

Wann soll man eine Therapie in Angriff nehmen?

Wie man in den obenstehenden Auszügen aus dem Brief einer Patientin sehen kann, fällt es einem manchmal schwer, allein an seiner Selbstachtung zu arbeiten.

Sie sollten vielleicht die Sprechstunde eines Psychiaters oder Psychologen aufsuchen, wenn Sie regelmäßig bestimmte Emotionen verspüren (Unzufriedenheit, Frustration, Traurigkeit, ein Gefühl von Ohnmacht) oder wenn Sie den Eindruck haben, dass sich in Ihrem Leben immer die gleichen Probleme einstellen (Fehlschläge im Partnerleben oder im Beruf, Hemmungen angesichts von Zielen, die Sie gern erreichen würden, ...). Auch wenn bestimmte Störungen auftreten (Depression, Angst, Alkoholabhängigkeit etc.), könnte es von Interesse für Sie sein, einen Spezialisten zu konsultieren.

Manchmal werden Äußerungen aus Ihrer Umgebung Sie dazu veranlassen, sich in Behandlung zu begeben: die Klagen oder Drohungen des Ehepartners, die Bemerkungen Ihrer Vorgesetzten oder Arbeitskollegen, die Ratschläge von Freunden, mit denen Sie über Ihre Probleme gesprochen haben...

Was kann man von einer Therapie erwarten?

Arbeit an der Selbstachtung ist im Grunde das direkte oder indirekte Ziel einer jeden Psychotherapie. Aber Therapie heißt nicht Magie. Wir sollten vorher wissen, was sie uns zu bringen vermag: wir können uns mit ihrer Hilfe besser kennenlernen und besser ausdrücken, und wir können allmählich kleine alltägliche Verhaltensweisen ändern. Nicht garantieren kann uns eine Therapie hingegen eine komplette, rasche und mühelose Metamorphose und unverzügliche Erfolge ...

Die Rechte des Patienten

Wenn Sie sich zu einer Therapie entschlossen haben, haben Sie als Patient unumstößliche Rechte:

- **Das Recht, angehört zu werden.** Wenn Ihnen Ihr Therapeut ganz offensichtlich nicht zuhört und sich so etwas regelmäßig wiederholt (jeder kann mal einen Tag erwischen, an dem er müde ist!), wenn er häufig in Eile zu sein scheint oder so wirkt, als würden Ihre Worte ihn nerven, sollten Sie sich fragen, ob er Ihnen wirklich helfen kann.
- **Das Recht, Antworten auf Ihre Fragen zu bekommen.** Welcher Schule gehört der Therapeut an? Welche Ausbildung hat er absolviert? Welche Methoden wendet er an? Warum nutzt er die eine oder die andere Technik?
- **Das Recht, die nach dem aktuellen Wissenstand bestmögliche Behandlung zu bekommen.** Wie der Mediziner ist auch der Psychotherapeut verpflichtet, die bestmöglichen Mittel einzusetzen, aber nicht verpflichtet, ein Resultat zu erzielen. Der Therapeut kann Ihnen die Heilung also nicht garantieren. Wenn er eingewilligt hat, Sie zu behandeln, ist er hingegen gehalten, sein Bestes zu tun, damit sich Ihr Zustand bessert.

Die Pflichten des Therapeuten

jeden guten Therapeuten zeichnet unserer Ansicht nach folgendes aus:

- Er stülpt Ihnen nicht sofort eine Therapie über.
- Er erklärt Ihnen seine Sicht auf Ihr Problem.
- Er erläutert Ihnen den Ablauf der Therapie.
- Er steckt mit Ihnen gemeinsam realistische Ziele ab.
- Er ist offen für Ihre Fragen und Bemerkungen.
- Er trachtet nicht danach, Ihr Freund oder Guru zu werden.
- Er fühlt sich nicht bemüßigt, andere therapeutische Ansätze schlechtzumachen.
- Er akzeptiert Ihren Wunsch, die Therapie abzubrechen. Er wird seine Meinung zu diesem Thema äußern, aber nicht versuchen, Ihnen Schuldgefühle einzuflößen oder Ihnen Angst zu machen.

