

## **Yoga und Psychotherapie – Möglichkeiten und Schwierigkeiten**

- Angelika Doerne

Yoga und Psychotherapie sind einerseits sehr unterschiedlich, andererseits streben beide danach, Leid zu verringern.

Können Yoga und Psychotherapie sich ergänzen und sich gar gegenseitig befruchten? Oder widersprechen sie sich und stiften eher Verwirrung, wenn man beides praktiziert?

### *Psychotherapie und Selbsterfahrung*

Wenn ich von Psychotherapie spreche, dann meine ich Verfahren, die darauf abzielen, psychische oder psychosomatische Symptome, die nach ICD-10 einer bestimmten Diagnose entsprechen zu lindern; beispielsweise Ängste, Depression, Süchte, chronische Erschöpfung, Selbstwertproblematik, Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Nervosität, Zwänge, Schlafstörungen, Herzrasen, Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden usw.

Wenn Menschen dagegen bestimmte Verhaltens- und Reaktionsweisen haben, die nicht einer ICD-10-Diagnose entsprechen, die sie aber mehr verstehen oder verändern möchten, so spreche ich von Selbsterfahrung; beispielsweise Angst vor Konflikten; Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse auszudrücken; Angst, andere Menschen zu enttäuschen und sich deshalb nach deren Erwartungen zu richten; Schwierigkeiten mit Wut und Aggression bei sich oder anderen umzugehen; sich tendenziell klein, wertlos und nicht liebenswert fühlen; Selbstzweifel und ständige Selbstkritik; Angst vor Ablehnung; immer für andere da sein und sich darin erschöpfen (Helfersyndrom) oder unter Ersatzbefriedigungen leiden, wie Essen, Fernsehen oder soziale Medien.

Mein eigener psychotherapeutischer Ansatz ist ganzheitlich. Das heißt, ich beziehe den Körper, die Gefühle, den Verstand, die Verhaltensweisen, die Beziehungen, sowie, die spirituelle Dimension mit ein.

## *Wie Psychotherapie und Selbsterfahrung funktionieren*

Um Yoga und Psychotherapie miteinander vergleichen zu können, ist es wichtig zu verstehen, wie Psychotherapie und Selbsterfahrung funktionieren.

Psychische und psychosomatische Symptome, sowie unsere Verhaltens- und Reaktionsweisen sind Ausdruck unserer Überlebensstrategien, die wir als Kind gelernt haben oder von unseren Eltern und unserer Umgebung übernommen haben. Unseren Überlebensstrategien liegen wiederum unsere Glaubenssätze und Identifikationen zugrunde, wie zum Beispiel:

- ‚ich darf andere nicht enttäuschen‘
- ‚andere Menschen gehen vor und sind wichtiger als ich‘
- ‚ich habe kein Recht auf meine Bedürfnisse‘
- ‚ich muss funktionieren, um dazuzugehören‘
- ‚ich darf nicht ‚nein‘ sagen‘
- ‚ich bin dafür verantwortlich Frieden und Harmonie herzustellen‘
- ‚ich muss mich darum kümmern, dass die Dinge funktionieren‘
- ‚nur wenn ich perfekt bin, bin ich liebenswert‘
- ‚nur wenn ich etwas leiste, bin ich gut und richtig‘
- ‚ich habe es nicht verdient geliebt zu werden‘
- ‚ich bin nicht willkommen‘
- ‚ich habe keinen Platz in dieser Welt‘
- ‚das Leben ist anstrengend und ein ständiger Kampf‘
- ‚mit mir stimmt etwas nicht, ich bin irgendwie komisch‘
- ‚mich versteht sowieso niemand‘
- ‚wenn ich mich wirklich zeige, wie ich bin, bin ich eine Zumutung für andere‘

Unsere Glaubenssätze und Identifikationen sind sozusagen unsere psychisch-emotionale DNA!

Das heißt, wenn wir persönlich wachsen wollen und unsere psychischen und psychosomatischen Symptome, so müssen wir uns mit unseren Glaubenssätzen und Identifikationen auseinandersetzen! Und diese Auseinandersetzung muss alle Ebenen

(Verstand, Körper, Gefühle, Beziehungsmuster usw.) mit einbeziehen. Sie nur mit dem Verstand führen zu wollen, würde zu einem ständigen Kampf gegen uns selbst führen.

