

A misty forest path with large trees and fallen leaves. The path is made of small stones and is covered with fallen yellow and orange leaves. The trees are large and have thick trunks, some with moss. The background is hazy, suggesting a misty or foggy day in a forest.

Angela Wucher

Pfade der heilsamen Begegnung

12 Bäume, 12 Haltungen für
die therapeutische Begleitung

Angela Wucher

Pfade der heilsamen Begegnung

12 Bäume, 12 Haltungen
für die therapeutische Begleitung

VANDENHOECK & RUPRECHT

ISBN 978-3-525-40920-6

ISBN 978-3-647-40920-7 (PDF)

ISBN 978-3-666-40920-2 (eLibrary)

ISBN 978-3-647-99180-1 (EPUB)

DOI <https://doi.org/10.13109/9783666409202>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2026 Brill Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen, Deutschland

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags nicht zulässig. Text- und Datamining zu kommerziellen Zwecken bedarf der Genehmigung des Verlags.

Vandenhoeck & Ruprecht und Brill Deutschland GmbH sind Teil von De Gruyter Brill.
www.degruyterbrill.com

Fragen zur allgemeinen Produktsicherheit: productsafety@degruyterbrill.com

Umschlagabbildung: © Mario Dobelmann, unsplash, bearbeitet mit ChatGPT
Abbildungen: erstellt mit der KI-Bildgenerierung von OpenAI (ChatGPT/DALL-E)

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Am Anfang war ein Wald	10
1 Abstinenz – innere Klarheit als Fundament	11
<i>Baum: Weißtanne – Leitgedanke: Integrität und Beständigkeit</i>	
2 Bedeutung von Regeln – den sicheren Rahmen halten ...	19
<i>Baum: Esche – Leitgedanke: Ordnung und Ausgleich</i>	
3 Bedeutung von Zeit – Pünktlichkeit als Halt und Ritual	29
<i>Baum: Buche – Leitgedanke: Struktur und Verlässlichkeit</i>	
4 Raum und Präsenz – der geschützte Raum für die Arbeit am Innen	37
<i>Baum: Kiefer – Leitgedanke: Standhalten und Ausdauer</i>	
5 An der Seite des Patienten – und nur dort	47
<i>Baum: Rosskastanie – Leitgedanke: Schutz und Geborgenheit</i>	
6 Begrüßung – Ersteindruck und Vertrauensaufbau	55
<i>Baum: Ahorn – Leitgedanke: Vielfalt und Offenheit</i>	
7 Erstgespräch – eine heilsame Begegnung beginnt	63
<i>Baum: Linde – Leitgedanke: Begegnung und Miteinander</i>	

8 Übertragung – alte Muster in neuen Beziehungen verstehen	71
<i>Baum: Trauerweide – Leitgedanke: Einfühlung und Spiegelung</i>	
9 Widerstand – wenn die Seele sich schützt	81
<i>Baum: Birke – Leitgedanke: Erneuerung und sanfte Widerstandskraft</i>	
10 Ziele – die gemeinsame Reise gestalten	89
<i>Baum: Säulenpappel – Leitgedanke: Wegbegleiter mit Vorausblick</i>	
11 Beendigung – den Prozess würdigen und Abschied gestalten	97
<i>Baum: Ginkgo – Leitgedanke: Vergänglichkeit und Unsterblichkeit</i>	
12 Die eigene Haltung finden – Standhaftigkeit und innere Festigkeit	107
<i>Baum: Eiche – Leitgedanke: Innere Stärke und Beständigkeit</i>	
Schluss – Die zwölf Bäume der Heilung	118
Literatur zur Psychotherapie	119
Weiterführende Literatur zu Natur und Bäumen	123

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an angehende und praktizierende Psychotherapeuten. Es wendet sich an Menschen, die therapeutisch arbeiten oder sich auf diesem Weg befinden – unabhängig von Ausbildung, Fachrichtung oder Spezialisierung.

Im Mittelpunkt steht die therapeutische Haltung. Sie bildet das Fundament, auf dem sich Methoden und Handlungsweisen entfalten. Während in Ausbildungen häufig Techniken im Vordergrund stehen, bleibt die Haltung oft im Hintergrund. Dieses Buch möchte sie in verständlicher Sprache sichtbar machen – gewachsen aus langjähriger therapeutischer und psychoanalytischer Erfahrung.

