

Martin P. Rubeau

Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, approb.
Marschnerstraße 21 | 12203 Berlin | Tel. 030-832 031 88
info@martinrubeau.de | www.martinrubeau.de

Berlin, den

Liebe/r,

Sie haben sich entschieden, bei mir Therapie zu machen, sich mit meiner Unterstützung auf eine neue Art mit sich selbst zu beschäftigen. Insofern passt es, wenn ich Ihnen dazu einige Gedanken mitteile: Wo ich stehe, woran ich glaube, was mir wichtig ist. Dies halte ich auch deswegen für notwendig, weil ich nicht an eine wertfreie Therapie glaube. Vielmehr bin ich davon überzeugt, dass Wertvorstellungen, Vorstellungen über das Leben, über den Sinn des Lebens, Vorstellungen über Heilung und anderes in die Arbeit des Therapeuten mit einfließen. Und weil dies so ist, scheint es mir das Beste zu sein, diese Vorstellungen offen zu legen. Ich beschränke mich dabei auf die mir im Moment am wichtigsten erscheinenden Aspekte.

Zu Beginn möchte ich Ihnen gerne sagen: Manchmal ergibt es sich, dass zu Beginn der Therapie nicht die sofortige Linderung oder Verbesserung eintritt, sondern so etwas wie eine „Erstverschlimmerung“. Die Auseinandersetzung mit uns selbst und den eigenen Symptomen macht es uns unmöglich, in der gewohnten Form der „Verdrängung“ weiter zu leben. Gleichzeitig steht uns noch keine neue, kreative und andere Form der Selbstwahrnehmung zur Verfügung. In diesem labilen Zustand kann es geschehen, dass man sich wie in einem Dickicht fühlt, das Gefühl hat, überhaupt nicht mehr durchzublicken. Auch resignative Gefühle und/oder erhöhte Selbstwertzweifel können sich einstellen, z. B. „Ich schaff's ja doch nie.... - Es nützt sowieso alles nichts....“ etc. etc. Manchmal ist es eine Hilfe, wenn man vorher weiß, dass dies geschehen kann.

1. Ziel der Therapie

Die wesentliche Grundlage meiner Arbeit ist in folgendem Satz ausgedrückt:

Werde, der Du
bist bzw.

Akzeptiere Dich, wie Du bist - und Du fängst an, Dich zu verändern!

Ich glaube daran, dass dies unsere Befreiung ist: Das Annehmen unserer selbst ist die eigentliche Veränderung. Ich bin davon überzeugt, dass all die Probleme und Schwierigkeiten, die wir in dieser Welt haben, nur zu einem sehr, sehr geringen Teil damit zusammenhängen, dass wir so sind, wie wir sind, sondern vielmehr damit, dass wir ständig anders sein wollen, als wir sind. Dies ist - ganz kurz zusammengefasst - das therapeutische Paradoxon der humanistischen Psychologie.

Probleme und Schwierigkeiten entstehen nicht aus den ‚objektiven Bedingungen‘, sondern aus der Bewertung, die wir der Situation, dem Ereignis, dem Problem oder was immer es auch ist, geben. Eine Unterstützung kann äußerst hilfreich sein, um zu begreifen, was Annehmen im höchst konkreten Kontext meint.

2. Der Sinn im Leben

Eine wichtige Grundüberzeugung hat sich innerhalb der letzten Jahre für mich mehr und mehr entwickelt: Ich glaube daran, dass alles, was mir und auch anderen widerfährt, einen Sinn hat. Mir persönlich hilft die Arbeitshypothese: „Es gibt keinen Zufall“ ganz außerordentlich. Wenn mir etwas ‚widerfährt‘, versuche ich, mich nicht als Opfer des Schicksals oder der Umstände zu betrachten, sondern eher: Warum ist mir dieses ‚Problem‘ gegeben worden, was soll ich wohl hier lernen, was habe ich bislang noch nicht begriffen usw.? Allein schon das Stellen dieser Frage löst mich aus der Fixierung. Und was ich an mir selbst als hilfreich erlernt habe, das integriere ich auch in meine Arbeit. Ich werde Sie immer mal wieder anregen, über einen möglichen Sinn nachzudenken und nachzufühlen und damit über den Tellerrand zu blicken.

