

Prinzipien einer Therapiesitzung

„Erfolgsrezepte“ - „Gebrauchsanleitung“ - „Qualitätssicherung“

Die folgenden Informationen wenden sich sowohl an Personen, denen noch therapeutische Erfahrungen fehlen, als auch an Personen, die bereits therapeutisch erfahren sind (und möglicherweise andere Erwartungen haben!). Halten Sie sich bei der Lektüre vor allem zweierlei vor Augen: 1. Sie können sich darauf verlassen, dass die von mir angebotene Therapie auf klar definierten, theoretisch zu begründenden und vielfältig bewährten Prinzipien beruht. 2. Der Ablauf orientiert sich jedoch weniger an einer einzelnen „Therapieschule“, als an Ihren Bedürfnissen, Wünschen und aktuellen Entwicklungsmöglichkeiten.

1. Die Therapie hat sich **dem Patienten anpassen** und nicht umgekehrt. Die Kontrolle über alles, was gesprochen oder getan wird bzw. geschieht, **unterliegt immer Ihrer Kontrolle**. Sie sind und bleiben der „Chef“. Betrachten Sie mich als „Trainer“ oder „Coach“.
2. „Therapie“ ist **nichts, was man nur „nebenher“ betreiben kann**. Ihr Ziel ist die persönliche Weiterentwicklung vor allem in Bereichen, die Ihnen noch verschlossen oder zur Zeit blockiert sind. Für die Dauer unserer Zusammenarbeit sollte es Ihnen daher möglich sein, viele andere Dinge in ihrer Bedeutung zurücktreten zu lassen, um mehr Zeit und Aufmerksamkeit für die Therapie zu gewinnen.
3. Möglichst bald sind realistische und sozialverträgliche therapeutische **Ziele zu vereinbaren**, deren Erreichung wir immer wieder überprüfen. Ihre Ziele können Sie in gegenseitigem Einvernehmen jederzeit „anpassen“. Die Vereinbarung von Zielen macht unsere Zusammenarbeit **verbindlich**. Dies erklärt teilweise, warum Sie im Rahmen unserer Zusammenarbeit Dinge tun und damit auch schaffen werden, zu denen Ihnen bislang der letzte Antrieb fehlte (obwohl Ihnen Sinn und Notwendigkeit des Tuns schon lange einleuchten).
4. Zusätzlich zu den individuell vereinbarten Zielen beinhaltet jede Sitzung **allgemeine therapeutische Angebote**, die geeignet erscheinen, die „Lebenskompetenz“ eines Menschen zu verbessern und damit Gesundheit zu fördern und zu erhalten (z. B. flexibleres Denken, bessere Gefühlswahrnehmung, Regulierung zwischenmenschlicher Beziehungen). Zu den allgemeinen Angeboten gehört die Möglichkeit, Ihr **Selbstbild** zu hinterfragen und gegebenenfalls **zu überarbeiten**. Ich biete mich Ihnen daher auch als „Spiegel“ an, der Sie auf wichtige Aspekte Ihrer Person aufmerksam macht. Diese Möglichkeit zieht sich durch alle Gespräche, in denen ein Mosaikstück nach dem anderen zu einem (oft neuen) Gesamtbild zusammengesetzt werden kann. Letztendlich verhilft Ihnen dieses Vorgehen zu einer „**Gebrauchsanleitung**“ **der eigenen Person**, mit deren Hilfe Sie schwierige Situationen künftig besser bewältigen können.
5. Eine wichtige Rolle spielt immer auch die „**Psychoedukation**“, bei der ich Ihnen Grundlagenwissen zu Ihren seelischen Problemen anbiete (z. B. Gehirnfunktionen, Wirkung von Medikamenten). Zu diesem Zweck benutze ich gerne Illustrationsmaterial, Flipchartnotizen und von mir für zahlreiche Themen entwickelte „Arbeitsblätter“.
6. Jede **Sitzung wird vom Patienten eröffnet**, damit dieser den Verlauf in seinem Sinn beeinflussen kann. Es hat sich bewährt, dabei auf einen Bezug zu den Hauptthemen (Zielen) zu achten. Auch ist es ratsam, an den Themen und Erfahrungen des letzten Treffens anzuknüpfen („**roter Faden**“, Chance, die Ereignisse **aus der Distanz kritisch betrachten** zu können, Training der „Dissoziationsfähigkeit“).
7. Die **Weiterentwicklung** des Patienten erfolgt weniger in den Therapiesitzungen als in den Zwischenzeiten („**Erprobung unter Alltagsbedingungen**“). Diesen Aspekt wollen wir **„therapeutische Hausaufgaben“** fördern, die daher zu Beginn der Sitzung möglichst erörtert

werden sollten. Gleiches gilt für das Angebot von „Sitzungsfeedbacks“ und E-Mail-Mitteilungen an den Therapeuten. Die beiden letztgenannten Instrumente sind bislang in der Therapie unüblich! Sie wollen den Patienten anregen, sich insbesondere auch bei größeren Sitzungsabständen kontinuierlich weiter zu entwickeln sowie neue Erkenntnisse zu vertiefen und zu verfestigen.