An einzelnen Stellen werden Namen genannt, die halfen, Haltung zu formen. Diese Haltung hat sich für mich auch im Erleben von Natur gezeigt. Seit meiner Kindheit begleiten mich Bäume. Eine alte Blutbuche mit dunklen, rötlichen Blättern – unter ihr entstand ein geschützter Raum. Das Licht war gedämpft, die Äste hingen tief, und es wurde still.

Ein anderer prägender Baum war eine große Kastanie. Im Wechsel der Jahreszeiten habe ich sie immer wieder aufgesucht – im Frühjahr mit ihren schweren Knospen, im Sommer unter ihrem dichten Laub, im Herbst mit den glänzenden Kastanien in der Hand.

Zwölf Bäume begleiten durch dieses Buch. Jeder mit eigener Gestalt, eigenem Wesen, eigener Geschichte. Bilder sagen oft mehr als Worte.

Diese Resonanz zwischen Mensch und Baum erinnert an therapeutische Arbeit. Auch dort entstehen Räume im Dialog.

Meine beruflichen Wurzeln liegen in Psychiatrie und psychoanalytischer Ausbildung, geprägt durch jahrzehntelange Praxis. Daraus sind Denk- und Handlungsweisen gewachsen, die ich weitergeben möchte – besonders an jüngere Kolleginnen und Kollegen am

Anfang ihres Weges. Ihnen wünsche ich Mut zur Selbstbefragung, die Kraft, schweren Schicksalen zu begegnen, und die Offenheit für das, was sich im Prozess zeigt. Mögen Sie mit Freude arbeiten – und wach bleiben für das Unerwartete.

Randbemerkung zum leichteren Lesen

In diesem Buch verwende ich den Begriff »Patient«. Er geht auf das Lateinische »patiens« zurück – leidend, erdulend – und beschreibt für mich die Situation eines Menschen, der in einer Phase von Verletzlichkeit und Hilfsbedürftigkeit eine Psychotherapie aufsucht.

Der Begriff »Klient« wird heute ebenfalls verwendet. Wer ihn bevorzugt, kann ihn beim Lesen mitdenken.

Hinweis zur Sprache

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im Text in zufälliger Folge die männliche und weibliche Form. Im Sinne einer gendersensiblen Sprache mögen sich bitte alle mitgemeint fühlen.

Hinweis zur Literatur

Das Literaturverzeichnis ist zweigeteilt: Im ersten Teil sind die im Text genannten psychotherapeutischen Quellen aufgeführt. Der zweite Teil versammelt grundlegende Werke zu Natur, Bäumen und ihren kulturellen sowie heilkundlichen Bedeutungen.

Einleitung

Es braucht nur einen Moment der Stille, um zu hören, was uns trägt.

Wenn wir sitzen, den Atem spüren und das Herz sich weitet, öffnet sich ein Raum. Dort beginnt jede Begegnung – mit uns selbst und unserem Gegenüber.

Haltung ist kein äußerer Rahmen, keine Strategie. Sie ist ein innerer Grund, der trägt: vielschichtig und verlässlich. Sie wirkt durch jedes Gespräch, jede Geste – und bleibt, wenn Worte verklungen sind. In dieser Grundhaltung wird spürbar, dass es genügt, da zu sein.

Zu hören. Zu sehen. Zu fühlen.

Nicht alles verstehen zu müssen.

Nicht alles lösen zu müssen.

Manchmal reicht ein Schweigen, um einen Raum zu öffnen.

Haltung ist nicht etwas, das man erwirbt. Sie zeigt sich, wenn es still wird.

Haltung in der Psychotherapie gleicht einem unsichtbaren Wurzelwerk. Man sieht es nicht – und doch trägt es alles.

Methoden und Techniken sind sichtbar, vielfältig. Doch ohne die Kraft der Wurzeln bleibt vieles brüchig.

Zwölf Bäume säumen diesen Weg – jeder mit seiner eigenen Gestalt, seinem eigenen Wesen. Sie stehen für Haltungen, die therapeutische Arbeit tragen.

Das Buch begleitet – wie ein stiller Weg durch den Wald. Wer sich auf diesen Weg einlässt, findet vielleicht keine fertigen Antworten, aber Orientierung.

Am Anfang war ein Wald

Am Anfang stehen die Bäume – jeder mit eigener Gestalt, eigenem Klang, eigenem Geheimnis. Sie treten hervor wie alte Gefährten – vertraut und doch neu.

