



Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit

Irmgard Baudis
Regine Fetzter
Senta Fricke
Dr. Renate Weidle

Wie wirkt Psychotherapie (Erwachsenenpsychotherapie)?

Die verschiedenen theoretischen Grundlagen gehen davon aus, dass den Symptomen wie beispielsweise Ängsten, Zwängen oder Depressionen, nicht bewusste ungelöste seelische Konflikte zugrunde liegen. Oder die Symptome werden als Ergebnis eines Zusammenspiels verschiedener auslösender und aufrechterhaltender Bedingungen gesehen. Die Symptome können eine Art Notbremse sein und ein Zeichen dafür, dass es so auf keinen Fall weitergehen kann. Wenn es gelingt, diese innerseelischen Konflikte einer besseren Lösung zuzuführen oder eine ausreichende Anzahl der auslösenden oder aufrechterhaltender Bedingungen zu verändern, darf erwartet werden, dass die Symptomatik zurückgeht.

In der Psychotherapie geht es darum, diese **Konflikte und Bedingungen** zu erkennen. Der Therapeut teilt dem Patienten mit, was er durch die Gespräche, die Erzählungen über Erlebnisse und Erfahrungen mit wichtigen Personen und über die Beobachtung der Verhaltensweisen des Patienten verstehen kann. Therapeut und Patient machen sich auf einen gemeinsamen Weg, sie unternehmen eine Art Entdeckungsreise. Schritt für Schritt ergründen sie die Zusammenhänge und versuchen, Mosaikstein für Mosaikstein zu einem Bild zusammenzusetzen.

Die Voraussetzung dafür ist eine **gute und vertrauensvolle Beziehung**, die zu Beginn der Therapie aufgebaut werden muss. Von Patienten-Seite aus braucht es hierfür Offenheit, die Bereitschaft auch unangenehme Erkenntnisse zuzulassen, die eigenen „blinden Flecken“ zu erkennen und eingefahrene Wege zu verlassen. So kann sich eine verbesserte Wahrnehmung von sich selbst oder z.B. der eigenen Gefühle entwickeln. Der Patient lernt, sich quasi neben sich zu stellen und über sich nachzudenken oder zu reflektieren. Dazu ist es nötig, die Unsicherheit zu überwinden, über sich zu sprechen. Der Therapeut stellt sich als verständnisvoller Zuhörer zur Verfügung und eröffnet einen Raum, so dass Probleme leichter eingestanden werden können.

Zunächst geht es um das **Verstehen der eigenen Erfahrungen**, z.B. sich wiederholender ungünstiger Beziehungserfahrungen oder Beziehungsmuster. Solche Beziehungsmuster können sich bereits in der Kindheit herausgebildet haben aufgrund der Erfahrungen mit den wichtigen Bezugspersonen, die zumeist die Eltern sind. Beziehungserfahrungen bilden sich heraus, ohne dass uns bewusst wird, nach welchem Muster sie funktionieren. Symptome werden als Ausdruck einer Fehlfunktion oder einer ungünstigen Lösung aufgefasst, einer Lösung, die zu Leiden geführt hat und noch führt, ohne dass dem Patienten selbst klar ist weshalb. Der Patient ist auf irgendeine Weise festgelegt, programmiert oder gestrickt.

Nachträglich ist es nun nötig, sozusagen das Strickmuster zu erkennen, die Fehler zu finden und zu korrigieren. Ein gutes Beispiel ist vielleicht das folgende: Menschen erlernen ihre Muttersprache bereits sehr früh und können diese fehlerfrei sprechen. Ohne dass sie die Grammatikregeln gelernt haben, wenden sie diese an. Diese Regeln oder Muster herauszufinden, wäre die Aufgabe von Therapeut und Patient, um dann, wenn klar ist, um welches Beziehungsmuster oder Muster der Lebensgestaltung es sich handelt, dieses so zu verändern, dass die Störung behoben werden kann. Der Therapeut hilft dem Patienten dabei, die Stolpersteine aus dem Weg zu räumen und Bewältigungsstrategien auch für schwierige Lebenslagen und unangenehme Gefühle zu entwickeln.

Die Qualität der Beziehung trägt in jeder Psychotherapie entscheidend zu einem besseren Therapieergebnis bei, es spielt eine wichtige Rolle, inwieweit der Patient den Therapeuten als verlässlich, unterstützend, aufbauend und in seinem Selbstwert bestätigend erlebt.

