

Ulrich Trebbin
Mut zur Psychotherapie!

verstehen lernen

Ulrich Trebbin

Mut zur Psychotherapie!

**Wie sie funktioniert
und warum sie guttut**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2019 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Popartic/shutterstock

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen

von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-2917-1 (Print)

ISBN 978-3-8379-7641-0 (E-Book-PDF)

ISBN 978-3-8379-7640-3 (EPUB-E-Book)

»Psychotherapie ist viel zu schade, um
nur den Kranken vorbehalten zu sein.«

Erving Polster

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
Der Mensch – Ein Lernprotz	
Vor der Therapie	19
1. Warum gehen Menschen zur Psychotherapie? – Diagnosen und Symptome	19
2. Bin ich psychisch krank?	24
3. Ich muss das doch allein schaffen!	27
4. Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Therapie?	28
5. Bin ich geeignet für eine Therapie?	30
6. Ich habe doch schon eine Therapie gemacht!	32
7. Couch oder heißer Stuhl: Welche Therapieform ist die richtige?	33
8. Wer ist der passende Therapeut?	50
9. Frau oder Mann?	56
10. Bekomme ich in der Therapie eine Gehirnwäsche?	59
11. Das erste Mal beim Therapeuten	62
Während der Therapie	65
12. Worüber rede ich in einer Sitzung?	65
13. Warum sind Gefühle so wichtig?	66

14. Das Hier und Jetzt als Chance der Therapie	71
15. Ist es nicht peinlich, einem wildfremden Menschen private Dinge zu erzählen?	72
16. Warum sollte ich möglichst keine Geheimnisse vor dem Therapeuten haben?	74
17. Muss ich wirklich über Sex sprechen?	77
18. Sexuelle Gewalt in der Kindheit	78
19. Spielt meine sexuelle Identität eine Rolle in der Therapie?	80
20. Warum fragen Therapeuten eigentlich immer nach der Kindheit?	81
21. Sind denn meine Eltern an allem schuld?	84
22. Warum ist die Beziehung zum Therapeuten so wichtig?	88
23. Warum kann ich meinen Therapeuten nicht in der Freizeit treffen?	95
24. Wie kann mir die Therapie helfen?	97
25. Sonderfall Trauma	103
26. Bin ich süchtig?	109
27. Was kann ich in der Therapie erreichen und was nicht?	110
28. Wie profitiere ich am meisten von meiner Therapie?	112
29. Was, wenn's hakt? – Probleme in der Therapie	119
30. »Risiken und Nebenwirkungen« einer Therapie	128
31. Ich habe mich in meinen Therapeuten verliebt	131
32. Warum schweigt der Therapeut?	133
33. Warum geht der Therapeut zur Supervision?	135
34. Was dürfen Therapeuten – und was nicht?	136
35. Kann mich der Therapeut bei Entscheidungen beraten?	141
36. Wie gehe ich mit Selbstmordgedanken um?	143
37. Medikamente?	144
38. Soll ich mit anderen über meine Therapie sprechen?	147

	Inhalt
Das Ende der Therapie	149
39. Wie lange dauert eine Psychotherapie?	149
40. Und wenn die Kasse nicht mehr zahlt?	152
41. Der Abschied	153
42. Kann ich mich später mit meinem Therapeuten befreunden?	154
43. Ist das Ende der Therapie unwiderruflich?	156
Nachwort	159
Dank	161
Literaturtipps	163

Vorwort

»Ich brauche doch keinen Therapeuten! Ich bin ja nicht verrückt!« – So denken viele Menschen, weil sie auch heute noch Angst vor einer Psychotherapie haben: Sie wollen verständlicherweise nicht das Stigma einer seelischen Krankheit auf der Stirn kleben haben. Der Schritt zum Therapeuten scheint ihnen eine Bankrotterklärung. Manche fürchten sogar, dass der Therapeut sie einer Gehirnwäsche unterzieht und sie sich danach nicht mehr wiedererkennen. Traumatisierte Menschen schließlich haben Angst, sich ihren seelischen Verletzungen zu nähern, denn jede Berührung der wunden Stellen ruft neue Schmerzen hervor.

Dieses Buch will nicht nur diese Ängste verringern, sondern auch zeigen, dass Therapie eine ganz normale Dienstleistung ist, die man in Anspruch nimmt, um sich besser kennenzulernen, seinen Spielraum zu vergrößern, alte Schmerzen zu lindern, lebendiger zu werden und ein erfüllteres Leben zu führen. Auch in der Therapie kann man ein selbstbestimmter, vollwertiger und kraftvoller Mensch bleiben – und vor allem werden. Und die meisten Menschen, die zur Therapie gehen, sind nicht im engeren Sinne krank, sondern suchen Orientierung und Stütze, weil sie gerade in einer Sackgasse gelandet sind oder ihr Leben in Schiefelage geraten ist – wie es jedem Menschen immer wieder passiert. Psychotherapie ist also eine Schule des Lebens.

