

AUGEN AUF BEI DER PSYCHOTHERAPEUTEN-WAHL!

Seit einiger Zeit stimmt mit dir etwas nicht: Du bist immer niedergeschlagen, musst ständig weinen, hast vor allem und jedem Angst? Oder hat dich vor Kurzem aus heiterem Himmel eine Panikattacke erwischt? Kann es sein, dass du erschöpft bist, nichts mehr schaffst oder 27 Mal den Herd kontrollieren musst, bevor du deine Wohnung verlassen kannst? Wie auch immer: Allmählich merkst du, dass professionelle Hilfe angesagt ist.

Aber zu wem muss ich denn gehen?, fragst du dich: zu einem Psychologen? Einer Psychiaterin, einem Neurologen, einem Psychotherapeuten?

Wer viel fragt ...

... kriegt 26 verschiedene Antworten. Wenn du dich auf die Suche nach einer Psychotherapeutin be gibst, blickst du vermutlich erstmal nicht durch.

Also guckst du bei Dr. Google. Oder du fragst einen Freund, deine Ärztin oder Verwandte. Google erzählt dir, du brauchst unbedingt Medikamente. Deine Freundin sagt: „Nein bloß nicht! Ich kannte mal einen, der kriegte davon eine Nasenfehlstellung!“ Dein Arzt ist vielleicht der Meinung, das sei auf jeden Fall etwas für eine Verhaltenstherapie. Von der Verhaltenstherapie hingegen hält deine esoterisch vorgebildete Mutter gar nichts, die sei doch nur oberflächlich, du solltest doch – aber bitte bei Neumond! – Bachblüten oder Johanniskraut nehmen. Sie habe mit diesen Mitteln ihren Mundpilz weggekriegt.

Und schließlich empfiehlt, jeden Widerspruch ausschließend, ein Nachbar: Tiefenpsychologische Therapie! Besser noch Psychoanalyse!! Das dauert zwar, aber man kommt an die Wurzeln. Eine Körpertherapeutin aus deinem Bekanntenkreis widerspricht: „Bloß keine Psychoanalyse! Du weißt dann hinterher zwar, *warum* du seit Jahren immer wieder depressive Episoden hast, hast aber keine Ahnung, was du dagegen tun kannst!“ „Ist ja auch nicht so wichtig“, wendet der Nachbar ein. „Du lernst eben, sie *anzunehmen!*“ Und dann gibt es ja auch noch Gestalttherapie, Akupunktur, Atemtherapie, Heilpraktikerinnen, Kügelchen und selbstgebackenes Brot. Ach ja: Vielleicht hast du ja einen toten Zahn in deinem Mund? Was? Hast du tatsächlich?? – Dann musst du dich ja auch nicht wundern!!!

Zuerst ein paar Infos

Du bist Eine(r) von 33 Prozent

Wenn du gerade auf der Suche nach psychotherapeutischer Hilfe bist, gehörst du laut einer Studie des Robert Koch-Instituts zu den 33 Prozent der Menschen in Deutschland, die innerhalb eines Jahres an einer psychischen Erkrankung leiden (*12-Monats-Prävalenz*). Diese Zahl ist seit Jahren stabil.

Die gesetzlichen und privaten Krankenkassen sowie die Beihilfe bezahlen ...

... für sogenannten *Richtlinien-Verfahren*. Das sind gegenwärtig:

- Verhaltenstherapie,
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- Analytische Psychotherapie („Psychoanalyse“),
- Gesprächspsychotherapie für Erwachsene
- Systemische Therapie für Kinder- und Jugendliche sowie
- EMDR (Augenbewegungs-Methode) innerhalb eines Richtlinienverfahrens bei Erwachsenen zur Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen *nicht* ...

... für andere Verfahren, die nicht offiziell anerkannt sind, z.B. Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz, Gestalttherapie, Körpertherapie, Psychodrama, Urschrei, Hypnotherapie, Yoga, Meditation, Tai Chi, Chi Gong, Familien-Aufstellung uvm.