Das bedeutet, wir müssen den Mut entwickeln, zu fühlen und zu spüren und uns von uns selbst und unserer Geschichte mit dem Herzen berühren lassen. Dafür brauchen wir Selbstmitgefühl.

Gehirnphysiologisch kann man sagen, dass wir nicht nur das Frontalhirn, in dem unser Verstand sitzt mit einbeziehen müssen, sondern auch das limbische System, in dem unsere Gefühle, Glaubenssätze und Identifikationen sitzen, sowie das Stammhirn, in dem unsere instinktiven Kampf-, Flucht- und Stressreaktionen sitzen.

Aus der Perspektive des Yoga sind unsere Überlebensstrategien, also unsere Glaubenssätze und Identifikationen Ausdruck von avidya, Unwissenheit. Sie verschleiern die Wirklichkeit, wer wir wirklich sind. Das bedeutet, wenn wir unsere Glaubenssätze lösen, so gelangen wir näher zu unserer wahren Natur.

### *Wie Glaubenssätze und Identifikationen entstehen*

Glaubenssätze und Identifikationen entstehen in unserer Kindheit. Als Kind nehmen wir sämtliche Botschaften von unseren Eltern und von unserer Umgebung in uns auf und halten sie für wahr. Zum Beispiel:

- ‚wenn du artig und brav bist, dann bist du liebenswert‘
- ‚zieh dich ordentlich an, was sollen denn die Nachbarn von uns denken?‘
- ‚heule nicht, du bist schließlich kein kleines Kind mehr‘
- ‚ich kann nicht immer mit dir spielen, ich habe wichtigere Dinge zu tun‘
- ‚immer musst du mir Ärger machen‘
- ‚jetzt stell dich nicht so an und iss deine Essen endlich auf‘
- ‚reiß dich zusammen, andere können das auch‘
- ‚lass mich nicht alleine, das kannst du mir nicht antun‘
- ‚pass auf, die Welt ist hart und gefährlich‘
- ‚immer musst du so egoistisch sein‘
- ‚nimm Rücksicht auf die Kleinen!‘

- ‚von nichts kommt nichts, wenn du dich nicht anstrengst, dann wird aus dir nichts‘
- ‚bist du ungeschickt!‘

Wir halten sie für wahr und sind ihnen treu, weil wir als Kind von unseren Eltern abhängig sind. Wir sind materiell von ihnen abhängig, weil wir ein Dach über den Kopf, sowie Nahrung brauchen und wir sind emotional von ihnen abhängig, weil wir Geborgenheit, Sicherheit, Zuneigung und Bestätigung brauchen.

Um den Botschaften unserer Eltern zu entsprechen, drücken wir all die Gefühle, Bedürfnisse und Impulse weg, die nicht zu ihnen passen; beispielsweise Gefühle der Schwäche oder der Wut, Bedürfnisse nach Nähe oder Eigenständigkeit.

Unsere Eltern vermitteln uns, dass sie bestimmte Gefühle und Bedürfnisse nicht mögen. Mit der Zeit übernehmen wir deren Auffassungen und verurteilen ebenfalls diese Gefühle und Bedürfnisse. Wir fangen an, uns für sie zu schämen, sobald sie auftauchen und uns schuldig zu fühlen, sobald wir deren Botschaften nicht entsprechen.

Wir entwickeln Strategien:

- wir passen uns an die Erwartungen und Wünsche von anderen an
- wir nehmen unsere Bedürfnisse nicht mehr so wichtig und übergehen sie
- wir versuchen perfekt zu sein und viel zu leisten, um Anerkennung zu bekommen
- wir funktionieren und opfern uns auf, um dazuzugehören
- wir halten uns zurück, weil wir für andere keine Zumutung sein wollen
- wir zweifeln ständig an uns selbst und versuchen uns selbst zu verbessern, um richtig zu sein und geliebt zu werden
- wir entwickeln Ersatzbefriedigungen oder Süchte, wie Essen, Fernsehen, Einkaufen oder Soziale Medien, um unsere Bedürfnisse nach Nähe oder Geborgenheit Ersatz zu befriedigen
- wir sind ständig beschäftigt und engagiert, um uns wichtig und bedeutsam zu fühlen
- wir kümmern und permanent um andere, um gebraucht und geliebt zu werden
- wir resignieren und werden depressiv, wenn wir nicht gehört und gesehen werden
- wir entwickeln Ängste, wenn wir uns von unserer Wut und Aggression abschneiden, die wir bräuchten, um uns zu behaupten und für uns einzustehen

