

## ERFAHRUNGEN

In dieser Rubrik begegnest du Menschen und ihren Geschichten. Manche von ihnen waren meine Patientinnen und Patienten.

Alle Geschichten sind anonymisiert. Sie dienen zur Veranschaulichung. Die Namen und alle Begleitumstände, die für die Geschichten unwesentlich sind, habe ich so verändert, dass niemand sich oder Andere wiedererkennen kann. Solltest du dich dennoch hier wiederfinden, dann deshalb, weil viele Menschen Ähnliches erleben. Es ist oft leichter, sich in Anderen zu entdecken, als das eigene Erleben in Worte zu fassen.

Du hast selbst Verletzungen in Psychiatrie oder Psychotherapie erlitten? Dann findest du in diesen Berichten vielleicht ganz ähnliche Erlebnis-Schilderungen. Ich wünsche dir, dass du daraus Ermutigung schöpfen kannst, mit deinem Gegenüber offen über deine negativen Gefühle zu sprechen. Ebenso ist es möglich, dass du deiner Therapeutin oder deinem Psychiater diese Berichte zeigst und ihr gemeinsam darüber ins Gespräch kommt.

Auch für uns Fachleute ist es wichtig, zu erfahren, was Hilfesuchende wirklich über uns und unsere Profession denken; denn häufig fühlen sie sich von ihrem Gegenüber nicht dazu ermutigt!

Deshalb ist dieser Blog auch für dich als Therapeutin, Psychiater oder Pflegekraft in einer therapeutischen Einrichtung von Bedeutung.

### **Ein Wort an beide Seiten der therapeutischen Beziehung:**

*Lerne, die Welt zu erkennen. Lerne, dich zu erkennen. Und dann lerne, dass du nur erkennen kannst, was du liebst.*

*Lerne, die Welt zu verändern. Lerne, dich zu verändern. Und dann lerne, dass du nur verändern kannst, was du gar nicht verändern willst.*

*Was du nicht verändern willst, ist das, was du liebst. (MM)*