Fehlende Anerkennung heißt nicht, dass diese Methoden schlecht oder wirkungslos sind! Sie sind aus der Sicht von Zulassungsgremien aber nicht wissenschaftlich fundiert. Ich möchte hinzufügen: ... und passen nicht zu der offiziellen medizinischen Denkweise.

Privatversicherungen und Beihilfestellen übernehmen ...

... manchmal die Kosten für einige der offiziell nicht anerkannten Verfahren, uA auch für Psychotherapie nach dem *Heilpraktikergesetz*.

Anerkannte Behandlerinnen müssen ...

- über eine *Approbation* verfügen und
- eine Ausbildung in einem der genannten *Richtlinien-Verfahren* absolviert haben und
- *Psychologie* oder *Medizin* studiert haben oder
- einen Abschluss in *Pädagogik* oder *Sozialpädagogik* haben, sofern ausschließlich Kinder und Jugendliche behandelt werden, oder
- sie müssen nach dem *Heilpraktikergesetz* für Psychotherapie zugelassen sein.

Wende dich also an eine/n...

- Psychologischen Psychotherapeuten
- Ärztliche Psychotherapeutin (Fachärztin für psychotherapeutische Medizin oder Arzt mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie)
- Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten
- Therapeutin mit einer Psychotherapie-Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz (wenn du privat versichert bist).

Wie finde ich denn nun eine gute Psychotherapeutin?

Objektivität oder „Bauchgefühl“?

Die akademische Richtlinien-Psychotherapie peilt das Ziel an, anhand einer immer genauer werden den Differenzial-Diagnostik für jede Erkrankung genau die eine und einzig richtige Psychotherapie-Methode anbieten zu können.

Ich halte das für eine Fehlentwicklung, insbesondere weil der individuumszentrierte Blick mehr und mehr verloren geht. (Wenn du meine Begründungen genauer nachlesen willst, sieh dich doch weiter auf meinem Blog *mindroad.de/* besonders unter *Sackgassen* um. Dort poste ich immer wieder kritische Stellungnahmen über die Richtlinien-Psychotherapie.)

Bedenke: Den Psychotherapie-Menschen wirst du für 1 Jahr oder länger ziemlich tief in dein Leben hineinlassen. Er wird ziemlich viel Bedeutung für dich haben. Du wirst ihm vieles anvertrauen, ihm vielleicht Dinge erzählen, die du bisher mit niemandem geteilt hast. Er wird dich intensiv begleiten, vielleicht einige Krisen mit dir durchstehen. Deshalb meine ich:

Die therapeutische Beziehung ist viel wichtiger als die Therapie-Methode.

Mehr als die Frage, ob die Verhaltenstherapie oder die Psychoanalyse bei deiner Erkrankung die Methode der Wahl ist, möchte ich anregen, die folgenden Fragen in den Vordergrund zu stellen:

○ **Mann oder Frau?**

Würdest du dich bei einem Mann oder einer Frau wohler fühlen? Ist es dir egal? Oder gibt es für dich einen guten Grund, das für dich schwierigere Geschlecht zu wählen? Es könnte ja sein, dass du einfach nicht mit Männern zurechtkommst und dich deshalb bewusst für einen männlichen Therapeuten entscheidest.

○ **Unterwegs zur 1. Sitzung ...**

Wenn du gleich das erste Mal mit deinem Therapeuten oder deiner Therapeutin zusammentrifftst, mache dir bitte klar: *Du* bist die Auftraggeberin, *du* bist der Kunde! Die Therapeutin ist *deine* Dienstleisterin, der Therapeut ist auf Menschen wie *dich* angewiesen, um Geld verdienen zu können. *Du* gibst ihm Arbeit, Sinn und Existenzberechtigung. Sie sollte es zu schätzen wissen, dass *du* zu ihr kommst.