Vor Beginn einer Psychotherapie herrscht bei vielen Hilfesuchenden große Unsicherheit: Sie wissen nicht, welche Therapieform die richtige für sie und ihr Problem ist, wie sie einen Therapeuten auswählen sollen oder wann und in welcher Höhe die Krankenkassen die Kosten übernehmen. Zu Beginn ist das Phänomen »Psychotherapie« für die meisten ein Buch mit

sieben Siegeln, wohingegen ihre Therapeuten naturgemäß Fachleute sind. Allein dadurch entsteht ein Machtgefälle. Klienten fühlen sich oft ausgeliefert und durchleuchtet oder trauen sich nicht, ihre Therapeuten zu fragen, worauf es bei einer Therapie ankommt und wie sie funktioniert: Wie beginne ich eine Therapiestunde? Warum fragen Therapeuten oft nach der Kindheit? Wie geschehen Veränderung und Heilung? Was kann ich zwischen den Sitzungen tun, um in der Therapie Fortschritte zu machen? Warum entscheidet sich der Therapeut für diese oder jene Intervention? Woran erkenne ich überhaupt, dass ich beim richtigen Therapeuten bin? Andererseits gibt es auch begründete Ängste und Unsicherheiten: Wie kann ich mich schützen, wenn Verborgenes aus meiner Vergangenheit schmerzhaft ans Licht kommt? Wie kann ich verhindern, dass ich mich in der Therapie überfordere? Wie verhalte ich mich, falls mich der Therapeut wider Erwarten enttäuscht oder gar seine Macht missbraucht?

Dieser Ratgeber will die vermeintlichen oder tatsächlichen Geheimnisse der Psychotherapie lüften. Er erklärt offen und klar verständlich anhand von vielen Fallbeispielen, worauf es in der Therapie ankommt, wie sie wirken kann, wie Therapeuten arbeiten, auf welche Erkenntnisse sie sich stützen, welche Schulen es gibt und welche Gefahren Psychotherapie bergen kann. Das Buch will Klienten ermutigen, mehrere Therapeuten kennenzulernen, bevor sie sich entscheiden, mündig und selbstverantwortlich Fragen an sie zu richten, sich nicht mit unbefriedigenden Erklärungen zufriedenzugeben und auch nicht davor zurückzuschrecken, den Therapeuten im Notfall zu wechseln, wenn sie sich nicht mehr verstanden oder gut behandelt fühlen. Vor allem aber soll dieses Buch Lust auf Psychotherapie machen – auf diese einzigartige Reise in die eigene Seele. Es soll aufzeigen, welche wunderbare Chance sie auf dem Weg zu einem zufriedeneren und lebendigeren Leben ist und was man selbst dazu beitragen kann, dass sie gelingt.

Ich schildere in diesem Buch über weite Strecken meine ganz persönliche Vorstellung von Psychotherapie, wie ich sie einerseits

als Klient in rund 500 Therapiestunden bei sechs verschiedenen Therapeuten unterschiedlicher Richtungen und andererseits in meiner psychotherapeutischen Praxis als Gestalt- und Traumatherapeut erfahren habe. Vieles davon werden die meisten Kollegen unterschreiben, manches wird der eine oder die andere anders sehen – vor allem, wenn er oder sie einer anderen Therapierichtung angehört. Denn eine einheitliche psychotherapeutische Lehre gibt es (noch) nicht.

Die veranschaulichenden Beispiele aus der Praxis sind so verfasst, dass niemand die realen Personen dahinter wiedererkennen kann. Manchmal habe ich die Beispiele auch aus verschiedenen Therapieerfahrungen zusammengestellt. Die jeweiligen Klienten dahinter waren mit der anonymisierten Veröffentlichung einverstanden.

Wenn ich von Klienten und Therapeuten spreche, verwende ich meist die maskuline Form, die – vor allem im Plural – Frauen mit einschließt. Ich meine dann also immer beide Geschlechter. Ich weiß, dass das keine befriedigende Lösung ist, weil unsere Sprache sich über Jahrhunderte in einer männerdominierten Welt entwickelt hat, aber mir ist noch wichtiger, dass dieses Buch leicht zu lesen ist. Hoffentlich gibt es im Deutschen eines Tages eine Form, die nicht in erster Linie an Männer denken lässt und Frauen ausschließt.