Was ist eine Psychotherapie?

„Eine Psychotherapie darf kein nicht definiertes Verfahren sein, das sich auf nicht näher bestimmte Probleme richtet und nicht messbare Resultate hervorbringt“.

Die verschiedenen Therapietypen

Medikamente

Bevor wir auf die Psychotherapien eingehen, wollen wir die Frage der Medikamente ansprechen. Vermögen sie auf die Selbstachtung zu wirken? *A priori* sieht es nicht so aus. Selbstachtung resultiert aus einer großen Zahl psychischer Phänomene, und deshalb kann bis zum heutigen Tag kein Wirkstoff sie verbessern. Eine Selbstachtungsspielle gibt es ebenso wenig, wie es eine Glücksspielle gibt.

Dennoch können bestimmte Medikamente (vor allem Antidepressiva) indirekt auf die Selbstachtung einwirken, indem sie zum Beispiel die Stimmung eines depressiven Patienten verbessern oder die Ängste eines Phobikers dämpfen. Man hat sogar die Hypothese vorgebracht, eine bestimmte Gruppe von Antidepressiva - nämlich die serotoninerger, die im Gehirn den Gehalt an Serotonin (einem wichtigen Neurotransmitter) erhöhen - könne direkten Einfluss auf die Selbstachtung nehmen. Das muss aber noch wissenschaftlich bestätigt werden.

Psychoanalytische Therapien	Kognitive Verhaltenstherapien
Kreisen oftmals um die Vergangenheit oder die Schnittstelle Vergangenheit/ Gegenwart	Kreisen vor allem um das Hier und Jetzt
Sind darauf gerichtet, wichtige Punkte der persönlichen Biographie wieder aufleben zu lassen und zu begreifen	Zielen auf den Erwerb von Kompetenzen zur Meisterrung der gegenwärtigen Schwierigkeiten
Neutraler Therapeut	Interaktiver Therapeut
Therapeut gibt kaum spezifische Informationen über die Störungen und die Therapie	Therapeut liefert viele spezifische Informationen über die Störungen und die Therapie
Ziele und Dauer nicht abgesteckt	Ziele und Dauer abgesteckt
Wichtigstes Anliegen: Veränderung der dem Problem zugrundeliegenden psychischen Struktur (was seinerseits erlauben wird, die Symptome und das Verhalten zu ändern)	Wichtigstes Anliegen: Veränderung der Symptome und Verhaltensweisen (was seinerseits erlauben wird, die tieferliegenden psychischen Strukturen zu modifizieren)

Die beiden Gruppen von Psychotherapien

Psychotherapien

Das Grundprinzip einer Psychotherapie ist einfach: wir sollen mit Unterstützung eines Experten über die eigene Persönlichkeit nachdenken, um schließlich neue Denk- und Handlungsweisen anzunehmen, die unseren Wünschen und Erwartungen besser entsprechen.

Die Verbesserung von Selbsterkenntnis und Selbstachtung ist ein allen Psychotherapien gemeinsames Ergebnis, zumindest dann, wenn sie gelingen ...Aber die zum Erreichen dieses Ziels eingesetzten Mittel unterscheiden sich. Es gibt im Grunde zwei Gruppen von Psychotherapien: einerseits die psychoanalytisch ausgerichteten, andererseits die kognitiven Verhaltenstherapien.

Die der ersten Gruppe entsprechen der Vorstellung, die man sich gemeinhin von einer Psychotherapie macht: man wird ermuntert, von der eigenen Vergangenheit zu sprechen, während der Therapeut wenig redet und kaum praktische Ratschläge erteilt.

Die Therapien der zweiten Gruppe sind neueren Datums; sie werden von einem eher interaktiven Therapeuten geleitet, der seine Meinung kundtut, Rat spendet und dem Patienten Techniken vorschlägt, mit denen er sein Verhalten ändern kann.

