

## ***WDR5-LebensArt*** ***live mit Hörern und Experten***

### **Hörer-Information**

**Mittwoch, den 24. Juni 2009, von 15.05 bis 16.00 Uhr**  
**Donnerstag, den 25. Juni 2009, von 2.03 bis 3.00 Uhr**

#### **Auf der Couch – Was macht eine Psychotherapie mit mir?**

Moderation: Thomas Hackenberg  
Recherchen: Carina Vogt  
Redaktion: Ruth Schulz  
Studiogast: Dr. Holger Schlageter

#### **Der Therapeut. Das unbekannte Wesen**

Was denkt er jetzt? Was meint er nur? Wie tief kann er in mich hineinschauen? So manche Therapiesitzung ist voller Unsicherheiten.

Dr. Holger Schlageter plaudert aus dem Nähkästchen: wie bereitet er sich vor, was geht ihm durch den Sinn während einer Sitzung, in der er scheinbar nicht viel tut? Woher weiß er, was er wann zu tun hat, wie er zu reagieren hat? Darf er Ratschläge geben? Wie findet man den richtigen Therapeuten – und was kostet das?

Ein Therapeut lässt sich in Kopf und Herz schauen und räumt auf mit Ängsten und Vorurteilen.

Haben Sie Fragen an Dr. Holger Schlageter? Dann rufen Sie an oder mailen Sie ins Studio. Die häufigsten Fragen hat er für Sie hier schon beantwortet:

#### **Wer darf sich Psychotherapeut nennen?**

Die Bezeichnung Psychotherapeut oder Psychotherapeutin ist in Deutschland seit dem 1. Januar 1999 durch das Psychotherapeutengesetz geschützt und darf nur von Psychologischen Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sowie ärztlichen Psychotherapeuten geführt werden.

Heilpraktiker mit Erlaubnis zur Ausübung der Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz dürfen also paradoxerweise die Berufsbezeichnung Psychotherapeut nicht führen, obwohl ihnen die Tätigkeit: Psychotherapie nach wie vor erlaubt ist.

### **WDR 5 LebensArt**

email  
LebensArt@WDR.de

Internet  
[www.wdr5.de/lebensart](http://www.wdr5.de/lebensart)

Post  
WDR 5 LebensArt  
50600 Köln

### **Service**

WDR 5 Hotline  
0221/56789-555  
WDR 5 Faxline  
0221/56789-550

kostenloses  
WDR 5 Aktionstelefon  
0800 5678-556

WDR 5 im Internet  
[www.wdr5.de](http://www.wdr5.de)

Psychologische Psychotherapeuten sind Diplom-Psychologen, die ein abgeschlossenes Psychologiestudium und eine gesetzlich anerkannte mindestens 3-jährige Therapieausbildung aufweisen.

Ärztliche Psychotherapeuten sind Ärzte, die nach einem Medizinstudium eine Therapieausbildung absolviert haben. Häufig legen sie den Schwerpunkt auf den medizinisch-organbezogenen Ansatz.

Psychiater sind Ärzte mit einer Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie. Ihre Ausbildung und Arbeitsweise geht eher von einer körperlichen Sicht der seelischen Probleme aus. Die Behandlung mit Medikamenten steht im Vordergrund. Er behandelt überwiegend schwere Persönlichkeitsstörungen und Psychosen. Manche Psychiater haben jedoch zusätzlich eine Psychotherapieausbildung und bieten Psychotherapie an. Nervenärzte sind Ärzte, die zuständig sind für die organische Behandlung des Nervensystems.

Wichtig aber ist: nicht nur Psychotherapeuten können helfen; es gibt zahlreiche andere Therapieformen und Werdegänge, die hervorragende Therapeuten generieren.

Was ist eine Psychotherapie?

Unter Psychotherapie versteht man die Behandlung seelischer Probleme mit Hilfe anerkannter psychotherapeutischer Verfahren. Es gibt unterschiedliche Therapieformen: Welche Therapieformen gibt es?

### **Verhaltenstherapie**

Die Verhaltenstherapie setzt an der aktuellen Situation an: Weshalb haben Sie im Augenblick Ihre Beschwerden? Wie müssen Sie anders denken, fühlen und handeln, um sie zu überwinden. Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass Sie einmal gelerntes Verhalten umlernen können. Sie können neue Einstellungen und Verhaltensweisen lernen, um z.B. Ängste oder Essstörungen zu überwinden oder Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Methoden wie Angstbewältigungsstrategien, Rollenspiele, Selbstsicherheitstraining, Entspannungs- und Visualisierungstechniken werden eingesetzt.

