

Wünsche an TherapeutInnen

In der Praxis eines Psychotherapeuten steht das Wasser kniehoch. Der eilig herbeigerufene Installateur lächelt den Therapeuten freundlich an, drückt ihm ein paar Dichtungsringe in die Hand und entfernt sich mit folgenden Worten: " Wenn es in drei Wochen nicht besser wird, rufen Sie mich bitte nochmal an!"

Ein Witz, ganz klar, vertauscht man jedoch die Rollen und macht aus dem Installateur einen Therapeuten und aus dem Therapeuten einen Patienten, der dringend Hilfe benötigt, so wird aus dem Witz bitterer Ernst. Nicht nur, dass es unglaublich schwierig ist, einen zeitnahen Termin bei einem Therapeuten und somit Hilfe zu bekommen, so häufen sich auch die Beschwerden über die Therapeutenzunft in hohem Maße. Leider haben sehr viele Patienten sehr schlechte Erfahrungen mit ihren Therapeutinnen und Therapeuten gemacht. Es kommt teilweise zu wirklich haarsträubenden und verletzenden Aussagen gegenüber den Patienten, die oft den Eindruck erwecken, als hätten die jeweiligen TherapeutInnen entweder sämtliche psychologischen Semester verschlafen oder schlichtweg vergessen.

Ich selbst hatte das Glück, dass meine Therapeutin für mich perfekt war und ich wünsche mir, dass irgendetwas alle PatientInnen dies von sich und ihren TherapeutInnen sagen können.

Liebe TherapeutInnen, falls Sie vergessen haben sollten, wie man mit kranken und zweifelten Menschen umgehen muss, hier noch einmal das, was für jede(n) von Ihnen selbstverständlich sein sollte. Es ist eine Zusammenstellung der Wünsche verschiedener Personen, denen ich für die Mithilfe an dieser Liste ganz herzlich danke:

Michaela: *Es geht mir nicht darum, dass sie mir während der Therapie den Kopf streichelt. So lange sie mir mit Respekt begegnet und ich nicht meine Würde verliere, wäre sie für mich eine gute Therapeutin.*

Hera: *An erster Stelle steht für mich eine erfolgreiche Therapie. Dann die Wahrung meiner Menschenrechte und meiner Privatsphäre, fachliche Kompetenz, Freundlichkeit, Einfühlsamkeit und eine angenehme Atmosphäre.*

Elke: *Am meisten geholfen hat mir, dass meine Therapeutin sich nicht über mich erhoben hat, dass sie mir geglaubt hat, dass sie Mitgefühl gezeigt hat, dass jede Therapiestunde verbunden war mit einem heilenden Ort und einer ebenso heilenden Zeit nur für mich. Ich habe Beistand bekommen und meine seelische Nöte wurden erkannt und gebührend beachtet. Zusammenhänge wurden mir deutlich gemacht, Verhaltensweisen und Reaktionen erklärt, was mir eine Art Beruhigung verschaffte. Mir wurde die Angst genommen, dass alle meine Beschwerden unnormal und ungesund, dass ich verrückt sein könnte.*

Love: Ich fände es nicht so gut, wenn der Therapeut zu sehr "Therapeut" wäre und zu wenig Mensch. Ich fände es gut wenn er/sie so wäre, dass ich auch Vertrauen zu ihm habe, indem ich merke, dass er mir zuhört und mich auch mag. Es sollte auch nicht alles zu ernst sein, man sollte auch mal lachen können oder auch mal irgendwas Lustiges erzählen. Als Wunschtherapeutin würde ich mir eine weiche, liebe Person wünschen.

Erika: Ich wünsche mir von meinem Therapeuten, dass er

- mich auf meinem Weg unterstützend und professionell begleitet
- eine exzellente Ausbildung hat und sich regelmässig weiterbildet
- mit mir auf Augenhöhe zusammen arbeitet
- mir in jeder Sitzung das Gefühl gibt, dass ich Willkommen bin
- mir in der Sitzung Schutz bietet
- mich ernst nimmt
- sich in den Sitzungen nur auf mich konzentriert
- mir ab und zu ein Feedback über mich gibt
- auch 'Mensch' ist und mit mir lachen kann
- mir den Freiraum lässt, das Tempo und die Themen zu bestimmen
- mir den Kontakt zwischen den Sitzungen via Mail/Telefon ermöglicht
- mich fordert
- dass er mich stärkt und so annimmt, wie ich in jeder Stunde bin
- immer an die vorhergehende Sitzung anknüpft
- mir beim Abschied etwas Nettes oder Stärkendes sagt

