

# „Hey Du, hilf mir, mein Leben zu verändern!“

*Der professionelle Freund – eine Annäherung an den Begriff des Therapeuten*

*Freundschaft ist ‚in‘, möchte man meinen, wenn man bedenkt, wie inflationär dieses Wort in unseren Tagen gebraucht wird. „Das darfst du nicht so genau nehmen, Mama“, erklärte mir meine Tochter, „in Facebook ist eigentlich jeder dein Freund. Die wirklich wichtigen Sachen bespreche ich nach wie vor mit meiner Freundin.“ So weit, so gut. Aber was mache ich eigentlich, wenn ich meinen Klienten Hilfe anbiete, die sich freundschaftlich ausweist? Bin ich dann auch eine gute Freundin – wenn auch eine bezahlte? Der Gedanke gefällt mir. Gab es das nicht zu allen Zeiten: professionelle Freunde – Therapeuten?*

Was bedeutet eigentlich Therapeut im ursprünglichen Sinn? Das griechische Wort „therapeia“ basiert auf einer Tätigkeit, die viel mit der Funktion eines Freundes zu tun hat: helfen, dienen, jemand, der mit dir ein Stück des Wegs geht.

Bei den Griechen gab es noch keinen Unterschied zwischen Therapeuten im Sinne von Profi-Freunden und ‚richtigen‘ Medizinern, die Maßnahmen in die Wege leiteten, um die Auswirkungen einer Krankheit in die Schranken zu weisen. Heute ziehen wir diese feine Linie der Unterscheidung: Wir haben längst wahrgenommen, dass Therapie schon weit vor dem sichtbaren Erscheinen einer Krankheit einsetzen kann. Wir haben auch einen Begriff dafür: Prävention. Das ist also die Stunde

des Profi-Helfers. Wir sprechen von Therapie und meinen damit: „Pass auf, ich kann dir helfen, etwas für dich zu tun, damit ein bestimmtes Krankheits-Szenario erst gar nicht Wirklichkeit wird oder ein bereits geheiltes Schreckgespenst nicht wieder auftaucht.“

## **Der Therapeut als Coach**

In unserer von Marketing und schriller Werbung geprägten Welt hat auch der Therapiebegriff schöne neue Synonyme gefunden. Einer der ganz wichtigen, weil häufig gebrauchten, ist das Coaching. Der Therapeut ist der Coach, der Therapierte der Coachee. Die Herkunft des Begriffs ist leicht nachvollziehbar – sie ist dem Sport entlehnt. Wir benutzen Coaching im Sinne einer Tätigkeit, die das Vertrauen zwischen den beiden Partnern dazu nutzt, Leistung zu optimieren.

Natürlich kann Coaching auch andere Ziele haben. Ich denke nur an meinen lieben Freund Bernd, der die Coaching-Hilfeleistung über das Telefon liefert. Seine Berufsbezeichnung: „Telefon-Coach“. Bernd hat ein Prinzip bei seiner Berufspraxis, fast schon ein Berufs-Ethos: „Es kommt“, so sagt er, „ganz darauf an, dass das Coaching eine gewisse Regelmäßigkeit hat. Meist ist es so, dass es den Klienten nach einigen Coaching-Stunden besser geht und sie dann realisieren, dass sie es eigentlich gar nicht mehr brauchen: Schließlich würde der Coach ja auch nur mit Wasser kochen. Was er riete, könne auch sein Freund raten, von den Kosten erst gar nicht zu sprechen.“ Bernd spricht dann von „Setting“, womit er die Absprache seiner Leistung mit dem Kunden meint. Und an die hat sich nicht nur er zu halten, sondern vor allem sein Klient.