Die kognitiven Verhaltenstherapien. Ein Grundprinzip der kognitiven Verhaltenstherapien besteht darin, dass die Arbeit an der Vergangenheit nicht immer genügt, um die Probleme zu lösen. Wir sind oft Patienten begegnet, die begriffen hatten, woher ihre Schwierigkeiten kamen, sie aber trotzdem nicht überwinden konnten. Die Therapie wird dann also zum Ziel haben, dem Patienten Methoden beizubringen, mit denen er seine Verhaltensweisen und seine Gedanken (die „Kognitionen“) modifizieren und eine neue Lebensweise erproben kann, die den persönlichen Erwartungen besser entspricht.

Einem an einer Phobie leidenden Patienten wird der Therapeut zum Beispiel helfen, der gefürchteten Situation allmählich die Stirn zu bieten. Bei Selbstachtungproblemen wird er je nach dem konkreten Fall seinen Patienten ermuntern, häufiger zur Tat zu schreiten, sich selbst weniger herabzuwürdigen, sich anderen gegenüber stärker zu behaupten etc.

Allgemein bringt sich der kognitive Verhaltenstherapeut mit in die Therapie ein; er ist interaktiv, äußert seine Meinung, erteilt Ratschläge und ermuntert den Patienten in seinem Bemühen. Der Patient hat seinerseits bestimmte Anstrengungen zu unternehmen, was für manche Personen von geringer Selbstachtung nicht so einfach ist. Man hat zum Beispiel zeigen können, dass bulimische Patientinnen, die sich in einer kognitiven Verhaltenstherapie nicht engagieren, oft auch gerade die mit der geringsten Selbstachtung sind.

„Pluspunkte“ der kognitiven Verhaltenstherapien:

- Sie sind am wirkungsvollsten, wenn man Verhaltens- und Denkweisen modifizieren möchte.
- Der Therapeut bietet seine aktive Unterstützung an.
- Ihre Wirksamkeit ist von zahlreichen wissenschaftlichen Studien untermauert worden

„Minuspunkte“ der kognitiven Verhaltenstherapien:

- Sie verlangen dem Patienten Anstrengungen ab.
- Man wird mit dem Dingen konfrontiert, die man fürchtet oder die einem schwerfallen. Das ist nicht immer angenehm.
- Sie kreisen kaum um die Frage: „Warum bin ich so, wie ich bin?“

Die psychoanalytischen Therapien. Einer von der Psychoanalyse inspirierten Therapie liegt folgendes Prinzip zugrunde: Wer im Laufe der Behandlung bestimmte Elemente der persönlichen Biographie begreift und wieder aufleben lässt, kann sich von seinen Schwierigkeiten befreien, von einer Art „Sperrung“, die eine bestimmte Lebensphase betrifft. Solche Sperrungen bilden den Ursprung von „Wiederholungszwängen“, also dem unausweichlichen Drang, eine in der Kindheit nicht ausgestandene Schwierigkeit immer wieder durchzuspielen.

Diese Therapien haben vor allem zum Ziel, dem Patienten gewisse verborgene Bedeutungen seiner Schwierigkeiten bewusst zu machen und ihn zu einem Verständnis der eigenen Persönlichkeit zu führen. Gefühle und Gedanken, die der Patient in bezug auf seinen Therapeuten hat (Psychoanalytiker nennen das *Übertragung*), werden zum integralen Bestandteil des therapeutischen Prozesses. Mit ihrer Hilfe kann man bestimmte Beziehungen begreifen und wiederaufleben lassen, die man mit wichtigen Personen in der Kindheit eingegangen war und die nunmehr eine Quelle von Schwierigkeiten für die Beziehungen im Erwachsenenleben darstellen.