- wir entwickeln Schlafstörungen, wenn unsere Gedanken ständig darum kreisen, wie wir es anderen recht machen können

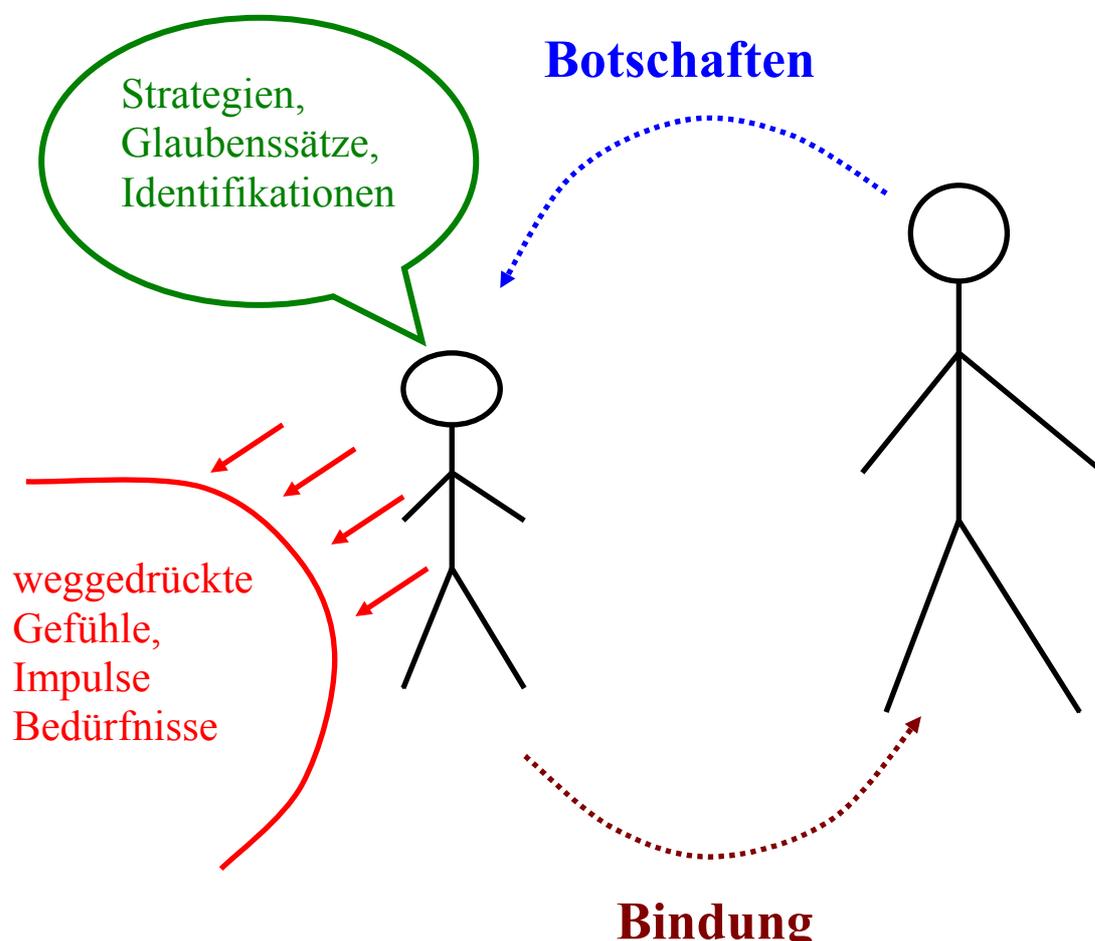
Sofern wir uns mit diesen gelernten Strategien und Glaubenssätzen nicht aktiv auseinandergesetzt haben, übertragen wir diese unbewusst auf sämtliche Bereiche und Beziehungen in unserem Leben: auf unsere Arbeit, auf unseren Partner, auf unsere Kinder, auf unsere Familie, auf unsere Freunde, auf unsere Schüler, auf ‚Gott‘, auf unsere Nachbarn, mitunter sogar auf unsere Haustiere!

