

## Der lange „Beipackzettel“ zu **Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie**

Beipackzettel beinhalten die Gefahr des Nocebo-Effektes. Nocebo-Effekt bedeutet, dass durch die Aufmerksamkeit auf mögliche Risiken und Nebenwirkungen diese eintreten, auch wenn sie mit der Behandlung gar nicht in Zusammenhang stehen, sondern mit der Erwartung.

Zum Beispiel, wenn im Rahmen von Medikamenten-Studien Patient:innen Tabletten ohne Wirkstoff bekommen, und damit rechnen, dass ihnen z.B. übel wird, Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme auftreten oder auf mögliche psychische Veränderungen hingewiesen wird wie Niedergeschlagenheit, Unruhe, etc. und Patient:innen diese dann verspüren.

In der Psychotherapie, auch ganz ohne Tabletten, tritt ebenso der - besser bekannte - Placebo-Effekt auf. Dieser lässt eine positive Wirkung eintreten, weil Sie an diese glauben. Genauso gibt es auch hier den Nocebo-Effekt bei negativen Erwartungen.

Um nicht mit der alleinigen Aufzählung der Gefahren Ängste zu schüren und allzu negative Erwartungen zu wecken, möchte ich daher in diesem „Beipackzettel“ beides darstellen: die Vorteile und die Nachteile inklusive einer Beschreibung der Gefahrenzone, in der die Nachteile zu Risiken werden können, dass die Therapie Ihnen schaden könnte.

Ich fange mit den Nachteilen an, die nicht so gravierend sind wie die Risiken. Dennoch halte ich sie für wichtiger. Denn die Risiken können zwar eintreten, werden aber bei den meisten Menschen nicht eintreten. Bei den Nachteilen ist es dagegen unwahrscheinlich, dass keiner davon eintreten wird.

Ich beziehe mich auf das Verfahren, das ich anwende: die Kognitive Verhaltenstherapie.

## **Nachteile von Psychotherapie**

### **Zeitaufwand**

Psychotherapie ist mit **Zeitaufwand** verbunden. Zum einen die Zeit, die sie mit der Anfahrt und den Therapiesitzungen selbst verbringen, zum anderen das, was zwischen den Sitzungen für die Therapie erarbeitet und umgesetzt wird. Das kann die Beantwortung von Fragebögen beinhalten, das können systematische Beobachtungen sein, Verhaltensexperimente oder anderes. Die entscheidenden Dinge passieren oft zwischen den Sitzungen. Dafür ist Ihre **Mitarbeit** erforderlich. Wenn Sie zwischen den Sitzungen gar keine Zeit haben, über diese nachzudenken, selbst auf dem Weg zu Ihren Therapieterminen und auf dem Rückweg dauerhaft mit dem Kopf ganz woanders sind, aber nicht bei Ihren Therapiethemen, dann werden Sie von der Therapie zu wenig profitieren.

Durch meinen Gruppentherapieschwerpunkt haben Sie noch mehr zeitliche Einschränkungen als in einer reinen Einzeltherapie: Sie sind an die festgelegten Gruppentermine gebunden. Damit die

Therapie für Sie und alle anderen in der Gruppen erfolgversprechend ablaufen kann, ist es wichtig, dass Sie die Gruppentermine einhalten, es sei denn, Sie sind absolut daran gehindert – wenn zum Beispiel ein positiver PCR-Test dazu führt, dass Sie sich isolieren müssen. Aber wenn beispielsweise der Tanzkurs zur selben Zeit stattfindet wie die Gruppentherapie, müssen Sie auf jenen verzichten. Wenn Sie z.B. nur heute kein Auto haben, oder Sie sich nicht fahrtüchtig fühlen, müssen Sie andere, vielleicht umständlichere Anfahrtswege finden als sonst. Sie sind in Ihrer Urlaubsplanung nicht mehr so frei. Auch mit Kolleg:innen und Partner:in müssen die Gruppentermine koordiniert werden. Wenn Sie Therapie haben, stehen Sie in diesem Zeitraum nicht für Überstunden am Arbeitsplatz zur Verfügung. Vielleicht müssen Sie sogar früher gehen wegen der Therapie.

Einzeltermine können Sie auch einmal absagen oder verschieben. Hier müssen Sie allerdings damit rechnen, dass ich kaum oder keine Ersatztermine anbieten kann. Auch die Einzeltherapietermine bedeuten also, dass Sie zeitlich erhebliche Einschränkungen haben durch die Therapie.

## **Kosten**

Psychotherapeuten werden als Spezialisten für ihre Arbeit bezahlt. Zusätzlich fallen laufenden Kosten für die Praxisausstattung, Miete usw. an.

