

## Das Tiefgangprinzip – ein Weg zum *guten Therapeuten*

Das „Tiefgangprinzip“ begann mit meiner Frage als Therapeutin und Ausbilderin, was einen „guten Therapeuten“ ausmacht und wie man dazu werden bzw. anleiten kann – allgemeingültig und jenseits von Methoden oder psychologischen Modellen. Dessen Qualitäten und Eigenschaften sind schnell definiert, der Weg dorthin allerdings schwer zu fassen: Entweder bindet er sich an vorgegebene Lehren (z.B. Weltanschauungen, Methoden, psychologische Schulen), oder die herangezogenen Orientierungsmerkmale (Begriffe wie Empathie, Achtsamkeit) sind unscharf konturiert und dadurch in konkreten Situationen nur selten zu objektivieren.

„Fassbare“ Anhaltspunkte dagegen bietet das Tiefgangprinzip: Es geht davon aus, dass Menschen ihr Leben (und damit auch therapeutische Aufgaben) durch vier Grundfähigkeiten gestalten: Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft. Alle vier braucht es gleichermaßen, und alles, was es darüber hinaus brauchen könnte, ergibt sich erst aus deren Zusammenspiel. Dieses Zusammenspiel steht im Zentrum des Tiefgangprinzips.

Jedem geläufig ist das Zusammenwirken einzelner Fähigkeiten, z.B. wie das Denken Gefühle lenkt oder Gefühle die Veränderungsbereitschaft. Nur selten wird jedoch berücksichtigt, dass erst im Verbund dieser Vierergemeinschaft eine bewusste Lebensgestaltung möglich ist, weil *jede* der vier genannten Fähigkeiten entscheidend auf die jeweils anderen drei einwirkt bzw. von ihnen beeinflusst wird.

Was aufgrund der Komplexität der einzelnen Fähigkeiten nun vollends unübersichtlich scheint, ordnet sich durch eine verblüffend einfache Erkenntnis: Ob sie in eine destruktive oder konstruktive Richtung zusammenwirken, entscheidet sich an jeweils einer einzigen Schnittstelle innerhalb jeder der Fähigkeiten! Beim Denken sind es die Überzeugungen, beim Fühlen die Differenzierung unterschiedlicher Gefühlsebenen, in der Kommunikation die Resonanzfähigkeit, bei der Veränderungsbereitschaft die passende „Schrittlänge“ zwischen Bereitschaft und Einverständnis. Diese vier Schaltstellen machen komplexeste Vorgänge transparent, konkret und benennbar. Damit werden sie zu idealen Anhaltspunkten für Selbstreflexion, Ausbildung und Supervision – und so zum unentbehrlichen Werkzeugset auf dem Weg zum „guten Therapeuten“.

Im Zentrum des Buches stehen dementsprechend diese vier Fähigkeiten, jede von ihnen mit einem Hauptkapitel. Stets mit Blick auf ihr Zusammenspiel an den Schaltstellen, werden typische Fallstricke aufgezeigt, vor allem aber Möglichkeiten entwickelt, Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft in deren Miteinander bewusst zu kultivieren. Im abschließenden Kapitel wird noch einmal geprüft, welche Perspektiven das Tiefgangprinzip in der Praxis und ebenso für die begleiteten Patienten und Klienten in Aussicht stellt.

Das Buch ist, trotz Ansprache therapeutischer Berufsgruppen, allgemeinverständlich geschrieben. In Praxisbeispielen und Schilderungen aus meinen Ausbildungsgruppen werden Leserinnen und Leser häufig eigene Fragen und Erfahrungen wiederfinden, viele Gedankengänge dürften vertraut sein – bis das Tiefgangprinzip mit dem einen oder anderen neuen Blickwinkel überrascht...