Weiterhin wirken sich unsere Glaubenssätze und Identifikationen direkt auf unsere Körperhaltung und (feinstofflichen) Spannungsmuster aus:

- Wenn wir uns anstrengen und stark unter Druck setzen, die Erwartungen von anderen, oder auch von uns selbst zu erfüllen, so spannen wir unbewusst den Nacken und den oberen Rücken an.
- Wenn wir ständig Angst haben, von anderen abgelehnt oder verletzt zu werden, so ziehen wir die Schultern nach oben und schließen unser Herz, um uns zu schützen.
- Wenn wir bewusst oder unbewusst resignieren, weil unsere Anstrengungen nicht fruchten oder wir nicht das bekommen, was wir brauchen, so sinken wir vorne im Brustkorb ein; was dazu führt, dass sich der Kopf nach vorne streckt und Spannungen in Schultern und Nacken entstehen.
- Wenn wir den Eindruck haben, uns ständig zusammen reißen zu müssen, dann ziehen wir den Bauch, das Becken und den Brustkorb ein und atmen flach, so dass nichts Unbedarftes von uns nach Außen dringen kann.
- Wenn wir der Welt und anderen Menschen misstrauen und das Gefühl haben, hier auf dieser Welt keinen Platz zu haben und deshalb innerlich nicht loslassen dürfen, dann ziehen wir den Beckenboden nach oben, spannen unsere Arme und Beine an, um uns selbst zu halten und uns anderen nicht zuzumuten; außerdem ziehen wir unsere Energie in den Kopf oder in das feinstoffliche Energiefeld, um mit der Welt und entsprechend mit der Erde und unserem Körper möglichst wenig Kontakt zu haben, wiederum, um uns zu schützen.

Grafisch lässt sich diese Dynamik folgendermaßen darstellen:

Wir übernehmen die Botschaften unserer Eltern, weil wir von ihnen abhängig sind. Die nicht dazu passenden Gefühle, Bedürfnisse und Impulse drücken wir weg. Außerdem entwickeln wir kreative Strategien, sowie Glaubenssätze und Identifikationen, um mit dem inneren Konflikt umzugehen.



## *Wie können wir auf unsere Glaubenssätze und Identifikationen einwirken?*

Wie bereits erwähnt, reicht es nicht, wenn wir nur mit unserem Verstand oder mit unserem Willen auf sie einwirken, indem wir uns zum Beispiel mantraähnlich sagen ‚ich bin gut, so wie ich bin‘ oder ‚ich habe ein Recht auf meine Bedürfnisse‘.

Das heißt, um sie heran zu kommen, müssen wir unsere Gefühle und unseren Körper mit einbeziehen. Wir müssen wieder in spür- und fühlbaren Kontakt kommen mit unseren weggedrückten Gefühlen und Bedürfnissen kommen. Es reicht nicht, sie nur aus der Distanz wahrzunehmen! Das heißt, wir sind gefordert uns voll und ganz auf uns selbst einzulassen!

Wenn wir uns unsere weggedrückten Gefühle und Bedürfnisse wieder erlauben und sie wieder fühlen und empfinden, so lösen sich unsere Glaubenssätze und unsere Strategien allmählich auf.

Wenn wir beispielsweise gelernt haben, immer stark, perfekt und kompetent sein zu müssen und nicht schwach sein dürfen, und wir uns dann wieder erlauben schwach und verletzlich zu sein, so nehmen wir die weggedrückten Gefühle wieder zu uns. Und wenn wir uns darüber hinaus unsere Angst, abgelehnt zu werden zugestehen, sie in uns halten und sie mitfühlend fühlen, so wird sich unser Glaubenssatz, ‚ich darf keine Schwäche zeigen und werde nur geliebt, wenn ich stark bin‘ allmählich auflösen. Das Gute ist, dass wir als Erwachsene nicht mehr von unseren Eltern abhängig sind, sondern selbst entscheiden können! Dadurch können mehr Selbstmitgefühl und Selbstannahme entstehen, die uns innerlich stärken, so dass sich Scham und Selbstablehnung lösen können.

