



## Wann sollten Sie an eine Psychotherapie denken?

Niemand beginnt leichtfertig eine Psychotherapie. Meist gehen bestimmte Erfahrungen einer Entscheidung zur Psychotherapie voraus. Die folgenden Hinweise können Ihnen helfen, Ihre eigene Situation klarer zu sehen.

### Die psychischen Beschwerden behindern Sie in Ihrem Alltag

Mit kleineren Störungen und Beeinträchtigungen im Alltag kommen wir normalerweise zurecht. Wenn sie aber gewichtiger werden und immer mehr Lebensbereiche betreffen, dann sind wir irgendwann zum Handeln gezwungen. Eng wird es meist dann, wenn durch die Beschwerden das Leben im Alltag, die Beziehungen zu anderen Menschen oder unsere Arbeitsfähigkeit eingeschränkt sind. Wer zum Beispiel an einer Agoraphobie leidet und Angst

hat, ohne Begleitung die eigene Wohnung zu verlassen, der kann sich nicht mehr problemlos selbst versorgen und muss andere um Hilfe bitten. Je mehr der Alltag durch psychische Störungen beeinträchtigt ist, umso eher sollten Sie eine psychotherapeutische Behandlung erwägen.

### Sie haben wiederholt versucht, Ihr Problem zu ignorieren

Damit haben Sie sich so verhalten wie die meisten Menschen mit psychischen Störungen.

»Lange Zeit dachte ich, das wäre normal, diese entsetzliche Stimmung, dieses leere Gefühl, diese Müdigkeit. Eine Bekannte von mir hatte das ja auch. Wenn es ganz schlimm wurde, habe ich diese Tabletten genommen. Niemand hat mich darauf gebracht, eine Psychotherapie zu beginnen. Mein Arzt hat mir einfach immer wieder die Tabletten verschrieben.«

Patientin, 46 Jahre, Depressionen

gen. Viele versuchen zunächst, ihre Schwierigkeiten zu ignorieren oder deren Bedeutung herunterzuspielen. „Das gibt sich schon wieder“, „Werde ich schon mit fertig“, „Hat sicher nichts zu bedeuten.“ – Solche Gedanken bringen oft einfach nur die Hoffnung zum Ausdruck, die Probleme würden von selbst wieder verschwinden. Wenn sie aber andauern und zunehmen, dann spricht das nicht für den Erfolg dieser Strategie.

### Sie haben sich informiert

Mittlerweile gibt es fast zu jedem gesundheitlichen Problem ausführliche Informationen im Internet oder in Form von Literatur: Erfahrungsberichte von Betroffenen, Anleitungen

zur Selbsthilfe, Ratgeber usw. (→ Kasten „Ratgeberliteratur – Vor- und Nachteile“ und Seite 30). Sie können sich mit diesen Informationen einen Überblick über Störungen und Behandlungsmöglichkeiten verschaffen. Ein besseres Verständnis allein ist aber bei behandlungsbedürftigen psychischen Störungen meist nicht ausreichend, vor allem dann nicht, wenn Sie die neuen Erkenntnisse nicht in die Praxis beziehungsweise in konkretes Verhalten umsetzen.

### Sie haben es mit Selbsthilfe versucht

Erfahrungsgemäß interessieren sich Personen dann für eine Psychotherapie, wenn schon mehrere Versuche, persönliche oder zwischen-

menschliche Schwierigkeiten zu lösen, erfolglos verlaufen sind. Tatsächlich können sich psychische Probleme dadurch auch wieder zurückbilden.

Oft besteht der erste Schritt darin, sich mit dem Problem systematisch zu beschäftigen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie herauszufinden versuchen, wann, wo, wie oft, wie lange und unter welchen Umständen Ihr Problem verstärkt auftritt. Viele Betroffene versuchen auch, die mit den Störungen verbundenen unangenehmen oder quälenden Gefühle bewusst zu unterdrücken, sie zu überspielen oder sich davon abzulenken. Andere haben ganz eigene Strategien oder Tricks entwickelt, wie sie psychische Probleme für sich erträglich machen können. Manche probieren Hilfsmittel oder Medikamente aus, ändern ihren Zigaretten- oder Alkoholkonsum, ihr Essverhalten oder andere Verhaltensweisen.

Selbsthilfe kann in eigener Regie, aber auch in organisierter Form im Rahmen einer Selbsthilfegruppe erfolgen. In einer Selbsthilfegruppe finden Sie Unterstützung durch andere Betroffene, durch Informationen und praktische Hilfen. Mittlerweile gibt es Selbsthilfegruppen für ganz unterschiedliche psychische Störungen. Informationen hierzu erhalten Sie bei Selbsthilfekontaktstellen, die es in den meisten größeren Städten gibt, oder auch bei NAKOS, der Nationalen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (→ Seite 166 f.).

