



J. KOOPMANN

SPIEGEL: Also gut, Sie provozieren. Auch das erwartet ein Klient normalerweise nicht von seinem Therapeuten.

Höfner: Na und? Oft ist gerade das Unerwartete besonders heilsam. Wissen Sie, jeder von uns hat Denkblockaden. Wir denken in eine bestimmte Richtung, und da stecken wir fest. In meinen Therapien steige ich ein in die Sicht, die der Klient von sich und seinem Umfeld hat, und karikiere die selbstschädigenden Anteile. Das kann natürlich mal wie eine Beschimpfung wirken, aber mir geht es eigentlich um die Karikatur, die humorvolle Übertreibung. Der Klient soll über sich selbst lachen können.

SPIEGEL: Die Therapie als Klamaukstunde?

Psychologin Höfner

„Normale Therapien sind langweilig“

* Filmszene aus „Bananas“ (1971), mit Martha Greenhouse und Woody Allen.

Höfner: Keine Sorge. Bei mir geht es schon zur Sache. Schauen Sie: Die meisten meiner Kollegen sagen ihren Klienten: „Sie schaffen es, Sie finden aus Ihrem Unglück heraus.“ Ich aber sage: „Sie schaffen es eh nicht, Sie sind zu alt, zu dick, zu blond, zu blöd – vergessen Sie 's.“ Wenn ich so etwas wage, fangen die Leute meistens an zu protestieren, mich zu widerlegen, weil sie eben doch noch an sich glauben. Und so beginnt eine Veränderung.

SPIEGEL: Nennen Sie ein Beispiel: Was musste sich Ihr jüngstes Opfer anhören?

Höfner: Ich hatte heute Mittag Besuch von einer Dame aus der Modebranche. Die war Mitte fünfzig, sah sehr gut aus. Sie ist unverheiratet und beklagte sich, dass sie keinen Kerl findet. Ich habe gesagt, es wäre ja ganz klar, wenn man sich das Material Männer auf dem Markt ansehe, das sei ja die reine Katastrophe. Da hat sie mir aus vollem Herzen zugestimmt. Dann habe ich weitergemacht und gesagt, sie habe ja auch hohe Ansprüche und könne den Neanderthaler, auf den sie sich vielleicht mal einlasse, unmöglich so hinnehmen, wie er ist. Sie müsse ihn trimmen, damit er neben ihr bestehen könne. Sie selbst habe es natürlich nicht nötig, sich zu ändern, weil sie ja schon derartig perfekt sei.

SPIEGEL: Und was soll das der Klientin gebracht haben?

Höfner: Ihr ist klar geworden, dass sie hohe Ansprüche an Männer hat, selbst aber nicht bereit ist, sich auf den anderen einzustellen. Ich bin noch weiter gegangen und habe gesagt, sie solle sich mit ihrem Schicksal abfinden, sie sei zu alt für ein neues Leben. Sie müssen bedenken: Jemand, der Mitte fünfzig ist und sich so gut gehalten hat, hört so etwas nicht gerne. Meine Klientin hat heftig protestiert und – so wie ich das einschätze – das erste Mal kapiert, wie sehr sie sich mit ihrer Eitelkeit schadet.

SPIEGEL: Sie haben eine attraktive Frau sofort mit all den Klischees bombardiert, die von diesem Typ Mensch in Umlauf sind. Ist das nicht sehr schlicht?

Höfner: Es funktioniert, das ist die Hauptsache. Normalerweise ist es doch so: Ein Klient kommt mit einer pauschalen Vorstellung zum Therapeuten, und der fängt an zu sortieren. Bei mir ist es umgekehrt. Wenn ich sage, es gibt nur Schrott auf dem Markt, dann stimmt die Klientin erst zu, dann fängt sie aber doch an zu differenzieren, sagt zaghaft, dass es mal ein, zwei Männer in ihrem Leben gab, die kein Schrott waren. Je differenzierter sie denkt, desto differenzierter kann sie sich dann auch verhalten.

SPIEGEL: Wie gehen Sie in der Paartherapie vor, hetzen Sie die Partner gegeneinander auf?