## *Welche Fähigkeiten wir für diesen Weg brauchen*

Dafür brauchen wir einige Fähigkeiten:

Achtsamkeit, Kontakt, Einfühlungsvermögen, Selbstmitgefühl und ein stabiles inneres Gefäß

Wir brauchen *Achtsamkeit*, um unsere inneren, automatisierten Reaktions- und Verhaltensweisen, sowie unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Dadurch

bekommen wir ein tieferes Verständnis dafür, wie wir ‚ticken‘. Dann bemerken wir beispielsweise, wie wir versuchen, die Erwartungen der anderen zu erfüllen, wenn unser Chef uns zum Beispiel sagt, ‚Diese Aufgabe xy schaffen Sie heute doch sicherlich auch noch, ich brauche das Ergebnis morgen früh‘, anstatt unseren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu folgen und ihm zu sagen ‚,Zeitlich schaffe ich das heute leider nicht mehr, ich bitte Sie, jemand anderen für diese Aufgabe zu finden‘, antworten wir dann ‚Ja, natürlich mache ich das heute noch fertig!‘ und ärgern uns, dass wir wieder unbezahlte Überstunden machen.

Wir brauchen *Kontakt* zu uns selbst, um unsere weggedrückten Gefühle, Empfindungen und Bedürfnisse wirklich direkt zu fühlen und zu spüren. In Bezug auf oben bedeutet das, dass die Nervosität, das Herzklopfen, die Anspannung und das Gefühl der Überforderung zu spüren und zu fühlen.

Einhergehend mit *Kontakt* brauchen wir zusätzlich *Einfühlungsvermögen* und *Selbstmitgefühl*, um unsere Gefühle und Bedürfnisse vorurteilsfrei und in der Tiefe erkunden zu können. Dann bemerken wir beispielsweise, dass die Nervosität, das Herzklopfen, die Anspannung und die Überforderung Ausdruck der Angst ist, uns gegenüber unserem Chef als inkompetent, unzureichend und schwach zu zeigen; auch wenn die Aufgabe xy in der noch zu verbleibenden Zeit nicht zu schaffen ist. Wir bemerken unseren inneren Konflikt und uns wird beispielsweise deutlich, dass wir diesen Konflikt schon oft mit unseren Vater erlebt haben: auch er hat von uns oft Aufgaben und Leistungen erwartet, die eigentlich nicht zu schaffen waren und wir uns schon damals nicht getraut haben, nein zu sagen. Durch das Selbstmitgefühl spüren wir, wie oft wir uns überfordert haben, wie anstrengend das gewesen ist und wie wir uns selbst dafür verurteilt haben, seinen Leistungsanforderungen nicht entsprochen zu haben.

Schließlich brauchen wir ein *stabiles, weites inneres Gefäß*, um diese Gefühle, Bedürfnisse und Erkenntnisse fühlend in uns halten und zulassen zu können. Damit ist nicht ‚aushalten‘ gemeint, sondern ein entspanntes und gleichzeitig präsenten Halten. So dass wir von ihnen weder überschwemmt werden, noch dass wir sie blind gegen uns selbst oder gegen andere ausagieren.

Wenn wir uns erlauben, unsere Gefühle, Bedürfnisse usw. zu spüren und sie innerlich dasein lassen, dann können sie sich, wie eine Welle zu Ende ausbewegen und ihre innerste Qualität kann zum Vorschein kommen. Die inneren Qualitäten können bei Wut und Ärger Kraft und Eigenständigkeit sein, bei Traurigkeit Zartheit und Weite, bei Schmerz tiefe Verbundenheit und Liebe und bei Hass Klarheit.