Einleitung

Der Mensch – Ein Lernprotz

Kein anderes Lebewesen auf der Erde ist in der Lage, so viel und so spezialisiert zu lernen wie der Mensch. Je jünger wir sind, desto mehr und intensiver saugen wir alles auf, was uns an Eindrücken, Erfahrungen und Vorbildern über den Weg läuft – und nehmen es bereitwillig für bare Münze.

Sehr vieles, was wir uns als Kinder aneignen, bringen uns andere Menschen bei: Mein Vater hat mir gezeigt, wie ich einen Platten flicken kann, wie man sich bei der Jagd auf einem Hochsitz verhält oder wie schön es ist, wenn mir jemand mit seiner großen weichen Hand über den bloßen Rücken streichelt. Meine Mutter hat mir die Liebe zu Musik, Literatur und Sprache vorgelebt, hat mir die Augen dafür geöffnet, wie aufregend Landschaft und Kultur fremder Länder sind und wie man eine erfüllende Reise macht, und durch sie habe ich gelernt, wie bereichernd es ist, eine weit verzweigte Familie zu haben – mit knorrigen Großtanten, Vettern und Cousinsen vierten Grades und weit entfernten Onkeln, die jünger sind als man selbst.

Aber wir lernen in unserer Kindheit natürlich auch Dinge, die unerfreulich sind, schmerzhaft und hinderlich: Wir können die Erfahrung machen, dass wir nur geliebt werden, wenn wir uns sehr anstrengen; dass es unerwünscht ist, wenn wir ein ausgelassenes und wildes Temperament haben; dass wir leicht verletzt werden, wenn wir einem anderen Menschen zeigen, dass wir ihn lieb haben; oder dass die Welt gefährlich und darum beängstigend ist. Schließlich nehmen wir das Welt- und Menschenbild, das man uns in unserer Kindheit vorgelebt hat, in uns auf und halten es für die absolute Wahrheit. Viele dieser teilweise falschen Vorstellungen werden wir zum Glück ganz von alleine wieder los,

ganz einfach indem wir mit anderen Menschen andere Erfahrungen machen.

Manches aber hat sich hartnäckig in unserer Persönlichkeit festgesetzt wie eine Zecke, die nicht mehr loslassen will: Wir sind vielleicht zutiefst davon überzeugt, dass wir in der Welt nur bestehen können, wenn wir uns ausbeuten und Raubbau an unseren Kräften betreiben (Gefahr: z. B. Burn-out und Erschöpfungsdepression), wir trauen uns nicht, Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen (Gefahr: Rückzug, Vereinsamung und z. B. Depression), oder wir fürchten uns vor Hunden, Rutschbahnen oder einer Weltreise ganz allein (Gefahr: Angststörungen). Oft merken wir nicht einmal, dass wir diese Einschränkungen und lebensfeindlichen Vorstellungen haben, sondern glauben einfach, dass das Leben eben so sei (»Was? *Ein* Geisterfahrer? Da sind doch *Hunderte!*«, sagt laut einem Witz ein Autofahrer nach einer entsprechenden Riodurchsage). Meist wissen wir dabei selbst gar nicht, warum wir so geworden sind, wie wir sind.

Normalerweise fangen wir erst an, unseren Lebensstil und uns selbst infrage zu stellen, wenn es nicht mehr weitergeht: Wenn wir einen körperlichen oder seelischen Zusammenbruch erleiden, zum x-ten Mal eine Partnerschaft auseinandergeht oder wir uns vor lauter Ängsten so eingeschränkt fühlen, dass wir uns nicht mehr aus dem Haus trauen. Solche Krisen sind meist sehr schmerzhaft: Wir glauben, wir hätten auf ganzer Linie versagt, seien unfähig, unser Leben zu meistern, und hätten als Menschen keinen Wert. Logisch – denn es ist ja nur sehr schwer möglich, die tief verinnerlichten Überzeugungen über uns selbst und das Leben zu hinterfragen. Wenn wir uns dann endlich dazu durchringen, zu einem Psychotherapeuten zu gehen, empfinden wir das deshalb oft als sehr beschämend. Nicht umsonst haben wir diesen Schritt meist lange vor uns hergeschoben.

Dabei weiß der Therapeut wahrscheinlich, dass das Leben eine immense und komplexe Aufgabe ist, die uns jeden Tag und in jeder Lebensphase vor gewaltige Herausforderungen stellt, und dass Krisen deshalb keine Schande sind, sondern zum Leben da-

zugehören. Er weiß, dass wir es so gut gemacht haben, wie wir nur konnten, und dass es deshalb gute Gründe gibt, warum wir uns so entwickelt haben und in diese Sackgasse geraten sind. Wahrscheinlich hat er selbst auch schon existenzielle Lebenskrisen durchlebt, sich darin hilflos gefühlt und die Hilfe eines Kollegen gesucht. Und er hat in seiner Arbeit oft beobachtet, dass man aus einer Krise auch wieder herauskommt und dass das Leben hinterher sogar wesentlich mehr Freude machen kann als vorher, weil man etwas daraus gelernt hat.

