

## **VIERFRAGEN Interview mit L. und D. Raff in SGIPAaktuell, Dezember 2013**

**www.alfredadler.ch S. 11-14**

Dieses VIERFRAGEN-Interview wurde von Elli von Planta, unserer Interviewpartnerin in der Sommerausgabe, mit Dr. med. Lilly Raff, FMH für Psychiatrie und Psychotherapie und lic. Phil. Diethelm Raff, Psychologe FSP.

Sie führen gemeinsam ein Tageszentrum in Meilen/Kt.Zürich.

### **1. Warum habt Ihr vor 10 Jahren neben der psychologisch psychiatrischen Praxis das Tageszentrum Miteinander und Füreinander aufgebaut und jetzt neu das Bildungszentrum für Psychologie und Erziehung?**

*L. Raff:*

*Wir hatten viele psychotherapeutische Gespräche im Einzelsetting und haben die Hilfesuchenden immer wieder darauf hingewiesen, wie sie ihr Gemeinschaftsleben verbessern könnten, um auch ihre Einschränkungen in ihrem Lebensstil zu überwinden.*

*Es gibt viele Menschen, bei denen dies besser möglich ist, wenn sie an sozialen Aktivitäten teilnehmen und in einer wohlwollenden Stimmung psychologische Fragen direkt besprechen können. Vor 10 Jahren hat sich die Gelegenheit ergeben, einen alten Wunsch für eine entsprechende Institution zu verwirklichen, in der jeden Tag zu verschiedenen Zeiten psychotherapeutische Situationen in Gruppen und Lerngemeinschaften verschiedenster Art entstehen.*

*Aufbauend auf viele Vorläufer und Experimente versuchen wir ein therapeutisches Milieu zu entwickeln, in dem unbewusste untaugliche Gefühlsanteile erkannt werden können, um Lebensstilkorrekturen beziehungsweise die Veränderung maladaptiver Schemata und dysfunktionaler Bewältigungsstile leichter zu ermöglichen.*

*Im Zentrum führen wir sehr viele psychotherapeutische Gruppengespräche durch und bieten Seminare an, in denen man seine Persönlichkeit schulen, aber auch psychotherapeutische Hilfe erhalten kann. Daneben haben wir jeden Tag Kochgruppen und Mittagessen, während denen meistens psychologisch relevante Fragen besprochen werden. Alle Teilnehmer können mit ihren Fähigkeiten zur Gestaltung des Zusammenlebens in verschiedensten Bereichen beitragen und sich gegenseitig Hilfe in jeder Hinsicht leisten. Es nehmen also psychologisch Interessierte an den Aktivitäten teil und genauso Menschen, die in einer Krise stecken*

*– also bei denen die Realität Einspruch erhebt gegen ihre falsche Meinung über das Leben, seien es Menschen, die unter Depressionen leiden oder Burn-out, Angst- und Panik, Persönlichkeitsstörungen oder Zwängen, psychosomatischen Schwierigkeiten, Schizophrenie Verhaltensauffälligkeiten wie Essstörungen und Sexualstörungen, aber auch Kinder und Jugendliche mit ADHS, sozialen und emotionalen Leiden.*

*Das Bildungszentrum mit einer eigenen Funktion:*

*Wir haben in diesen 10 Jahren zusätzlich viele Erfahrungen gesammelt über die Möglichkeit, bei unverständenen Stellungnahmen zum Leben eine Wandlung herbeizuführen. Diese versuchen wir in unserem Bildungszentrum für Psychologie und Erziehung mit Veranstaltungen zu Theorie und Praxis individualpsychologischer Psychotherapie weiterzuvermitteln.*

*auch online:*

*Verschiedene psychologisch aufgearbeitete Lebensgeschichten und Vorträge stellen wir unter [www.tageszentrum-meilen.ch](http://www.tageszentrum-meilen.ch) zur Verfügung.*

### **2. Was ist der Lebensstil des Tageszentrums, und wie definiert Ihr Erfolg?**

*D. Raff:*

*Du stellst eine interessante Frage. Ich glaube nicht, dass Institutionen einen Lebensstil an sich haben. Sie sind immer geprägt von den einzelnen Persönlichkeiten. Aber sicherlich spielen die Lebensstile der Beteiligten eine Rolle, vor allem in welcher Art und Weise das Gemeinschaftsgefühl zum Tragen kommt. Entsprechend findet man diese Lebensstile natürlich auch in der Art wieder, wie solch ein Tageszentrum aufgebaut ist und worin der Schwerpunkt liegt, der von der Gefühlslage, den Stärken und Mängeln der Therapeuten geprägt ist.*

*Wie schon gesagt, ist unser Tageszentrum so aufgebaut, dass es Anregung gibt, das Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln und sich mit anderen Menschen und damit mit der Welt überhaupt mehr zu verbinden. Dazu*

gehört, die störenden Gefühlsanteile erfassen zu lernen, die sich ja immer in den sozialen Beziehungen zeigen.