Auch wenn die Krankenkasse die Kosten für die Sitzungen, die Sie in Anspruch nehmen, vollständig übernimmt, ohne dass Sie Zuzahlungen oder einen Vorschuss leisten müssen:

Der **Ausfall**, der entsteht, wenn ein Termin nicht oder zu spät abgesagt wird, und nicht neu belegt werden kann, ist in jedem Fall von Ihnen zu tragen. Und zwar unabhängig vom Grund, es sei denn, es gelten während einer Pandemie Sonderregeln (darüber informiere ich auf meiner Homepage unter „Neuigkeiten“). In der Gruppentherapie entsteht immer ein finanzieller Ausfall, wenn die Gruppe ohne Sie stattfindet, da der Gruppenplatz nicht für eine Sitzung an jemand anderen vergeben werden kann. Sie haben dann also auch bei langfristiger Absage Kosten. (Nur wenn die ganze Gruppe beschließt, dass der Termin nicht stattfindet, entstehen keine Kosten.)

Manche Patient:innen versäumen keinen einzigen Termin. Ihnen entstehen nur die Fahrtkosten. Das sind mehr als 80% meiner Patient:innen. Andere haben mehr als eine Ausfallrechnung in 6 Monaten, manche sogar mehr als eine in 3 Monaten. Das sind dann erhebliche Kosten, die ich nicht tragen kann und die auch in den Honoraren für die durchgeführten Sitzungen nicht „eingepreist“ sind.

Wenn für Sie das, was Sie bezahlen (an Ausfallrechnungen) und das, was Sie bekommen (an Psychotherapie) nicht mehr in einem guten Verhältnis steht (was wäre mir die Therapie wert, wenn ich eine Zuzahlung leisten müsste?) - dann fehlen Sie zu oft oder die Sitzungen bringen Ihnen zu wenig.

Die Kosten für die Ausfallrechnungen können sich immer wieder ändern, weil sich auch die laufenden Kosten und die Honorare entwickeln. Daher schreibe ich diese hier nicht fest, sondern bespreche dies mit Ihnen zu Beginn der Therapie und immer dann, wenn sich daran etwas ändert.

## **Diagnose**

Psychotherapie wird von den Krankenversicherungen nur bezahlt, wenn eine "behandlungsbedürftige Störung mit Krankheitswert" vorliegt und eine entsprechende Diagnose gestellt wird. Diese wird an die Krankenkasse und ggf. an den Hausarzt und/oder andere behandelnde Ärzte übermittelt. Das Vorliegen einer Diagnose kann sich auf den Abschluss von Versicherungen oder auf die Übernahme in ein Beamtenverhältnis auswirken – Sie sind in diesen Fällen auch selbst zu

wahrheitsgemäßen Angaben verpflichtet, da Sie ansonsten ihren Versicherungsschutz verlieren.

### **Sich auch mit unangenehmen Dingen auseinandersetzen**

In der Therapie geht es darum, neue Perspektiven zu entwickeln. Das bedeutet, Ressourcen, positive Kräfte und Fähigkeiten wieder aufzubauen und wahrnehmen zu können. Es bedeutet auch, Schwächen und negative Muster zu erkennen. Das führt auch zu unangenehmen Gefühlen in der Therapie und nach den Sitzungen.

### **Negative Reaktionen des Umfelds**

Nicht alle reagieren erfreut, wenn sich jemand anders verhält als gewohnt. Manchmal belasten psychotherapeutische Veränderungen bestehende Beziehungen. Die meisten Menschen verändern sich mit, wenn ein Mensch in ihrem Umfeld den Anfang macht und sein oder ihr Verhalten ändert. Diese Veränderung kann positiv sein, sie kann aber auch unerfreulich, negativ bis hin zu riskant sein.

## **Vorteile von Psychotherapie**

### **Seelisch**

Psychotherapie hilft nachgewiesenermaßen. Nicht bei allen, und nicht bei allen gleich, aber Sie haben sehr gute Chancen, dass es Ihnen seelisch zumindest besser geht. Menschen erreichen durch Psychotherapie mittelfristig eine deutliche Verringerung ihrer psychischen Beschwerden und eine Verbesserung der Lebensqualität. Langfristig erzielen Psychotherapiepatienten stabile Behandlungserfolge. Die „Effektstärken“ (Fachausdruck aus der Statistik) sind deutlich besser als bei einer rein medikamentösen Behandlung. Der Erfolg setzt im Durchschnitt später ein als bei Psychopharmaka, aber nach 6 bis spätestens 12 Sitzungen ist ein positiver Effekt zu erwarten. Ist dies bei Ihnen nicht der Fall, muss darüber in der Therapie gesprochen werden.

### **Symptomreduktion**

Die Verhaltenstherapie hat wirksame Methoden entwickelt, auf Symptome psychischer Störungen direkt einzuwirken und diese zu verändern. Es braucht Zeit und konsequente Anwendung, damit diese Wirkung einsetzen kann. In der Verhaltenstherapie werden daher Übungen und Hausaufgaben besprochen, die Sie im Alltag umsetzen können, um eine Verbesserung Ihrer Symptome zu erreichen. Das, was Sie hierfür zwischen den Sitzungen tun, ist entscheidend.

### **Körperlich**

Psychotherapie kann auch positive Effekte auf den Körper haben, selbst wenn das nicht beabsichtigt war. Z.B. wirken sich bessere Entspannungsfähigkeiten positiv auf das Immunsystem aus, antidepressive und angstvorbeugende Maßnahmen wie regelmäßige sportliche Aktivitäten sind gut für Ihre Kondition und eine verbesserte Schlafqualität sorgt dafür, dass der Körper sich nachts erholen kann.