8. Seit rund 100 Jahren hat sich die auf Sigmund Freud zurückgehende **„Grundregel“ für therapeutische Sitzungen** bewährt, die besagt: **„SPRECHEN SIE ALLES DIREKT AN**, was Ihnen während unseres Zusammenseins spontan einfällt oder Sie gefühlsmäßig gerade bewegt (auch wenn es Ihnen nebensächlich, peinlich oder unwichtig erscheint!). Halten Sie sich unbedingt an diese Grundregel (**„freies Assoziieren“**), da Sie auf diese Weise am besten nachvollziehen können, wie Sie von Ihrem „Unbewussten“ („automatisches Funktionieren“) gesteuert werden und wie dieses Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflusst (**„Übertragungen“**).
9. Allein schon aufgrund der meist beschränkten Sitzungszahl sind meine Therapieangebote bewusst **„lösungsorientiert“**. „Vergangenheitsthemen“ und „Ursachenforschung“ werden als Lösungsbeitrag zu aktuellen Problemen vertieft, nicht allein um ihrer selbst wegen.
10. Dem **Dialog gebührt Vorrang** vor dem Monolog (auch wenn viele Patienten letzteren als Möglichkeit schätzen, sich – allerdings meist nur vorübergehend – zu entlasten). Da sich die wichtigen seelischen Themen in den unterschiedlichsten Berichten aus dem Lebensalltag widerspiegeln, genügt es meist, sich **auf einige typische Erzählungen** des Patienten **zu konzentrieren** und anhand dieser „klassischen Beispiele“ zu lernen. Die pausenlose Aneinanderreihung unendlich vieler Erzählungen, die das gleiche Thema lediglich geringfügig variieren, bringt nicht weiter, kostet Ihre wertvolle Therapiezeit und verwirrt unnötig.
11. „Lösungsorientiert“ bedeutet in aller Regel, dass ich Sie **zu sinnvollem (neuem Handeln ermutigen** werde. Lösungsorientiert heißt nicht, dass ich für Sie Tätigkeiten übernehmen werde, die in Ihren Verantwortungsbereich fallen (von klar vereinbarten Ausnahmen abgesehen oder wenn Sie mich auf eigene Kosten als „Krisenmanager“ engagiert haben). Therapie **darf nie zu reinem „Agieren“ entarten** (auch wenn die Verlockung oft groß ist, auf diese Weise **seelische Probleme in Szene zu setzen!**).
12. Aus strategisch-ökonomischen Gründen ist es meist sinnvoll, **mehrgleisig zu arbeiten**. So können wichtige Themen oder Behandlungsmethoden auch **„im Hintergrund an langer Leine** geführt werden“ (z. B. viele sinnvolle „Klärungen“ mit Ämtern, Arbeitgebern, Bekannten und Freunden, Suche nach einer neuen Arbeitsstelle oder Wohnung, Beginn einer Weiterbildung, Ausprobieren von Hobbys, stressfreiere Alltagsgestaltung, Nutzen von Sport und Medikamenten). Vorrang verdienen Bemühungen, die dem Zweck dienen, weiteren Schaden zu verhindern (**„Schadensbegrenzung“**) oder schnell eine sinnvolle Entlastung bringen zu (**„Krisenintervention“**).
13. **„Störungen“ in unserer Beziehung** (wie Missverständnisse, Kränkungen, Unzufriedenheiten) haben immer Vorrang. Bitte sprechen Sie diese **SOFORT** an! Wie wollen Sie sich auf meine Anregungen einlassen können, wenn Sie Ihrem Therapeuten nicht mehr **vertrauen**? Die Klärung solcher „Beziehungsstörungen“ trägt oft wesentlich zur Lösung Ihrer Probleme bei.
14. Viele seelische Probleme beruhen auf Beziehungsschwierigkeiten. Ich biete Ihnen daher besonders an, auch die **Beziehung zum Therapeuten als „Erfahrungsfeld“** zu nutzen. Sie kann als Modell dienen, mit dessen Hilfe Sie die Art und Weise Ihres Umgangs mit Konflikten und anderen Menschen erleben, hinterfragen und verändern können (**Verbesserung der Sozialkompetenz**). Achten Sie in diesem Zusammenhang nicht nur darauf, „was sich zwischen uns abspielt“, sondern zugleich auch auf Ihre Gefühle und Ihr Körperempfinden. Vor allem unter dem Gesichtspunkt der „Beziehungsre-