Wir sehen folgende Aspekte unserer Institution, die für eine Gefühlswandlung wichtig sind:

**a. Gleichwertigkeit:**

Eine Stimmung der Gleichwertigkeit ist nötig, um über seine oft verheimlichten Gefühls-, Denk- und Verhaltensanteile offen sprechen zu können und sie zu untersuchen. So kann sich jeder leicht mit verfehlter Lebensbewältigung solidarisieren, Schuldgefühle verringern und Minderwertigkeitsgefühle ruhig bearbeiten. Unangepasste Schemata können nur so kognitiv und emotional behandelt werden. Therapeutisch geschulte Gesprächspartner finden nur Vertrauen, wenn sie sich gleichwertig ins Gespräch einbringen und dem Ratsuchenden nichts aufzwingen.

**b. Freiwilligkeit:**

Niemand wird zu einer Aktivität gezwungen. Diese Haltung ermöglicht erst zu erfahren, dass freies Zusammenleben nicht anstrengend ist und die natürliche Kooperationsfähigkeit zum Tragen kommen kann. Die Strenge, der Zwang und das Bezwungenwerden im eigenen Fühlen kann leichter überwunden werden durch Mitgefühl für und Verbundenheit mit den anderen. Nur wenn man aus freien Stücken über seine tiefsitzenden Gefühlsanteile sprechen kann, können tiefenpsychologische Veränderungen vor sich gehen.

**c. Ehrenamtliche Tätigkeit:**

Niemand wird für seine Tätigkeiten bezahlt, auch die Therapeuten nicht. Dies erleichtert es dem Einzelnen, sich für das Ganze verantwortlich zu fühlen, sich als tätiger Mitmensch kennenzulernen, seine Bedeutung für das Zusammenleben vor Augen zu haben und so leichter seine Abbiegungen im Lebensstil und seine tendenziösen Wahrnehmungen zu erkennen und zu überwinden.

**d. Gemeinschaftsbildende Aktivitäten:**

Mitmachen zu können korrigiert Kindheitseindrücke wie: Man sei unerwünscht, man müsse immer mit einer Kritik rechnen, man sei sozial untauglich, man sei zu schwach, zu dumm oder anders minderwertig. Beim Versuch, sich mit dem anderen zu verbinden, lassen sich die vorhandenen Fähigkeiten für das Zusammenleben sowie die untauglichen Charakteranteile erkennen, benennen und gegebenenfalls überwinden. Wer den Mut dazu hat, an vielen Gruppengesprächen und Gruppenaktivitäten gefühlsmässig teilzunehmen kann seine verfehlten Meinungen über das Leben leichter und schneller korrigieren.

**e. Lebensstilverstehende, aufdeckende und zur Gefühlsveränderung ermutigende Gesprächsführung:**

Kommt ein Mensch zufällig mit seinem Lebensstil nicht mehr weiter, dann soll er die Gelegenheit haben, in allen Gesprächen intensiv seine persönliche Weltsicht, seine Eigenlogik, auf ihre Tauglichkeit zu hinterfragen und realistische Gefühlshaltungen zu erfassen und einzuüben. Alle Menschen ahnen ihre Charakterfehler und fühlen sich erfasst, wenn in einer vertrauensvollen Beziehung darüber gesprochen, nichts vertuscht und Auswege entwickelt werden.

Der **Erfolg** zeigt sich daran, wenn ein einziger Mensch sein distanzierteres, ängstliches, abweisendes Gefühl im Leben korrigieren und man das miterleben kann. Für uns liegt der Erfolg darin, wenn uns ein einziger Mensch so viel Vertrauen schenkt, dass er uns sein inneres Universum darlegt und zulässt, dass eine Gefühlswandlung möglich wird.

Es kommen normalerweise 15 bis 20 Personen zu unseren therapeutisch geführten Gesprächen beim Mittagessen und beteiligen sich mit grossem Engagement daran, anderen in ihrem Leben weiterzuhelfen, das menschliche Gefühlsleben insgesamt besser zu verstehen und sich Menschenkenntnis anzueignen. Für uns ist es eine Genugtuung immer besser zu erforschen und zu verstehen, wie therapeutische Veränderungen möglich sind.