Die Verhaltenstherapie hat sich insbesondere bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten, Zwängen und Selbstsicherheitsproblemen bewährt. Informationen zur Kognitiven Verhaltenstherapie

### **Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**

Beide Therapieformen sind zeitlich aufwändiger als die

Verhaltenstherapie. Sie setzen in der Kindheit an, versuchen herauszufinden, weshalb Sie so fühlen und sich verhalten, wie Sie es im Augenblick tun. Diese Verfahren gehen davon aus, dass seelische Probleme Folge unbewusster Konflikte aus der Kindheit sind. Die Psychoanalytische Therapie arbeitet mit Assoziationen, Träumen und der Deutung Ihrer Reaktionen gegenüber dem Therapeuten.

Die Dauer der tiefenpsychologisch fundierten Therapie ist durch die Konzentration auf zentrale Lebensprobleme deutlich kürzer. Was macht ein Therapeut mit mir?

Mittlerweile gibt es viele Mischformen und auch ganz andere Therapieansätze (Bewegungstherapie, Kunsttherapie, Hypnotherapie usw.), die allerdings nicht von der Kasse übernommen werden – aber genauso effektiv oder für den Einzelnen sogar hilfreicher sein können. Wichtig ist: Was hilft ist gut – egal wie es heißt. Man muss es sich einfach kritisch anschauen.

### **(Ab) wann brauche ich eine/n Therapeuten/in?**

Wenn man Klärungs-Hilfe möchte und es einem innerlich besser gehen soll. Die Gründe sind unterschiedlich: Wenn man beispielsweise merkt, dass man mit einer konkreten Situation nicht zurecht kommt (Verletzung, Beziehungskrise, Trennung, Krankheit, Tod usw.), dass man sich lange niedergeschlagen fühlt, dass man von Arzt zu Arzt rennt und keiner eine Ursache für das Leiden findet, wenn schlimme Erlebnisse in der Vergangenheit einen in Heute plagen, wenn Alpträume nicht aufhören, Ängste zunehmen usw. Da können TherapeutInnen helfen.

### **Wie finde ich den/die Richtige/n?**

Wie eine gute Hose: Verschiedene anprobieren, schauen, was passt und dann auswählen. Recherchieren Sie im Freundes- und Bekanntenkreis sowie im Internet (z. B. [www.therapie.de](http://www.therapie.de)) . Suchen Sie sich drei TherapeutInnen heraus und vereinbaren Sie mit denen jeweils einen Ersttermin (der in aller Regel kostenlos sein sollte) und schauen Sie, ob die Chemie stimmt. Den/die, der/die Ihnen am besten gefällt, wählen sie dann aus. Am besten gehen Sie immer über Empfehlung von Freunden, denn die sind Ihnen ähnlich und es ist wahrscheinlicher, dass ihnen dasselbe gefällt.

### **Wie läuft eine Sitzung ab?**

Das variiert natürlich von Therapeut/in zu Therapeut/in. In der Regel dauert eine Sitzung zwischen 45 und 90 Minuten. Zu Beginn wird der/die Therapeut/in Sie fragen, wie es Ihnen

heute geht. Das ist sinnvoll, weil an diesem Punkt der/die Klient/in bestimmt, welche Themen in der Sitzung besprochen werden – nämlich, die, die ihn unmittelbar beschäftigen. Der/die Therapeut/in wird dann durch möglichst nicht lenkende Fragen („Wie war das für Sie“?, „haben Sie so etwas schon früher einmal erlebt?“, „was wäre das Schlimmste, das passieren könnte?“ usw.) versuchen, den/die Klienten/in zum vertieften Nachdenken und reflektieren anzuregen. Manchmal, besonders in der Verhaltenstherapie, wird auch ein wenig provoziert, wo es sinnvoll ist („Das war doch ungeschickt, oder?“, „Das haben Sie doch schon mal so gemacht.“, „Und das haben Sie nicht mitbekommen?!“ usw.). Ziel ist immer der Erkenntnisgewinn des/der Klienten/in. Dazu muss der/die Therapeut/in natürlich gut vorbereitet sein und zu jedem Zeitpunkt zumindest eine konkrete Ahnung davon haben, was der nächste Schritt zum Wachstum sein sollte. Im Fragegespräch und sachten Helfen zur Erkenntnis zeigt sich die Qualität und das Geschick des Therapeuten. Das Ende der Sitzung beinhaltet immer einen rückversichernden Abschluss („So, ich denke, das reicht für heute, wie sehen Sie das?“, „Können wir dann für heute den Sack zumachen?“ o. ä.). manchmal, besonders in der Verhaltenstherapie, gibt es eine Hausaufgabe für das nächste Mal („Schreiben Sie 10 Punkte auf, die Sie liebenswert machen.“, „Schreiben Sie Ihre träume auf.“, „Fragen Sie Ihre Eltern, wie Sie als Kind waren.“ etc.). Dann fragt der/die Therapeutin noch, wie es dem /der Klient/in geht. Idealerweise ist man nach einer Sitzung zwar müde (Zeichen, dass man gearbeitet hat), aber innerlich ruhig (Zeichen, dass Heilung stattfindet).

