

---

PSYCHOTHERAPEUTIN

# Die Einfühlsame

Wenn Franziska von Känel ihre Patientinnen und Patienten sieht,  
findet echte Begegnung statt



Die Psychotherapeutin Franziska von Känel gibt den Patienten kein Manual. Sie ist überzeugt, dass jeder Mensch seinen Weg selbst findet.

**Name:** Franziska von Känel  
**Beruf:** Fachpsychologin für Psychotherapie  
 FSP (personzentrierte Ausrichtung)  
**Kompetenzen:** Empathie, Kongruenz, psychische Gesundheit und Stabilität, Geduld und Ausdauer, Belastbarkeit, Interesse an Menschen

ULRIKE SCHNELLBACH

Wer Franziska von Känel in ihrer Praxis in Basel aufsucht, wird ausgesprochen freundlich empfangen. Das liegt nicht nur an der Psychotherapeutin selbst – herzlicher Händedruck, offener Blick, einladende Geste, «hätten Sie gern einen Kaffee?» –, sondern auch an den Räumlichkeiten. Die Gemeinschaftspraxis in einem schmucken Haus gleicht eher einer Wohnung. Im Gespräch wird sofort deutlich, wie wichtig der Psychologin das Ambiente ist: «Eine Person, die hierherkommt und den Mut hat, sich einem fremden Menschen anzuvertrauen, soll sich wohlfühlen», sagt sie und öffnet die Tür zu ihrem Behandlungszimmer. Wobei Behandlungszimmer es eigentlich nicht trifft, eher Gesprächszimmer, denn Franziska von Känel arbeitet ausschliesslich mit Sprache. Manchmal auch mit Schweigen, wie sich später herausstellen wird.

Die Tür gibt den Blick frei auf einen behaglich eingerichteten Raum: Eine Sitzecke aus dunklem Leder auf einem hellen Teppich, eine raumhohe Zimmerpflanze, ein aufgeräumter Schreibtisch. Der Blick aus dem Fenster geht in den Garten, vorne ein Ahorn mit weinroten Blättern, weit hinten eine riesige Birke. Jedes Detail kann eine Bedeutung haben für die Therapiesituationen, die sich hier ergeben, aber auch für Franziska von Känel selbst.

Zum Beispiel der Quilt in Orange-Gold-Tönen an der Wand: Er ist das Werk einer aus dem Bosnienkrieg geflohenen Frau und entstand im Rahmen einer Traumatherapie in Österreich. «Mich selbst erinnert das

aufwändige Muster immer wieder daran, dass psychische Prozesse viel Zeit brauchen.» Ein Ankerpunkt fürs Auge, eine Bremse: Die brauche sie manchmal, sagt von Känel, wenn sie in einer Therapie geneigt sei vorzupreschen, weil sie im Laufe ihrer fast zwanzigjährigen Berufserfahrung schon ähnliche Geschichten gehört hat und einen Lösungsweg zu kennen glaubt. Lösungen zu formulieren sieht sie aber gar nicht als ihre Aufgabe.

«Von mir bekommen die Patienten kein Manual», sagt sie. Denn sie ist überzeugt, «dass jeder Mensch seinen Weg selbst findet, und dass der besser ist als jeder Weg, den ich vorschlagen würde. Es wäre eine Anmassung zu meinen, dass ich wüsste, was für diesen Menschen wichtig ist. Wo ich doch kaum ein Promille seines Lebens kenne.»

### Die Beziehung im Zentrum

Zwei Menschen im Gespräch – das klingt banal, aber so funktioniert die personzentrierte Psychotherapie. Zwei Annahmen liegen dem Ansatz zugrunde, den der US-amerikanische Psychologe Carl Rogers ab den 1940er-Jahren entwickelte: Jedes Wesen hat die Tendenz sich zu aktualisieren, das heisst, sich zu erhalten und zu entfalten. «So wie jede Pflanze zum Licht wächst – man muss ihr das nicht erklären.» Und: Der Mensch entwickelt sich in Beziehung, er hat ein angeborenes Bedürfnis nach Wertschätzung und danach, gesehen und verstanden zu werden. Ausgangspunkt ist also das therapeutische Beziehungsangebot. Dies bedeutet für die Patientinnen und Patienten, ein Gegenüber zu haben, das wahrhaftig interessiert ist und sich bemüht zu begreifen, wie sich die Welt aus ihrer Warte anfühlt – ohne das zu bewerten.

Die wichtigste Fähigkeit eines Therapeuten ist demnach Empathie: die Kunst, sich in andere hineinzuversetzen. Was eben nicht bedeute, «dass Gesprächs-therapeuten nur zuhören und nachplappern», beeilt sich Franziska von Känel zu erklären, wobei sie sich noch ein bisschen aufrechter hinsetzt. Sie will genau verstanden werden, denn sie spricht nicht nur für sich, sondern für eine ganze therapeutische Schule. Einfühlungsvermögen könne in der konkreten Situation ganz Unterschiedliches bedeuten, erklärt sie. «Nicht umsonst üben wir das in der Therapieausbildung vier Jahre lang.» Empathie kann beispielsweise heissen, dass die Therapeutin mit einer Patientin zusammen die Stille aushält. Es kann bedeuten, dass sie einen Patienten damit konfrontiert, was seine Worte bei ihr bewirken. Es kann sein, dass sie ein Gefühl benennt, zu dem er selbst noch kaum Zugang hat. Im Einzelfall kann Empathie auch verlangen, dass die Therapeutin doch mal

einen Vorschlag macht. Doch meistens, weiss Franziska von Känel, kommen die Patienten ganz von selbst darauf, was gut für sie ist.

