

abo+ INTERVIEW

«Sterben ist auch ein Können», sagt der Oltner Psychotherapeut und Theologe Emanuel Weber

Emanuel Weber ist in Olten als selbstständiger Psychotherapeut tätig. Er hat sich auf die Existenzanalyse spezialisiert. Wie diese besondere Form der Psychotherapie funktioniert, warum man dabei auch mal das «Tor des Todes» durchschreitet und wie das mit der Theologie vereinbar ist, erklärt er im Interview.

Adrian Kamber

02.01.2025, 05.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



«Religiöse Quellen sollen nicht dogmatisch festlegend gelesen werden»: Emanuel Weber beim Interview in seiner Praxis.

Bild: Bruno Kissling

Sie haben sich auf die existenzanalytische Psychotherapie spezialisiert. Worum geht es dabei?

Im Grunde geht es darum, den Menschen in Dialog zu bringen mit seiner Welt und sich selbst. Damit dieser Dialog möglich wird, arbeiten wir in der Existenzanalyse an vier Grundfragen. Erstens: Kann ich in Ruhe da sein in dieser Welt? Was brauche ich dazu und kann ich dafür tun? Zweitens: Mag ich in dieser Welt auch leben? Da geht es um unsere Gefühle, die wie Sensoren das Belebende aus verschiedenen Situationen herausspüren. Drittens geht es darum, ob ich ja zu mir selbst sagen kann. Kann ich mich wertschätzen und meine Grenzen beachten? Und auch die der anderen? Als Viertes stellt sich die Frage, welches die wertvollste Möglichkeit ist, die mir das Leben jetzt anbietet, und ob ich bereit bin, sie zu leben: zum Beispiel etwas Schönes zu

geniessen, eine Aufgabe zu erfüllen, oder manchmal auch ein Leiden würdig zu tragen. Jede Person findet ihre eigenen Antworten dazu.

Verspricht diese Art der Psychotherapie mehr Erfolg als andere wie zum Beispiel die klassische Psychoanalyse oder kognitive Verhaltenstherapien?

In der Psychotherapieforschung hat sich gezeigt, dass die verschiedenen Therapieverfahren in der Wirksamkeit praktisch gleichwertig sind. Es kommt daher viel eher darauf an, dass man als Patient oder Patientin die Therapeutin findet, die am besten zu einem passt. Meist ist das schon nach dem Erstgespräch klar. Die Hälfte des Therapieerfolgs hängt davon ab, ob sich Patient und Therapeut miteinander verstehen.

Zur Person

^

Emanuel Weber, 56, arbeitet seit zehn Jahren als selbstständiger Psychotherapeut in seiner Praxis im Oltner Bifangquartier. Zuvor war er als Gefängnisseelsorger in der Justizvollzugsanstalt Thorberg sowie mehreren Bezirksgefängnissen im Baselbiet unterwegs. In Luzern und Trimbach war er zudem Pfarreiseelsorger. Zusammen mit der Berufs- und Laufbahnberaterin Corinne Lindt führt er am 11. und 25. Januar den Kurs «Das gute Leben» durch. Es geht darum, Sichtweisen und Werkzeuge der Existenzanalyse kennenzulernen. Die Teilnehmenden sollen präventiv psychisch gestärkt werden, solange sie (noch) gesund sind.

Für wen ist die Existenzanalyse denn besonders geeignet?

Durch die erwähnten vier Fragen ist die Existenzanalyse sehr flexibel und ich kann mich methodisch an die Patienten anpassen. In vielen Erstgesprächen höre ich, dass die Leute es schätzen, wenn sie sich aussprechen können, ohne

gleich beurteilt zu werden. Das ist sehr befreiend. Zudem ist die Existenzanalyse eine gute Grundlage für eine Traumatherapie oder die Behandlung von Depressionen oder Angststörungen.

Wie behandeln Sie Angststörungen mit der Existenzanalyse?

Bei Ängsten geht es darum, dass der Patient in Kontakt mit der Wirklichkeit tritt. Ängste finden in der Fantasie statt. Die Kunst ist es, aus der Fantasie auszusteigen und zu schauen: Was ist wirklich? Und man kann die Fantasie bis zum Ende durchdenken. In der Existenzanalyse kennen wir das sogenannte «Tor des Todes». Wenn man es wagt, durch die grösste Angst hindurchzugehen, öffnet sich das Leben wieder. Es geht darum, zu erkennen, dass man auch mit dem umgehen könnte, was passieren würde, wenn sich die Angst erfüllen sollte. Das kann auch der Tod sein. Sterben ist auch ein Können. Wer verstanden hat, dass er sterben kann, kann danach freier leben.

Die Psychotherapie-Plätze in der Schweiz sind knapp. Wartefristen von einem halben Jahr und mehr sind keine Seltenheit. Mit Ihrem Kurs «Das gute Leben» möchten Sie den Teilnehmenden helfen, ihre mentale Gesundheit zu stärken, bevor sie psychotherapeutische Hilfe benötigen. Wie läuft das ab?

Wir möchten den Teilnehmenden einige Werkzeuge mitgeben, die zur Klärung der Frage «Wie gehe ich mit meinem Leben um?» führen. Natürlich können wir an den zwei Kurstagen keine ganze Ausbildung machen. Aber wer sich mit existenziellen Fragen auseinandersetzt, hat ein paar Wegweiser, an denen er sich im Leben orientieren kann. Wichtig ist auch der zwischenmenschliche Dialog. Wie höre ich dem Gegenüber zu? Wie antworte ich?