*Wie wir diese Fähigkeiten in der Yogapraxis entwickeln können*

Achtsamkeit, Kontakt, Einfühlungsvermögen, Selbstmitgefühl und ein stabiles inneres Gefäß können in der Yogapraxis entwickelt werden:

*Achtsamkeit* kann zum einen durch eine achtsamkeitsorientierte Meditationspraxis entwickelt werden. Zum anderen kann Achtsamkeit *während* der Yogapraxis jeden Moment praktiziert werden:

Indem ich als Yogalehrerin die Schüler immer wieder einlade, wahrzunehmen, was gerade ist. Welche Gedanken gerade da sind und in welcher Stimmung sie gerade sind. Dafür brauchen die Schüler Zeit. Indem beispielsweise mehr haltende Asanas praktiziert werden und der Fokus nicht nur auf die korrekte Ausführung gelegt wird oder auf komplexe dynamische Abfolgen, sondern indem die Schüler während der Asanapraxis, sowie in den kurzen Zwischenentspannungen immer wieder eingeladen werden, wahrzunehmen, was gerade ist.

*Kontakt*, sowie *Einfühlungsvermögen* und *Selbstmitgefühl* können in der Yogapraxis entwickelt werden, indem ich mit den Schülern zum einen Meditationen zu Selbstmitgefühl praktiziere. Und zum anderen sie nicht nur einlade wahrzunehmen, was gerade ist, sondern sie auch einlade wahrzunehmen *und* zu spüren: wie sich ihr Körper gerade anfühlt, wie sich ihr Atem anfühlt und welche Gefühle und Stimmungen gerade da sind, während der Asana- und Pranayamapraxis und den Zwischenentspannungen. Mittlerweile mache ich sehr gute Erfahrungen damit, die Yogapraxis mit einem Body-Scan zu beginnen, um bereits am Anfang einen inneren Spürkontakt herzustellen. Dabei bewährt sich besonders, den Körper nicht nur von außen, also die Körpergrenzen zu spüren, sondern den Körper von Innen her zu spüren, so als würden wir dabei in unserem Körper spazieren gehen.

Wichtig dabei ist, die Schüler immer wieder einzuladen, all das, was sie wahrnehmen, spüren und fühlen, so da sein zu lassen, wie es gerade ist und diese weder zu beurteilen in gut und böse, noch zu interpretieren, noch zu verändern! Das stärkt die Fähigkeit der Selbstannahme und des Gleichmutes.

Der achtsame Kontakt zu sich selbst während der Asanapraxis ist noch aus einem weiteren Grund wichtig. Mit jedem Glaubenssatz und jeder Identifikation gehen bestimmte Körperhaltungen und Spannungsmuster einher. Wenn ich nun in den Asanas aus meiner gewohnten Körperhaltung heraustrete und meinen Brustraum weite oder den Boden spüre und mich auf die Erde niederlasse, so mache ich eine neue innere Erfahrung: Wenn ich den Brustraum öffne, zeige ich mich und mein Herz und mache die Erfahrung, dabei nicht gleich verletzt zu werden. Wenn ich dieses bewusst fühle und spüre, so wird mein gewohnter Glaubenssatz etwas geschwächt.

Das intensive Körperspüren hat noch weitere, positive Wirkungen:

Durch das intensive Körperspüren tritt automatisch eine kleine Entspannung im Körper ein und ein wohliges, manchmal sogar freudiges Gefühl taucht auf. Gerade für Menschen, die mit sich selbst streng sind, weil sie den Eindruck haben, nicht zu genügen oder die sich selbst oder ihren Körper ablehnen, kann diese Erfahrung sehr heilsam sein. Sie können nämlich die Erfahrung machen, dass sich ihr Körper und somit sie selbst wohl und angenehm anfühlen, dass sie sich selbst gut und richtig anfühlen, ohne etwas leisten zu müssen!

Weiterhin können wir unsere Schüler durch ein intensives Körperspüren in eine Tiefenentspannung führen. Dabei können sie Erfahrungen von tiefem Wohlsein, Aufgehobensein, Geborgenheit, Verbundenheit, Dankbarkeit, Freude, Stille, Zufriedenheit, Frieden, Annahme und vieles mehr machen.

