

Interview mit Jürg Willi



Zu seinen neuen Buch » Wendepunkte im Lebenslauf. Persönliche Entwicklung unter veränderten Umständen - die ökologische Sicht der Psychotherapie«



Herr Willi, was ist die message ihres neuen Buches?

»Seit vielen Jahren befasse ich mich mit einem neuen Denkansatz, der die Entwicklung eines Menschen in der Wechselwirkung mit der Entwicklung seiner persönlichen Umwelt sieht. «

Was sind die praktischen Folgerungen aus diesem Ansatz?

»Eine Kernaussage ist, dass der Mensch sein Leben nicht einfach aus sich selbst gestaltet, sondern dass er sich immer nur soweit verwirklichen kann, wie er eine Umwelt vorfindet oder sich zu schaffen vermag, die ihm diese Entfaltung ermöglicht. Der Mensch ist im Verhältnis zur Umwelt ein Anfragender, er muss die Umwelt für sich gewinnen, damit sie mitspielt. Er muss dazu eine oft mühsame Beziehungsarbeit leisten und mit seinen Bezugspersonen sorgfältig umgehen. «

Wann kommt es zu einem Wendepunkt im Lebenslauf?

»Lebenswenden werden teilweise von uns gewünscht, aber die Umwelt lässt sie nicht zu, teilweise werden sie uns aufgedrängt, obwohl wir sie zu vermeiden trachteten. Meine Beobachtung ist, dass wir viele Lebenswenden schon lange in uns vorbereitet haben, sie aber nicht in Gang setzen, bis sich die äußeren Lebensumstände so verändert haben, dass ihre Verwirklichung unausweichlich geworden ist. Oftmals werden wir von längst anstehenden Entwicklungen eingeholt, denen wir immer auszuweichen versuchten. «

Sie sind ja vor allem bekannt als Paartherapeut. Was hat diese Sichtweise mit der Paartherapie zu tun?

»Die Grundlagen des ökologischen Ansatzes wurden in der Paartherapie entwickelt, die ja das Grundmodell ist für die Erfahrung, dass wir nicht einfach über unser Zusammenleben bestimmen können, sondern dass wir unseren Partner oder unsere Partnerin gewinnen müssen, mit uns gemeinsam den Lebensweg zu gehen. In einer Liebesbeziehung finden zwei Partner zusammen, die einander beim Suchen ihres Weges begleiten. Sie regen einander an, unterstützen sich, bieten einander aber auch Widerstand und setzen sich kritisch miteinander auseinander. Nichts fordert die persönliche Entwicklung so heraus, wie eine Liebesbeziehung und nichts birgt so viele persönliche Wendepunkte in sich, wie eine partnerschaftliche Entwicklung. «

Kann man eine derartige Entwicklung besonders gut vollziehen, wenn man sich in Therapie begibt?

»Nein. Die meisten anstehenden Lebenswenden werden von Menschen ohne therapeutische Unterstützung im Rahmen ihrer Alltagsbeziehungen vollzogen. Es geht dabei um die Fähigkeit, aufmerksam hinzuhören, worauf einen die nahen Bezugspersonen, die Liebespartner, Kinder, Teammitglieder, Freunde oder Kunden verweisen. Diese sind ja von unserem Verhalten betroffen und haben oft eine sehr kompetente Wahrnehmung von unseren Schwächen und Vermeidungstendenzen. Oftmals sind wir nicht bereit, uns ihren Hinweise zu öffnen, weil die Kritik uns kränkt oder wir befürchten, unsere Bereitschaft könnte als Schwäche verstanden werden. «

Was kann Psychotherapie leisten?

»Gemäß unserer ökologischen Sicht ist die Psychotherapie bestrebt, Menschen beim Vollzug eines anstehenden, bisher vermiedenen Schrittes in der Gestaltung ihrer Beziehungen wirksam zu unterstützen. Dabei fördert die Psychotherapie im Grunde lediglich eine Entwicklung, in die die Betroffenen sich bereits halbwegs eingelassen haben, die sie aber blockieren aus Angst vor deren Konsequenzen. «

Wie kann man wissen, welche persönliche Wende jetzt ansteht?

»Es geht um eine veränderte Grundeinstellung zum Leben, nämlich sich dem zu öffnen, was mit einem geschehen will, sich dem zu Verfügung zu stellen, was an einen herantritt, ansprechbar sein, auf das, was die Partner uns zeigen wollen. «

Ist das nicht sehr schwierig, umzusetzen?

»Wir haben eine Untersuchung gemacht über die Lebensgestaltung von chronisch psychisch Schwerkranken, die aber dank einer Invalidenrente in eigener Wohnung leben, allerdings ohne Berufstätigkeit und ohne nähere Beziehungen. Wir waren erstaunt, wie weise viele von diesen Menschen sich in ihrem Leben eingerichtet haben, wie sie die mitmenschlichen Kontakte sehr differenziert regulieren, so dass sie sich nicht überfordern und zufrieden mit ihrem Leben sind, trotz fortbestehender krankheitsbedingter Behinderungen. Das lehrte uns, dass es für jeden Menschen einen Platz auf der Welt gibt und jeder in seiner Art einen Beitrag zur Entwicklung des Ganzen zu leisten vermag. «