

Das Interview mit Alexander Streletzki

Das Gespräch führt Milena Mamedova

Die Nachfrage nach psychologischer Literatur und psychologischen Dienstleistungen ist in der modernen Gesellschaft sehr hoch. Viele Leute stellen sich die Psychologie als eine besondere Gabe vor, die dem Menschen die Weisheit verleiht und die anderen besser zu verstehen, mit ihnen effektiver zu kommunizieren sowie aus der Verzweiflung herauszukommen, hilft. Dennoch haben viele Menschen die Angst zu Psychologen zu gehen, weil sie wahrscheinlich psychologische Beratung mit dem Verrücktsein assoziieren. Um diesen Ängsten entgegenzuwirken, werfen wir einen Blick in das Denken und Wirken des psychologischen Beraters Alexander Streletzki.

Milena Mamedova (MM): Kann der Spezialist, der noch nicht so alt ist, um alles aus eigener Erfahrung zu kennen, trotzdem Situationen objektiv beurteilen und sich einfühlen, ohne dabei den Verstand zu verlieren?

Alexander Streletzki (AS): Ich finde gut, dass ich nicht alle Probleme meiner Klienten persönlich erlebt habe, insbesondere wenn ich an Alkohol- und Drogenprobleme denke. Die Klienten kommen manchmal zu mir mit äußerst schweren Problemen. Ich arbeite objektiv und nicht subjektiv. Es gibt Strategien der Problemlösung, die wir zusammen mit meinem Klienten besprechen und durchsetzen. Auch wenn ich sehr viel arbeite, sehe ich nicht die Gefahr den Verstand zu verlieren-eher im Gegenteil, der Verstand wird schärfer, wenn man ständig die Probleme anderer Menschen analysiert und das Herz wärmer, wenn man das Gefühl hat, diese Probleme gelöst zu haben.

MM: Führt diese Herzenswärme nicht dazu, dass der Klient sich bemitleidet fühlt?

AS: Mitfühlen ist wichtig, aber ich helfe dem Klienten dabei, innere Stärke zu entwickeln und kein Selbstmitleid.

MM: Manche Menschen haben fatalistische oder religiöse Einstellungen und glauben, dass ihre Probleme ein Schlag des Schicksals oder die Strafe Gottes sind.

AS: Teilweise tragen wir die Schuld für unsere Probleme-wir sind nur Menschen und machen unsere Fehler. Es ist wichtig diese Fehler zu verstehen. Manche Ereignisse finden tatsächlich außerhalb unseres Einflusses (insbesondere Unfälle, Krankheiten, Katastrophen etc.) statt. Ob es sich dabei um einen Schlag Schicksals oder die Strafe Gottes handelt, können die Psychologen nicht sagen, aber die

Aufmerksamkeit darauf lenken, wie man dem Problem begegnen und die schwere Situation konstruktiv meistern kann.

MM: Wie ist es also mit höheren Mächten? Verneint die Psychologie die Existenz Gottes oder die Macht des Schicksals?

AS: Psychologie verneint grundsätzlich keinen Glauben. Wir arbeiten mit dem Menschen unabhängig davon, woran er glaubt. In der Beratung und Therapie geht es meistens um irdische alltägliche Probleme des Menschen und seinen Beziehungen mit den Anderen, auch wenn es manchmal philosophisch zugeht. Wenn die Menschen den Sinn ihres Lebens verlieren, bekommen sie das Gefühl der Sinnlosigkeit oder sogar eine existenzielle Depression. Ich unterstütze den Klienten bei der Aufstellung seiner Prioritäten, sowie beim Setzen und Realisieren seiner Ziele und wir versuchen mit ihm das Leben in weniger dunklen Farben zu sehen als er/sie es früher gemacht hat.

MM: Ist es nicht gerade der Wahnsinn, das Leben ständig durch die „rosarote Brille“ zu betrachten.

AS: Eigene Möglichkeiten zu sehen, positive Aspekte der Situation wahrzunehmen, konstruktive Entscheidungen zu treffen-das ist kein Wahnsinn, sondern psychische GESUNDHEIT!

MM: Klingt Überzeugend, aber wenn man nur das positive sieht und bei jedem Problem lacht, so wirkt es trotzdem irgendwie verrückt...

AS: Man muss nicht lachen, wenn es ihm nicht lustig ist, sondern ruhig nach optimalen Lösungen suchen und begreifen, dass nicht alles so schlecht ist, wie es auf den ersten Blick scheint.

MM: Und du selbst: Hast du immer gute Laune?

AS: Natürlich, nicht. Ich bin ein lebendiger Mensch und habe verschiedene Emotionen. Dennoch habe ich keine Angst vor meinen Emotionen. Vielen Menschen fällt es schwer solche grundlegende Emotionen, wie Angst, Wut oder Trauer zu akzeptieren. Trotzdem ist es der erste Schritt zum inneren Gleichgewicht. In der Praxis bespreche und trainiere ich mit meinen Klienten, wie sie mit ihren Emotionen umgehen können.

MM: Was soll der Mensch machen, dem etwas wirklich schlimmes passiert ist und der glaubt, das sein Leben dadurch zerstört worden ist?

AS: Durchhalten und weiterleben. Auch, wenn es am Anfang schwer ist. Schauen, was noch geblieben ist und wie man darauf bauen kann.

MM: Zerstören solche schwere Ereignisse nicht das psychische System eines Menschen?

AS: Der Mensch kann davon tatsächlich traumatisiert werden. Man spricht von posttraumatischer Belastungsstörung. Störung heißt schon lange keine Zerstörung. Jedem Menschen wohnen große Heilungskräfte inne. Auch das psychische System hat ein großes Widerstandspotenzial. Deswegen ist es wie in Karate: der Schlag ist schmerzhaft, aber meistens nicht tödlich.

MM: Zum Schluss möchte ich nachfragen, was die Psychologen über die Nachträume erzählen können? Sind unsere Träumen die Botschaften aus unserer Zukunft?

AS: Die Träume sind viel eher Botschaften aus unserem Unterbewusstsein. Dort mischt sich alles: Fetzen unserer Gedanken, Ängste, Wünsche, verborgene Konflikte, etc. Diese bunte Mischung hat eine bestimmte Funktion, und zwar eröffnen uns unsere Träume den Zugang zu unserem Unbewussten. Diese Information, wenn man sie richtig interpretiert, kann für die Selbsterkenntnis sehr wertvoll sein.

MM: Und wenn der Traum unangenehm ist und sich noch dazu wiederholt: Wie kann man ihn wegkriegen?

AS: Das Unterbewusstsein kann man nicht wegkriegen! Dennoch ist es möglich den Traum zu akzeptieren und zu verstehen. Dann verliert er seine gruselige Erscheinung und wandelt sich in ein Märchen mit Moral um. Das gleiche gilt übrigens für viele Ängste, die jeder für sich ebenfalls in einen unterhaltsamen Gruselfilm verwandeln kann.