### **Welche Therapieform passt am besten?**

Das kommt auf das Problem und die persönlichen Vorlieben des/der Klient/in an. Schauen Sie einfach, was sich am besten anfühlt und probieren Sie es aus. Bei einer Sitzung kann nichts Schlimmes passieren.

### **Wie lange dauert eine Therapie?**

Auch das kommt stark auf das Problem an, das behandelt wird. Geht es um Berufsentscheidungen oder Beziehungsprobleme können 3 Sitzungen genügen. Bei Trauerarbeit oder einer Phobie, reichen oft 5-10 Sitzungen. Ein/e Klient/in mit klinischer Depression etwa kann über Jahrzehnte immer mal wieder einige Sitzungen benötigen. Jedenfalls sollte nach 3 Sitzungen für den/die Klient/in eine Verbesserung spürbar sein.

### **Was kostet eine Sitzung?**

**PRIVAT:** Es gibt hier keine Faustregel. Der Preis eines/r Therapeuten/in richtet sich nach dessen/deren Marktwert oder der Klientel, die er oder sie betreut. Die Preise reichen damit von 30 bis 300 Euro pro Sitzung (Achtung: der Sitzungspreis ist nicht identisch mit dem Stundenpreis, weil eine Sitzung u. U. länger oder kürzer ist als 1 Zeitstunde). Fragen Sie den/die Therapeut/in bei der Erstsitzung, wie lange er/sie meint, dass Sie brauchen werden. Und fragen Sie sich dann zuhause, ob Sie erstens denken, dass er/sie Ihnen helfen kann und zweitens, ob es Ihnen das wert ist. Bedenken Sie dabei, was Sie sonst so ausgeben und wofür. So viel wie Fernseher, PC, Urlaub o. ä. etwa sollte Ihnen Ihr Seelenheil schon wert sein – und Sie haben viel länger etwas davon. Eine günstige Lösung sind oft kirchliche oder soziale Einrichtungen, die in aller Regel sehr gut ausgebildete Berater/innen beschäftigen. Allerdings ist da die Wartezeit oft recht lang.

**KRANKENKASSE:** Von den gesetzlichen Krankenkassen werden die Kosten tiefenpsychologisch fundierter Verfahren, der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie übernommen – wenn die Therapeut/innen die kassenärztliche Anerkennung haben.

### **Was ist eine probatorische Sitzung?**

Das ist eine diagnostische erste Sitzung, in der festgestellt wird, ob eine Psychotherapie im Rahmen der GKV (gesetzliche Krankenversicherung) angezeigt ist.

Wenn der Psychotherapeut zu dem Ergebnis kommt, dass Richtlinien-therapie gemacht werden soll, und ein Vertragsarzt bestätigt, dass nicht etwa eine körperliche, sondern eine seelische Erkrankung vorliegt, kann ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden.

### **Wann weiß ich, dass die Therapie zu Ende ist?**

1. Die innere Stimme: Sie wissen, wann Sie austerapiert sind, wenn Sie die Stimme Ihres Therapeuten innerlich hören können., wenn Sie sich die Fragen selbst stellen können, die Ihnen Ihr Therapeut stellen würde.
2. Vorher und Nachher: Bitten Sie Ihren Therapeuten, Ihnen seine Aufzeichnungen von der ersten Sitzung vorzulesen. Dann können Sie Ihren Fortschritt sehen und beurteilen.
3. Das Wetter: Wenn Sie merken, dass Sie immer häufiger und über mehrere Sitzungen über das Wetter reden oder sonstige Smalltalk-Themen abarbeiten, dass Sie wiederholt das Gefühl

haben, die Sitzung habe Ihnen nicht wirklich etwas gebracht, sollten Sie eine Pause erwägen.