### Andere haben Ihnen eine Psychotherapie empfohlen

Wenn sich Ihr behandelnder Arzt für eine Psychotherapie ausspricht, dann sollten Sie diese Möglichkeit ernsthaft erwägen. Das gilt auch,

wenn dieser Arzt kein Facharzt für Nervenheilkunde, Psychiatrie, psychosomatische Medizin oder Psychotherapie ist.

Anders kann es aussehen, wenn Ihnen Freunde, Angehörige oder Ihr Partner eine Psychotherapie empfehlen. In diesen Fällen kann sich die Frage stellen: Warum empfiehlt Ihnen diese Person eine Psychotherapie? Worin liegen seine oder ihre Motive und Interessen? Meist mag das Interesse an Ihrem persönlichen

#### Beispiel 1

##### „Ich glaube, Du hast ein Problem.“

Eine Ehefrau, die ihren Ehemann immer wieder auffordert, wegen seiner Stimmungsschwankungen eine Therapeutin oder einen Therapeuten aufzusuchen, bringt damit auch zum Ausdruck: Du (und nicht ich) bist krank, ich aber kann dir nicht helfen, belaste mich also bitte nicht mit deinen Problemen! Die Möglichkeit, dass das Verhalten der Ehefrau vielleicht auch zur Labilität des Mannes beiträgt, tritt durch diese Empfehlung in den Hintergrund.

#### Beispiel 2

##### „Mach es so wie ich!“

Eine Frau, die ihrer Freundin sagt: „Ich habe bei Dr. X eine Therapie gemacht und seitdem bin ich angstfrei. Am besten, Du versuchst das mit Deinen Essstörungen auch mal“, hat vielleicht ein Interesse daran, ihre Therapieerfahrungen mit ihrer Freundin auszutauschen. Ob dies dann im Sinn und zum Nutzen der Freundin ist, ob auch die Freundin von dieser Art Therapie bei diesem Therapeuten profitieren wird, ist eine ganz andere Frage. Meist lassen sich Individuelle Therapieerfahrungen nicht einfach auf andere Personen und andere Störungsbilder übertragen.

### Achtung

#### Ratgeberliteratur – Vor- und Nachteile

Das Angebot von Ratgebern zu psychischen oder zwischenmenschlichen Problemen ist in den letzten Jahren erheblich angewachsen. Ihre Vorteile liegen auf der Hand: Ratgeber sind schnell zu haben, kosten wenig, die Informationen können bei Bedarf aufgefrischt und auch wieder weggelegt werden. Als Nutzer dieser Literatur Sie sind frei darin, was Sie davon aufgreifen und was nicht, niemand wird Sie fragen, ob und inwiefern Sie daraus Konsequenzen gezogen haben.

Den Vorteilen stehen aber auch Nachteile gegenüber:

- Häufig muss der Text allgemein bleiben, weil die Thematik nicht auf Ihre persönlichen Interessen abgestimmt werden kann. So bleibt es Ihrer Fantasie und Vorstellungskraft überlassen, ob und was Sie aufgreifen und was nicht.
- Die therapeutische Beziehung zu einer konkreten Person fehlt. Dies ist vielleicht der wichtigste

Unterschied zu einer Psychotherapie, denn gerade die lebendige Beziehung zwischen Patient und Therapeut gilt als das wichtigste Hilfsmittel, um dauerhafte psychische Veränderungen voranzubringen. Über ein Buch werden Sie sich nicht wirklich ärgern, Sie werden sich nicht mit ihm streiten, es wird sich nicht über Sie wundern und nichts mit Ihnen vereinbaren. Es wird Sie wieder auf sich selbst zurückwerfen, jedoch anders, als dies in einer Therapie möglich wäre.

- Ratgeber für Betroffene sind von unterschiedlicher Qualität. Überwiegend empfehlenswert sind Ratgeber, die von bestimmten Störungs- oder Krankheitsbildern ausgehen (zum Beispiel Depression, Angst, Zwangsstörungen) und dazu sachlich Hilfen zu vermuteten Ursachen und zu einem verbesserten Umgang mit den Beschwerden vermitteln. Eine Auswahl zu verschiedenen Störungsbildern finden Sie im Anhang auf Seite 172 ff.

Wohlergehen im Vordergrund stehen, mitunter spielen aber bei Freunden und Angehörigen auch noch andere Motive mit hinein.

