

# Aufgeräumt: Die acht größten Mythen über psychologische Hilfe

Bei einem gebrochenen Arm zögert man keine Sekunde damit, einen Arzt einzuschalten. Wenn das Kind schon seit drei Tagen Fieber hat, bringt man es ganz selbstverständlich zum Arzt. Unsere Zähne lassen wir sogar regelmäßig von einem Zahnarzt untersuchen, auch wenn sie gar keine Probleme machen. Nur wenn es um Gefühle und Gedanken geht, lassen wir uns oft Zeit, jemanden zu Rate zu ziehen.

Dieses Zögern ist natürlich nicht komplett unbegründet, schließlich sind Gedanken und Gefühle irgendwie persönlicher als Karies und Grippeviren. „Ich bin doch nicht verrückt!“, „Zu so einer Gehirnwäsche kriegen die mich nicht!“ oder „Nur weil ich öfter mal traurig bin, renne ich doch nicht zum Seelenklempner!“ Im folgenden Artikel wollen wir aufräumen mit diesen Klischees gegenüber psychologischer Hilfe.

## Mythos Nr. 1: "Ich muss sofort in Therapie, wenn ich zu einem Psychologen gehe."

Eine Psychotherapie ist eine Möglichkeit der psychologischen Hilfe. Es gibt daneben auch eine Vielzahl an Beratungsstellen, an die man sich mit akuten Problemen oder Fragen wenden kann. Man kann vor Ort oder auch anonym am Telefon von professionellen Psychologen beraten oder gezielt an weitere Stellen vermittelt werden, die eine Unterstützung anbieten können. Eine solche Beratung ist oft nur ein einmaliger Kontakt, der dabei hilft die richtige Hilfe zu finden.

## Nr. 2: "Ich muss auf die Couch"

Das Bild von der Couch hält sich standhaft. Ihr Begründer Sigmund Freud hat dieses berühmte Möbelstück damals im Rahmen seiner psychoanalytischen Therapie genutzt, in der es wichtig war, dass die PatientInnen nicht das Gesicht des Therapeuten sehen konnten, sodass dessen Reaktionen nicht das eigene Erzählen beeinflussten. Und da liegt auch der Kern der Sache. Eine solche Couch, auf der der/die PatientIn liegt, war bzw. ist in einer ganz bestimmten Therapieform von Bedeutung. Es gibt heute aber zahlreiche therapeutische Verfahren. Die „großen“ Verfahren sind die analytische, die tiefenpsychologisch fundierte und Verhaltenstherapie. Diese drei werden von der Krankenkasse anerkannt und übernommen. Sowohl bei diesen als auch bei den zahlreichen weiteren Formen von psychotherapeutischer Hilfe ist eine Couch nur noch das, was sie auch bei uns im Wohnzimmer ist: Ein Möbelstück, auf dem man Gästen einen Platz anbietet.

## Nr. 3: "Am Ende werde ich noch in eine Irrenanstalt gesteckt"

Psychotherapie findet nur in ganz besonderen Fällen stationär, also in einer Klinik statt. Diese Fälle zeichnen sich meist dadurch aus, dass für die PatientInnen zu Hause eine enorme Gefahr besteht oder sie aufgrund Ihrer Krankheit ihr Umfeld gefährden. Bei einer sehr stark ausgeprägten Anorexie (Magersucht) kann es zum Beispiel zu einer stationären Therapie kommen, wenn die Betroffenen ohne das kontrollierte Umfeld einer Klinik keine Nahrung mehr zu sich nehmen. Wenn PatientInnen dadurch schon so stark geschwächt sind, dass das alltägliche Leben nicht mehr bewältigt werden kann, kann eine stationäre Therapie eine Chance sein. PatientInnen, die mit Selbstmordgedanken spielen und schon konkrete Pläne geschmiedet haben, werden oft zum Selbstschutz in die geschützte Umgebung einer Klinik gegeben. Wer therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen möchte, muss also nicht mit einem Klinikaufenthalt rechnen. Die meisten alltäglichen Probleme werden schließlich am besten genau dort gelöst: im Alltag.

## Nr. 4: "Am besten die geben mir ein paar Tabletten, die mich wieder hinbiegen"

Generell gibt es einige Störungen der Psyche, die mit Medikamenten behandelt werden können. Meistens sind diese Medikamente aber nur ein Aspekt der Behandlung. Nach drei Wochen Bauchschmerzen würde man sich ja auch nicht damit zufrieden geben nur Schmerztabletten einzunehmen, sondern der Sache auf den Grund gehen wollen. Beispielsweise bekommen PatientInnen mit Panikanfällen zwar Beruhigungsmittel für den Notfall verschrieben, allerdings ist ein ebenso wichtiger Aspekt der Behandlung die Klärung der Ursache der Panik und Beseitigung der Faktoren, sodass es gar nicht erst zu weiteren Anfällen kommt.