4. Immer noch Probleme: Seelische Probleme sind nicht wie Krebs. Man muss nicht Alles auf einmal und sofort beseitigen. Manchmal braucht man Verschnaufpausen, um zu verarbeiten.

5. Sie bestimmen: Gehen Sie nicht einfach nur zur Therapie, weil Sie nett oder höflich sein wollen oder weil Ihr Therapeut meint, Sie sollten weitermachen. Sie sind der Experte auf dem Gebiet Ihrer eigenen Psyche!

### **Können Therapeuten in mich hinein schauen?**

Natürlich nicht. Das ist ein oft geäußertes Vorurteil und macht den/die Therapeuten/in ja fast schon zum Magier. Was stimmt, ist, dass man Verhalten, Stimme, Mimik und Gestik interpretieren kann. Gute Therapeuten/innen sind wachsame Beobachter und gute Deuter. Aber das kann jeder, der aufmerksam hinguckt. Was Therapeut/innen allerdings gelernt haben sollten, ist die Wichtigkeit und Aussagekraft kleinster körperlicher Bewegungen und Veränderungen zu verstehen und das im Dienst des/der Klienten/in zurückzuspiegeln, damit ihm/ihr bewusst wird, was da unbewusst passiert. Und Therapeut/innen sollten das gelernt haben, was ich die „Mathematik der Psyche“ nenne: die Zusammenhänge von Erfahrungen in der Vergangenheit mit Verhalten im Heute. Sonst können sie nicht helfen.

Haben Therapeuten selbst eine Therapie gemacht?

Das sollten Sie. Ein Bäcker sollte ja auch sein eigenes Brot essen wollen. Es ist die Pflicht jedes/r helfenden Therapeuten/in, die eigenen Verletzungen aufgearbeitet zu haben. Und die Dinge, die ich selbst geklärt habe, kann ich als Therapeut auch am besten nutzen zur Hilfe andere. Ganz schlimm ist es, wenn man als Klient/in das Gefühl hat, dass man eigentlich dem/der Therapeuten/in helfen muss. Dann sofort aufhören!

### **Muss ich alles machen, was der Therapeut verlangt?**

Man muss gar nichts machen. Zwang und Druck sind völlig fehl am Platz, wenn es um innere Heilung und Wachstum geht. Darf es unangenehm sein? Darf es anstrengend sein? Ja, mal in einer Sitzung – aber nicht dauernd. Unter dem Strich muss Erlaubnis, Erleichterung, Frieden und Zufriedenheit stehen: Weg vom Müssen zum Dürfen.

Wie lernen Therapeuten ihr Handwerk?

In langen Ausbildungen und in fundierten Studiengängen. Es gibt verschiedene Wege, zum/r guten Psychotherapeuten/in zu werden. Das Psychologiestudium kann dazu helfen, reicht

aber nicht aus, weil es zu wenige praktische Anteile hat. Danach schließt sich in aller Regel eine drei- bis fünfjährige Therapieausbildung an. Die Qualität und die Kosten dieser Ausbildungen sind natürlich sehr unterschiedlich. Dort müssen dann, neben weiterem theoretischen Therapiewissen und dem Studium der großen Schulen und Psychotherapeuten, Therapiestunden „gesammelt“ werden. Viele davon müssen (immer mit Erlaubnis der/des Klienten/in) aufgenommen, transkribiert – also genau aufgeschrieben – werden. Sie werden dann in der Lehrsupervision besprochen und es wird geschaut, ob der/die Therapeut/in alles gut gemacht hat. Viele hundert Sitzungen sind notwendig, um dann etwa eine kassenärztliche Anerkennung zu bekommen.

### **Darf der Therapeut eine Therapie abbrechen?**

Er darf sie beenden, aber sollte sie nie abbrechen – außer bei plötzlicher Krankheit oder Tod. Kommt ein/e Therapeut/in zu dem Schluss, dass er/sie mit dem Klienten nicht weiterkommt oder die Chemie nicht stimmt, dann hat er/sie die Verantwortung, die Therapie so zu beenden, dass der Klient/in nicht hängen gelassen wird, sondern gut versorgt ist. Das kann bedeuten, einen andere Therapeuten/innen vorzuschlagen oder mit dem/der Klienten/in überein zu kommen, dass eine Therapie im Moment nicht dran ist. Eine Beendigung erfolgt dann in Zustimmung mit dem/der Klienten/in.