### Von der Prüfungsangst zur Familiengeschichte

Da war zum Beispiel der junge Mann am Ende seiner Berufsausbildung, der die Praxis wegen Prüfungsangst aufsuchte. Doch in der Therapie ging es gar nicht darum, stattdessen kam der Patient auf seine Familie zu sprechen, die er einen «Chaoshaufen» nannte. «Ich gebe die Themen nicht vor», erklärt von Känel, «die Patienten sprechen über das, was für sie ansteht.» In diesem Fall also die Herkunftsfamilie. Der Mann äusserte sich zynisch, gab sich gleichgültig. «Er konnte viel damit anfangen, dass ich ihm spiegelte, was seine Worte bei mir auslösten – nämlich Wut», erinnert sie sich. So habe er festgestellt, dass er selbst Wut empfand. Und im zweiten Schritt, dass es in Wirklichkeit Trauer war darüber, von seiner Mutter nicht wahrgenommen zu werden. «Nachdem er das erkannt – und gespürt! – hatte, erlebte der Patient eine innere Entspannung und entwickelte eine neue Klarheit», berichtet die Therapeutin. Er fand seine eigene Lösung: Nach der Prüfung will er von zuhause ausziehen. Die Examensangst übrigens sei über diesen Prozess wie von selbst weitgehend verschwunden. Diese Therapie war nach nur neun Monaten abgeschlossen.

Es gibt natürlich auch härtere Schicksale, welche die 47-jährige Psychologin an ihre eigenen Grenzen bringen. Etwa die Frau, die durch schweren sexuellen Missbrauch in der Kindheit traumatisiert ist. Nach vielen Therapiestunden brachte die Patientin den ersten konkreten Satz darüber über die Lippen: «Es war so schrecklich, wenn er mich nachts an Armen und Beinen fesselte.» In dieser Situation konnte Franziska von Känel nur schweigen, die Stille aushalten – und wachsam registrieren, welche Beklemmung dieser schlichte, monströse Satz bei ihr selbst auslöste. «Die Patientin erlebte es als stabilisierend und beziehungsstärkend, dass ich meine momentane Überforderung benannte, statt sie hinter einer professionellen Fassade zu verstecken», resümiert Franziska von Känel. Von diesem Moment an war die Frau mit ihrer Gewalterfahrung nicht mehr so alleine, weil sie sich verstanden fühlte. Zuhören, aushalten: Manchmal ist das alles, was die Therapeutin tun kann. «Man kann eine Traumatisierung ja nicht herausoperieren wie ein Krebsgeschwür», sagt sie. Es gehe darum, damit zu leben. «Dabei hilft das Gefühl des Verstandenseins.»

Franziska von Känel hat den personenzentrierten Ansatz tief verinnerlicht: das positive Menschenbild, das Zugewandtsein, den Glauben an die Selbstheilungskräfte. So findet sie auch Zugang zu Menschen,

## «Es macht Freude, an einem Entwicklungsprozess teilzuhaben.»

die auf den ersten Blick alles andere als einnehmend sind. Etwa eine 40-jährige Frau, schwer traumatisiert durch Gewalterfahrungen in der Kindheit. Die Patientin stopfte nur Junkfood in sich hinein, liess sich ausnutzen, empfand sich als nicht liebenswert – «emotional verwahrlost» nennt die Therapeutin das. Seit zehn Jahren komme diese Frau, und ihre Entwicklung sei enorm: «Wo früher ein leerer, erstarrter Blick war, schaut einen jetzt eine feinfühligere, intelligente, lebendige Person an.» Solche Erfolge belohnen auch die Therapeutin. «Es macht Freude, an einem Entwicklungsprozess teilhaben zu dürfen», sagt sie. «Zu erleben, dass man hilfreich sein kann, ist einfach beglückend.»

Dabei kennt Franziska von Känel auch ihre Grenzen. Suchtpatienten würde sie nicht behandeln, sagt sie, was mit ihrer eigenen Familiengeschichte zu tun habe. Und auch mit Straftätern täte sie sich schwer, «da wäre ich innerlich womöglich mehr mit dem Opfer als mit dem Täter beschäftigt». Die Therapeutin weiss, wo sie hilfreich sein kann und wo nicht. Und sie kümmert sich um sich selbst, das ist Voraussetzung für diese Arbeit. So sieht sie möglichst nicht mehr als fünf Patienten am Tag. Um sich zwischendurch zu erden, radelt sie in der Mittagspause nach Hause, kocht für ihren Mann und die beiden Töchter. Wobei Familie kein idealer Ausgleich sei, gibt sie zu bedenken, denn auch da gehe es um intensive Beziehungen. Um wirklich abzuschalten, geht sie joggen oder spielt Klavier. Alleine. ♦