Medikamente werden außerdem nicht in der Psychotherapie bei einem Psychotherapeuten verschrieben. Medikamente dürfen in Deutschland nur von Personen mit medizinischer Ausbildung verschrieben werden. Wer verschreibt denn dann Antidepressiva, Beruhigungsmittel und Co? Das Pendant zur psychologischen Ausbildung in der Medizin ist der Psychiater. PsychiaterInnen haben ein Medizinstudium absolviert und dürfen demnach Medikamente wie Psychopharmaka verschreiben. Oftmals haben Psychiater auch eine Psychotherapeutenausbildung abgeschlossen.

## Nr. 5: "Therapie dauert ewig"

Therapie kann lange dauern. Therapie kann aber auch nach einigen Stunden wieder vorbei sein. Das ist ja gerade das Schöne am Prinzip der sogenannten „klientenzentrierten Psychotherapie“: sie richtet sich nach Ihren Bedürfnissen. Wenn sich PatientInnen wieder sicher fühlen und ihren Alltag alleine bewältigen können, ist es Zeit die Therapie zu beenden. Das heißt gleichzeitig nicht, dass sie von heute auf morgen vorbei ist und man ward nie wieder gesehen. Eine schrittweise Beendigung kann in manchen Situationen hilfreich sein.

### **Nr. 6: "Ich komm mit meinen Problemen schon selber klar. Zur Therapie müssen doch nur Verrückte"**

Schon mal versucht selber mit einem gebrochenen Bein klarzukommen? Ihre erste Steuererklärung ohne jede Hilfe geschrieben? Ihren kaputten Laptop ohne den Rat eines Technikexperten selber repariert?

Wir bilden uns oft ein, dass wir mit allem, was wir mit uns herumtragen, selber klarkommen müssen. Aber warum sollten wir? Wenn ein Problem auftaucht, das wir selber lösen können: Super! Wenn uns unsere Freunde, Familie oder Kollegen gute Ratschläge geben können und uns so über das Problem hinweghelfen können: Auch gut! Aber was, wenn irgendwie niemand so richtig weiß, was los ist? Nicht mal wir selbst? Wäre es dann nicht super, jemanden an der Seite zu haben, der extra studiert hat, um zu wissen, wie man herausfindet was los ist und uns dann sogar hilft, das Problem zu lösen? Deswegen sind wir nicht verrückt oder krank oder gestört. Wir haben Probleme. Und wir haben den Mut diese Probleme anzupacken.

### **Nr. 7: "Immer nur Reden hilft doch nichts"**

Das stimmt sogar. Immer nochmal und nochmal über sein Problem reden, führt zwar zu Entlastung aber nur in wenigen Fällen zu einer Lösung. Gespräche in der Psychotherapie sind deswegen oft so gestaltet, dass sie zu Lösungsvorschlägen führen, die dann trainiert werden. Das Gespräch mit einer neutralen Person kann oft helfen, auf neue Lösungsideen aufmerksam zu werden. Außerdem hilft der Therapeut dann auch diese Ideen auszuprobieren, kritisch zu betrachten und zu bewerten, ob sie einem persönlich helfen.

### **Nr. 8: "Der Therapeut quetscht mich aus und interpretiert alles was ich sage"**

Einem Therapeuten geht es nicht darum seinen Patienten möglichst viele Störungen anzuhängen, ohne dass der Patient es merkt. Er hat zum Ziel, dass es seinen Patienten nach der Behandlung besser geht. Um das zu erreichen, wird er viel nachfragen. Schließlich muss er ja erst einmal wissen, womit er es zu tun hat. Man kann sich dabei schon einmal vorkommen, als würde er alles von einem wissen wollen, aber wäre es einem lieber, wenn der Therapeut sich gar nicht für einen interessiert?

Eine Beratung oder Therapie ist dabei immer ein Prozess, der von zwei Seiten gestaltet wird, der Patient wird also immer mit eingebunden in das, was dem Therapeuten auffällt. Wenn etwas nicht stimmt, falsch verstanden wurde oder nicht treffend formuliert ist, bekommt der Patient immer die Chance das richtig zu stellen. Trotzdem kann es natürlich sein, dass der Therapeut einem unsympathisch ist und die Chemie nicht stimmt, man sich vielleicht unwohl oder unverstanden fühlt. Dann sollte man nicht zögern, das anzusprechen und gegebenenfalls den Therapeuten wechseln.

Sicherlich ist es ein bedeutender Schritt, sich jemand Fremdem gegenüber zu öffnen und über persönliche Dinge, Erfahrungen und Gedanken zu sprechen. Das erfordert Mut. Doch viele Betroffene sind positiv überrascht. Therapeuten sind auch nur Menschen. Und zwar Menschen, die gelernt haben uns beim Mensch sein zu unterstützen, wenn uns das mal schwer fällt.