- gulation“ biete ich mich Ihnen auch als Vorbild an. Viele Therapieerfolge sind dem Umstand zu verdanken, dass eine gute therapeutische Beziehung den Nährboden (bzw. tragenden Grund) für neue Möglichkeiten des Denkens, Fühlens und Verhaltens lieferte.
15. Ich biete Ihnen an, zu einzelnen Gesprächen auch **wichtige Bezugspersonen mitzubringen („systemische Therapie“)**. Denn die meisten Ihrer „therapiebedürftigen“ Probleme liegen mit Sicherheit nicht nur in Ihrer Person begründet, sondern werden auch durch Ihre aktuellen zwischenmenschlichen Beziehungen gefördert oder aufrecht erhalten.
 16. Ich nehme mir heraus, Sie mitunter zu **unterbrechen**, um zu vermeiden, dass Sie sich vielleicht „ungünstige Gedanken“ weiter selbst einreden (was diese unnötig verfestigt).
 17. Menschen suchen meist deshalb Therapie auf, weil sie **in Mustern festgefahren** sind (die „Endlosschleifen“ gleichen). **Irritationen** (= Unerwartetes) durch den Therapeuten erleichtern es, sich solcher Muster bewusst zu werden und sich zumindest probeweise einmal anders zu verhalten. Viele Irritationen werde ich Ihnen in Form von „**Deutungen**“ anbieten, andere vielleicht eingepackt in **provokativ anmutendes Verhalten**.
 18. Aufbauend auf Erkenntnissen der Hirnforschung gehe ich davon aus, dass **Gefühle unser Denken und Verhalten steuern bzw. verwalten**. So geht es fast immer auch um Gefühle, wenn Menschen Therapie aufsuchen. Gefühle lassen sich nur schwer beeinflussen. Als Strategien zur Gefühlsregulation eignen sich am ehesten „günstigeres Denken“ (möglich durch sog. kognitive Therapie, die wir üben werden) und **neue Erfahrungen** (zu denen ich Sie schon jetzt ermuntern möchte). Manche Gefühle (insbesondere als Folge sehr schlimmer oder plötzlicher Erlebnisse, wie Unfällen, Missbrauchserlebnissen, Todesfällen oder anderen schweren Verlusten) leben in uns **„abgespalten“** fort. Ziel der Therapie kann es dann sein, diese Gefühle als solche (und nicht nur als Krankheits-
 - symptome) wahrzunehmen und sie schrittweise in unser Lebenskonzept und Gesamterleben zu **integrieren**.
 19. Bedeutsame Sitzungen werden Sie immer daran erkennen, dass diese bei Ihnen starke Gefühle auslösen. **Eine Sitzung ohne Gefühl ist eine „verlorene Sitzung“**. Geben Sie daher Ihren Gefühlen in jeder Sitzung wenigstens einmal die Chance, sich zu zeigen. Begrüßen Sie es als „Fähigkeit“, wenn sich Gefühle z. B. in Form von Weinen oder wütendem Verhalten äußern.
 20. Über kurz oder lang werden sich nicht nur Ihre Persönlichkeitseigenschaften, sondern auch die wichtigsten Ihrer **„Inneren Konflikte“** in unserer Beziehung **einstellen** oder zumindest **„anbieten“** (Ihre Gefühle werden Ihnen dies anzeigen). Ein solcher Vorgang ist zu begrüßen, da er uns die Chance gibt, den Konflikt „life“ zu studieren und ihn gemeinsam konstruktiv und vorbildhaft zu lösen.
 21. Nicht nur bei Konflikten werde ich Sie in die Technik der **„Metagespräche“** einführen, in denen wir aus einer hilfreichen Distanz heraus reflektieren, was sich gerade zwischen uns abgespielt hat. Diese Fähigkeit fördert Gelassenheit, verbessert das Einfühlungsvermögen in andere, hilft Widersprüche ertragen zu lernen und relativiert Ihre Sicht der Welt.
 22. Bei meinen Interventionen achte ich darauf, dass die betreffenden **Informationen „anschlussfähig“** sind oder anders ausgedrückt: „Als Empfänger sollten Sie dafür aufnahmefähig sein“. So kann es kommen, dass ich vielleicht wochenlang warten muss, bis Ihre Antennen einmal auf Empfang eingestellt bzw. Sie an entsprechenden Informationen auch wirklich „interessiert“ sind. Notfalls werde ich Ihren Gesprächsfluss dafür unterbrechen. Missverstehen Sie das nicht als „Unhöflichkeit“, sondern als Aufgreifen einer von Ihnen gebotenen Chance.
 23. In den vielen Jahren meiner Praxis habe ich erfahren, dass **Doppelsitzungen** oft produktiver waren als zwei durch eine Woche getrennte einzelne Sitzungen. Sie nehmen den Druck, „alles“ in eine Ein-