**3. Was ist der Unterschied zu anderen Tageszentren?**

D. Raff:

Der Unterschied liegt zuerst ganz einfach in der Persönlichkeit von uns Leitern. Jeder Mensch fühlt sich von einer anderen Art besonders verstanden. Dann arbeiten wir tiefenpsychologisch. Weiterhin sind die Gruppen

*nicht psychiatrisch-diagnostisch orientiert, sondern es hat Menschen mit ganz verschiedenen psychischen Sorgen. So erlernt man das Einfühlen in verschiedene unteilbare menschliche Persönlichkeiten. Die Zusammensetzung der Teilnehmer besteht nicht alleine aus Menschen in grösster seelischer Not, so dass die Tendenz viel mehr zur seelischen Gesundung möglich ist. Auch gibt es den Unterschied zwischen Betreuten und Betreuern nicht, sondern jeder bringt sich mit seinen Fähigkeiten im Zusammenleben ein und versucht seine Eigenlogik zu verstehen und realitätsnäher zu verändern und beginnt anderen zu helfen, um auch das Leben besser zu verstehen.*

#### **4. Warum glaubst Du, ist die IP nicht verbreiteter, wenn sie doch eine tolle Antwort auf die Fragen bzw. Probleme der Zeit ist?**

*L. Raff:*

*Eine rein kognitive Aufdeckung des Lebensstils bei stärkerer Schwäche des Gemeinschaftsgefühls kann zu wenig bewirken, weil auch Ermutigung nur dann zu einer Veränderung der unbewussten Meinung vom Leben führt, wenn die Eigenlogik im Gefühl durchdrungen ist.*

*Weiterhin widerspricht der Ansatz weit verbreiteten Kindheitsstimmungen und Vorstellungen von der Welt. Der Mensch ist ganz und gar erklärbar und verstehbar, das heisst ja auch, dass es nichts Mysterieses zur Erklärung braucht. Aus historischen Gründen scheint das vielen zu banal, denn die Psyche wurde früher fälschlicherweise als unergründlich angesehen und so scheint etwas zu fehlen oder sogar das Eigentliche.*

*Mit der individualpsychologischen Herangehensweise kann man unverstandene, verfehlte Meinungen über das Leben erfassen oder wenigstens erahnen lernen und kann eine immer wiederkehrende Art benennen, wie man das Leben anzupacken versucht, den Lebensstil, der sich in den ersten Lebensjahren entwickelt und das ganze Fühlen, Denken und Handeln durchzieht. Diese psychologische Herangehensweise widerspricht der Idee, dass es immer Konflikte und Kämpfe im Leben geben muss. Die IP sieht jedoch zusätzlich nicht nur ein Verhalten, sondern versteht das Verhalten als Ausdruck unbewusster Gefühle, die den Menschen bestimmen. Es erscheint vielen zu kompliziert, Gefühle als Ausdruck einer Eigenlogik erfassen zu können. Weiterhin ist es für viele kaum auszuhalten, dass die psychische Gesundheit bei uns als sozial geborene Wesen daran gemessen werden kann, wie wir zur Gemeinschaft stehen. Die meisten Menschen in unseren Kulturen haben keine gute Meinung von den anderen. Zu stark haben sich meistens Kindheitseindrücke im Gemüt niedergeschlagen, die zu Ängsten, Vorbehalten und Ablehnung gegenüber den anderen geführt haben.*

*Wenn Eltern von Unruhe, Selbstzweifel, Ärger, Überforderungsgefühlen geplagt sind können sie in ihrem ganzen Gefühl sich die Welt nicht als eine interessante Welt vorstellen, die man miteinander bewältigen kann. Pessimistisch Betrachtungsweisen über das Zusammenleben liegen einem näher. Man merkt oft nicht einmal, wie wenig man sich vorstellen kann, mit anderen entspannt zusammenzuleben, sich zu einigen, seine eigenen Wünsche zu äussern und andere einzubeziehen und sich zu einigen. Da scheint es näher zu liegen, sich alleine zurückzuziehen, sich zu versenken, sich möglichst wenig mit den Menschen zusammenzutun, sich selbst zu finden, seine Mitte, ohne die anderen. Es erscheint nicht so wichtig zu sein, sich mit anderen zu befassen.*

**Vielen Dank für dieses interessante Interview und die vielen wichtigen Gedanken und Hinweise.**

*Elli von Planta*