Britta: Meine Therapeutin sollte eine hohe Qualifikation (Ausbildung) haben und kompetent im Umgang mit Patienten sein. Auf der Suche nach einem guten Psychotherapeuten sollte man daher zum einen auf die Ausbildung achten und sie gezielt erfragen. Außerdem sollte man sich nach der Erfahrung des Therapeuten mit den Problemen erkundigen, deretwegen man eine Therapie machen möchte. Zum anderen sollte man darauf achten, wie sich der Therapeut / die Therapeutin einem gegenüber verhält:

- Nimmt sich der Therapeut Zeit für mich?
- Hört er mir zu?
- Geht er auf meine Anliegen ein?
- Fühle ich mich in seiner Gegenwart wohl?
- Habe ich ein gutes Gefühl bei der Vorstellung, eine längere Therapie bei ihm zu machen?

Eine weitere Rolle spielt die Therapierichtung, die der Therapeut in seiner Praxis am stärksten berücksichtigt. Viele Therapeuten arbeiten nicht streng nach einer bestimmten Richtung, haben aber oft eine Präferenz. Genauso haben Patienten/Klienten eine Vorliebe für die eine oder andere Therapierichtung. Wenn die Vorlieben des Therapeuten und Patienten nicht zusammenpassen, stehen die Erfolgchancen nicht gut. Wenn sich der Patient bei der Vorstellung

unwohl fühlt, eine Therapie nach der Art durchzuführen, die der Therapeut anbietet, sollte der Patient lieber einen anderen Therapeuten suchen.

- Lisa:** *Ich wünsche mir von meiner Therapeutin, dass sie sich nicht verstrickt, dass sie den Überblick behält, dass sie für sich selbst immer gut sorgt, dass sie mir die Wahrheit sagt.*
- Lena:** *Ich wünsche mir, dass sie mir hilft herauszufinden was ich will und brauche und wenn ich das weiß, dass sie mir einen Weg zeigt, wie ich es hinbekomme.*
- Elvira:** *Ich habe eine Therapeutin, die mich bestärkt hat, die Dinge, die in mir selbst liegen, zu finden. Sie hat mich bestärkt an mich zu glauben. Gewisse Dinge hab ich nicht gewünscht, sondern vorausgesetzt: Vertrauen, Professionalität. Eine Übertragung hat definitiv nicht stattgefunden. Ich habe die Chance bekommen, die wahre Elvira kennenzulernen - und bin noch dabei. Es ist spannend.
Ich bin dankbar und mir ist bewusst, dass sich alles auf einer professionellen Ebene abspielt und irgendwann ein Ende hat. Natürlich wird mir die Stunde fehlen, aber ich werde soweit sein, alleine weiterzugehen.*
- Jenny:** *Ich hätte mir gewünscht:*
- dass er mir mehr geglaubt hätte als irgendwelchen Vorurteilen
- dass er gespürt hätte, wieviel Schmerzen und Liebe unter meiner Eloquenz verborgen waren
- dass er von sich aus den Mut gehabt hätte, mir auch als Mensch zu begegnen.
- Nele:** *In der derzeitigen Situation wünsche ich mir, dass sie mir vergeben kann und mir eine zweite Chance gibt. Mehr wünsche/möchte ich gar nicht.*
- Pepita:** *Was für mich ganz wichtig wäre, ist, dass die Therapeutin all dem, was sich in den Gesprächen aus meiner Seele Bahn bricht, uneingeschränkt Glauben schenkt. Sie soll es glauben, ohne zu wichten und zu werten und ohne reinzudeuten. Auch möchte ich das Tempo selbst bestimmen können und nicht getrieben werden, dass ich alles rauslassen muss und soll, nur weil es eine begrenzte Zahl an Therapiestunden genehmigt gibt.*
- Ela:** *Ich wünsche mir von meiner Therapeutin Souveränität, Distanz und Sinn für Humor.*
- Tipi:** *Was ich mir wünsche: Reflektiertheit, möglichst keine Wertungen, Humor, Echtheit sind mir auch sehr wichtig. Und Offenheit, wenn ich etwas zu kritisieren habe.*

Sarah: Ich wünsche mir nach wie vor, dass für Traumatisierte sexualisierter Misshandlungen nur TherapeutInnen zugelassen werden, die mehrere Therapierichtungen erlernt haben, und dass psychoanalytische Therapien für Betroffene verboten werden.