zelsitzung zu packen und bieten genug Ruhe, um Wichtiges aus dem „Unbewussten“ an die Oberfläche steigen zu lassen. Diese Möglichkeit der Therapiegestaltung biete ich Ihnen daher ausdrücklich an.

24. Da die Erfahrung zeigt, dass viele Inhalte und Impulse einer Therapiesitzung (leider) schon kurze Zeit später nicht mehr erinnert werden, gebe ich kleine **Merkzettel** („Entwicklungstipps“) mit und bitte um ein schriftliches „**Sitzungsfeedback**“. Diese Hilfsmittel sollen auf keinen Fall die Notwendigkeit ersetzen, das in der Therapie Besprochene in der Zwischenzeit immer wieder aufzugreifen (z.B. in Form eines **Therapietagebuches**). Feedbacks sind Ausdruck einer lebendigen therapeutischen Beziehung, bei der sich Patient und Therapeut möglichst oft „gegenseitig den Ball zuspielen“. Sie halten den therapeutischen Prozess auch in der „Sitzungspause“ am Leben und erleichtern es, neue Erkenntnisse und Verhaltensweisen zu verfestigen. Verstehen Sie das Sitzungsfeedback auf keinen Fall als verdeckte Aufforderung, den Therapeuten zu „loben“. Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen so, wie Sie diese erinnern (wozu besonders auch kritische Anmerkungen gehören!).

25. Zur **Qualitätskontrolle** setze ich Tests und Therapie-Evaluationen ein. Dieser Zusatzaufwand ist manchen Patienten lästig, wird aber von der Politik erwartet und – was viel wichtiger ist - trägt dazu bei, die Qualität Ihrer Behandlung zu verbessern. Am Ende unserer Zusammenarbeit werde ich Sie um eine „**Abchlussbewertung**“ und einen „**Erfahrungsbericht**“ bitten.

26. Um **unnötigen Konflikten vorzubeugen**, vereinbaren wir vorab möglichst kla-

re **Rahmenbedingungen**. Dazu gehört Ihr ausdrückliches Recht (wozu ich Sie sehr ermuntere!), mehrere **Therapeuten „auszuprobieren“**, bevor Sie sich auf eine längere und naturgemäß sehr persönliche Behandlung einlassen. Um umfangreiche Behandlungen auch terminlich gewährleisten zu können (was für den Patienten Sicherheit, Struktur und Planbarkeit bietet), werden wir möglichst langfristig „**Gesprächsserien**“ **vereinbaren**. Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, müssen Sie wenigstens eine Woche vorher Bescheid sagen. Sonst habe ich so gut wie keine Chance, die Sitzung anderweitig zu vergeben. **Sagen Sie den Termin zu kurzfristig ab** (aus welchen Gründen auch immer), fällt dies nicht in meinen Verantwortungsbereich. Das Honorar wird insbesondere auch dann fällig, wenn Sie wegen einer plötzlichen körperlichen Erkrankung nicht zur Therapie kommen können.

27. Sprechen Sie mich jederzeit an, wenn Sie **Fragen zur Methodik der Behandlung** oder **Vorschläge zu deren Verbesserung** haben. Psychotherapie entwickelt und verbessert sich nicht zuletzt durch „Erfahrungen“. Da jede Therapie individuell ist, gibt es keine Pauschalrezepte.

28. Bitte beachten Sie, dass ich in aller Regel **auch dem Kostenträger gegenüber zu einem bestimmten Erfolg verpflichtet** bin („Heilung einer Erkrankung“). Dies kann für mich Loyalitätsprobleme erzeugen (z. B. wenn Sie eine Frühberentung oder Versicherungsleistung wegen Erkrankung anstreben).