

„Ja“ zum Leben

Klaus Witt zeigt uns, wie wir im offenen Umgang mit der eigenen Endlichkeit wachsen können und das Leben lieben lernen.



Die Klienten in seiner Praxis leiden an Krankheiten, wie Allergien und Krebs, an Existenzängsten oder Burnout. „In solchen Situationen das Leben als Wachstumsprozess zu betrachten, ist nicht leicht“, sagt Klaus Witt, Psychologischer Psychotherapeut in Bargteheide. Der Verlust des Arbeitsplatzes, schwere Erkrankungen, Trennung und Tod konfrontiert Menschen mit Themen, die sie gemeinhin meiden. Und doch kommen die Klienten oft von weither in seine Praxis. In der Therapie geht es darum, einerseits die Realitäten zu akzeptieren und andererseits neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Klaus Witt begleitet sie dabei: „Viele Menschen konzentrieren sich auf Überlebensstrategien und verdrängen die eigene Vergänglichkeit.“ Wenn sie das Hier und Jetzt annehmen, so lautet seine Erfahrung, entdecken sie ihre Stärken und Möglichkeiten. „Die daraus entstehende Kraft ist förmlich zu spüren.“

Dieser Leitgedanke seiner Tätigkeit entsteht während seines Zivildienstes bei der Hamburger Lebenshilfe. 1979 betreute Klaus Witt Kinder, die an Neuronaler Ceroid-Lipofuszinose litten, einer Hirnerkrankung, die zu geistigem Abbau, Erblindung, Muskelschwund und frühem Tod führt. Einige der Mädchen und Jungen hat er mit beerdigt. Die Zivildienstzeit habe ihn völlig umgekrempelt, sagt er. Anstatt wie geplant Elektrotechnik zu studieren, wählte er die Sozialpädagogik und wechselte dann zur Psychologie.

Klaus Witt erinnert sich noch lebhaft an Seminare bei Reinhard Tausch zur Auseinandersetzung mit dem Tod. Einmal sei er „völlig neben sich gewesen“, berührt, betroffen, beglückt, verzweifelt. „Lachen und Weinen, das war alles eins.“ Er erzählt, wie er zu Hause die Tür hinter sich zugezogen und erstmals über den Tod meditiert habe, seinen eigenen Tod und den seiner Frau. Wie ist es, wenn dir nur noch wenige Tage verbleiben? Und wenn die Stunde gekommen ist, wie blickst du dann auf dein Leben? Klaus Witt: „Du gelangst rasch zu den Themen, die dir wirklich wichtig sind. Wo sind Menschen, Beziehungen und Ziele, die dir etwas bedeuten? Wie verändern sich im Angesicht des Todes vorhandene Probleme? Es sind die Tabuthemen, die dir Impulse fürs Leben geben.“ Bei Klaus Witt war es zum Beispiel der Impuls, den Zeitpunkt, Vater zu werden, nicht mehr länger hinauszuzögern und sich auf den Kinderwunsch seiner Frau einzulassen. Kein Jahr nach dieser denkwürdigen Vorlesung wurde die erste Tochter des Paares geboren. „Sich der Kostbarkeit des Lebens bewusst zu sein, lässt mich intensiver und dynamischer leben“, sagt er.

Auch als Psychotherapeut und Coach ist sein Hauptmotiv Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Erfolg. Schon bald nach dem Studium habe er den Fokus verschoben: weg von der in der Psychiatrie üblichen Orientierung auf Symptom und Problem, hin zu Lösung und Lebensfreude. Diesen Wahrnehmungswechsel bewirkte seine Ausbildung im NLP. Nach einigen Jahren als Unternehmer und freier Trainer von Teams und Führungskräften zog es ihn dann in die Therapie. Unter Gerhart Unterberger und mit Kollegen entwickelte er das Hildesheimer Gesundheitstraining. In Hamburg promovierte er über „Effekte mentaler Allergiebehandlung“ zum Dr. phil.

Heute arbeitet er zusammen mit einer Kollegin in eigener psychotherapeutischer Kassenpraxis und in der von ihm gegründeten ECP-Akademie. Dort geht es neben NLP-Ausbildung um europäisch vernetzte Weiterentwicklung des NLP, um Forschung und um betriebliche Gesundheitsförderung. Jüngst veröffentlichte er im Rahmen des EU-Projekts „Sterben und Tod in Europa“ (siehe KS, Heft 3/2010, S. 56) unter dem Titel „Ja zum Leben“ zwei Entspannungsmeditationen „für eine liebevolle Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit.“ Es gehört einfach zu seiner Erfahrung, dass die Auseinandersetzung mit dem Tode starke Fokussierungsprozesse bewirkt, die es gestatten, sich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu konzentrieren.

REGINE RACHOW