Höfner: Wenn Sie so wollen, ja. Meistens schleppen Frauen ihre Männer zu mir und beklagen sich nach Kräften über sie. Ich schütte dann Kohlen ins Feuer, bemitleide die Frau für ihr schreckliches Schicksal,

mit so einem Idioten zusammenzuleben. Irgendwann fängt sie an, ihn zu verteidigen und nette Seiten anzuführen. Und oft hat sie dann das erste Mal seit Jahren etwas Freundliches über ihn gesagt. So etwas beeinflusst eine Beziehung – positiv.

SPIEGEL: Sie sind in Ihren Sitzungen sehr dominant, reden und werten viel. Damit verstoßen Sie gegen eherne Gesetze Ihres Berufsstandes. Wie rechtfertigen Sie das?

Höfner: Ich habe ein gutes Gewissen. Wissen Sie, ich habe jahrelang Gesprächstherapien durchgeführt, und ehrlich: Ich habe mich gnadenlos gelangweilt. Ich kann mir einfach nicht fünf Stunden hintereinander dasselbe anhören. Und mit diesem Gefühl bin ich nicht allein. Zu mir kommen immer mehr Kollegen und andere Leute aus helfenden Berufen, die am Burn-out-Syndrom leiden, weil sie die ewigen Redundanzen nicht mehr aushalten.

SPIEGEL: Seit wann sollen Klienten ihre Therapeuten unterhalten? Gehören Redundanzen nicht zwangsläufig zu Ihrem Beruf?

Höfner: Ich wäre mir da nicht so sicher. Wenn Sie sich anschauen, wie Therapien oft über Jahre verlaufen, sträuben sich Ihnen die Haare. Der typische Fall geht so: Ein Klient kommt zum Therapeuten und fühlt sich wie ein schlapper Ballon. Der arme Therapeut pumpt den Klienten mühevoll auf, sagt: „Du bist wertvoll, du bist toll.“ Dann verlässt der Klient aufgepumpt die Praxis, und der nächste Mensch, der nicht so verständnisvoll ist, sticht zu, der Ballon fällt zusammen. Der Klient kommt in der nächsten Woche zum Therapeuten und klagt: „Das Leben ist grausam.“ Dann fängt der Therapeut wieder an: „Du bist toll“, pumpt und pumpt. So viele Leute erzählen mir, sie hätten einen wunderbaren Therapeuten, bei dem sie sich fühlten wie im warmen Bad, aber leider ändere sich ihr Leben nicht.

SPIEGEL: Warum, glauben Sie, ändert es sich nicht?

Höfner: Weil Therapeuten meist verzweifelt nach den morschen Stellen im Leben ihres Gegenübers suchen, anstatt zu gucken, wo die vitalen Seiten sind. Wenn jemand die furchtbaren Taten der Eltern als Entschuldigung für alles Weitere nimmt, dann fange ich an zu provozieren. Nie und nimmer kann ich die Vorbedingungen eines Lebens ändern, auch nicht mit der phantastischsten Therapie. Aber ich kann sie anders sehen.

SPIEGEL: Und wie das? Beglückwünschen Sie Ihre Klienten zu despotischen Eltern?

Höfner: Warum nicht? Ich habe schon mal gesagt: „Seien Sie froh, dass Sie so einen

schrecklichen Vater hatten, das hat Ihre Widerstandskräfte geweckt.“ Zielrichtung ist die Gegenwart. Wenn ich mich nur auf die Vergangenheit besinne, komme ich nicht weiter.

SPIEGEL: Bei allem Respekt: Überschätzen Sie nicht die Wirkung Ihrer Methode? Die Leute quälen sich ein Leben lang mit einem Problem, und Sie behaupten, es in vier, fünf Stunden lösen zu können.

Höfner: Ich löse kein Problem, ich stoße den Lösungsprozess an. Aber es klingt typisch deutsch, was Sie da sagen. Ich kenne das Gerede: Eine Intervention ist nur dann sinnvoll, wenn sie a) mit möglichst



Ehrestreit (im Film „Der Rosenkrieg“)*: „Ich schütte Kohlen ins Feuer“

schweren seelischen Krämpfen einhergeht und wenn sie b) möglichst lange dauert. Veränderung in kurzer Zeit kann nicht sein, da verschieben sich nur die Symptome. Der Trend zu Kurzzeittherapien zeigt doch, dass sich die Leute nicht jahrelang auf die Couch legen wollen, bevor sich etwas tut.