Selbst in der Beziehung zum Therapeuten können sich schwierige Beziehungsgestaltungen abbilden, da sie auch in diese zwischenmenschliche Situation hineingetragen werden, sich wiederholen, genauso wie in Situationen mit anderen Menschen oder im Alltag. Dies bietet die Möglichkeit, durch das Nachdenken über diese schwierige Art der Beziehungsgestaltung neue Erfahrungen zu machen und zu einer anderen Umgangsart zu finden und somit den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

Die positiven Möglichkeiten, Motivationen, Fähigkeiten, Interessen und Eigenarten, die der Patient in die Therapie mitbringt, werden als Ressource (Quelle) für das therapeutische Vorgehen genutzt. Die Therapie wird so gestaltet, dass der Patient diese positiven Seiten erfahren kann. Dies wird gezielt in den Veränderungsprozess mit einbezogen. Dazu gehört auch die Nutzung der zwischenmenschlichen Beziehungen des Patienten.

Wenn die Probleme erkannt sind, beginnt die **Umsetzung**. Der Therapeut begleitet den Patienten bei den Veränderungen; diese können auch in der Beziehung zu dem Therapeuten erprobt werden und mit anderen wichtigen Bezugspersonen wie Partner, Kinder, Eltern oder Freunden. Dabei ist es nötig, in kleinen Schritten vorwärts zu gehen und schwierige Situationen immer wieder durchzuarbeiten, wobei es auch zu Rückfällen oder dem Rückfall in das alte Verhalten kommen kann. So wie jemand, der Schubladen umgeräumt hat, einen Gegenstand wieder in der vorigen Schublade sucht, in die dieser einsortiert war. Grundsätzlich sind Veränderungen verunsichernd, manchmal sogar beängstigend, da dabei Sicherheit oder eingefahrene Verhaltensmuster oder "liebgewordene" Gewohnheiten aufgegeben werden müssen, ohne dass schon klar ist, ob das Neue auch den gewünschten Erfolg bringt. Eingefahrene Wege müssen verlassen werden, es ist nötig, über seinen Schatten zu springen, ungeliebte Seiten von sich zu akzeptieren und zu integrieren. Es geht also um eine Erweiterung des inneren und äußeren Handlungsspielraums.

Psychotherapie ist ein kreativer Prozess, bei dem das Team aus Therapeut und Patient bei einzelnen Problemen oder Menschen ganz individuelle Lösungswege geht.

Jeder Therapeut hat seinen eigenen Stil und das ist auch gut so. Manche werden stärker mit Träumen arbeiten, manche beziehen den Zusammenhang zwischen Körper und Psyche mehr in ihre Arbeit ein, manche nutzen Elemente wie Selbstfürsorge, Lachen und Humor. In manchen Fällen ist es für den Patienten notwendig, vom Therapeuten angeleitet zu werden („Psychoedukation“) oder zwischen den Sitzungen bestimmte Aufgaben zu erledigen. Vielleicht übt der Therapeut mit den Patienten Rollenspiele in zwischenmenschlicher Kompetenz.

Beispiele

Manche Menschen tun sich besonders schwer, Forderungen zu stellen, Nein zu sagen und ihre Wünsche auszudrücken. Auf diese Weise erleben sie viele Enttäuschungen, da sie zu viel geben und wenig zurückkommt, sie aber gar nicht bemerken, dass dazu eben jene Fähigkeiten notwendig sind. Solche Menschen trauen sich häufig auch nicht, Ärger zu zeigen, aufgrund ihrer Angst vor Zurückweisung, Befürchtungen, nicht akzeptiert zu werden oder der Angst, dass sich andere abwenden. In den psychotherapeutischen Sitzungen wird ein Verständnis dafür erarbeitet, aufgrund welcher lebensgeschichtlichen Erfahrungen sich dieser individuelle Mensch genau so mit seinen Eigenschaften und Verhaltensweisen entwickelt hat. Durch das wachsende Verständnis für sich selbst und das Verständnis und die Anregungen des Therapeuten kann eine bessere Selbstannahme erreicht werden und das Einleiten der mühsamen Schritte, die zu einer günstigeren Lösung führen sowie dem Erlernen von neuen Verhaltensweisen, wie Nein sagen, Wünsche ausdrücken, Gefühle zeigen, Ängste und Schuldgefühle verlieren beim Nein sagen. Insgesamt geht es um die **Entwicklung der Konfliktfähigkeit** in Beziehungen.

