

## Was genau ist Psychotherapie?

Oft sind Menschen bereits über einen längeren Zeitraum mit einem oder auch mehreren psychischen Problemen beschäftigt, die sie vielleicht nicht einmal selbst richtig benennen können. Sie stellen Überlegungen an, haben oft auch Zweifel, wissen nicht wirklich, was los ist, mit ihnen los ist. Sie wissen nur, irgendetwas stimmt nicht oder fühlt sich nicht gut an, doch sie können es nicht einordnen, geschweige denn verändern. Sie denken oft monate-, wenn nicht jahrelang darüber nach, ohne sich jemandem anzuvertrauen.

Würde es sich um rein körperliche Probleme handeln, wäre die Lösung klar. Man sucht sich den passenden Arzt, die passende Ärztin, macht einen Termin aus und erfährt (hoffentlich) recht schnell, was man braucht, damit es einem wieder besser oder sogar gut geht. So gesehen, gibt es von Beginn an meistens auch Klarheit. Im Idealfall. Manchmal ist es leider auch bei medizinischen Problemen so, dass Patientinnen bzw. Patienten von einem Arzt/einer Ärztin zum/r nächsten geschickt werden. Da oft tatsächlich nichts Auffälliges gefunden werden kann, bleiben bei diesen Patientinnen bzw. Patienten dann viele Fragen zurück.

Wenn sich jemand beispielsweise das Knie verletzt, wird nach einem Röntgen oder einer MR-Untersuchung festgestellt, ob das Knie ruhiggestellt, operiert oder bewegt werden muss. Nach einer Operation trägt man meist einen Liegegips, dann einen Gehgips beziehungsweise eine Schiene, um es ein paar Wochen später mit Physiotherapie wieder richtig zu bewegen und auch voll belasten zu können. Der Patient/die Patientin weiß recht genau, wie der Ablauf sein wird und wie es um seine/ihre Heilungschancen steht.

Die Medizin leistet Unglaubliches. Wenn wir die gegenwärtige Medizin mit der von vor 100 oder gar 200 Jahren vergleichen, können wir dankbar sein, in dieser so fortschrittlichen Epoche zu leben. Ärztinnen und Ärzte leisten Großartiges! Das wissen wir nicht erst seit der Corona-Pandemie, das ist auch schon klar, seit es gelingt, Krebserkrankungen zu heilen, Organe zu transplantieren oder Gelenke ganz mühelos zu ersetzen.

Ganz anders läuft es bei psychischen Auffälligkeiten oder Problemen. Zunächst weiß man nicht, an wen man sich wenden soll. Immer öfter sehen Ärztinnen und Ärzte auch bei unerklärlichen körperlichen Beschwerden die Psyche im Hintergrund und sprechen das an. Das ist ja schon an sich eine großartige Entwicklung, da eben medizinisch manchmal nichts gefunden werden kann. In diesem Fall ist man meist bei der Psychotherapie richtig aufgehoben.

Psychische Auffälligkeiten müssen sich allerdings nicht unbedingt körperlich niederschlagen. Das passiert manchmal nach einiger Zeit, wenn Menschen zu lange keine Hilfe in Anspruch nehmen und sich mit einer Niedergeschlagenheit, mit Ängsten, mit Stress, mit Zwängen oder anderen Beschwerden monate- oder jahrelang herumplagen. Allerdings kann man auch in eine psychotherapeutische Praxis kommen, wenn man unzufrieden mit seinem Leben ist, über einen längeren Zeitraum dauernd genervt, gestresst oder traurig ist oder auch nicht gut schlafen kann. Egal, um welche Art Schlafprobleme es sich handelt, ob Einschlaf- oder Durchschlafstörungen oder auch Alpträume oder – und das höre ich immer öfter – Gedanken, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen, nicht selten liegt dem ein ungelöstes psychisches Problem zugrunde. Manche Klientinnen oder Klienten leben in und mit krankmachenden Glaubenssätzen und kommen aus ihrer Spirale alleine nicht mehr heraus. Manche



suchen nach dem Sinn des Lebens und wiederum andere sind unglücklich in ihren Beziehungen.

An dieser Stelle muss aber auch erwähnt sein, dass in einem therapeutischen Prozess selbstverständlich die Aufmerksamkeit auch auf jene Bereiche gelenkt wird, die gut gelungen sind beziehungsweise gelingen, oder auch auf schwierige Phasen, die man durch eigene Ressourcen überwunden hat. Das heißt, der Blick soll auch auf Positives gerichtet werden, um den Selbstwert zu stärken und so eigene Zweifel abbauen zu können. Je mehr Selbstbewusstsein aufgebaut wird, desto eher steigt die Wertschätzung sich selbst gegenüber.