○ **Chemie-Stunde:**

Du hockst jetzt in deiner ersten Sitzung vor dem Therapeuten. Beantworte dir Fragen wie: Fühle ich mich wohl? Stimmt die Chemie? Fühle ich mich gemocht? Empfinde ich die Therapeutin als distanziert oder gar abweisend? Kann ich mir vorstellen, zu diesem Menschen Vertrauen aufzubauen? Fühle ich mich ermutigt? Habe ich das Gefühl: „So! Jetzt geht’s los!“?

Befrage auch deinen Körper dazu: Fühlt sich dein Brustraum warm und weit an? Hast du einen guten Geschmack im Mund? Fühlst du dich mit Fortschreiten der Sitzung leichter als zu Beginn? Oder fühlst du eine Enge im Bauch, eine Last auf deine Schultern drücken, einen Druck im Kopf?

○ **Augenhöhe**

Stellt dein Gegenüber eine Begegnung auf Augenhöhe her? Oder ist da jemand auf einen Sockel gestiegen? Fühlst du dich von oben herab behandelt? Fühlst du dich respektiert? Ernst genommen? Geht der Therapeut auf deine Fragen und Einwände ein? Kann die Therapeutin es zulassen, wenn du kritisch nachfragst, etwas anders siehst als sie oder gar Kritik übst?

○ **Innen und außen**

Nimmt die Therapeutin deine Klagen über *äußere* und objektiv bestehende Belastungen ernst? Wie geht sie damit um, wenn du über problematische Arbeitsbedingungen und Mobbing sprichst, über Probleme in deiner Beziehung, über körperliche Beschwerden? Hast du den Eindruck, dass sie deine Berichte über Umweltgifte, denen du ausgesetzt bist, würdigt? Oder wischt sie all das vom Tisch und führt deine äußeren Probleme vorschnell auf deine vermeintlichen *inneren* Unzulänglichkeiten zurück?

○ **Verletzungen und Kränkungen**

Fühlst du dich von Äußerungen des Therapeuten verletzt? Traust du dich, ihn darauf anzusprechen? Kannst du mit ihm darüber reden? Ist es vorstellbar, dass er sich entschuldigen, dass er seine Meinung auch mal ändern kann? Ist er bereit, sich auf dich einzulassen?

○ **Unsichtbares und Kleingedrucktes**

Ist die Behandlerin um Transparenz bemüht? Klärt sie dich über die Bedeutung deiner Diagnose auf? Erörtert sie mit dir alternative Diagnosen? Weist sie dich auf die *Nebenwirkungen und Risiken* der Diagnose hin? Klärt sie dich auch über die *Risiken der Therapie* selbst auf? Informiert sie dich über Alternativen zur Psychotherapie, über Möglichkeiten der Medikamenten-Einnahme und über alternative Therapie-Richtungen?

Bespricht sie in den ersten Stunden einen Therapie-Vertrag mit dir? Klärt sie dich eindeutig über Ausfallhonorare auf?

Über *Risiken und Nebenwirkungen* einer Psychotherapie berichte ich andernorts ausführlicher: Dazu findest du mehr in meinem Blog mindroad.de oder auf meinem Youtube-Kanal.

○ **Störungen**

Geht es in der Sitzung ausschließlich um dich? Oder erzählt der Therapeut (zu viel) von sich, von seiner Großartigkeit, seinen Erfolgen?

Finden die 50 Minuten ohne Störung statt? Oder führt die Therapeutin Telefonate, die nichts mit dir zu tun haben? Erledigt sie zwischendurch andere Arbeiten? Gibt es regelmäßige Unterbrechungen durch Mitarbeiter?

Fühlst du dich unwohl?

Falls ja: Sage dir nicht, dass du eben zu empfindlich bist und dich nicht so anstellen solltest! Versuche stattdessen, dein negatives Gefühl anzusprechen!

Lässt der Therapeut dies zu?

Ist das Gespräch über dein Unwohlsein offen und freundlich?

Wenn ja:

Das hast du gut gemacht!
Du hast einen wichtigen Beitrag für einen guten Therapieerfolg geleistet.

Wenn nein:

Das hast du gut gemacht!
Suche jetzt nach jemand Anderem.

Ich wünsche dir viel Erfolg für deinen therapeutischen Weg!