## **Der Therapeut als Personal Trainer**

Hier mag der Gedanke auftauchen, das sei doch keine Arbeit. Zuhören, einen Rahmen bieten, das kann doch jeder, der seinem Freund, seiner Freundin aufmerksam zuhört. Es ist ja schließlich eine menschliche Tradition, füreinander da zu sein, helfend, richtungsweisend. Und es liegt in unserer Natur: Wir alle haben ein feines Gespür dafür, was bei einem anderen nicht stimmt. Wir wissen, was ihn aus der Ordnung wirft, fühlen uns ein. Dennoch gibt es Unterschiede. Wir können ein Gespräch führen, wichtige Schlüsselstellen erkennen. Wir müssen als Helfer vor allem eines: Wir müssen erkennen, wann unser Gegenüber in seinen immer gleichen Gedankenkreisläufen zirkuliert und damit seine – ohnehin schon verfahrenere – Situation immer wieder neu erschafft. Es braucht etwas Neues, eine Idee, die von außen kommt, die den Blickwinkel neu einstellt. Das hat mit dem Brechen von schädlich gewordenen Gewohnheiten zu tun.

Das führt uns direkt zu der nächsten Form der Begleitung, dem sogenannten „personal training“. Die Definition des Wortes Training sagt es: zielgerichtetes, planmäßiges Handeln zur Optimierung der Leistung. Hier müssen wir ein wenig umdefinieren: In vielen Fällen müssen wir die Leistung nicht mehr steigern, weil ein Zuviel an Leistung ja genau der Grund für den Hilfeschrei ist. Sagen wir es allgemeiner: Der Begriff Training steht für alle Prozesse, die eine verändernde Entwicklung hervorrufen.

## **Die Aufgabe des Therapeuten**

Wie schwer das sein kann, und welche große Leistung das vor allem dem Trainer abverlangen kann, zeigt folgendes Beispiel aus meinem Bekanntenkreis. Unser Freund ist Arzt und massiv von Burn-Out bedroht. Er hat schon einen „kleinen“ Herzinfarkt hinter sich – sozusagen ein Schuss vor den Bug – war vier Wochen in der Reha, lernte dort, wie er sich fortan richtig verhalten sollte, damit das nicht ein zweites Mal vorkomme. Unser Freund beherzigt die Ratschläge, hat ein volles Programm an Übungen, guten Tipps und Vorsätzen im Gepäck und kommt wieder nach Haus in





Das alles hat viel mit Sinn zu tun, mit den Grundfragen des Menschseins. Wer bin ich eigentlich? Was möchte ich erreichen in meinem Leben? Wofür brenne ich? Das sind Fragen, die sich Menschen schon seit Anbeginn stellen. Sie stehen zentral im Leben. Und dieses Leben tut ja bekanntlich alles, um seine Kinder, die Menschen, an den Punkt zu führen, an dem sie bereit sind, sich den Fragen zu stellen. Das Leben tut das mal behutsam, mal gnadenlos direkt und unumwunden – ein Vorgang des Reifens eben. Somit steht auch der Therapeut, wie wir ihn heute definiert haben, an zentraler Stelle: als Berufs-Lotse im Strom des Lebens.

### Lob der Freundschaft

Eines bewegt mich immer wieder bei diesen Überlegungen: die Freundschaft. Wie unendlich wertvoll und unentbehrlich es für uns Menschen ist, füreinander da zu sein – bezahlt oder nicht. Ich musste gar nicht weit gehen, um jemanden zu finden, bei dem ich anfangen konnte mit dem Freundesdienst. In meinem Fall war es meine Tante Marie. Sie ist 83 Jahre alt, wohnt alleine, schmeißt ihren Haushalt noch selbst, hat wenig Ansprache. Die Freundinnen sind rar geworden in ihrem Alter. Ich hatte sie einfach eines Tages gefragt, ob ich sie mal anrufen dürfe, ich hätte ein Problem und ich bräuchte einfach jemanden, der zuhört. Meine Tante hatte natürlich nichts dagegen, wenn es nur nicht zu früh wäre. Wir einigten uns auf eine Zeit und ich erzählte meiner Tante alles Mögliche. Sie sagte zwar nicht viel dazu, aber ich erkannte so einiges, nur dadurch, dass ich darüber sprach. Genial, dachte ich, wie wäre es, wenn wir einfach einen regelmäßigen Telefontermin hätten? Und so geschah es. Seit 5 Monaten spreche ich nun jeden Morgen zwischen 8 und 9 Uhr mit meiner Tante, erzähle ihr von meinem Leben, sie hört zu – mit Ausnahme des Wochenendes, denn meine Therapeutin braucht ja auch einmal eine Pause. Sie, der ich eigentlich helfen wollte, ist jetzt meine Profi-Freundin geworden. Ich denke, ich werde nächste Woche mal mit einer Flasche Prosecco unter dem Arm zu ihr gehen und mit ihr darauf anstoßen.