Eine Verbesserung des körperlichen Zustands kann eine positive Begleiterscheinung von Psychotherapie sein. Negative Auswirkungen auf den Körper sind nicht bekannt.

## **Beziehungen zu anderen**

Psychotherapie kann dabei helfen, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle in den Beziehungen zu anderen Menschen besser wahrzunehmen, zu verstehen und besser dafür zu sorgen, dass diese erfüllt werden können.

Psychotherapie kann auch dabei unterstützen, die Gefühle und Bedürfnisse von anderen Menschen besser wahrzunehmen, zu verstehen und gut damit umzugehen.

Es kann zum Beispiel die Beziehung zu Vorgesetzten verbessern, wenn jemand lernt, sich in angemessener Weise abzugrenzen, gut mit Kritik umzugehen, für seine Rechte einzustehen und selbstsicherer zu werden.

Es kann auch die Beziehung zu Angehörigen verbessern, z.B. wenn ein Patient selbstsicherer wird und lernt, sich in die Perspektive der anderen hinein zu versetzen, in Konflikten zu Lösungen zu finden, statt bei Schuldfragen zu verharren.

Eingefahrene Muster durchbrechen: Chronische Depressionen können zum Beispiel dazu führen, dass jemand, der depressiv ist, von anderen als unfreundlich wahrgenommen wird, obwohl er es gar nicht ist. Wenn derjenige dann wiederum ständig unfreundlich oder ablehnend behandelt wird, auch von unbekanntem Menschen, entsteht ein Teufelskreis. In der Therapie können Sie lernen, solche Teufelskreise zu durchbrechen, Ihre Wirkung auf andere besser einzuschätzen und zu steuern. Andere Menschen reagieren positiver, sind freundlicher, hilfsbereiter, kommen ihnen bereitwilliger entgegen, freuen sich, dass Sie da sind. Das tut gut.

## **Beziehung zu sich selbst**

Psychotherapie kann Ihnen helfen, sich selbst anzunehmen, zu schätzen, gut für sich selbst zu sorgen, Lob und Komplimente annehmen zu können, sich positive Erlebnisse zu verschaffen, den Selbstwert zu steigern, Sinn zu finden.

## **Der Nutzen für andere**

Sowohl Ihre Angehörigen und Freunde, als auch Ihre Kolleg:innen, Arbeitgeber, die Volkswirtschaft, die Krankenkasse sowie die Gesellschaft insgesamt profitieren, wenn es Ihnen besser geht und Sie wieder leistungsfähiger werden. Es würde zu weit führen, hier alles aufzuzählen - angefangen von dem Nutzen für Kinder psychisch erkrankter Eltern bis hin zum volkswirtschaftlichen Nutzen durch die rechtzeitige Behandlung psychischer Erkrankungen. Sich Zeit für Psychotherapie zu nehmen mag daher zunächst egoistisch erscheinen – langfristig profitiert in der Regel nicht nur der/die einzelne!

## **Risiken, mögliche Nebenwirkungen**

### **Verschlechterung des psychischen Befindens**

Sie können sich - meist vorübergehend - schlechter fühlen, die Symptome können im Lauf der Therapie stärker werden, Sie können sich aufgrund der Beschäftigung mit belastenden Themen depressiver fühlen. Wenn dies vorübergehend geschieht, gehört dies dazu. Es ist ein Nachteil von Therapie, aber im Grunde kein unerwünschter, sondern eine erwünschte Wirkung, damit die

unangenehmen Dinge bearbeitet werden können. Etwas, was Sie nicht fühlen, können Sie auch nicht emotional verarbeiten.

Wenn es Ihnen allerdings anhaltend schlechter geht, wenn mehr oder neue Symptome auftreten und anhalten, muss überprüft werden, ob die Therapie Ihnen schadet und etwas anderes notwendig ist. Es ist daher ausgesprochen wichtig, dass Sie mich, Ihre Therapeutin, darüber auch ungefragt informieren!

Vielleicht sind die geplanten Veränderungsschritte zu schwer, zu schnell oder eine andere Therapieform wäre für Sie besser. Vielleicht ist auch momentan nicht der richtige Zeitpunkt für das, was derzeit geschieht, vielleicht könnten Sie zu einem anderen Zeitpunkt in Ihrem Leben davon profitieren, vielleicht nur jetzt nicht.

Vielleicht bin ich als Psychotherapeutin auch nicht die richtige für Sie. Vielleicht momentan nicht, wegen meiner Verfassung zum Zeitpunkt der Arbeit mit Ihnen, vielleicht generell nicht, weil es in meiner Persönlichkeit vielleicht etwas gibt, das sich negativ auf die Arbeit mit Ihnen und Ihrer Persönlichkeit auswirkt.

Was auch immer es ist: Es ist kein Versagen, sondern wichtig, die Gefahr zu erkennen und dann Schaden abzuwenden!