Experte bzw. Expertin für die eigenen Themen bleibt aber immer der Klient bzw. die Klientin selbst. Die Therapeutin bzw. der Therapeut ist eher die Expertin/der Experte für den gesamten Prozess der Therapie, mit der Empathie und der Wertschätzung, die er oder sie Menschen entgegenbringt und damit Vertrauen schafft, indem sie/er einen geschützten Raum zur Verfügung stellt, in dem sich Klientinnen und Klienten öffnen können. Öffnen heißt hier, ganz bei sich zu sein, ohne die sonstigen dauernden Ablenkungen, die uns das Leben bietet. Diesen Raum für 50 Minuten zur Verfügung zu haben, ist meist recht ungewohnt. Und das in vollkommener Aufmerksamkeit des Visavis.

Diese Ablenkungen sind es, die uns wertvolle Ich-Zeit „stehlen“. Früher gab es Zeit, in der Menschen viel zu Fuß gegangen sind, Wartezeit, die sie mit sich selbst überbrückten und nicht automatisch am Handy verbrachten, sogar Zeit, in der ihnen regelrecht fad war. Genial. Denn in Zeiten, in denen uns fad ist, entsteht Kreatives beziehungsweise sind wir dann eben ganz in unserer Gedankenwelt. Und das empfinde ich als sehr gesund. Zeit mit sich und seinen Gedanken zu verbringen, ist also gesund, hilft aber noch nicht bei psychischen Erkrankungen – da braucht es professionelle Unterstützung.



In der Psychotherapie bleibt also immer der Mensch im Mittelpunkt, niemals die Erkrankung oder womöglich die Diagnose. Es gibt selbstverständlich verschiedene therapeutische Verfahren, die alle der seelischen Gesundheit dienen und die Persönlichkeit stärken. Gearbeitet wird in Einzel- oder auch in Gruppentherapie. Es gibt stationäre Einrichtungen, in denen Psychotherapie angeboten wird, aber auch Tageskliniken, in denen man Tage in einem klinischen Setting verbringt und an anderen dem normalen Leben nachgeht. Egal, ob man zur Schule, zum Studium oder zur Arbeit geht, in den überwiegenden Fällen wird in einem ambulanten Setting, also in einer Praxis für Psychotherapie, gearbeitet.

Besonders toll sichtbar wird die Arbeit am Einzelnen, wenn im Laufe einer Psychotherapie Menschen über sich hinauswachsen, sich Symptome lindern und Beschwerden schwächer werden. Das hat auch Auswirkungen auf das gesamte Umfeld, meist auch in Familien. Wenn ein Mitglied der Familie sich verändert, steigt automatisch der Respekt aller im Umgang miteinander. Klientinnen bzw. Klienten erzählen, dass der Partner/die Partnerin die Veränderungen bemerkt, im Idealfall sogar den Entschluss fasst, sich auch auf den Weg zu einer persönlichen Entwicklung zu machen. Das ist schon mehrmals passiert. Ein respektvoller Umgang untereinander verändert schon sehr viel.

Aber auch bei Freundinnen/Freunden oder Geschwistern kann es passieren, dass sie den Prozess der positiven Veränderung bemerken und selbst auch in Therapie kommen möchten. Oftmals auch erst nach Jahren.

An dieser Stelle möchte ich kurz erwähnen, dass ich als Personzentrierte Psychotherapeutin sicherlich anders arbeite als Therapeutinnen/Therapeuten, die in einer anderen Richtung ausgebil-



det wurden. Personenzentrierte Psychotherapie ist eine Form der Gesprächspsychotherapie, sie hieß früher auch Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Es ist eine nicht direktive Methode, das heißt, dass der Therapeut bzw. die Therapeutin möglichst wenig eingreift, vorgibt oder auch über den Prozess bestimmt – und schon gar nicht „Rezepte verteilt“.

Daher ist es für Menschen, die eine Psychotherapie machen wollen, total wichtig, ganz genau im Erstgespräch zu schauen, ob man sich wohlfühlt. Hier kann man sich zumeist auf sein Bauchgefühl verlassen. Selbstverständlich passiert es auch, dass sich Menschen nach zwei oder drei Stunden nicht verstanden fühlen. Manchmal kann man das klären, manchmal passt es eben doch bei einer anderen Therapeutin oder einem Therapeuten besser. Diese Zweifel sind immer ernst zu nehmen. Es kann natürlich auch sein, dass der Zeitpunkt gerade nicht passt, das heißt, dass sich Menschen auf die Suche nach Therapeutinnen/Therapeuten begeben und nicht gleich eine/n passende/n finden, allerdings einige Monate später durchaus dazu bereit sind, sich auf den Prozess einzulassen.

Ehrlicherweise muss ich hier auch erwähnen, dass es therapeutische Prozesse gibt, die nicht so gut laufen und nach einiger Zeit abgebrochen werden. Im Idealfall sind es Dinge, die man im Prozess klären kann, aber immer gelingt es eben nicht.

## **Psychiater/-in, Psychologe/-in oder Psychotherapeut/-in?**

Die nächste Frage die sich stellt, ist, welche Berufsgruppe denn nun die geeignete ist. Psychiater/-in, Psychologe/-in oder Psychotherapeut/-in? Drei Berufsgruppen, die einander zwar ähnlich sind, aber doch ganz anders ausgebildet werden und daher anderen Schwer-