Mehr und mehr bin ich davon überzeugt, dass Fragen nach unserer individuellen und kollektiven Existenz, die Suche nach Sinn, also letztlich die spirituelle Suche ein Grundbedürfnis ist, das aber in unserer schnelllebigen und auf Äußerlichkeiten aufgebauten Welt häufig verdrängt wird. Gleichzeitig hat das Ansprechen dieser Aspekte von meiner Seite aus eher Angebotscharakter, denn missionarisches Verhalten liegt mir fern.

3. Selbsterfahrung als Bestandteil des Lebens

Ich lade meine Klienten dazu ein, ihre Haltung zur Selbsterfahrung zu überprüfen. Das Wort ist ein wenig aus der Mode gekommen. Doch um uns selbst so anzunehmen, wie wir sind, ist es notwendig, uns selbst zu erfahren, und uns selbst dabei zuzuschauen, wie wir uns erfahren. Und genau das - die Fähigkeit zur distanzierten Selbstwahrnehmung - hat man uns in der Schule nicht beigebracht. Für viele Klienten ist die Therapie daher zunächst eine Art „Wahrnehmungsschule“. Wir üben, unsere Verhaltensweisen, unsere Reaktionen und Emotionen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Wie alles, was man neu lernt, braucht es Einsatz: Die Resultate bleiben begrenzt, wenn man nur eine Stunde pro Woche praktiziert. Daher lade ich Sie ein, das Hinschauen und Entdecken, das Spekulieren über das eigene Denken, Fühlen,

Verhalten, Träumen, wie Sie sich in Beziehung zu anderen erleben usw. zu einer spannenden Entdeckungsreise zu machen. Wenn Sie wirklich üben, nur wahrzunehmen, ohne sofort zu bewerten, macht diese Reise sehr viel Spaß! Stellen Sie sich vor, Sie sind der Kleine Prinz, der mit großen Augen und ganz unschuldig einfach nur fragt und sieht und staunt. Ich bezeichne diese Haltung gerne als „folgenlose Neugierde“.

4. Anhaften und Festhalten

Anhaften und Festhalten am Vertrauten, am Gewohnten verursacht Leid. Diese Einsicht des Buddhas in dem Moment, in dem er Erleuchtung fand, finde ich frappierend und „einleuchtend“ zugleich. Letztlich halten wir an Vorstellungen, Selbstwahrnehmungen, Glaubenssätzen und dergleichen fest, obwohl sie uns nicht gut tun. Die tiefe Einsicht darüber, was wir tun, wie wir festhalten, wie wir uns gegen Veränderungen wehren, ist ein wichtiger Schritt hin zur Heilung, zur Befreiung von Schwierigkeiten.

5. Gruppenerfahrung

Darüber hinaus bin ich zutiefst von der Kraft und heilenden Wirkung von der Arbeit in Gruppen überzeugt. In anderen können wir sowohl die Begrenzungen als auch die lebenswerten Seiten leichter sehen als in uns selbst. Wir spiegeln uns in den anderen und erleben in der Gemeinsamkeit, in der Interaktion, noch mehr Aspekte unserer selbst. Der Prozess gewinnt dadurch noch mehr an Lebendigkeit und Dynamik, Entwicklungen können stark beschleunigt werden. Meine Erfahrung ist, dass Gruppen in vielen Fällen effizienter sind als Einzelstunden. Für den Anfang ist manchmal die Intimität der Zweiersituation angemessen. Später werde ich Ihnen vermutlich anbieten, sich in einer Gruppe zu erfahren.