### Negative **Veränderungen in Beziehungen** zu anderen Menschen

Die Psychotherapie und die Veränderungen können private, berufliche, familiäre oder andere Beziehungen belasten. Das kann eine notwendige Folge von Veränderungen im Verhalten von Menschen sein, und gehört dazu, wenn ein Mensch sich zum Beispiel früher alles gefallen ließ und nun seine Rechte einfordert und sich damit auch einmal unbeliebt macht. Es kann auch sein, dass Menschen „über das Ziel hinaus schießen“ und anfänglich das gegenteilige Verhalten anderen Menschen gegenüber so extrem üben, dass sie dessen Nachteile spüren, bevor sie die Vorteile des Mittelweges kennen lernen. Zum Beispiel vom sich-alles-gefallen-lassen zur Kompromisslosigkeit oder Rechthaberei kommen. Oder umgekehrt vom ständig Konflikte führen zum zu viel Runterschlucken.

Dies wären alles noch keine Gefahren, sondern Nachteile, deren Konsequenzen reversibel sind. Es kann aber auch sein, dass jemand Konsequenzen zieht, die er oder sie nicht wieder rückgängig machen kann: Zum Beispiel eine Trennung, die zum Verlust einer wichtigen, unterstützenden Bezugsperson führt, die nicht so leicht zu ersetzen ist. Die Kündigung eines Arbeitsplatzes, wenn eine gleichwertige oder bessere Alternative nicht vorhanden ist und auch nicht mehr aufgebaut werden kann.

Als Psychotherapeutin kenne ich nur Ihre Sicht auf Ihren Alltag und die Menschen, mit denen Sie – sei es privat oder beruflich – zu tun haben. Ich kann Ihnen niemals Ratschläge geben, was für Sie besser ist, wenn es um solche grundlegenden Entscheidungen geht. Es kann auch sein, dass ich eher skeptisch wirke, wenn Sie solche radikalen Entscheidungen erwägen – das heißt jedoch ebenso wenig, dass die Entscheidung falsch wäre, wie es ein gutes Zeichen ist, wenn ich mich für Sie freue, dass Sie sich in eine bestimmte Richtung entscheiden.

Ich werde meine emotionalen Reaktionen nicht vor Ihnen verborgen halten können oder dies wollen. Da ich, wenn die Therapie gut läuft, eine wichtige Rolle in Ihrem Leben spielen werde, werden diese Reaktionen Sie beeinflussen. Es besteht das Risiko, dass dies dazu führt, dass Sie ungünstige Entscheidungen treffen, im Kleinen oder im Großen. Sie können sich auch zu selbstsicher fühlen, weil Sie Ihre Sicht im Gespräch mit mir überprüft haben und von mir bestätigt sehen. Oder Sie glauben, weil es gut ist, zum Beispiel seine Wut zu spüren, sollte man diese auch immer zum Ausdruck bringen (das wäre ein Missverständnis, das unter Umständen sehr negative

Folgen haben kann).

Ein Alarmsignal sollte es sein, wenn mehrere Menschen in Ihrem Umfeld Ihnen übereinstimmende Rückmeldungen geben. Wenn Ihnen wiederholt und von Menschen, die voneinander unabhängig sind, gesagt wird, dass Sie sich durch die Therapie negativ verändert hätten, ist dies etwas, das Sie in der Therapie mit mir unbedingt besprechen sollten! Zum Beispiel, wenn nicht nur Ihre Eltern und Geschwister, sondern auch Arbeitskollegen oder Freunde, Bekannte oder Ihre jetzige Familie (Partner, Kinder) das sagt.

Die Gefahr kann auch von anderen ausgehen. Wenn Sie zum Beispiel eine junge Frau sind, die in einer Familie lebt, die es als Schande für die ganze Familie ansieht, wenn Sie über sich und Ihren Körper selbst bestimmen – dann kann es lebensgefährlich sein, wenn Sie sich selbstbestimmt und offen verhalten. Manche Menschen leben in einem Umfeld, in dem Kriminalität und Gewalt normal und gewollt sind. Es kann dann zu sehr gewalttätigen, kriminellen Handlungen kommen, wenn jemand diese Normen verletzt.

In solchen Fällen muss das Risiko abgewogen werden und gegebenenfalls erst einmal für Schutz gesorgt werden.

### **Sekundärer Krankheitsgewinn:** Die Vorteile der Schublade „Psychisch krank“

Sie können sich zu sehr mit Ihrer Diagnose, mit der "Krankenrolle" identifizieren.

Es kann erleichternd sein, endlich einen Namen für das Problem zu haben. Einen Begriff, der zwar mit Nachteilen, aber auch mit Vorteilen verknüpft sein kann. Diese Vorteile können aber auch zum „Bumerang“ werden: zum Beispiel, wenn Sie sich schon lange an Ihrem Arbeitsplatz schlecht gefühlt haben, viel Wut, Enttäuschung, Ärger heruntergeschluckt haben, arbeitsunfähig geworden sind und die Krankschreibung zu einer großen Erleichterung führt. Nun möchten Sie vielleicht aus vielerlei Gründen nicht mehr an Ihren Arbeitsplatz zurück und trauen sich einen Wechsel an einen anderen nicht zu.