Voraussetzung zur Behandlung Traumatisierter sexueller Misshandlungen müssten unbedingt Ausbildungen in Verhaltens-, tiefenpsychologisch fundierter-, Gesprächs-, systemischer-, Trauma-, Gestalt- und Hypnotherapie sein. Ich bin überzeugt, dass die Mischung verschiedener Therapieansätze sehr wichtig ist!!! Wenn Therapeuten gewillt sind, von den brauchbaren Richtungen das für sich heraus zu ziehen, was gerade der Patient/die Patientin im Moment in seiner/ihrer aktuellen Phase benötigt, und sie die nötige Empathie inne haben, wäre dies der Idealfall. Meiner Meinung nach sollte bei einem kompakten Thema, wie es sexualisiert misshandelte Patienten mit sich bringen, auch eine kompakte Ausbildung Voraussetzung sein!

Was mir bei Schilderungen Betroffener immer aufstößt, ist die Einseitigkeit, mit der der Erfolg einer Therapie beurteilt wird. Als würde dies einzig und alleine an der Mitarbeit des Klienten liegen. Es wird verschwiegen, dass sehr sehr viele TherapeutInnen nicht in der Lage sind, empathisch auf die Probleme des Klienten einzugehen, sich selbst überschätzen und damit die Klienten komplett überfordern, weil sie sie und deren Probleme nicht ernst nehmen oder ihnen keinen Glauben schenken.

Techniken kann jeder erlernen, dazu bedarf es nicht viel!!! Aber soziale und emotionale Intelligenz sind für eine gute Therapeutin unabdingbar!!! Sonst könnten wir auch Bücher lesen und uns die Techniken selbst anlernen und sie üben bis zum Eintritt des Erfolges.

Eine gute Therapeutin lernt immer auch sehr viel von ihren PatientInnen. Jemand, der diesen Aspekt verleugnet oder gar abstreitet, ist und kann nie ein guter Therapeut sein. Je mehr jemand auf seine Macht, auf seinen Posten beharrt, um sich damit über andere zu erheben, desto mehr Minderwertigkeitskomplexe trägt er mit sich und kompensiert diese mit Machtgehabe.

Solche Therapeuten sollten erst mal an ihrer eigenen Persönlichkeit arbeiten, bevor sie sich heraus nehmen, über andere zu urteilen oder andere ummodellieren zu wollen, denn dies zählt nicht zu den Aufgaben eines Therapeuten.

Hier noch ein Text über und ein Zitat von Luise Reddemann, zur Verfügung gestellt von Sarah Mohn:

Die Würde des Patienten ist antastbar

Als Psychotherapeutin, die mit traumatisierten Menschen arbeitet, sieht Luise Reddemann im psychotherapeutischen Umfeld häufige Verletzungen der Würde von PatientInnen. In ihrem Essay arbeitet sie fünf konkrete Bereiche heraus, in denen ÄrztInnen

und PsychotherapeutInnen große Sensibilität walten lassen sollten.

Der medizinische und psychotherapeutische Alltag ist voll von größeren und kleineren Würdeverletzungen. Am häufigsten sind Unachtsamkeit, Mangel an Empathie und das Bedürfnis nach Selbstschutz. Diese Beobachtungen führen die Autorin, die viele Jahre lang als Klinikleiterin tätig war, zu einem grundsätzlichen Nachdenken darüber, welchen Stellenwert »Würde« heute noch hat:

- Die Autonomie des Anderen verdient grundsätzlichen Respekt.
- Es gilt, die Würde der Verletzlichkeit und des möglichen Scheiterns anzuerkennen.
- Gerade PsychotherapeutInnen sollten das Recht des Patienten auf ein »Nein« des Mitteilens anerkennen.

Luise Reddemann - „Würde-Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie“

Ja, liebe TherapeutInnen, falls Sie es bis hierher geschafft haben - es war viel zu lesen und ich hätte es auch kürzer fassen können, indem ich Ihnen den abschließenden Wunsch auf dieser Seite schon anfangs zur Verfügung gestellt hätte. Ich finde aber, dass er hier unten viel eindringlicher und wirksamer ist:

Zitat von Miss Marple:

Ursula Wirtz sagt in ihrem Buch „Seelenmord“: *"In der Therapie geht es darum, einen Menschen so zu umsorgen, dass er "heil" wird."*

Ich finde, vieles von dem, was ich in Betroffenenforen schon zum Thema gelesen habe und was ich selbst von/durch Therapeutinnen erfahren habe, ist/war alles andere als das!! Ich lese immer viel Bevormundung, viel Deuterei (was ja sagt: so wie ich es sehe, ist es), viel Grenzüberschreitung, viel Missachtung des autonomen Selbst der Betroffenen, viel Erziehung/Umerziehung, usw. usf.

"Umsorgen", müsste man den TherapeutInnen mal zurufen, "geht echt anders! Und eigentlich hätten wir erwartet, dass ihr das wisst!!!"