6. Zu den äußeren Bedingungen der Therapie

Gehen Sie bitte von der Vorstellung aus, dass Sie im therapeutischen Prozess nichts falsch machen können. Es gibt kein „normiertes Klientenverhalten“. Vielmehr ist es angemessen und stimmig, sich nur und ausschließlich von der inneren Stimme, Ihren Impulsen oder was auch immer es sein mag, leiten zu lassen. Ich verspreche Ihnen, dass in der Therapie alles erlaubt ist, insbesondere das Fühlen und Ausdrücken von üblicherweise eher unerwünschten Gefühlen wie Ärger, Unzufriedenheit, Neid, Scham, Zweifel, so genannte Rückfälle usw. Im geschützten und vertraulichen Rahmen der Therapie können und dürfen alle Gefühle ins Bewusstsein gebracht, erlebt, gezeigt und ausgedrückt werden - insbesondere solche, die früher nicht gezeigt und auch nicht gelebt werden durften.

Die Erfahrung, dass wir Ärger, Missgunst, Labilität, Wut, Scham, Minderwertigkeit und ähnliches zeigen, fühlen und ausdrücken dürfen, ohne abgelehnt oder zurückgewiesen zu werden, erlaubt uns, dies als eine neue Erfahrung zu fühlen und

damit der Selbstakzeptanz näher zu kommen.

Vergegenwärtigen Sie sich bitte immer wieder, dass es in der Therapie nicht darum geht, einen „guten Eindruck“ zu machen (das haben Sie vermutlich häufig genug getan), sondern Ihren Weg zu finden: „Werde, der Du bist.“ Um herauszufinden, wer Sie sind bzw. werden wollen, ist es ratsam, sich eine Haltung des Experimentierens zuzulegen. Da Sie ja gar nicht wissen, was Ihr ureigenes Selbst ist, probieren Sie es aus - versuchen Sie dieses und jenes und schauen Sie, was passiert. Bei Ihnen selbst, bei Ihrem Gegenüber. So wie der Kleine Prinz. Sollte ich in einer gegebenen Situation eine Idee oder eine Absicht verfolgen und Sie haben ein anderes Bedürfnis: Unterbrechen Sie mich, unterbrechen Sie auch andere und bringen Sie Ihre Vorstellungen ein! Wir werden dann gemeinsam schauen, was zu tun und zu fühlen ist.

7. Weitere Informationen

Wenn Sie mehr über meine Arbeit, meine Strategien und was mir wichtig ist, erfahren wollen, dann sprechen Sie mich bitte an. Oder schauen Sie sich auf meiner Website um: www.martinrubeau.de

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen mein Buch: "Wenn der Wind weht, setze die Segel". Hier finden Sie praktisch alles, was mir wichtig ist und was ich im Heilungsprozess als hilfreich erachte, versammelt.

8. Ein paar Worte über mich

Ich bin jetzt über 70 Jahre, lebe in dritter Ehe glücklich verheiratet in Berlin und habe eine erwachsene Tochter. In Mecklenburg betreibe ich ein Seminarhaus (www.finkenwerderhof.org), in dem ich auch selbst Gruppen anbiete. Nach dem Abschluss zweier Studiengänge (Lehramt und Psychologie) war ich acht Jahre lang wissenschaftlicher Assistent an der Pädagogischen Hochschule Berlin. Während dieser Zeit absolvierte ich Ausbildungen zum Gesprächs- und Gestaltpsychotherapeuten. Seit 1980 bin ich freiberuflich als Psychotherapeut tätig, u.a. als Ausbilder für Gestalttherapie und Gestaltpädagogik. Während dieser Zeit habe ich mich ständig verändert, Neues ausprobiert, mich von Altem, nicht mehr Passendem getrennt. Dabei habe ich mich von vielen verschiedenen Lehrern unterstützen und inspirieren lassen, wofür ich sehr viel Dankbarkeit empfinde. Seit 2011 bin ich wiederum in einer Weiterbildung mit dem Schwerpunkt auf Klang, Trance und Körpertherapie.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute und eine fruchtbringende Zusammenarbeit!

Mit herzlichem Gruß
Martin Rubeau