In unserem Sozialsystem kann es lange dauern, bis Sie Nachteile einer sehr lange andauernden Krankschreibung spüren. Diese können dann umso schmerzhafter sein, vor allem in finanzieller Hinsicht.

Es kann aber auch sein, dass die Vorteile der Arbeitsunfähigkeit Sie daran hindern, wieder psychisch so gesund zu werden, dass Sie leistungsfähig sind und Ihre Arbeitskraft einbringen können. Auch Zuhause kann es wichtig sein, eine Diagnose zu haben, um von Hausarbeit verschont zu werden. Und der Verlust einer Krankheitsdiagnose durch eine erfolgreiche Psychotherapie kann dazu führen, dass krank machende Bedingungen wieder eintreten. Das kann von außen kommen, es können aber auch eigene Ansprüche sein.

Generell gilt: Solange Sie Ihre Diagnose brauchen, um bestimmte krankmachende Dinge zu vermeiden oder bestimmte Vorteile zu haben, wird die Therapie nicht erfolgreich sein können, wenn Sie diese Dinge nicht auf anderen, besseren Wegen erreichen können.

### **Abhängigkeit**

Sie können das Gefühl haben, abhängig von Therapie zu sein. Das Vertrauen in sich selbst, in die Fähigkeiten, den Alltag zu bewältigen und mit Gefühlen klar zu kommen, auch ohne darüber in der Therapie sprechen zu können, kann durch die Therapie leiden. Diese Gefahr besteht insbesondere dann, wenn die Therapeutin zum Ersatz für Freundschaften oder andere soziale Kontakte wird. Oder wenn die Psychotherapie deutlich länger durchgeführt wird, als nötig.

## **Beeinflussung**

Therapie soll beeinflussen und verändern. Es kann aber auch eine ungewollte und ungesunde Beeinflussung geben, unten auf Seite 5 schildere ich Beispiele. Ein anderes Beispiel wäre: wenn Sie bestehende Wertvorstellungen an diejenigen anpassen, die von der Therapeutin oder von anderen Patient:innen in Ihrer Gruppentherapie vertreten werden – obwohl deren Werte vielleicht nicht besser sind als Ihre eigenen, sondern diejenigen, die sie vertreten, bloß selbstbewusster und zufriedener wirken. So etwas muss von niemandem beabsichtigt sein und kann ganz unbemerkt geschehen.

Oder Sie übernehmen Verhaltensweisen, Gesten, treffen Kaufentscheidungen. Wieviele meiner Patient:innen haben sich ein eBike gekauft, weil ich eines fahre? Man müsste mich klonen und je eines meiner Klone mit dem Auto, Bus und rein muskelbetriebenem Rad zur Arbeit fahren lassen, um es herauszufinden.

## **Missbrauch**

Psychotherapie wird von Menschen gemacht und Menschen können andere Menschen missbrauchen. Es fühlt sich seltsam an, auf das Risiko hinzuweisen, dass ich Sie missbrauchen könnte, weil ich das natürlich nicht möchte. Zahlreiche Vorschriften sind dazu gemacht, Missbrauch zu verhindern. Trotzdem kann es dazu kommen und deshalb gehört er in die Warnungen.

Missbrauch in der Psychotherapie kann offensichtlich sein: Eine sexuelle Beziehung oder Dienstleistungen, um die ich Sie bitten könnte und die Sie mir nicht abschlagen möchten. Missbrauch kann auch deutlich subtiler sein: Zum Beispiel wenn ich von mir erzähle. Sie sind anfangs vielleicht interessiert an dem, was ich zu sagen habe, finden es wertvoll und bereichernd, mich persönlicher kennenzulernen. Vielleicht schätzen Sie es, dass ich Erfahrungen aus meinem Leben offenbare – wann ist das Maß überschritten, wann erzähle ich zu viel von mir, wann geht es mehr um mich, meine Bedürfnisse als um Sie? Wenn dieser Eindruck entsteht, ist es wichtig, darüber zu sprechen, möglichst schon in der „Grauzone“, wo ich zu geschwätzig wirke – oder zu uninteressiert und Sie nur eine Nummer, die das Einkommen auf meinem Konto erhöht und kein Mensch mehr, der mir gegenüber sitzt und in mir etwas auslöst.

Manche Vorschriften, die Missbrauch verhindern sollen, können sich für Sie seltsam anfühlen: Wenn ich ein Geschenk nicht annehme, dass Sie mir geben möchten, um Ihre Wertschätzung und Dankbarkeit auszudrücken, um etwas zurück zu geben für das, was Sie bekommen haben. Oder weil es für Sie normal ist, „dazu gehört“, mir Geschenke zu machen. Bitte nehmen Sie mir und auch denjenigen, die die Vorschriften machen, das nicht übel: Es dient wirklich Ihrem Schutz, wenn ich sämtliche Geschenke ablehnen muss, die mehr als einen „geringfügigen“ Wert haben (die Grenze liegt bei 5 Euro). Generell bin ich schwer zu beschenken, auch mit Selbstgemachtem. Das hat mit meiner Persönlichkeit und meinen Werten zu tun (Wegwerfen, Konsum, CO<sub>2</sub>-Fußabdruck...).