Die Weißtanne – klar und aufrecht.
Die Esche – zwischen Himmel und Erde.
Die Buche – ruhig und ordnend.
Die Kiefer – standhaltend im Wind.
Die Rosskastanie – schützend.
Der Ahorn – leuchtend im Wandel.
Die Linde – offen für Begegnung.
Die Trauerweide – spiegelnd.
Die Birke – zart und widerstandsfähig.
Die Säulenpappel – weisend.
Der Ginkgo – getrennt und doch eins.
Die Eiche – verwurzelt und tragend.

So spricht der Wald.
Wer sich ihm anvertraut, hört mehr als Worte.
In jedem Baum klingt eine Haltung,
in jedem Stamm eine Geschichte,
in jedem Blatt ein stiller Ruf.

Dies ist ein Weg.
Ein Weg, auf dem Haltung wachsen kann.

1

Abstinenz – innere Klarheit als Fundament

Baum: Weißtanne – Leitgedanke: Integrität und Beständigkeit

Die therapeutische Haltung der Abstinenz gleicht der aufrechten Weißtanne: ein Baum, der auch in langen Wintern grün bleibt, gerade wächst und dem Sturm standhält. Er schenkt Orientierung, weil er sich nicht beugt – und gibt in seiner Beständigkeit Schutz.

Abstinenz gehört zu den grundlegenden Haltungen, die eine Therapie tragen. Sie ist kein Verzicht, sondern eine innere Klarheit, die eigene Person zurückzunehmen und dem Patienten Raum zu geben.

Wo eigene Wünsche, Bedürfnisse und spontane Regungen nicht in den Vordergrund treten, kann sich zeigen, was im Patienten wirksam ist. Es entsteht ein Raum, der vor Verstrickung schützt und zugleich ermöglicht, dass unbewusste Wünsche, Konflikte und Übertragungen sichtbar werden.

Klassische Stimmen

Sigmund Freud (1912/1999) beschrieb Abstinenz als Grundhaltung analytischer Arbeit. Der Analytiker solle nichts Eigenes hinzufügen, sondern Raum lassen für das, was sich im Patienten zeigt. Abstinenz bedeutet dabei kein passives Schweigen, sondern ein bewusstes Zurücktreten.

Darauf aufbauend betonte Ralph Greenson (1967/2007) die Bedeutung einer enthaltsamen Neutralität – einer Haltung, die Nähe ermöglicht, ohne zu vereinnahmen.

Auch Horst Thomä und Helmut Kächele (1985) verstanden Abstinenz nicht als starre Vorschrift, sondern als funktionale Distanz: eine Form des Zurücknehmens, die dem Patienten erlaubt, seine inneren Regungen zu entfalten.

Vertiefungen und Erweiterungen

Die jüngere psychoanalytische Literatur hat dieses Prinzip weiter entfaltet.

Jessica Benjamin (2017) beschreibt Abstinenz als eine Form von Anerkennung: den anderen als eigenständiges Subjekt zu würdigen und ihn nicht aufgrund eigener Bedürfnisse zu übersehen.

Nancy McWilliams (2004) versteht Abstinenz als Fürsorge. Sie schützt durch Behutsamkeit – durch das Zurücknehmen dessen, was den Patienten überfordern oder verwirren könnte.

Glen Gabbard (2015/2024) führt diesen Gedanken weiter. In einer relationalen Perspektive ist Abstinenz keine starre Enthaltung, sondern verlangt Empathie, Reflexivität und Verantwortungsbewusstsein. Die Herausforderung besteht darin, eine feine Linie zu halten – zwischen Nähe und Distanz. Gerade das Teilen persönlicher Informationen oder eine unscharfe Nähe, auch im virtuellen Raum, können Grenzen verschieben.



Aus der Praxis

Abstinenz kann herausfordern.

Eine Patientin, tief im Schmerz, blickt die Therapeutin an: »Sagen Sie mir doch bitte einfach, dass alles gut wird.«

Der Impuls zu trösten ist sofort da.

Doch Abstinenz bedeutet, nicht vorschnell zu beruhigen, sondern die Spannung zu halten, in der das Gefühl spürbar werden darf.

Die Therapeutin antwortet: »Ich sehe, wie schwer es ist, auszuhalten, dass wir nicht wissen, wie es wird. Und ich bleibe bei Ihnen.«

Dieses Bleiben wird erst durch Abstinenz möglich. Nicht die schnelle Lösung, sondern verlässliche Präsenz, die es dem Patienten ermöglicht, eigene Stärke zu entwickeln.

Grenzen der Beziehung

Auch wenn der Wunsch entstehen kann, sich mit einem Patienten anzufreunden, bleibt die Grenze klar: Darauf wird verzichtet.