**Fazit:** Machen Sie sich selbst ein Bild, ob Psychotherapie für Sie eine Chance zur Ver-

änderung sein könnte. Ein unverbindliches Erstgespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten oder eine Beratung können hier Aufschluss bringen.

## Hilfe bei „Lebensproblemen“: Beratung und Begleitung

Jeder Mensch in Deutschland kann bei seelischen oder sozialen Schwierigkeiten Hilfe von psychologischen oder psychosozialen Beratungsstellen in Anspruch nehmen, auch wenn keine psychischen Störungen im engeren Sinn (→ Seite 34) vorliegen. Vorgesehen sind Beratungsstellen als Hilfe bei „normalen Lebensproblemen“, also bei akuten Krisen, Erziehungsfragen oder familiären Konflikten. Genauso wie normale Lebensprobleme von behandlungsbedürftigen psychischen Störungen nicht immer eindeutig abgegrenzt werden können, so gibt es in der Praxis fließende Übergänge zwischen Beratung und Psychotherapie.

Psychosoziale Beratungsstellen bieten Hilfe und Unterstützung an bei der Bewältigung unterschiedlicher Lebens- und Problemsituationen, zum Beispiel Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern:

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Schwangerschaftsberatung
- Sexualberatung
- Suchtberatung
- Beratung für chronisch Kranke
- Beratung zum Thema Gewalt

In Beratungsstellen arbeiten unterschiedliche Berufsgruppen wie Sozialarbeiter, Sozialpädagogen und Psychologen. Die Beratungsangebote sind meist kostenlos.

Adressen von Beratungsstellen in Ihrer Stadt finden Sie

- im Internet oder im örtlichen Telefonbuch unter „Beratung“, „Beratungsstelle“ oder einem anderen Stichwort („Sucht“, „Frauen“ o. Ä.).
- in der Tageszeitung unter Rubriken wie „Beratung und Hilfe“, „Information und Beratung“ oder „Termine“.
- in Wegweisern oder Broschüren, die von vielen Städten herausgegeben werden (fragen Sie bei Ihrer Stadtverwaltung, zum Beispiel Gleichstellungsstelle der Stadt, Sozialamt, Jugendamt, nach oder schauen Sie online nach).
- bei der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V. (DAJEB) oder der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (BKE; Adressen → Seite 167).

## Hilfe bei psychischen Störungen: Psychotherapie

**Psychische Erkrankungen „boomen“**  
Es mag Sie überraschen, wie oft psychische Störungen auftreten: Fast die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland ist im Laufe des Lebens mindestens einmal von einer psychischen Störung betroffen. Depressionen und Angststörungen sind dabei besonders häufig. Etwa 10 Prozent erleiden einmal oder mehrmals im Leben eine schwere depressive Episode und mehr als 15 Prozent eine Angststörung. Bei Frauen treten am häufigsten Depressionen, Angststörungen und psychosomatische Störungen auf, bei Männern überwiegt der Missbrauch oder die Abhängigkeit von Alkohol.

Nahezu ein Drittel aller Menschen, die wegen körperlicher Beschwerden einen Allgemeinarzt aufsuchen, leidet an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung.

### Ärzte als häufigste Anlaufstelle

Dass so viele Menschen mit psychischen Störungen erst einmal zum Arzt statt zum Psychotherapeuten gehen, hat mit dem Erscheinungsbild der meisten psychischen Störungen zu tun. Denn sie haben fast alle auch eine körperliche Seite: bei Ängsten etwa starke körperliche Erregung, Herzrasen, Schwitzen oder Zittern, bei Depressionen oft Schlafstörungen, Erschöp-

»Gut sechs Jahre bin ich wegen ständiger Unterbauchbeschwerden zu Ärzten gelaufen. Natürlich war mir irgendwie klar, dass ich unter Stress stand, die Beziehung zu meinem Mann hatte sich abgekühlt.

Als er dann auszog, brach für mich alles zusammen, ich bekam auf offener Straße Erstickungsanfälle. Erst auf Drängen einer Freundin habe ich eine Therapie begonnen. Erst war es eine Überwindung, ein Eingeständnis, du schaffst es nicht allein. Dieses Gefühl hat sich aber schnell gelegt, als ich merkte, wie hilfreich die Sitzungen für mich wurden, dass ich mir meiner eigenen Kraft und Stärke immer mehr bewusst wurde.

Heute verstehe ich kaum noch, wie ich so lange warten konnte, mich selbst ernst zu nehmen. Die Beschwerden haben durch die Therapie deutlich nachgelassen.«

Patient, 29 Jahre, Alkohol- und Nikotinmissbrauch