Wir halten fest: Wir haben in unserem Leben nicht nur Ermutigendes und Hilfreiches gelernt, sondern wir haben durch entsprechende Erfahrungen auch seelischen Schaden genommen. In der Psychotherapie sollen Hilfesuchende deshalb erst einmal verstehen lernen, was von dem Erlernten ihnen heute hinderlich ist. Das ist gar nicht so einfach, weil wir uns dabei von jenen tief verwurzelten Überzeugungen über uns und die Welt verabschieden müssen, von denen wir seit Langem glauben, dass sie zu unserer Identität gehören. Im zweiten Schritt geht es dann darum, Neues zu lernen und auszuprobieren – zunächst im Therapiezimmer, dann auch »draußen«. Psychotherapie ist also in erster Linie ein Lern- und Erfahrungsprozess. Er braucht eine gewisse Zeit, bringt Fort- und auch vermeintliche Rückschritte mit sich – aber es lohnt sich.

Ich selbst hatte bisher eine ganze Reihe von Krisen und habe immer wieder die Hilfe von Psychotherapeuten in Anspruch genommen – sicher mehr als die meisten anderen Menschen. Dabei habe ich mich selbst sehr viel besser kennengelernt. Anfangs habe ich mich dafür geschämt, dass ich auf Psychotherapie angewiesen war. Mittlerweile weiß ich, wie schön es ist, Hilfe zu bekommen, und dass es dann meist viel leichter wird. Denn ich habe die Erfahrung machen dürfen, dass einige meiner Therapeuten viel mehr Geduld mit mir und viel mehr Verständnis für mich hatten als ich selbst. Mein Leben ist durch die Therapie wesentlich unbeschwerter und erfüllter geworden. Inzwischen vereinbare ich deshalb relativ zügig einen Termin beim Therapeuten, wenn ich

mit etwas nicht alleine zurechtkomme. Nach ein oder zwei Sitzungen bin ich dann meist wieder im Lot.

Wie eine Psychotherapie funktioniert, habe ich erst angefangen zu verstehen, als ich mich mit dieser Frage beruflich beschäftigt habe. Obwohl ich als Klient längst ein »Profi« war, hatte ich bis dahin keine Vorstellung davon, wie sie wirkt, was Therapeuten eigentlich tun und wie Heilung stattfinden kann. Mir erschien die Psychotherapie immer als eine Geheimwissenschaft, in die ich als Klient keinen Einblick bekommen soll. Einmal habe ich sogar einen Therapeuten danach gefragt, habe aber die unbefriedigende Antwort bekommen, dass er es auch nicht wisse. Das gilt sicher nicht für alle Therapeuten.

Weil ich der festen Überzeugung bin, dass es für den Erfolg der therapeutischen Arbeit hilfreich ist, wenn Therapeut und Klient auf Augenhöhe miteinander umgehen und nicht dauerhaft Geheimnisse voreinander haben, halte ich es auch für wichtig, dass die Therapie eben keine Geheimwissenschaft ist, sondern dass Klienten jederzeit darüber aufgeklärt werden, welche Strategie ihre Therapeuten gerade verfolgen und mit welchem Ziel. Wahrscheinlich denken Therapeuten oft einfach gar nicht daran, ihren Klienten zu erklären, was sie tun, weil es ihnen so selbstverständlich geworden ist. Und auch ich frage mich manchmal, ob ich meine Klienten aus Gewohnheit nicht zu sehr darüber im Dunkeln lasse. Eine wichtige Motivation, dieses Buch zu schreiben, war es deshalb, das schwarze Tuch vom »Hexenkessel« der Psychotherapie zu ziehen, damit jeder hineinschauen kann und weiß, was ihn erwartet – und damit Sie als Klient wissen, dass Sie immer danach fragen dürfen.

Natürlich hoffe ich auch, dass manche Leser aus der Lektüre den Mut schöpfen, die Chancen der Therapie wahrzunehmen, vor allem dann, wenn sie seelischen Leidensdruck haben. Die Psychotherapie als ein Lernfeld für sich nutzen kann aber jeder – auch wenn der Karren noch nicht vollkommen im Sand steckt. Denn Psychotherapie ist ein Entwicklungsbeschleuniger und fördert die eigene Lebendigkeit.