Deshalb werden keine Menschen aus dem eigenen Umfeld behandelt – keine Verwandten, keine Freunde, nicht die Arbeitskollegin des Partners, nicht Eltern aus dem Umfeld unserer Kinder.

Ein einmaliger Beratungstermin kann möglich sein. Dabei sollte es bleiben.

Abstinenz ist kein Selbstzweck. Sie dient der Qualität der Arbeit, der Vertrauensbildung und einem tieferen Verständnis innerer Konflikte.

Auch nach dem Ende einer Therapie bleibt etwas von der besondern, einseitigen Beziehung bestehen. Gerade darin liegt ihre Kraft.

Viele ehemalige Patienten erinnern sich später an diese klare, geschützte Beziehung und suchen in Krisen erneut therapeutische Unterstützung – bei der gleichen oder bei einer anderen Therapeutin. Wäre aus der Beziehung Freundschaft geworden, ginge diese Möglichkeit verloren.

Abstinenz wird immer wieder geprüft. Manchmal auf unscheinbare Weise: mit hilfreichen Tipps, Einladungen, kleinen Gefälligkeiten. Was harmlos wirkt, verschiebt die Klarheit der Beziehung. Ohne sie bleibt Therapie nicht tragfähig.

Was Abstinenz sichtbar macht

Vor allem ein genauer Blick auf das, was im Patienten wirksam ist.

Lehnt die Therapeutin ein Angebot ab, zeigt sich oft das dahinterliegende Bedürfnis nach Nähe, nach Bestätigung, Zugehörigkeit. Gerade in der Nicht-Erfüllung entsteht Erkenntnis. Hinter vielen Angeboten steht ein Wunsch, nicht die Lösung. Keine Erfüllung durch die Therapeutin kann alte Wunden heilen.

Abstinenz wirkt einfach, gehört aber zu den schwierigsten Anforderungen. Grenzen müssen gehalten werden – auch dort, wo sie infrage gestellt werden oder zur Überschreitung einladen.

Entscheidend ist zu verstehen, was sich darin zeigt:

- Welche Geschichte liegt dahinter?
- Wurden Grenzen früh nicht geachtet?
- Besteht Einsamkeit? Wiederholt sich ein vertrautes Muster?

Die Aufgabe einer Therapeutin besteht nicht darin, das Bedürfnis zu erfüllen, sondern es sichtbar zu machen, zu benennen und in seinen Wurzeln zu verstehen.

Bevor diese Überlegungen weitergeführt werden, kann ein Bild aus der Natur diese Haltung verdeutlichen: die Weißtanne. Sie steht fest verwurzelt und wächst zugleich in die Höhe, klar und standhaft und doch durchlässig.



Naturmetapher: die Weißtanne

Die Weißtanne erhebt sich still und unerschütterlich. Ihr gerader Wuchs, ihre Ausdauer im Sturm und ihre Fähigkeit, Altes loszulassen – ihre Zapfen zerfallen am Baum und geben die Samen frei –, machen sie zu einem Sinnbild von Klarheit und Integrität. Auch ihre Nadeln setzen eine feine Grenze – unaufdringlich, aber spürbar.

So lässt sich auch Abstinenz verstehen: klar und schützend.

In ihrer ruhigen Präsenz entsteht Vertrauen. Der Patient spürt, dass er gehalten wird, ohne dass seine Wünsche sofort beantwortet werden.

Die Weißtanne trägt ihre Zapfen lange, bevor sie sich öffnen.

Zur Abstinenz gehört das Aushalten von Spannung. Es braucht Zeit, bis sich ein innerer Prozess entfalten kann. Für die Therapeutin bedeutet das, nicht vorschnell zu beruhigen oder zu glätten, sondern dem Tempo des Patienten zu folgen.

Abstinenz ist ein stilles Mitgehen. Wie die Weißtanne steht die Therapeutin: aufrecht, verlässlich und tragend.



Reflexionsfragen

- Wo gerät die eigene Sehnsucht nach Nähe oder Bestätigung in Spannung mit der Haltung?
- Und wo gelingt es mir, diese Haltung klar zu verkörpern?



Praxisimpuls

Innere Tanne spüren:

In einer schwierigen Situation kann es helfen, sich eine standhafte Weißtanne vorzustellen – aufrecht und ruhig.

Wie verändert sich dadurch die eigene Präsenz?