Am **Ende Ihrer Therapie** bekommen Sie (mindestens) einen Fragebogen. Ich freue mich am meisten über die Zeit, die Sie dafür investieren. Nicht nur für Sie, sondern auch ganz egoistisch für mich. Weil der erfolgreiche Abschluss einer Therapie und der Rückblick darauf für mich ganz persönlich ein sehr bereichernder Moment meiner Arbeit ist.

Zu **Weihnachten** habe ich einmal die besten Plätzchen meines Lebens von einer Patientin bekommen, die neu bei mir in Therapie war und sich in einer extrem schweren Zeit ihres Lebens befand. Die „Brödle“ waren mehr als ein Genuss für mich. Die Patientin jedoch hatte sie schwer depressiv, freudlos, aber mit perfekten Zutaten aufwendigst angefertigt. Im nächsten Jahr schenkte sie mir wieder Plätzchen. Sie waren gut, enttäuschten aber meine Erwartungen beim ersten Biss in

das Gebäck: Nur noch gut und nicht mehr Spitze. Woran lag's? Der Patientin ging es so viel besser, dass der Perfektionismus beim Plätzchenbacken keine Rolle mehr spielte. Sie verspürte wieder Antrieb, unternahm viele verschiedene Dinge. Sie konnte eine perfekte Hausfrau sein und mehr als gut backen. Es war ihr aber nicht mehr so wichtig, deswegen buk sie nur noch gut. Ein Erfolg!

Wenn Sie mir also eine Freude machen wollen, investieren Sie Ihr Geld und Ihre Zeit im richtigen Maß und für ein gutes Ziel!

Was hat das mit dem Thema **Missbrauch** zu tun?

1. Eine Gegenleistung ist nicht erforderlich! Sie müssen mir gar keine Freude machen! Sie dürfen auch einfach nur anstrengend, schwierig, eine Zumutung sein für mich. Auch ich darf mir mein Geld hart erarbeiten. Das ist einer der Unterschiede zu Gesprächen, die Sie mit Freunden, Angehörigen, usw. führen können und damit umzugehen ein Teil meiner Professionalität.
2. Dankbarkeit auszudrücken kann ein gesundes, legitimes Bedürfnis sein, muss aber manchmal begrenzt werden, und diese Grenzen sind nicht böse gemeint!

### **Stabilisierung der politischen Verhältnisse** durch Reduktion des Leidensdruckes

Ist es sinnvoll, individuell an einer Lösung Ihrer Probleme zu arbeiten? Ihre Wahrnehmung, Ihr Denken, Fühlen und Handeln zu hinterfragen? Oder hat Ihr Leiden einen gesellschaftlichen Hintergrund, der durch politische Veränderungen besser angegangen werden sollte? Psychotherapie wurde immer wieder deswegen in Frage gestellt und krisiert, weil es den Leidensdruck reduzieren kann, der möglicherweise da sein muss, um für gesellschaftliche Veränderungen zu kämpfen. Psychotherapie kann also Menschen unpolitischer machen und damit schlechte gesellschaftliche Verhältnisse unterstützen.

Die Einschätzung dieses Risikos hängt natürlich davon ab, wie die Zusammenhänge zwischen politischen Verhältnissen und psychischer Gesundheit gesehen werden. Ist Einsamkeit ein individuelles Problem oder ein politisches? Ist Homosexualität eine Krankheit oder Homophobie? Sollte ein Mensch, der mit seinem Körper nicht zurecht kommt, eine Psychotherapie, Hormone oder eine Operation bekommen oder sollte die Umwelt mehr als zwei Geschlechter denken können? Ist die Gesellschaft verrückt, sollte eine Psychose behandelt oder als Bereicherung wahrgenommen werden?

Die Einschätzung, dass psychisches Leiden nur eine Folge von falschen gesellschaftlichen Verhältnissen sein kann, dass es psychische Erkrankungen eigentlich gar nicht gibt, nur die Gesellschaft krank ist, ist meiner Einschätzung nach unrealistisch, unwissenschaftlich, und ähnlich radikal wie die Vorstellung, dass die richtige religiöse Praxis alle Krankheiten heilt. Realistisch ist die Einschätzung, dass die Verhältnisse krank machen **können** und psychische Gesundheit genauso ein Problem der Prävention und des Arbeitsschutzes ist wie die körperliche Gesundheit.

Was aber existiert: das Risiko, dass Psychotherapie der falsche Ansatzpunkt ist und insbesondere Verhaltenstherapie dazu dient, Menschen anpassungsfähiger statt rebellischer und widerstandsfähiger zu machen. In der Geschichte der Verhaltenstherapie gibt es dafür sehr unrühmliche Beispiele, und wie in 50 oder 100 Jahren über die Psychotherapie, die ich mit Ihnen durchführen kann, geurteilt wird, weiß man erst in 50 oder 100 Jahren.

# Alternativen zu Psychotherapie

Was kann man denn sonst tun, wenn das Verhältnis von zu erwartendem Nutzen und den damit verbundenen Nachteilen und Risiken nicht für die Psychotherapie spricht? Oder vielleicht auch ergänzend tun, wenn Psychotherapie eine Option ist, aber andere auch in Frage kommen können?

