# Eine Gebrauchsanweisung gibt es nicht


- Persönliche Sympathie ist wichtig
- Bereitschaft zur Veränderung
- Grundsympathie sollte vorhanden sein
- Eine starke Therapeutenpersönlichkeit
- Weitere Informationen


Eine einfache »Gebrauchsanweisung«, wenn Störung X vorliegt, dann ist die Therapierichtung A zu empfehlen, kann es schon allein aus diesem Grund nicht geben. So können die wissenschaftlichen Empfehlungen für bestimmte Therapierichtungen bei bestimmten Diagnosen für Klienten lediglich eine Suchrichtung vorgeben. Zu der Diagnose als Auswahlkriterium für eine bestimmte Therapierichtung kommt aber immer auch die ganz persönliche Neigung, welche Methode subjektiv als passend erlebt wird.

Die Überlegung, genau die Methode zu wählen, die einem am meisten Angst macht, weil erst diese eine richtige Veränderungschance darstelle, halte ich nicht für besonders hilfreich. Therapie ist kein »Härtetest«, sondern eine freiwillig gewählte, positive Herausforderung. Viel hängt von den Einstellungen, Haltungen und persönlichen Motivationen der Hilfesuchenden ab. Ungeduldige Menschen, die schnell eine Veränderung erwarten, werden vielleicht nicht gerade eine Psychoanalyse wählen. Andere, die ein hohes Kontrollbedürfnis haben, werden konfrontative Verfahren eher meiden. Das Menschenbild der Verhaltenstherapie wird spirituell veranlagte Menschen weniger ansprechen.

Nach oben

## Persönliche Sympathie ist wichtig

Eine gründliche Information über die verschiedenen Therapieverfahren wird in jedem Fall bestimmte Präferenzen zur Folge haben, denen der Hilfesuchende folgen sollte. Letztendlich spielt auch das Kriterium »persönliche Sympathie « eine sehr wichtige Rolle, bei welcher Therapierichtung Klienten landen. Jede für bestimmte Störungen noch so wirksame Therapiemethode wird von einer bestimmten Person mit einer individuellen Persönlichkeit angeboten und umgesetzt.

Entwickelt sich eine tragfähige Beziehung, entfaltet sich auch leichter ein produktives Arbeitsbündnis. Wenn Therapeuten sich auf gewisse Störungen spezialisiert haben, dann ist davon auszugehen, dass Person, Methode und Diagnose gut zusammenpassen. Aber auch da spielt die persönliche Neigung der Klienten eine wichtige Rolle. Die Auswahl kann zu einem sehr komplexen Prozess werden oder zu einer Sache von Minuten, wenn die »Chemie« auf Anhieb stimmt. Eine Psychotherapie stellt keine besonderen Anforderungen an Fähigkeiten oder Persönlichkeitsmerkmale der Klienten.

Nach oben

## Bereitschaft zur Veränderung

Einzig eine gewisse Bereitschaft, Veränderung als Arbeit an sich selber zu sehen und in dem individuell leistbaren Maß aktiv mitzuarbeiten, ist eine nützliche Voraussetzung. Auch bei der kognitiven Verhaltenstherapie sollte man sich von dem Begriff »kognitiv« nicht zu der Annahme verleiten lassen, dass

jemand besonders intelligent oder geistig rege sein muss, um diese Therapieform für sich nutzen zu können. »Kognitionen« sind Gedanken und bezeichnen die hauptsächlichen Ansatzpunkte bei der therapeutischen Arbeit, die Denkmuster und das sichtbare Verhalten.

Wenn jemand den Wunsch hat und es sich zeitlich und von seiner Energie her vorstellen kann, eine Therapie über mehrere Jahre mit phasenweise vielleicht zwei Sitzungen in der Woche durchzuhalten, dann ist das eine gute Voraussetzung für eine Psychoanalyse. Aktueller Leidensdruck allein ist für so ein aufwendiges Verfahren keine ausreichende Motivation. Eine langwierige Therapie setzt voraus, dass die Beziehung zwischen Analytiker und Klient passt. Der Klient muss in der Lage sein, sich tiefgehend auf den Therapeuten einzulassen.

Nach oben

## Grundsympathie sollte vorhanden sein

Auch eine Grundsympathie sollte vorhanden sein, damit das Vertrauen da ist, gemeinsam Konflikte durchzustehen. Wichtig sind auch das Interesse, sich selber zu erforschen und die Neugierde auf die eigenen inneren Prozesse im Zusammenhang mit der Lebensgeschichte. Bei einer analytischen Therapie sollte eine gewisse Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung für sich selber vorhanden sein. Klienten mit Psychoseerfahrungen wird oft vom psychoanalytischen Verfahren abgeraten, weil befürchtet wird, dass verstörende Lebensereignisse aufgedeckt und neue Krankheitsschübe ausgelöst werden könnten. Doch auch da kommt es auf die gesamte Persönlichkeit an und nicht auf den Namen der Krankheit.

Die psychische Stabilität spielt bei der Auswahl der jeweiligen Methode eine wichtige Rolle. Bei Menschen mit Psychoseerfahrungen ist sie der entscheidende Faktor. Je länger und sicherer die Stabilität ist, umso »potenter« und tief greifender kann das therapeutische Instrumentarium sein. Das Risiko, diese Voraussetzung nicht richtig einzuschätzen, bleibt.

Nach oben

## Eine Starke Therapeutenpersönlicheit

Um mit einem Menschen arbeiten zu können, der ein sehr kompliziertes Beziehungsangebot macht, der z. B. stark abhängig oder sehr fordernd und leicht kränkbar ist, bedarf es einer selbst reflektierten, emotional stabilen Therapeutenpersönlichkeit, die im Kontakt bleibt mit den eigenen emotionalen Resonanzen und gleichzeitig so viel Abstand halten kann, um nicht selber gekränkt, ärgerlich oder klammernd zu reagieren.

Die jahrelange Eigenanalyse, die zur Ausbildung der Analytiker gehört, kann diese Fähigkeit aufbauen und ein Vorteil sein bei der Arbeit mit Menschen, die schwere Beeinträchtigungen auf der Persönlichkeitsebene zeigen. Ist eine Entscheidung für eine bestimmte Therapieform getroffen, sollte man sich bei den Therapeuten in der Region über die angewandten Verfahren informieren und dann eine oder mehrere Probestunden vereinbaren.

## Weitrere Informationen

Die Geschäftsstellen der **Krankenkassen** vor Ort verfügen über Adresslisten und erteilen in der Regel entsprechende Auskünfte.

- Der **Psychotherapie-Informations-Dienst** (PID), eine Einrichtung des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen, hilft bei der Suche nach niedergelassenen Therapeuten. Internet:

www.psychotherapiesuche.de

- Bei der **Kassenärztlichen Vereinigungen** der Bundesländer bekommt man ebenfalls Auskunft über niedergelassene Therapeuten. Man gelangt über die Internetadresse der Bundesvereinigung zu den Landesstellen: www.kbv.de.

Nach oben

©Psychiatrienetz
Letzte Aktualisierung:12.10.2011