Die Weißtanne – Integrität und Beständigkeit¹

Abies alba

Die Weißtanne (Abbildung 1) gehört zur Familie der Kieferngewächse (Pinaceae). Sie wurzelt tief, erschließt auch schwere Böden und ist wenig anfällig für Trockenheit. Ihr langsames Wachstum macht sie widerstandsfähig gegen Sturm.

¹ Die in diesem Kapitel beschriebenen Qualitäten der Weißtanne beziehen sich auf kulturgeschichtliche, heilkundliche und symbolische Überlieferungen sowie auf eigene therapeutische Erfahrungen (siehe u. a. Fischer, 1980/1989; Hase, 2023).

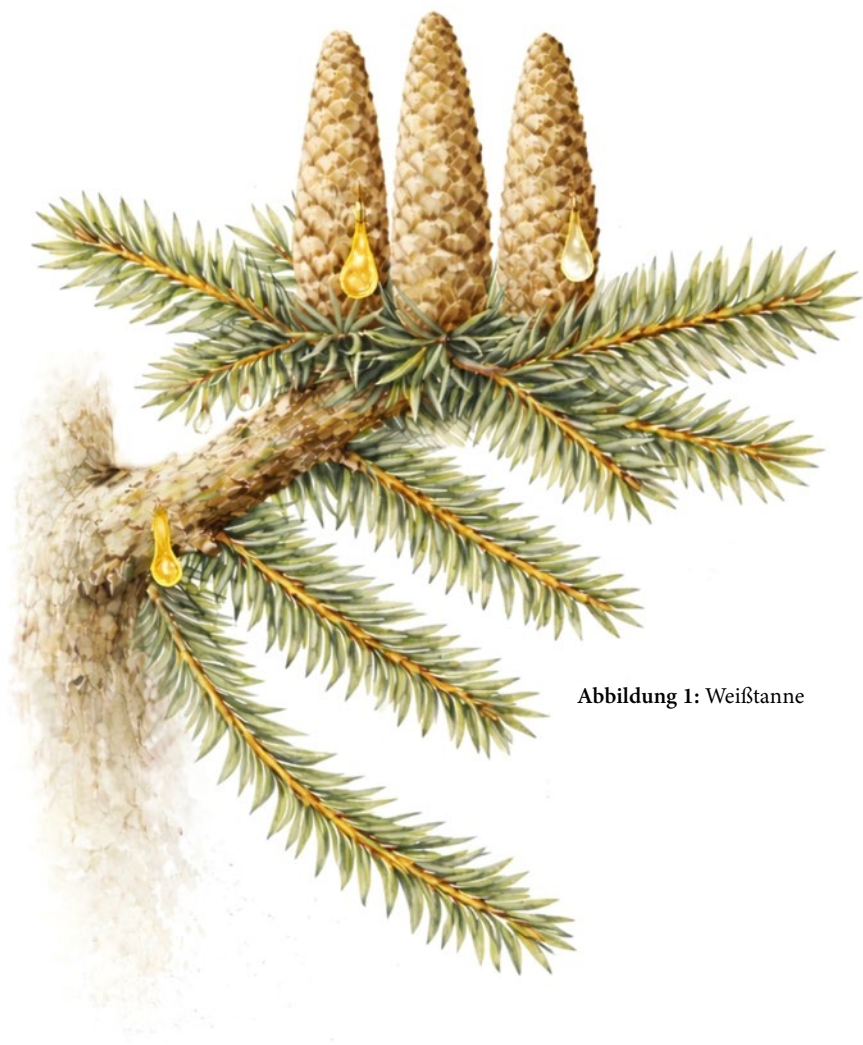


Abbildung 1: Weißtanne

Unterscheidung und Klarheit

Die Weißtanne wird oft mit der Fichte verwechselt. Doch ihre waagerecht wachsenden Zweige und die im Alter entstehende Storchen-nestkrone machen sie unverwechselbar. Auch ihre Zapfen unterscheiden sie: Sie stehen aufrecht, zerfallen am Baum und geben ihre Samen frei.

Die Weißtanne zeigt, wie sich Wesentliches vom Unwesentlichen unterscheiden lässt. Sie hält nicht fest, was gehen will.

Schutz und Widerstandskraft

Die Weißtanne ist ein Baum großer Standfestigkeit. Ihr tief reichendes Wurzelsystem verankert sie sicher im Boden, auch bei Sturm und Schneelast. Sie stabilisiert den Waldboden und rutschende Hänge.

Unter ihrer breiten Krone entsteht ein geschützter Raum. In ihrer ruhigen, kraftvollen Präsenz und ihrem Grünbleiben im Winter vertraut sie dem Leben.