Das hängt natürlich auch davon ab, um welche Probleme es geht. Und wie schwerwiegend diese sind. Was für den einen eine gute Alternative sein kann, kann für die andere genau das falsche sein.

Bei leichteren Störungen können auch **Gespräche mit Laien** hilfreich sein, das können zum Beispiel Freunde, Bekannte, Angehörige, ehrenamtliche Helfer oder Selbsthilfegruppen sein.

**Selbsthilfegruppen** finden Sie bundesweit im Internet unter nakos.de, in Tübingen gibt es außerdem eine Kontaktstelle im Sozialforum (<https://sozialforum-tuebingen.de/cms--selbsthilfe-/>).

Zahlreiche **Selbsthilfebücher** für die jeweiligen Störungen können hilfreich sein, psychotherapeutische Techniken, auf das jeweilige Problem zugeschnitten, für sich allein anzuwenden. "Achtsamkeit" und "Akzeptanz" sind Stichwörter, zu denen es viele gute Ratgeber gibt.

Therapieroboter: Digitale Gesundheitsanwendungen oder kostenlose Selbsthilfe-**Apps** können hilfreich sein. Bitte achten Sie **immer** darauf, wie mit Ihren Daten umgegangen wird!

Leichtere Störungen, z.B. Depressionen, können auch **unbehandelt** besser werden.

**Medikamente** sind bei vielen Störungen, z.B. Depressionen, ebenfalls wirksam. Bei schweren Störungen manchmal unverzichtbar.

**Achtung:** Bei schwereren Störungen sollten Sie nicht einfach "zuwarten", ob sich von alleine eine Besserung einstellt. Schizophrenien, Bipolare Störungen, Essstörungen u.a. psychische Krankheiten können lebensbedrohlich sein. Auch bei schweren psychischen Störungen ist jedoch eine rein medikamentöse Behandlung (die ein Psychiater durchführt) eine Alternative zu einer Psychotherapie in Kombination mit der Pharmakotherapie.

Tägliche **sportliche** Aktivitäten im Freien senken den Stresslevel wirksam, besitzen eine nachgewiesene Wirksamkeit bei Depressionen und Angststörungen.

Volkshochschulen bieten Kurse an, um **Entspannung** zu lernen, häufig gibt es auch Selbstsicherheitstrainings und Stressbewältigungsangebote bei den VHS.

**Kreative** Techniken: Malen, Singen, Theater spielen, Werkeln, Schreiben – es gibt viele Möglichkeiten, sich auszudrücken. In Kliniken werden auch Therapien, die diese Möglichkeiten nutzen, angeboten. Manche Kliniken bieten „Offene Ateliers“ an, die alle nutzen können. In Tübingen gibt es im Bereich Gesang einige Angebote, die ohne musikalischen Anspruch der Seele gut tun (z.B. „Aus voller Kehle – für die Seele“, aber auch andere).

Kirchliche Träger (Caritas, Diakonie) bieten sowohl psychologische (Einzel- und Paar-) **Beratung**, als auch Kurse an.

Viele Krankenkassen bieten Programme für **Stressreduktion** und psychische Gesundheit kostenlos selbst an. Manche übernehmen die Kosten bei anderen Anbietern ganz oder teilweise.

Die **Sozialdienste** der Städte unterstützen in Notlagen und Krisensituationen, auch bei praktischen Problemen (häusliche Gewalt, Wohnungsnot, etc).

**Engagement mit und für andere:** Wenn Sie sich handlungsfähig fühlen und an Veränderungen

mitwirken wollen, weil Sie die Verhältnisse ungerecht finden oder unter ihnen leiden, gibt es viele Möglichkeiten: Politische Parteien, Interessenverbände, Vereine oder ehrenamtliches Engagement, das Veränderungen im Kleinen oder im Großen, aber immer außerhalb der eigenen Person bewirkt und damit hilft, die Perspektive „vom eigenen Bauchnabel weg“ zu rücken, Sinn zu finden, sich gebraucht und als Bereicherung für andere zu empfinden. Wenn Sie allerdings in genau diesen Tätigkeiten die Erfahrung gemacht haben, dass Sie ausbrennen, dass dies Ihnen schadet, dann sollten Sie sich mit sich selbst beschäftigen und herausfinden, warum diese Alternative für Sie schädlich war.