Weber arbeitet seit rund zehn Jahren als selbstständiger Psychotherapeut in Olten.

Bild: Bruno Kissling

Wie haben Sie persönlich eine gewisse Widerstandsfähigkeit gegen psychische Probleme aufgebaut?

Ich habe gelernt, dass es immer weitergeht und sich neue Türen öffnen. Bei der Arbeit als Gefängnisseelsorger habe ich Menschen gesehen, die aus allem, was sie kannten, herausgerissen wurden. Ich konnte beobachten, wie sie selbst in solchen Situationen für sich einen Weg finden, damit umzugehen. Es hilft, wenn sie dabei nicht alleingelassen werden. In jungen Jahren habe ich auch im spirituellen Bereich mehrfach Wochen im Schweigen verbracht. Wenn man sich zehn Tage weitgehend im Schweigen bewegt, erreicht man persönliche Tiefen, an die man im Alltag nicht gelangt. In diesen ignatianischen Exerzitien habe ich meine ersten tiefen Ängste überwunden.

Sie sind Psychotherapeut und Theologe. Beißt sich das nicht?

Nein. Es ist wesentlich, dass man weiss, was wofür gut ist. Theologie und Philosophie kümmern sich mehr um allgemeine Aussagen, während es bei der Psychologie und Psychotherapie um das Erleben des Einzelnen geht. Der einzelne Mensch soll in seiner persönlichen Situation seine persönlichen Antworten finden. Da hat meine Theologie rein gar nichts zu suchen. Es wäre eine Grenzüberschreitung, wenn ich aufgrund meiner Theologie sagen würde, was zu tun sei. Aber ich kann bei der Orientierung helfen, wenn Leute spirituelle Fragen haben, die sie umtreiben.

Zum Beispiel?

Wenn jemand ein strafendes Gottesbild hat. Oder wenn sich jemand noch nie mit den letzten Fragen des Lebens auseinandergesetzt hat und plötzlich vor einer Leere und Orientierungslosigkeit steht. Solche Dinge können durchaus Einfluss auf das psychische Dasein haben. Als Theologe kann ich dann dabei helfen, sich umzuschauen, da es auch im Spirituellen verschiedene Wege und Denkmöglichkeiten gibt. Aus therapeutischer Sicht ist es mir wichtig, dass solche religiösen Quellen nicht dogmatisch festlegend gelesen werden, sondern inspirierend und anregend. Es ist an den Patientinnen und Patienten, zu entscheiden, welcher Weg für sie schliesslich stimmig ist.



«Wer verstanden hat, dass man auch sterben kann, kann danach freier leben», sagt Emanuel Weber.
Bild: Bruno Kissling

Sie sprechen die Spiritualität also nur an, wenn der Patient das wünscht?

Ja. Es gibt zwar Menschen, die zu mir kommen, weil ich auch Theologe bin. In diesem Fall gilt es zu klären, ob es in Ordnung ist, wenn ich auch Fragen stelle, die in ihrem religiösen Denksystem sonst nicht erlaubt wären. Sonst könnte ich als Therapeut nicht arbeiten.

Die Festtage liegen hinter uns. Für Menschen, die allein sind, kann gerade diese Zeit besonders belastend sein. Haben Sie einen Rat gegen die Einsamkeit?

Ich würde das Leiden an der Einsamkeit anerkennen und schauen, ob es Wege aus der Einsamkeit gibt. Jemand könnte etwa eine offene Weihnachtsfeier besuchen. Wenn das jemand nicht kann, kann er oder sie sich etwas Gutes tun und zum Beispiel eine gute Musik auflegen oder sich etwas Feines kochen. Und vielleicht kann die Person ihre innere Freiheit

nutzen, wie sie sich dazu einstellen kann. Sie kann im Elend versinken oder sie kann sich sagen: Ja, dieses Weihnachten bin ich allein, aber das heisst nicht, dass es im nächsten Jahr auch so sein muss. Das kann eine innere Kraft schenken und einen Weg in die Zukunft öffnen.

Mehr zum Thema

abo+ MIT KLEINEN GESTEN GROSSES BEWIRKEN

«Das passiert nicht irgendwo, sondern mitten unter uns»: Solothurner Seelsorgerin kümmert sich um Nöte junger Leute

23.12.2024



abo+ HÖCHSTE REFORMIERTE DER SCHWEIZ

Die Mission der Tat: Wie sich Evelyn Borer für jene einsetzt, die jeden Rappen zweimal umdrehen müssen

25.12.2024

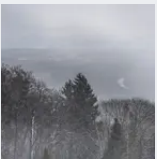


Für Sie empfohlen



abo+ SWISS LEAGUE

Wieder ein wenig Luft am Strich: Der EHC Olten gewinnt das Sechspunktespiel gegen Winterthur mit 2:0



SOLOTHURNER WETTER-TICKER

Sturm-Warnung für den ganzen Kanton Solothurn: Starke Windböen und viel Niederschlag – Wetter schlägt um

● Live

abo+ NEUJAHRSAPÉRO TRIMBACH

Finanzen machen zwar Sorgen: Trimbach zeigt sich am Neujahrsapéro trotzdem zuversichtlich

SCHLITTELN, SKI, LANGLAUF

Welche Solothurner Skigebiete haben geöffnet?

↻ Aktualisiert

CHRONISCH KRANK

Long-Covid-Studie zeigt einen enormen Placeboeffekt

Copyright © Oltner Tagblatt. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Aargauer Zeitung ist nicht gestattet.