Heilkraft und Harz

Das Harz der Weißtanne findet sich in Rinde, Nadeln und Zapfen. Es wurde seit Jahrhunderten genutzt – etwa bei Erkältungen oder zur Stärkung der Atemwege. In der traditionellen Pflanzenheilkunde wurde die Tanne als wärmend und stärkend beschrieben.

Das Holz selbst ist harzfrei und wird bis heute geschätzt, etwa für den Innenausbau von Saunen. Die ätherischen Öle der Tanne wirken reinigend und lösend.

Aufrichtung

Die Weißtanne kann bis zu sechzig Meter hoch werden und überragt oft andere Bäume. Ihr gerader, aufrechter Stamm wächst ohne Umwege in die Höhe.

In dieser Form liegt eine stille Würde.
Sie wirkt durch ihre Haltung.

Stille und Maß

Die Weißtanne steht ruhig. Unter ihr entsteht ein Raum der Ruhe, in dem sich etwas ordnet. Von ihr geht Sammlung und stille Gegenwart aus.

**Stehen Sie klar.
Verwurzelt und aufrecht.**

2 Bedeutung von Regeln – den sicheren Rahmen halten

Baum: Esche – Leitgedanke: Ordnung und Ausgleich

Die Esche steht zwischen Himmel und Erde – aufrecht, verbindend, in Bewegung. In ihr wird sichtbar, dass Gegensätze sich nicht ausschließen müssen, sondern einander tragen können. Sie ordnet, ohne zu verengen, und schafft Raum für Ausgleich.

Auch im lebendigen Miteinander brauchen wir feste Strukturen.

Regeln sind dabei keine Einschränkung, sondern Wegweiser. Sie geben der therapeutischen Arbeit eine verlässliche Form und machen das Unsichtbare sichtbar: Vereinbarungen, die beide Seiten tragen. Klare Absprachen zu Dauer, Häufigkeit und Rahmenbedingungen schützen den Prozess vor Missverständnissen und stärken das Vertrauen. Auch das Thema Abbruch gehört dazu – nicht als Drohung, sondern als Möglichkeit zu prüfen, ob der gemeinsame Weg noch stimmig ist.

Regeln schaffen Sicherheit und machen Entwicklung überhaupt erst möglich. Rahmenbedingungen sind wie die unsichtbaren Wände eines Hauses:

Sie geben Schutz, Orientierung und Verlässlichkeit.

Sie eröffnen Freiraum für das Wesentliche.

Struktur wirkt dabei nicht einengend, sondern stützend. Sie entlastet beide Seiten, sodass die Energie auf die gemeinsame Arbeit gerichtet bleiben kann.

Regeln sind eine tragende Form, in der Lebendigkeit und Entwicklung geschehen. Regeln sind keine einseitigen Vorgaben der Therapeutin, sondern gemeinsame Vereinbarungen. Auch Patienten dürfen – und sollen – darauf achten, dass sie eingehalten werden. Dazu gehören die vereinbarte Zeit, Vertraulichkeit und der Schutz des Raumes.

Werden Regeln verletzt, etwa durch wiederholte Verspätung oder Indiskretion, ist es wichtig, dies offen anzusprechen. Gerade hier

zeigt sich, ob ein Patient sich traut, Grenzen zu wahren und für eigene Bedürfnisse einzustehen. So wird das Einfordern von Regeln Teil des therapeutischen Prozesses.

Otto Kernberg (1984/1992) betonte die zentrale Bedeutung eines klar strukturierten therapeutischen Rahmens, der die Behandlung trägt. Insbesondere bei strukturell vulnerablen Patienten bietet er Sicherheit und Orientierung. Mit der Zeit werden Regeln nicht mehr als äußerer Zwang erlebt, sondern als selbstverständlicher Teil der Arbeit.

Regeln wirken nicht nur für Patienten, sie schützen auch die Therapeutin. Sie geben Halt und können ein tragendes Gerüst sein – besonders in Momenten innerer Unsicherheit. Dieser Schutz hilft, Rollen klarzuhalten, Grenzen zu wahren und Loyalitäten nicht zu verwechseln.



Aus der Praxis

Behandelt eine Therapeutin die Tochter einer Kollegin, kann hier ein innerer Zwiespalt entstehen: Gilt die Loyalität mehr der Tochter oder der Kollegin? Solche Konstellationen belasten das Vertrauen und bringen alle Beteiligten in Schwierigkeiten.

