

## WARUM MACHE ICH DIESEN BLOG?

Häufig wenden sich Menschen an mich, die sich in Therapie befinden oder einen Therapieplatz suchen. Ihre Berichte über ihre Erlebnisse mit den Fachleuten, von denen sie sich doch Hilfe erhoffen, sind nicht selten erschreckend. Darüber sollte jeder und jede von uns – Psychotherapeutinnen wie Psychiater – zutiefst erschüttert sein!

Viele Betroffene beklagen sich über Verletzungen, Erniedrigungen, Nötigungen und Verunsicherungen. Sie fühlen sich von oben herab und respektlos behandelt, empfinden Kälte und Distanz seitens ihres Psychotherapeuten oder ihrer Psychiaterin.

Dabei befinden sie sich doch in einer existenziellen Krise! Nicht wenige von den Ratsuchenden sind völlig aus Fassung und Gleichgewicht geraten! Statt Diskriminierungen und Ablehnung bräuchten sie doch gerade jetzt emotionalen Rückhalt, jemanden bei dem sie sich aufgehoben fühlen können! Oder wie eine Patientin es einmal ausdrückte: *Wir sind doch nicht aussätzig! Was ist denn so schlimm daran, uns einfach mal in den Arm zu nehmen?*

Immer wieder höre ich als Entschuldigung: *Das sind doch Projektionen eines Kranken! Es handelt sich um subjektive Wahrnehmungs-Verzerrungen der Patientin!* Das jedoch ist ein armseliges Argument: Müssten wir professionellen Helfer nicht gerade in dem Wissen um deren Verletzlichkeiten umso behutsamer vorgehen?!

In den meisten Fällen handelt es sich *nicht* um schwerwiegenden Missbrauch oder gravierende Kunstfehler, sondern um ganz alltägliche Äußerungen der Therapeutin. Die Hilfesuchenden erzählen mir, dass sie Angst haben, sich ihrem Behandler zu offenbaren. Sie haben Angst, genau das, was sie in der Therapie (hoffentlich!) an Selbstvertrauen gewonnen haben, bei ihrem Gegenüber anzuwenden!

Wenn es in der Therapie nicht so recht weitergeht, wird gar nicht so selten die Diagnose *Persönlichkeitsstörung* aus dem Ärmel gezogen, wobei *narzisstische* oder *Borderline-Persönlichkeitsstörung* offenbar am beliebtesten sind. Diese Diagnosen sollen dann wohl das Scheitern der Therapie erklären ... Was sie aber für den hilfesuchenden Menschen bedeuten – zB Zerstörung der Berufslaufbahn! – scheint oftmals nicht im Blick der Fachleute zu sein.

Auch mein eigenes Unwohlsein gegenüber der offiziellen Psychotherapie ist Anlass für diesen Blog: Ich habe Zweifel an der Wirksamkeit einer Psychotherapie, die technisch und mechanisch geworden ist, die den Einzelnen hinter *evidenzbasierten Methoden* ebenso aus den Augen verliert wie die vielfältigen gesellschaftlichen Ursachen seelischen Leidens.

Ich finde, hier läuft etwas falsch!!

Hier auf meinem Blog *mindroad.de* wirst du vielfältige Erfahrungsberichte von Hilfesuchenden entdecken. Hier veröffentliche ich kritische Analysen einer Richtlinien-Psychotherapie, die inzwischen selbst Patientin sein müsste.

Ich zeige Alternativen auf, die *psychotherapie.wohltuend.anders.* gestalten.

## Für wen mache ich diesen Blog?

### Für Hilfesuchende

Zu allererst für dich, liebe Patientin, lieber Patient. Ich möchte dir Anregungen für deine Therapie, für deine Gesundung geben. Du wirst von mir keine Rezepte erhalten wie etwa: Du musst deine Meridiane klopfen! – Du musst positiv denken! – Du darfst nicht vermeiden! – Wenn du dich nicht von deiner Partnerin trennst, wirst du nie gesund! Etc.

Vielmehr lade ich dich dazu ein, auszuprobieren. Ich biete dir neue Sichtweisen an und ungewöhnliche, manchmal auch etwas *ver-rückte* Vorgehensweisen. Ich will dich ermutigen, deinen eigenen Weg zu (er)finden und zu gehen.

Bitte bedenke dabei:

Alles was du auf meinem Blog erfährst, ist Hilfe zur Selbsthilfe. Es ersetzt keine Psychotherapie.

Ich will dich ermutigen, deiner Therapeutin gegenüber *deine* Sichtweise, *deine* Bedenken und auch *dein* Unwohlsein zu vertreten. Teile ihr mit, was gut für dich ist und was nicht. Ich will dir helfen, deinem Psychiater zu widersprechen, wenn du dich abgefertigt, dich nicht richtig gesehen oder unter Druck gesetzt fühlst.

*Du* bist der Auftraggeber, die Chefin all dieser professionellen Helfer. Sie leben von dir.  
Also bestehe darauf, dass du respektvoll und auf Augenhöhe behandelt wirst!

### Für Kolleginnen und Kollegen

Auch für dich ist dieser Blog, und zwar gerade dann, wenn du denkst: *Das habe ich nicht nötig!* Viele Kollegen, auf die sich die Beschwerden beziehen, sind mir namentlich oder gar persönlich bekannt. Es sind Fachleute, die ich sehr schätze. Manche würden aus allen Wolken fallen, wenn sie die Schilderungen ihrer Patientinnen erhielten. Und ich will gar nicht ausschließen, dass ebenso über mein eigenes berufliches Handeln bei einer Kollegin oder einem Kollegen zu Recht Beschwerde geführt wurde und wird.

Ich möchte niemanden bloßstellen. Darum geht es mir nicht. Ich bin aber der Meinung, dass auch du von diesem Blog profitieren kannst. Uns allen tut es gut, über Prämissen unseres Tuns, über Theorien, Modelle, Behandlungsmethoden und vermeintliche Selbstverständlichkeiten kritisch nachzudenken.

Vielleicht trifft mancher Beitrag ja auf dein eigenes Unwohlsein, deine eigene verhohlene Kritik an der Richtlinien-Psychotherapie. Vielleicht findest du dich in Manchem wieder? Und vielleicht erhältst du die eine oder andere Anregung von einem alten Psychotherapeuten im Ruhestand?

Ich freue mich auch auf deine Beiträge! Ich bin sicher, dass auch ich von dir lernen kann.

Sei also herzlich willkommen auf meinem Blog *mindroad.de*!

Es grüßt dich

Michael Mehrgardt

**PS:** Bitte hilf mir, *mindroad.de* bekannt zu machen, indem du den Blog **abonnierst**, **empfehlst**, **kommentierst** und mit deinem **Like** dekorierst!