### **Was darf ein Therapeut, was nicht?**

Der/die Klient/in darf (fast) alles, der/die Therapeut/in nur ganz Bestimmtes. Und das ist auch richtig so, denn es geht um den/die Klienten/in: Therapie ist eine Dienstleistung. Übergriffe jeder Art sind Therapeuten/innen nicht gestattet. Das reicht von verbalen Grenzüberschreitungen über persönlich-private Kontakte und Einladungen bis hin zu sexueller Belästigung. Berührung sollte generell spartanisch und höchstens mit klarem therapeutischem Hintergedanken benutzt werden – etwa das tröstende in den Arm nehmen, wenn der/die Klient/in dies wünscht und es tatsächlich nützt. Wenn der/die Klient/in äußert (und das muss nicht mit Worten sein), dass er oder sie etwas nicht möchte, darf es der/die Therapeut/in auch nicht tun. Und mehr noch: der/die Therapeut/in muss in Weitsicht auch die Dinge vermeiden, die zu emotionaler Abhängigkeit, Stagnation von Wachstum oder größerer Verletzung des/der Klienten/in führen könnte

### **Wer therapiert den Therapeuten?**

Therapeuten/innen haben Supervision. Das kann eine monatliche Sitzung mit einem/r anderen (Lehr-)Therapeuten/in sein oder auch Gruppensitzungen mit Kollegen/innen. Dort werden dann – ohne Namensnennung – die Klientenfälle durchgesprochen, die man betreut. Man schaut dann mit dem prüfenden Blick des/der außen stehenden Supervisoren/in, ob man auf dem richtigen Weg ist mit den Klienten/innen. Supervision ist damit Qualitätssicherung, Hilfe zur Vermeidung von Fehlern und Aufdeckung von blinden Flecken.

### **Welche Fehler kann ein Therapeut machen? Welche Folgen hat das?**

Eine in Therapeutenkreisen seit Freud bekannte Gefahr ist die sogenannte „Gegenübertragung“. Das bedeutet, dass der/die Therapeut/in die eigenen Bedürfnisse nach Gebrauchtwerden, Liebe, Aufmerksamkeit, Wichtigkeit usw. auf den die Klienten/in überträgt und die Abhängigkeit ausnutzt. Da das oft unbewusst geschieht, ist Supervision umso wichtiger, denn dort kann das aufgedeckt werden und der Therapeut kommt sich selbst auf die Schliche, um gegensteuern zu können. Ansonsten kann ein/e Therapeut/in natürlich handwerkliche Fehler machen, die falschen Fragen stellen oder Fragen falsch stellen, er/sie kann versuchen zu lenken und mit Druck zu arbeiten, die Vorbereitung schleifen lassen, ohne Plan in die Sitzung gehen oder während der Sitzung einschlafen. Alles schon dagewesen... Aber das verursacht keine bleibenden Schäden. Dann sollte man es als Klient ansprechen und sich gegebenenfalls verbitten, denn immerhin bezahlt man ja für die Dienstleistung.

### **Sind Medikamente sinnvoll?**

Grundsätzlich gilt: Pillen und Säfte sind immer nur Hilfsmittel auf dem Weg zur Heilung. Wie Krücken sind sie manchmal notwendig und gut, aber wenn man nie mehr ohne Krücken gehen kann, ist das schade. Man sollte also immer versuchen – mit Hilfe der/s Therapeuten/in wieder davon loszukommen, wenn möglich. Psychopharmaka auch werden ständig weiter entwickelt und es gibt gute, die kaum Nebenwirkungen haben und nicht abhängig machen. Und es gibt sinnlose und schlechte, die nicht notwendig wären – wo also eine Gesprächstherapie genauso oder besser helfen würde. Davon, bei psychischen Problemen nur Medikamente zu nehmen rate ich dringend ab: Wenn Medikamente, dann immer im Zusammenspiel mit Psychotherapie. Du nicht mehrere Jahre

lang dasselbe Medikament stumpfsinnig einwerfen.  
Informieren Sie sich. Oft gibt es Nueres, Besseres, manchmal  
braucht man es gar nicht (mehr).

**Dürfen Psychotherapeuten/innen Medikamente verschreiben?**

Nur, wenn sie auch medizinische Ärzte (Mediziner) sind. Viele  
Psychotherapeuten haben aber z. B. Diplom-Psychologie  
studiert und nicht Medizin; die dürfen dann keine Rezepte  
schreiben. Psychiater z. B. sind Mediziner und dürfen es.

---

Therapeutensuche  
Die verschiedenen Therapieformen  
[www.therapie.de](http://www.therapie.de)