

Schritte auf dem Weg zur Psychotherapie

Schritt 1: Den richtige Psychotherapeuten finden

Psychotherapie als Prozess benötigt entsprechend Zeit und Raum, um auf dem Boden einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Klient und Psychotherapeut das Geworden-Sein der jeweiligen Person gemeinsam zu erkunden und erfassen. In Abgrenzung zu anderen Behandlungsmethoden ermöglicht die Psychotherapie den Klienten durch respektvolle und einfühlsame Begleitung den für den jeweiligen Klienten individuell passenden Erkenntnisweg zu finden. Dabei geht es auch darum, den „historischen“ Sinn von Symptomen und Leidenszuständen auf dem Hintergrund der jeweiligen Lebensgeschichte und als Ausdruck von Konflikten, Verdrängtem und der Position im jeweiligen System zu verstehen, um für das Hier und Jetzt den Handlungsspielraum zu erweitern.

Der Psychotherapie liegt ein Menschenbild zugrunde, das Persönlichkeitsentwicklung als zentrales Moment ansieht und zugleich Entwicklung als Prozess begreift, ausgehend von der jeweils subjektiv notwendigen Entfaltungszeit.

Die Dauer einer Psychotherapie ist daher nicht vorgegeben. Sie hängt von der jeweils zugrunde liegenden Problematik, dem Therapieziel, der Methode und manchmal leider auch von der Kostenfrage ab.

In einem psychotherapeutischen Prozess werden häufig verschiedene Phasen durchlaufen. Obwohl dies je ein sehr individueller Prozess ist, sollen hier wichtige Momente beispielhaft angeführt werden:

- sich finden und Vertrauen fassen
- zu schwierigen Themen vorstoßen
- eigene Ressourcen neu entdecken
- Aufbrechen und Verstehen von alten Konfliktmustern und das Bearbeiten von Problemen
- sich neu erfahren und kennen lernen
- Konflikte austragen lernen und durcharbeiten
- neue Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten entdecken.

Verschwiegenheit

Psychotherapeuten unterliegen einer gesetzlich verankerten absoluten Verschwiegenheitspflicht. Diese Verschwiegenheitspflicht dient dem Schutz der für das Gelingen der Psychotherapie unabdingbaren Vertrauensbeziehung zwischen Klient und Psychotherapeuten (§ 15 PthG).

Schritt 2: Das Erstgespräch

Die Beziehung zwischen dem Klienten und dem Psychotherapeuten ist für den Behandlungsverlauf von großer Bedeutung. Das Erstgespräch dient daher vor allem dem gegenseitigen Kennen lernen. Im Mittelpunkt stehen dabei auch die Beweggründe der Klient für eine Psychotherapie:

- Anlass (z.B. Krise, Depressionen, Arbeitsunfähigkeit, Todesfall, Scheidung, Panikattacken, Suchtprobleme, Essstörungen, etc.)
- Motivation und Erwartung
- Im Verlauf des Erstgesprächs werden auch die jeweiligen Rahmenbedingungen geklärt:
 - die Methode
 - das Setting (Einzel-, Gruppen-, Paar- oder Familientherapie)
 - die Häufigkeit der Sitzungen und eventuell die Dauer der Psychotherapie
 - die Höhe des Honorars und der Zahlungsmodus
 - die Regelung des Prozederes für eine Bezuschussung bzw. Kostenübernahme durch die Krankenkasse
 - die Absage- und die Urlaubsregelung

Schritt 3: Beginn der Psychotherapie

Psychotherapie basiert auf Freiwilligkeit: Der Klient trifft ihre Entscheidung und vereinbart mit der Psychotherapeuten ein Arbeitsübereinkommen. Der Klient kann seine Entscheidung rückgängig machen, wenn er denkt, sich getäuscht zu haben. Es ist aber besser, wenn dies nicht im Alleingang geschieht, sondern in Absprache mit dem Psychotherapeuten, um eventuelle Missverständnisse aufklären und ausräumen zu können.

Da es in der Psychotherapie um ein Sich-Einlassen geht, sollte man nur bei einem Psychotherapeuten in Behandlung sein. Eine Ausnahme stellt die Kombination von Einzel- und Gruppentherapie oder Einzel- und Paar- oder Familientherapie dar. In Absprache mit den beteiligten PsychotherapeutInnen können die genannten Kombinationen einander sinnvoll ergänzen.

Schritt 4: Verlauf einer Psychotherapie

Die Psychotherapie wird bei jedem Menschen anders verlaufen. In der Regel zeigen sich erste Erfolge schon nach wenigen Stunden, der Klient kann aber auch Perioden der Skepsis und Rückfälle erleben. All das gehört dazu, ebenso wie erhellende Momente oder Krisen. Wir treten dafür ein, möglichst jedes Problem mit dem Psychotherapeuten zu besprechen. Es kann aber auch vorkommen, dass sich das gegenseitige Vertrauen trotz beiderseitigen Bemühens nicht ausreichend einstellt. In diesem Fall oder wenn sich die Klient einem Übergriff oder einer groben Respektlosigkeit des Psychotherapeuten ausgesetzt fühlt und das Unbehagen trotz fortgesetzter Versuche, dies mit dem Psychotherapeuten zu besprechen, bestehen bleibt, ist in Erwägung zu ziehen, sich an einen anderen Psychotherapeuten zu wenden oder an eine Beschwerdestelle der zuständigen Landesorganisation.

Die Regelung der Sitzungsfrequenzen kann je nach Methode und Problemlage sehr individuell gehalten sein. Häufig findet Psychotherapie einmal pro Woche statt. Eine durchaus übliche Maßnahme kann ein Wechsel der Häufigkeit im Laufe der Psychotherapie sein. In jedem Fall sind eine gewisse Regelmäßigkeit der Psychotherapiestunden und nicht allzu große Abstände zwischen den Sitzungen günstige Bedingungen für die Entwicklung des psychotherapeutischen Prozesses.

Schritt 5: Das Ende der Psychotherapie

Die Psychotherapie ist dann zu Ende, wenn das Psychotherapieziel erreicht bzw. weitere Ziele nicht erreicht werden können. Wenn man von der Kostenfrage und der Frage des Abbruchs von Psychotherapien absieht, hängt die Dauer vom Psychotherapieziel und der Art und Schwere der Störung ab. In jedem Fall sollten Klient und Psychotherapeut das Ende miteinander klären.