Solche Erfahrungen sind für unser persönliches Wachstum sehr bedeutsam: Wir können dabei nämlich erfahren, dass wir weder die Erwartungen von anderen erfüllen müssen, noch uns aufopfern oder übermäßig anstrengen müssen, noch viel leisten oder funktionieren müssen, noch uns um andere kümmern müssen oder eine bestimmte Rolle im Leben einnehmen müssen, um uns in unserer Haut wohl zu fühlen, uns geborgen, verbunden, angenommen, geliebt oder friedvoll zu fühlen! Wenn wir dieses

bewusst fühlen und spüren, so können sich unsere Glaubenssätze allmählich auflösen und ein entscheidender Schritt in die emotionale Selbstständigkeit und in die spirituelle Entwicklung ist getan.

Die buddhistische Meditationslehrerin Ayya Khema hat die Qualitäten der buddhistischen Vertiefungen übrigens ausführlich beschrieben.

Schließlich können wir im Rahmen der Yogapraxis unser *inneres Gefäß* entwickeln und stärken:

Je mehr wir unseren Körper spüren, also je mehr mit ihm verbunden sind, desto stabiler und präsenter erfahren wir ihn und desto mehr dient er uns als inneres stabiles Gefäß. Weiterhin können wir unser inneres Gefäß entwickeln, indem wir durch kraftaufbauende Übungen, Kraft in den Beinen entwickeln und indem wir die Erdung und Verkörperung kultivieren.

Erdung bedeutet, die gefühlte Verbindung zur Erde stärken und diese dadurch mehr und mehr als sicher und vertrauensvoll zu erleben, auf die wir uns ohne Vorbehalte und ohne Misstrauen niederlassen können. Dadurch müssen wir uns weniger selbst halten und können mehr Urvertrauen entwickeln.

Verkörperung bedeutet, nicht nur in Spürkontakt mit unserem Körper zu kommen, sondern ihn von Innen her zu spüren und uns dabei im wahrsten Sinne des Wortes in ihn und auf unseren inneren Boden, ins Becken niederzulassen. Und ihn somit voll und ganz von innen her zu beleben und auszufüllen.

Dann ist es möglich, unsere angenehmen, wie unangenehmen Gefühle, Bedürfnisse und Impulse in uns zu halten, sie zu spüren und zu fühlen, sie ausbewegen zu lassen und ihre innewohnende Schätze und Qualitäten zu entdecken.

Spätestens jetzt wird deutlich, wie sehr die Yogapraxis Psychotherapie und persönliches Wachsen unterstützen kann. Sofern in der Yogapraxis Wert auf die Entwicklung der Fähigkeiten von Achtsamkeit, Kontakt, Einfühlungsvermögen, Selbstmitgefühl und eines stabilen inneren Gefäßes gelegt werden.

Schwierigkeiten zwischen Yoga und Psychotherapie können dann auftreten, wenn Yoga eher dogmatisch verstanden wird und Verhaltensweisen vermittelt werden, die ein

Wegdrücken bestimmter Gefühle und Bedürfnisse noch verstärken, wie beispielsweise Gefühle von Wut, Traurigkeit, Schmerz oder Bedürfnisse nach Eigenständigkeit oder Abgrenzung.

Dadurch könnten unsere gelernten Glaubenssätze, Identifikationen und Strategien sogar noch verstärkt und ‚spirituell legitimiert‘ werden, wie beispielsweise, ‚sich für andere aufzuopfern‘, ‚andere nicht zu enttäuschen‘ oder die eigenen Gefühle und Bedürfnisse spirituell abzuwerten, wie ‚mich mit meinen Gefühlen zu beschäftigen, habe ich nicht nötig, ich bin spirituell ausgerichtet‘. Diese dogmatische und zumeist auch stark dualistische Sicht ist für ein echtes persönliches Wachsen, sowie der Lösung psychischer und psychosomatischer Symptome kontraproduktiv.

Eine weitere Schwierigkeit kann auftauchen, wenn der oder die Psychotherapeutin ablehnend oder skeptisch gegenüber Yoga und einer entsprechenden Yogapraxis eingestellt ist. Dann fühlt sich der oder die Klientin nicht wirklich verstanden und gesehen. Dann ist es schwierig, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, das für eine erfolgreiche Therapie unabdingbar ist.