SPIEGEL: Ihre Methode kommt aus den USA, und sie scheint vom amerikanischen Leistungsdenken inspiriert. Du schaffst, was du willst, du schaffst es schnell ...

Höfner: ... Täuschen Sie sich nicht. Think pink liegt mir nicht, aber der Glaube an die Möglichkeiten von Menschen, der liegt mir. Therapie in Deutschland ist häufig verdüstert, der gesunde Menschenverstand wird oft vergessen. Um provokativ zu arbeiten, braucht man einen guten Instinkt. Schauen Sie, wenn ich einen wunden Punkt getroffen habe, und genau das will ich, merke ich das an der Gefühlsintensität: Der Klient streitet vehement ab. Dann gehe ich nach dem Prinzip der Rot-Grün-Blindheit vor. Bei einer roten Ampel, die signalisiert, hier halt, hier ist ein Tabu, gebe ich Gas.

SPIEGEL: Gibt es Klienten, die sich dann gekränkt oder veralbert fühlen?

Höfner: Nein. Nonverbal – mit einem zwinkernden Auge etwa – vermittele ich, dass ich etwas anderes glaube, als ich sage. Die nonverbale Botschaft lautet: „Du bist mündig, du bist stark, du schaffst es.“ Es gibt kaum Missverständnisse.

SPIEGEL: Bei Ehezwist und Eitelkeitsproblemen mag Ihre Methode anschlagen, aber wie wirkt sie auf Schwerkranke wie Depressive und Schizophrenen?

Höfner: Ich habe mit hospitalisierten Schizophrenen und Depressiven wenig Erfahrungen. Aber der Amerikaner Frank Farrelly hat die Provokative Therapie entwickelt, während er in einer Psychiatrie arbeitete. Da gab es zum Beispiel eine Frau, die war in eine katatonische Starre verfallen, die bewegte sich nicht mehr. Manchmal geht so etwas monatelang, und diese Leute werden normalerweise in Ruhe gelassen. Farrelly hat sich aber auf den Schoß der Frau gesetzt. Das hielt die nicht lange aus. Irgendwann schrie sie: „Sie stehen sofort hier auf!“ Sie glaubten gar nicht, was das für ein immenser Effekt war. Die Frau konnte nach diesem Vorfall ihre Schweigsamkeit nicht aufrechterhalten, man konnte mit der eigentlichen Therapie beginnen.

SPIEGEL: Wie jeder Psychologe sind Sie von der Richtigkeit Ihrer Methode überzeugt. In der heutigen Therapiengesellschaft gibt es einen unübersehbaren Markt der Möglichkeiten und viele Scharlatane. Wie soll ein Klient die Behandlungsart finden, die für ihn richtig ist?

Höfner: Das ist wirklich ein Problem. Natürlich sollte der Klient Vertrauen zum Therapeuten haben, ganz gleich, welcher Schulrichtung er angehört. Wenn sich der Therapeut aber für erleuchtet, weltweise und unersetzlich hält, bindet er seine Klienten über Monate, oft sogar über Jahre an sich und denkt, sie könnten gar nicht mehr ohne ihn leben. So entsteht eine kontraproduktive Abhängigkeit. Denn: Nicht der Therapeut ändert das Leben der Menschen, es sind immer nur die Leute selbst.

SPIEGEL: Wie erziehen Sie Ihre Klienten zur Selbständigkeit?

Höfner: Wenn es sein muss, sage ich ihnen: „Sie können weiter fett und faul auf Ihrem Hintern sitzen bleiben, bitte schön, das ist Ihr Privatvergnügen, mir ist es Wurscht, wenn Sie aus sich nichts machen. Den Hauptgewinn aber werden Sie so nicht ziehen.“ Sie können mir glauben: Das meine ich genau so, wie ich es sage.

* Mit Kathleen Turner und Michael Douglas, 1989.