Die erste Verantwortung gilt immer der therapeutischen Beziehung. Klare Regeln schützen die Integrität des Rahmens.

Entscheidet sich die Therapeutin für ihre Patientin, kann dies Folgen für die Beziehung zur Kollegin haben. Diese Spannung gehört zur Situation. Es kann daher auch stimmig sein, eine solche Behandlung gar nicht erst zu übernehmen.

Vereinbarungen

Zu einem tragfähigen Setting gehören viele Details: während der Stunde nicht ans Telefon gehen, Akten geschlossen halten, Pausen zwischen den Terminen einhalten.

In Gemeinschaftspraxen ist Diskretion besonders zu wahren. Die Gestaltung der Praxis darf freundlich und angenehm sein, sollte jedoch so gewählt sein, dass sich Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen willkommen fühlen. Allzu persönliche Stilentschei-

dungen oder religiöse Symbole können ausschließend wirken – hier hilft eine schlichte, warme Zurückhaltung.

Wichtige Absprachen wie Dauer der Stunde, Honorar, Schweigepflicht oder die Grenze »kein Treffen außerhalb der Therapie« wirken auf den ersten Blick banal, sind jedoch entscheidend für Verlässlichkeit und Ernsthaftigkeit.

Ralph Greenson (1967/2007) betont in diesem Zusammenhang die Bedeutung des analytischen Settings mit seinen expliziten und impliziten Vereinbarungen. Explizit umfasst Zeit und Ort, implizite bedeutet in etwa: Schweigen wird akzeptiert, private Fragen werden nicht gestellt, die Stunde endet pünktlich.

José Bleger (1967) führte diese Gedanken weiter und beschrieb den Rahmen als eigenständige Größe innerhalb der analytischen Situation – nicht als bloßes Regelwerk, sondern als strukturierende Konstante, die den therapeutischen Prozess ermöglicht und trägt.

Der Rahmen ist kein starres Korsett. Er wird durch Reflexion und ethische Verantwortung immer wieder neu hergestellt und wirkt dynamisch auf die Beziehung zurück: Beide Seiten gestalten ihn mit, finden darin Orientierung und Begrenzung.

So wird deutlich: Prinzipien und Abmachungen sind keine Äußerlichkeiten. Sie wirken tief in die Beziehung hinein. Sie strukturieren und schützen. Sie entfalten ihre Wirkung auch in der praktischen Gestaltung in kleinen Ritualen und Haltungen rund um die Stunde.

Empfehlungen für Patienten rund um die Stunde

- Vor und nach der Stunde Zeit lassen und nicht sofort in den nächsten Termin eilen, damit Erlebtes nachwirken kann.
- Notizen können helfen, müssen es aber nicht. Manche schreiben viel und lesen es später nicht mehr – auch das ist möglich.
- Inhalte zunächst bei sich zu behalten und nicht sofort mit Partner oder Freunden zu teilen, kann hilfreich sein. Andernfalls verwässert das Eigene leicht oder wird von außen kommentiert, bevor es innerlich wirken kann.
- Später können Gespräche unterstützend sein, wenn Gefühle und Einsichten bereits eingesickert sind und sich in Handlung umsetzen lassen.

Wenn der Rahmen geprüft wird

Eine wichtige Regel betrifft das direkte Ansprechen: Wenn etwas stört oder Vertrauen brüchig wird, soll es ausgesprochen werden. Schon das Aussprechen kann entlasten. Die Therapeutin würdigt diese Offenheit, auch wenn sie keine fertige Antwort hat: »Ich sehe, dass das gerade nicht leicht für Sie ist!« Entscheidend ist ein Klima, in dem auch Unangenehmes Platz hat. Häufig führt dies beide Seiten zu einem tieferen Verstehen.

Manche Patienten testen den Rahmen. Sie kommen wiederholt zu spät, sagen kurzfristig ab oder umgehen Vereinbarungen. Für Anfänger kann das verunsichern.

Wichtig ist, es anzusprechen – ruhig und klar: »Mir ist aufgefallen ... Wie verstehen wir den Rahmen gemeinsam?«

Bei Wiederholung braucht es mehr Deutlichkeit: »So kann ich nicht gut arbeiten. Für eine verlässliche Therapie brauchen wir einen stabilen Rahmen.«

Bleibt das Muster bestehen, stellt sich die Frage, ob unter diesen Bedingungen weitergearbeitet werden kann. Manchmal führt das zur Entscheidung, die Therapie zu beenden: »Es tut mir leid, aber unter diesen Bedingungen kann ich Ihnen keinen sicheren Raum anbieten.«

Ein konsequent gehaltener Rahmen ist kein strenges Gesetz. Er schützt die Arbeit und die Beziehung. Verlässlichkeit schafft die Voraussetzung dafür, dass Tiefe entstehen kann.

