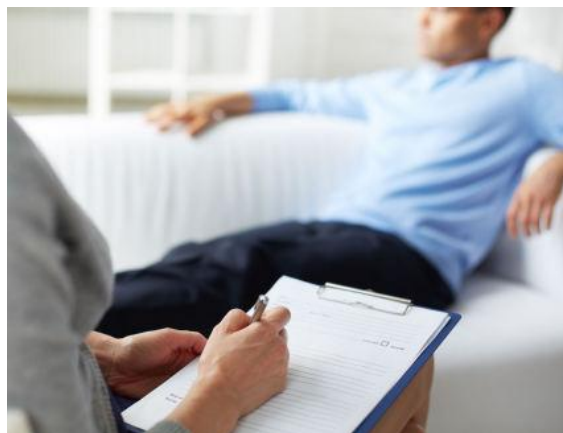


Fünf Fehler in der Psychotherapie

Daran erkennen Sie einen schlechten Therapeuten

Um einen guten Therapeuten zu finden, hilft nur: Ausprobieren und auf das eigene Gefühl vertrauen. Sagt die innere Stimme, dass etwas nicht passt, könnte es an einem dieser fünf Punkte liegen. *Von Mirja Hammer*

[Twittern](#) 13
 [Gefällt mir](#) 109
 [Teilen](#)
[g+](#) 1



peutische Beziehung entstehen kann, entscheidet das Gefühl des Patienten meist ersten Sitzung.
om

Ob eine Therapie erfolgreich ist, hängt im Wesentlichen von der Beziehung zwischen Therapeut und Patient ab. Um herauszufinden, inwiefern man mit einem Psychologen gut arbeiten kann, hilft daher nur, es auszuprobieren und sich erstmal einzulassen. Hat man nach den ersten Sitzungen ein gutes Gefühl, etwa weil man sich traut, intime Dinge auszusprechen und der Therapeut verstanden hat, worum es im Wesentlichen geht, so sind wichtige Grundsteine für eine erfolgreiche Therapie gelegt.

Doch nicht jede Psychotherapie ist wirkungsvoll. Manchmal hat der Therapeut nicht das nötige Know-how oder Einfühlungsvermögen und manchmal stimmt einfach die Chemie nicht. Die nachfolgenden Beispiele zeigen, woran es liegen könnte, dass Sie sich bei einem Therapeuten nicht gut aufgehoben fühlen - und wann Sie sich besser einen anderen suchen sollten.

Diese fünf Punkte dienen zur Orientierung. Macht ein Therapeut einen dieser Fehler, ist die therapeutische Beziehung nicht zwangsweise zum Scheitern verurteilt. Letztlich entscheiden der Therapeut, Sie und Ihr Bauchgefühl, ob es passt.

ige

[für Ihre Website](#)

Is mehr Kunden erreichen. Heute das Angebot von 75€ nutzen.
e.de/adwords

ie uns von Ihrer

!
m-Redaktion, sind sehr
daran, welche
en Sie mit
rapie gemacht haben.
rapie Ihre Situation eher
tert als verbessert? Gab
ie mit dem Psychologen?
unangenehm
oder
schreitungen? Haben Sie
hon mal eine Therapie
en? Anschließend
nen Psychologen
der Ihnen dann doch half?

3 uns an **Ihren**
ien teilhaben. Melden Sie
ratgeber@stern.de. Wir
Ihre E-Mail
ändlich vertraulich. Sie
uns auch unter
book.com/stern.

Fehler Nr. 1: Er nimmt Sie nicht ernst

Die Therapie ist ein geschützter Raum, in dem der Patient Dinge sagen kann, die er sonst nirgendwo loswird. Klingelt während der Sitzung aber dauernd das Telefon oder wirkt der Therapeut, als würde er sich gerade Gedanken um sein Abendessen machen, wird das kaum gelingen. Mindestens 50 Minuten dauert eine erste Sitzung und diese gehören allein dem Patienten, sagt die **Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin Susanne Walz-Pawlita**. Genau wie die ungeteilte Aufmerksamkeit des Therapeuten.

Der Patient hat das Recht auf mehrere probatorische Sitzungen, in denen er verschiedene Therapeuten ausprobieren kann, bevor er sich für einen entscheidet. In kurzer Zeit viele Kennenlern-Termine auszumachen, hält Walz-Pawlita aber für falsch. Wichtig sei, sich zunächst einzulassen, um zu merken, ob man mit diesem Therapeuten seine Probleme bearbeiten kann. Dabei sei es nicht zwingend nötig, dass der Therapeut das Problem bereits gänzlich versteht, sagt Walz-Pawlita. Aber der Patient müsse das Gefühl haben, dass sich der Therapeut Mühe gibt, den Patienten und sein Problem emotional zu erfassen. "Oft entscheidet sich in der ersten Sitzung, ob eine therapeutische Beziehung zustande kommt, oder nicht", weiß die Psychologin. Laufe das erste Gespräch aber sehr unbefriedigend, gelte es einen **anderen Therapeuten aufzusuchen**.



kfilm über Depressionen

ben mit dem
rzen Hund"