## **Spiritualität**

Viele Fragen, die früher im Rahmen von seelsorgerlichen Gesprächen besprochen wurden, sind heute Themen in Psychotherapien. Das hat mit Veränderungen in der Beziehung zum Glauben, zu den Kirchen, zur Religion allgemein zu tun. Viele haben keinen Bezug mehr zur Kirche und zum Glauben. Psychotherapie und Religiöser Glaube kann sogar als Gegensatz begriffen werden und wurde das auch lange Zeit: Wenn psychische Erkrankungen zum Beispiel als Sünde oder Besessenheit, als Zeichen von einem Abfall von der Gnade Gottes interpretiert werden und Teufelsaustreibungen als Mittel der Wahl empfohlen werden oder wenn die religiöse Überzeugung von Psychotherapeuten als Zeichen von geistiger Unreife, Abhängigkeit von Dogmen interpretiert wird. Sowohl von religiöser, spiritueller Seite, als auch von der psychotherapeutischen Seite gibt es mittlerweile aber meiner Meinung nach mehr gegenseitiges Bereichern und Befruchten als Konkurrenz und Abgrenzung. Ich möchte deshalb jede/n, der/die damit positive Erfahrungen macht, dazu ermutigen, Spiritualität, Glaube, religiöse Praxis in den Alltag zu integrieren! Wenn allerdings die Religion eine krankmachende Belastung ist, ist es gut, sich daraus zu lösen.

## **Psychotherapeutische Alternativen zur Kognitiven Verhaltenstherapie**

**Analytische Psychotherapie** und **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** sind zwei alternative psychotherapeutische Verfahren, die ebenfalls von den Krankenkassen übernommen werden. Beide gehören zu den **Psychodynamischen Verfahren**, die einen ähnlichen theoretischen Hintergrund haben.

Seit November 2019 ist auch die **Systemische Psychotherapie** im Leistungskatalog der Gesetzlichen Krankenkassen enthalten.

Auch die Gesprächspsychotherapie ist nachgewiesenermaßen wirksam, muss aber selbst bezahlt werden.

Meine Ausbildungen und angebotenen Leistungen umfassen die Verhaltenstherapie und die Gesprächspsychotherapie.

Welches Therapieverfahren indiziert ist, hängt von der Art der Störung ab. Auch Ihre persönlichen Vorlieben sind wichtig. Entscheidender als das Therapieverfahren selbst ist, dass die Person des Psychotherapeuten, der Psychotherapeutin, zu Ihnen passt, dass eine gute, vertrauensvolle Beziehung besteht.

Auf einem separaten Informationsblatt („PTV10“) werden die Unterschiede zwischen den psychotherapeutischen Verfahren, die die Krankenkasse übernimmt, ausführlicher dargestellt.

## Was Psychotherapie nicht kann

Überhöhte, unrealistische Erwartungen sind zum einen eine ungünstige Eingangsbedingung für Psychotherapie, weil sie enttäuscht werden müssen. Zum anderen stellen Sie aber auch ein unter Umständen sehr gefährliches Risiko dar, wenn Sie jemanden finden, der vorgibt, diese Erwartungen erfüllen zu können!

Zum Beispiel: Heilung oder Vorbeugung von schweren körperlichen Krankheiten, wie Krebs, durch die Macht der Gedanken. Alles erreichen zu können, was man sich wünscht. Grenzenlos erfolgreich werden, keinerlei Enttäuschungen, Fehlschläge verarbeiten zu müssen durch das perfekte „Mindset“. Gefühle nach Belieben ab- oder anschalten zu können. Nie mehr Angst, Scham, Trauer oder andere negative Emotionen zu fühlen.

Wenn dies misslingt, ist angeblich immer der Patient (oder Kunde) Schuld, nie das falsche Versprechen.

Ihr Umgang mit Ereignissen, mit sich selbst, wie Sie denken, wie Sie Dinge verarbeiten, bewerten, kann sehr viel bewirken. Aber die psychologischen Mittel sind keine Wunderwaffen gegen alles.

Ihr Verhalten, wie Sie mit sich selbst umgehen, wie Sie andere Menschen behandeln, was Sie tun oder lassen, verändert sehr viel. Es ist jedoch unrealistisch, sich selbst so zu "optimieren", dass man ein ganz neuer Mensch wird, der optimal lebt, nie Dinge aufschiebt, alles Gesunde tut und alles Ungesunde lässt. Kurzfristig ist dies sicher erreichbar, zum Beispiel mit Hilfe eines starren Sekten-Systems. Langfristig wird es nicht funktionieren, weil auch Unperfektheit menschlich ist. Und bislang sind auch alle „Heiler“, die Unsterblichkeit durch Auflösung aller Traumata, Verletzungen, Konflikte und negativen Denkmuster versprochen, an irgendetwas gestorben – oder in ein anderes Leben gegangen?

So wenig, wie „gesund beten“ funktioniert, können Sie zum Beispiel erwarten, dass Psychotherapie allein den Knoten in der Brust kleiner werden oder den Drang, zur Alkoholflasche zu greifen, verschwinden lässt (ohne einen Entzug machen zu müssen).

Ich kann es Ihnen leider auch nicht abnehmen, besser für sich zu sorgen, Dinge umzusetzen, die kurzfristig zwar schwer fallen, langfristig jedoch positive Veränderungen bewirken.

Psychotherapie kann auch andere Menschen nicht verändern. Wenn Sie unter anderen Menschen leiden, unter der Gesellschaft oder unter finanziellen Problemen, etc: lesen Sie bitte unter "Alternativen", welche Beratungsstellen Sie unterstützen können.

Kurzum: Psychotherapie ist kein Zaubermittel. Ich koche nur mit Wasser, kann Ihnen aber auf dieser Basis einige leckere Rezepte beibringen!