den vertrauten Kreis seiner Lieben. Zunächst geht alles gut. Mit frischem Elan geht der Gute seinen Arbeitsweg nun zu Fuß, statt den Wagen zu benutzen, hält Pausen ein, sperrt die Praxistür um 18.00 Uhr zu und isst weniger. Nach kürzester Zeit geht es ihm schon viel besser. Er wiegt weniger, ist beweglicher geworden, hat wieder mehr Kontakt zu seiner Frau und seinen Kindern.

Doch dann ist er mit einem Feind konfrontiert, mit dem er nicht gerechnet hat: der Macht der alten Gewohnheiten. Die morgendlichen Übungen fallen aus, der alte Bekannte „Stress“ sitzt ihm wieder im Nacken, und das Auto bleibt nicht mehr in der Garage stehen. Die Zeit lässt auch den Bauch wieder anwachsen, und immer öfter ist unser Freund ungeduldig mit seiner Familie.

Na ja, eigentlich kein Problem: Wäre ich der Freund des Arztes, ich wüßte sofort, was zu raten wäre. Wie gesagt: Therapie, Coaching, Begleitung ist ja – wie wir gesehen haben – in der Tat keine Zauberei. Allerdings hat sie einen kleinen Haken. Unser Arzt hat nämlich keine Zeit mehr für Freunde, die ihn daran erinnern könnten, dass er schon wieder in demselben Fahrwasser ist wie ein Jahr zuvor.

Das ist nun die Stunde des Personal Trainers, eines Dienenden – oder wie wir festgestellt haben: des Profi-Freundes, der die Aufgabe des mahnenden Gewissens übernimmt. Nun ist es ganz entscheidend, dass der Trainer kreativ ist. Denn im Inneren haben wir es mit einem ziemlich gerissenen Händler zu tun, der alte, liebgewonnene Gewohnheiten nur dann aufgibt, wenn besser scheinende locken. Und das ist die eigentliche Aufgabe des Begleiters: Gewohnheiten zu pflanzen, die die alten ersetzen, weil sie mehr Lustgewinn versprechen.

Tja, und wie pflanzt man neue Gewohnheiten? Wir ahnen es! Durch Gewohnheit natürlich. Unser Gewohnheits-Pflanzer wird nun – sagen wir jeden Mittwoch Nachmittag, wenn die Praxis sowieso geschlossen ist – unseren Arzt treffen und mit ihm „arbeiten“. Ja, neue Gewohnheiten zu festigen, ist Arbeit. Die beiden werden zunächst einmal sprechen, um das Bewusstsein für die Situation zu erfassen. Sie werden ein Setting machen, in dem geklärt ist, welche Rahmenbedingungen die gemeinsame Arbeit haben wird. Wie wird sie entlohnt? Was ist die Leistung? Was passiert, wenn der Arzt einen Termin absagen muss?

Außerdem wird ein Plan erarbeitet, der bewusstseinsweiternde Gespräche mit praktischen Übungen verbindet. Es muss geklärt werden, wie lange die Begleitung dauern soll und wie der Klient merkt, dass er sein Ziel erreicht hat. Oh ja: Was soll am Ende herauskommen, wie soll das Ziel eigentlich lauten? Wann bin ich angelangt? Und wie belohne ich mich, wenn ich es erreicht habe?



Wolfram & Ricarda Geisler  
www.tao-touch.de