Oder es kann darum gehen, dass sich jemand immer wieder überfordert und deswegen in eine Erschöpfung oder depressive Erkrankung hineingerät. In diesem Fall wird erarbeitet, welches die Gründe sind, dass die eigenen Grenzen nicht eingehalten werden können oder ständig ein innerer Druck vorhanden ist bzw. wie dieser entsteht. Dieser innere Druck, die innere Anspannung und die damit verbundene Unfähigkeit, sich zu entspannen soll dann Schritt für Schritt mit Hilfe unterschiedlicher therapeutischer Interventionsstrategien abgebaut werden. In einem anderen Fall handelt es sich um eine sehr einseitige Lebensgestaltung, die nur auf Leistung aufgebaut ist, um das Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Wird durch Krankheit oder andere Gründe die Leistungsfähigkeit eingeschränkt, so kann es zum Zusammenbruch des Selbstwertgefühls kommen mit Auftreten von Minderwertigkeitsgefühlen und Versagensängsten. Hier könnte es darum gehen, nachzuvollziehen, weshalb sich eine derartig einseitige Lebensgestaltung herausgebildet hat. Die nächsten Schritte wären, andere Möglichkeiten zu finden als Ausgleich oder eine ausgewogenere Lebensführung zu entwickeln durch die **Entdeckung neuer Befriedigungs- und Entfaltungsmöglichkeiten**.

In einer psychotherapeutischen Behandlung kann auch daran gearbeitet werden, die bislang ungeliebten Seiten oder Schwächen bei sich, oder das, was jemand bisher nicht haben wollte oder als negativ erlebt hat, zuzulassen und anzunehmen. Dies können sowohl unangenehme Gefühle sein, wie Neid oder Unzulänglichkeiten, auch einmal körperliche Mängel oder überhaupt anzuerkennen bzw. sich zu erlauben, dass es nicht nötig ist, immer stark zu sein. Bei einem anderen Patienten ist das Ziel vielleicht der Abbau seiner Angst vor Menschen oder der Angst, von anderen Menschen abgelehnt zu werden. Jemand, der Angst vor anderen Menschen hat, ist möglicherweise gehemmt, nicht spontan oder verhält sich genau so, dass andere sich tatsächlich nicht zuwenden und Desinteresse zeigen so dass die Befürchtungen sich immer wieder bestätigen, im Sinn einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Dadurch kommt es zu sich wiederholenden Enttäuschungen, vielleicht Resignation, Rückzug und zur Verstärkung von Ängsten. Derjenige kann überzeugt sein, er sei langweilig und nicht liebenswert und unter einem angeschlagenen Selbstwertgefühl leiden. In der Therapie werden sowohl die damit verbundenen inneren Konflikte und Gefühle aufgearbeitet sowie Veränderungen im Verhalten auf den Weg gebracht. Ein weiteres Therapieziel ist zudem die **Stabilisierung des Selbstwertgefühls**.

Es ist auch vorstellbar, dass Menschen wenig Zugang zu den eigenen Gefühlen haben und fast nur verstandesmäßig, also rational reagieren und so mit sich und ihren Mitmenschen

umgehen. Dadurch ist das Verständnis für sich und andere eingeschränkt und die Verständigung kann darunter leiden. So können sich unlösbare Konflikte einstellen, obwohl jemand angestrengt bemüht ist, sich verständlich zu machen, indem er versucht, sich bis ins kleinste Detail zu erklären und auf diese Weise andere nervt bzw. bei seinen Mitmenschen Ärger hervorrufft. Dann ist es die Aufgabe der psychotherapeutischen Behandlung, an einer **verbesserten Wahrnehmung und dem Ausdrücken von Gefühlen** zu arbeiten, damit die Kommunikation flexibler wird und auf eine breitere Basis gestellt werden kann.

In der psychotherapeutischen Behandlung geht es immer um eine **Weiterentwicklung**, zumeist in kleinen Schritten. Das Wichtigste ist, die Veränderungen im Alltag umzusetzen, damit das neu Gelernte wirksam wird und nicht wieder verloren geht, z.B. nach der Beendigung der psychotherapeutischen Behandlung. Probleme und Krisen treten im Leben bei allen Menschen immer wieder auf. Durch die Behandlung sollen bessere Bewältigungsmöglichkeiten erarbeitet werden im Umgang mit schwierigen Situationen und Lebenskrisen. Eine psychotherapeutische Behandlung ist jedes Mal ein ganz individueller Prozess, genau abgestimmt auf den einzelnen Menschen und nicht wiederholbar oder übertragbar auf eine andere Person. Bei einer erfolgreichen Therapie stellt sich ein neues und anderes innerseelisches Gleichgewicht ein, oft mehr Lebendigkeit und ein anderes Lebensgefühl.

Eine Liste aller im Kreis Göppingen kassenzugelassenen Psychotherapeuten erhalten Sie im Internet unter www.psychotherapeuten-schaft-gp.de unter der Rubrik „Therapeutenliste“ oder bei Ihrer Krankenkasse.