Der Therapeut verfolgt einen eher neutralen Stil; man spricht auch von „wohlwollender Neutralität“. In der klassischen Form dieser Therapie greift der Therapeut sehr selten ein und erteilt keine Ratschläge. Stattdessen stellt er Fragen, die es dem Patienten erleichtern sollen, sich der Ursachen für seine Störung bewusst zu werden, und schlägt Deutungen vor. In der Realität halten sich viele psychoanalytisch orientierte Therapeuten nicht streng daran, sondern bringen sich selbst stärker in die Therapie ein. Eine kürzlich erschienene Arbeit hat übrigens nachgewiesen, dass Freud selbst zwar seinen Schülern empfahl, die Ratschläge in Sachen Neutralität zu beherzigen, sich bei den eigenen Patienten jedoch bisweilen gestattete, persönlich sehr engagiert zu sein und sich einzubringen.

„Pluspunkte“ der psychoanalytisch inspirierten Therapien:

- Sie ermöglichen einen hohen Grad an Selbsterkenntnis.
- Sie beantworten die Frage „Warum bin ich so, wie ich bin?“

„Minuspunkte“ der psychoanalytisch inspirierten Therapien:

- Sie sind nicht immer wirksam, wenn man Verhaltensweisen modifizieren will.
- Sie dauern oft lange.
- Der Therapeut leistet nur wenig direkte Unterstützung.

Wie trifft man die richtige Wahl zwischen den verschiedenen Psychotherapien?

Es heißt oft, die Eignung des Therapeuten sei ebenso wichtig wie der gewählte Therapietyp. Das trifft nicht bei allen Schwierigkeiten zu: man weiß heute, dass Sie mit einer Phobie lieber einen Verhaltenstherapeuten konsultieren sollten als einen Psychoanalytiker, so kompetent dieser auch sein mag. Im Übrigen wird der Psychoanalytiker meist selbst dazu neigen, phobische Patienten zu seinem Kollegen zu schicken. Umgekehrt könnten Ihnen Verhaltenstherapeuten eventuell empfehlen, einen Psychoanalytiker aufzusuchen, wenn Sie begreifen möchten, weshalb Ihre Beziehung zu Ihrem Vater so frustrierend war und weshalb Sie noch immer darunter leiden.

Indessen verwenden heutzutage immer mehr Therapeuten sogenannte „eklektische“ Herangehensweisen, die von unterschiedlichen psychotherapeutischen Strömungen entwickelte Hilfsmittel einsetzen. Bei ihnen kommen mehrere Methoden zur Anwendung, zum Beispiel zeitlich gestaffelt: zuerst werden Sie vielleicht an der Selbstbehauptung arbeiten, und dann denken Sie über Ihre Beziehung zu Ihrem Vater nach, um so besser zu verstehen, warum Sie solche Schwierigkeiten haben, sich selbst zu behaupten.

Unsere Empfehlungen auf den vorangegangenen Seiten beruhen auf der persönlichen Erfahrung als Therapeuten. Wir hoffen, dass Sie mit deren Hilfe darüber nachdenken konnten, auf welche Weise Sie auf Ihre Selbstachtung einwirken können. Unsere Ratschläge sind nicht die einzig möglichen; es gibt gewiss noch eine Menge weiterer.

In jedem Fall sollten Sie aber daran denken, dass Ihre Schwierigkeiten nur ein Teil Ihrer Persönlichkeit sind: vergessen Sie nicht, all das zu kultivieren und zu entwickeln, was bei Ihnen gut läuft. Eine Therapie oder eine persönliche Wandlung wird nicht nur darauf abzielen, dass man sich seine Probleme vom Halse schafft, sondern man wird mit ihr auch seine Stärken ausbauen.

Die Wege der Selbstachtung sind von einer Person zur anderen unterschiedlich beschaffen. Für manche Glückspilze ähneln sie einer Autobahn; bei anderen sind sie ein schmaler und holpriger Pfad. Aber ist es nicht vor allem wichtig, dass man gut ankommt?

Aus: Christophe André und Francois Lelord „Die Kunst der Selbstachtung“, (Aufbau Taschenbuch, 2002)