Fehler Nr. 2: Er flüchtet sich in Erklärungen

Wenn ein Therapeut nur mit Zahlen um sich schmeißt oder sich in theoretische Ausflüge verliert, sollten Sie skeptisch sein. Er mag in seiner Ausbildung viele Fakten und sinnvolle Methoden gelernt haben, die ihn professionell erscheinen lassen. "Doch es funktioniert nicht, ein psychisches Problem durch theoretische Erklärungen zu behandeln, sonst könnte man sich mithilfe von Büchern selbst heilen", sagt Walz-Pawlita. Möglicherweise schließe ein Therapeut auch vorschnell auf Diagnosen oder Prognosen, ohne bis dato die gesamte Lebenssituation des Patienten zu kennen - manchmal geschehe das auch aus Unsicherheit. Untersuchungen zufolge ist eine Therapie aber nur dann erfolgreich, wenn es dem Therapeuten gelingt, eine verlässliche Beziehung zum Patienten aufzubauen und er seine eigene Therapieform überzeugend vertritt. "Nur wenn der Patient die innere Situation des Patienten so benennen kann, dass dieser sich verstanden fühlt, wird er sich öffnen und auch peinliche oder schuldhaft erlebte Schwierigkeiten aussprechen."

Fehler Nr. 3: Er redet von sich selbst

"Wissen Sie, ich hatte auch immer Ärger mit meinen Vorgesetzten..." Redet der Therapeut von seinen eigenen Themen, bricht er eine absolutes Tabu: die Abstinenzregel. Die Verführung, aus dem Nähkästchen zu plaudern, ist groß, weiß die Psychoanalytikerin Walz-Pawlita. Für den therapeutischen Fortschritt sei es aber enorm wichtig, dass sich der Therapeut mit Äußerungen zu seiner Person oder mit persönlichen Wertungen zurückhält.

"Erzählt ein Patient zum Beispiel, dass er immer wieder in einen Konflikt mit nahen Beziehungspersonen gerät, so ist zu erwarten, dass sich im Lauf der Therapie eine vergleichbare Situation innerhalb der therapeutischen Beziehung entwickelt", erklärt die Psychologin. "Dann muss ich still beobachten, wie ich auf den Patienten reagiere:

Bin ich genervt? Verärgert er mich auch?" Erst wenn in der unmittelbaren therapeutischen Erfahrung bestimmte Reaktionsmuster auftreten, könne geklärt werden, was der Patient mit seinem Verhalten in seinen Beziehungen provoziert. Erzähle der Therapeut in dieser Situation dagegen, dass er selbst auch immer schwierige Beziehungen hatte, wird der Patient nur in seinen Verhaltensmustern bestätigt - die Chance sie zu verstehen und zu ändern ist vertan.

Fehler Nr. 4: Er hat kein Gespür für das Timing

In einer Therapie geht es viel um das richtige Timing: Wann kann ein Therapeut etwas sagen, ohne seinen Patienten vor den Kopf zu stoßen? Im Laufe des Therapieprozesses ist es unvermeidlich, auch mal Unbequemes auszusprechen, um zentrale Probleme zu klären. Doch um solche krisenhafte Momente zu überstehen, brauche es eine starke therapeutische Beziehung, betont Walz-Pawlita. Ist dem Therapeuten nicht gelungen, genug Vertrauen zu erzeugen, kann er den Patienten mit einer Äußerung auch überfordern. Ein Satz wie: "Jetzt tun Sie wieder so, als wären Sie der ärmste Mensch der Welt", ist nach guter Vorarbeit eine Provokation, mit der der Patient umgehen kann. Stimmt die Beziehung zwischen Therapeut und Patient nicht, so wird der sich missverstanden und in seinen Denkmustern bestätigt fühlen: "Mich versteht sowieso keiner."

Fehler Nr. 5: Er überschreitet Grenzen

Eine Therapie lebt davon, dass sich der Patient seinem Therapeuten anvertraut. Diese Nähe kann zu intensiven positiven oder negativen Gefühle gegenüber dem Therapeuten führen. Das sei ein wichtiger Bestandteil der Therapie, so lange die Gefühle selbst nicht zum Problem würden, sagt Walz-Pawlita. Merkt dagegen der Therapeut, dass er selbst sexuell-erotische oder massiv aggressive Gefühle gegenüber seinem Patienten hat, muss er sofort intervenieren und in extremen Fällen auch die Therapie beenden.

Steckt der Therapeut in solch einer Situation jedoch selbst in einer Krise oder hat er seine eigenen Probleme und Behandlungsweisen zu wenig reflektiert, kann es zu Grenzüberschreitungen kommen. Grenzverletzungen sexueller oder aggressiver Art finden laut Walz-Pawlita in etwa zehn Prozent der Behandlungen statt. Sexuelle Handlungen in der Therapie sind per Gesetz verboten: Therapeuten droht bis zu fünf Jahre Gefängnis.

1 Bewertungen

[Zur Startseite](#)

ZUM THEMA

Depressionen

Eine Allergie auf das moderne Leben?

Mit Licht gegen Depressionen

Was gegen den Winter-Blues hilft

Psycho-Quiz

Wären Sie ein guter Therapeut?

SCHLAGWÖRTER

powered by  WeFind

Erste Sitzung Psychotherapie

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

Interview zu Organspende

Ist die Hirntod-Diagnostik sicher genug?

An Krebs erkrankt

17-Jährige kämpft gegen eigene Chemotherapie

Anzeige

VIEW Fotocommunity

Knackige Rückansicht

9700€im Monat verdienen

Dieser Trading-Millionär zeigt Ihnen, wie Sie über 9.700...