Kommt es zu einem Abbruch durch den Patienten, sollte ein Abschlussgespräch angeboten werden – nicht zur Rechtfertigung, sondern zur Klärung. Es dient als Rückblick auf das bisher Erreichte und auf die Gründe der Trennung. Ein Abbruch bedeutet nicht zwangsläufig ein Scheitern. Manchmal ist es einfach nicht der richtige Zeitpunkt. Ein Abschied kann offen bleiben: »Wenn eine Therapie später besser in Ihr Leben passt, melden Sie sich gern wieder.«

Regeln als haltgebende Struktur

So zeigt sich: Regeln in der Psychotherapie sind keine bloßen Vorschriften, sondern Ausdruck des Bemühens um Sicherheit und Vertrauen. Sie schützen vor Grenzverschiebungen und eröffnen zugleich den Raum, in dem Entwicklung möglich wird. In dieser Verbin-

derung zwischen Halt und Offenheit liegt die Wirkkraft therapeutischer Begegnung.

Rahmen in der Gegenwart

Auch die moderne Forschung unterstreicht die Bedeutung eines verlässlichen Rahmens.

Glen O. Gabbard (2015/2024) schreibt, dass der Rahmen therapeutische Sicherheit schafft. Er hält die Balance zwischen Nähe und Distanz und ermöglicht so eine lebendige, zugleich begrenzte Beziehung.

In einer Zeit, in der Patienten schnelle Antworten gewohnt sind, stellt sich die Frage nach dem Rahmen neu. Welche Regeln gelten für digitale Kontakte? Wie lässt sich Begrenzung wahren, wenn Informationen über die Therapeutin im Internet zugänglich sind?

Hier ist Ruth Cohns (1975) Konzept von der selektiven Authentizität hilfreich: Alles, was die Therapeutin zeigt – auch im digitalen Raum – sollte wahr sein. Zugleich bleibt es ein Ausschnitt. Diese bewusste Begrenzung schützt die Beziehung und erhält ihre Klarheit.

Die innere Wirkung von Regeln zeigt sich nicht nur in therapeutischen Prozessen, sondern auch in den Bildern der Natur. Dort wird sichtbar, was hält. Ein solcher Baum ist die Esche.



Naturmetapher: die Esche

Menschen im Wandel benötigen klare Strukturen, die ihnen Halt geben und die Möglichkeit, das Eigene zu entfalten. An dieser Stelle öffnet sich der Blick zur Natur: Die Esche steht seit jeher für Ordnung und Ausgleich. Ihr gerader Wuchs, die gleichmäßig gefiederten Blätter und die rhythmische Gestalt ihrer Krone spiegeln eine Kraft, die aus Struktur und Klarheit erwächst.

Im Rauschen ihrer Blätter liegt eine ruhige Beständigkeit. Wandel wird nicht abgewehrt, sondern gehalten und geformt.

Die Esche steht als Sinnbild einer Ordnung, die das Leben in seiner Beweglichkeit trägt.



Reflexionsfragen

- Wo wurden Regeln überschritten oder vernachlässigt – von mir oder vom Patienten?
- Welche Folgen hatte das für Vertrauen und Zusammenarbeit?
- Wann hat eine klare Vereinbarung den Raum für Begegnung geöffnet?



Praxisimpuls

Regeln hörbar machen:

Sprechen Sie in der nächsten Sitzung eine selbstverständliche Regel klar aus, etwa den Beginn oder das Ende der Stunde, und beobachten Sie, wie sich die Sicherheit im Raum verändert.

Esche – Ordnung und Ausgleich²

Fraxinus excelsior

Die Esche (Abbildung 2) gehört zur Familie der Ölbaumgewächse (*Oleaceae*). Sie liefert wertvolles Bauholz und wurde seit langem auch medizinisch genutzt. Ihre Krone wirkt weit und offen.

2 Die in diesem Kapitel beschriebenen Qualitäten der Esche beziehen sich auf kulturgeschichtliche, heilkundliche und symbolische Überlieferungen sowie auf eigene therapeutische Erfahrungen (siehe u. a. Fischer, 1980/1989; Hase, 2023; Haskell, 2017).



Abbildung 2: Esche