

Psycho-Beratung im Internet

Geschäft mit der Not

Autor: Eva Maria Buscher

Psychologische Online- und Telefon-Beratung boomt. Dahinter steckt oft skrupellose Abzocke. Ein Test von Guter Rat

Sie hätte es eigentlich besser wissen müssen, sagt sie heute. Aber an dem Abend, an dem sich Lilli Kauberger* im Internet mit den Stichworten »Psychologie« und »Beratung« auf die Suche nach Hilfe machte, war sie in keiner guten Verfassung. »Ich wollte Anhaltspunkte finden, was mit mir los sein könnte«, erklärt die 35-Jährige. Seit Wochen hatte sie sich niedergeschlagen und hoffnungslos gefühlt, schlief selten mehr als drei oder vier Stunden pro Nacht. Auslöser seien Probleme im Job gewesen, sagt sie. Sie fühlte sich extrem unter Druck gesetzt, von ihrem neuen Chef und den Kollegen gemobbt.

Auf ihrer Suche stieß sie auf die Webseite »psychologe.de«, ein Portal für Telefon- und E-Mail-Beratung. Sie schrieb einen der Psychotherapeuten an und bekam für denselben Abend, 21 Uhr, einen Telefontermin. »Vorher musste ich auf der Webseite Gesprächsminuten kaufen«, sagt sie. Die Kosten für die Hotline variieren – je kürzer das Gespräch, desto teurer die Minute. Lilli Kauberger orderte zuerst 20 Minuten für 30 Euro. »In dieser Zeit schaffte ich es gerade einmal, meine Situation zu schildern und ein paar Nachfragen zu beantworten.« Also kaufte sie im Netz weitere Minuten ein und rief den Therapeuten wieder an. Das ging an diesem Abend noch zweimal so.

Bilanz der Nacht: drei Stunden an der Psycho-Hotline und eine Telefonrechnung von 256 Euro. Weitergebracht hat das Gespräch sie nicht. »Der Therapeut hat zwar viel zu mir als Mensch, zu Depressionen usw. gesagt. Aber ich glaube nicht, dass er das alles überhaupt beurteilen konnte, so aufgelöst, wie ich an dem Abend war.«

Unseriös

Timo Harfst von der Bundespsychotherapeutenkammer hat kein Verständnis für die Kollegen von »psychologe.de«: »Diese Art Beratung ist unseriös und unverantwortlich. Mal davon abgesehen, dass Kosten und Nutzen in krassem Missverhältnis stehen.« Hätte der Therapeut Lilli Kauberger einen Termin in seiner Praxis angeboten, hätte er von der gesetzlichen Kasse für das Einstiegsgespräch maximal 61 Euro bekommen, auf private Rechnung rund 100 Euro.

Die Sprecherin von »psychologe.de« kann erwartungsgemäß nichts Verwerfliches an dem 0900-Service erkennen. Pinar Aytacin: »Der Kunde entscheidet ja eigenverantwortlich, was er da kauft. Das gilt auch für Menschen mit Krankheiten wie Depression.«

Grauzone

Juristisch liegt die Geschäftemacherei mit psychologischer Beratung in einer Grauzone. Die Gebührenordnung gilt nur für die Psychotherapie, also Diagnose und Behandlung von seelischen Erkrankungen. Lebens- und

Problemlberatung – z. B. per Mail oder Telefon – ist etwas anderes. Die kann jeder anbieten und den Preis frei festlegen. Kein Wunder also, dass das Geschäft mit der Psyche boomt, besonders im Internet. Mitverdienen wollen viele: »Mentaltrainer«, »psychologische Fachberater«, Reiki-Meister« u. v. m.

Stichprobe

Guter Rat hat fünf Beratungsportale im Netz getestet. In einer Test-Mail schildert eine junge Frau Gefühle einer depressiven Verstimmung, deren Ursache sie unter anderem in einem Trauerfall in der Familie vermutet. Die Antworten haben für uns zwei Experten bewertet: der Psychologe Max Böckermann, der bei der Christoph-Dornier-Stiftung im Bereich Online-Beratung forscht, sowie Professor Thomas Fydrich, Leiter des Zentrums für Psychotherapie an der Berliner Humboldt-Universität.

*Name von der Redaktion geändert

Diese Anfrage, basierend auf einem echten Fall, wurde für unseren Test an alle fünf Beratungsportale geschickt:

Sehr geehrte(r) (...),

irgendwie weiß ich nicht mehr weiter und vielleicht können Sie mir weiterhelfen.

Ich hatte vor ungefähr 4 Jahren eine richtig depressive Zeit, in der es mir wirklich sehr schlecht ging. (Ich bin aber damals nicht zum Arzt gegangen, aus Scham und aus sonstigen Gründen; ich hab's nicht wirklich mit Ärzten, auch heute nicht). Mein Freund hatte sich damals von mir getrennt und es war für mich eine sehr schlimme Trennungsphase. Ich konnte keine Nacht mehr als 2,3 Stunden schlafen, habe 10 Kilo abgenommen, konnte mich überhaupt nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren. Das ging über 4 Monate so. Aber Freunde und Familie haben mich sehr unterstützt und so konnte ich das irgendwie abfangen.

Irgendwann bin ich also von selber wieder aus dem Schlamassel rausgekommen. Und ich sage mal so: Bis vor einem halben Jahr ging es mir eigentlich wieder ganz normal.

Leider lief es aber in den letzten Monaten aber nicht sehr gut für mich und ich hatte mit einigen Schicksalsschlägen zu kämpfen. Zum Beispiel ist mein Haustier (ein Hund, den ich seit 9 Jahren hatte) gestorben. Auf der Arbeit ist die Lage unsicher und sehr aufreibend wegen einer Fusion mit einer neuen Firma. Außerdem ist meine Großmutter gestorben, an der ich sehr sehr hing. Da ich aber bekannt bin für mein „Starksein“ und das "allzeit happy sein" habe ich auch das bisher irgendwie verkraftet und bin nie zu weit in Melancholie oder Depression abgerutscht.

Vor 4 Wochen aber hatte ich einen schweren Unfall (mit meinem Pferd). Es gab sogar einen Hubschrauber-Einsatz, ich lag 3 Wochen im Krankenhaus. Nun bin ich auch noch eine Zeit lang krankgeschrieben und eigentlich müsste ich mir jetzt im Moment um nichts Sorgen machen. Aber seit ich daheim bin, bin ich total niedergeschlagen und depressiv. Ich könnte jede Sekunde anfangen zu heulen und weine auch viel. Mir fehlt total der Antrieb

irgendetwas zu machen, ich stehe meistens den ganzen Tag kaum aus dem Bett auf. Dabei hat mir der Arzt gesagt, dass ich das Bein nach und nach wieder belasten soll. Aber ich will nicht, es kommt mir alles so aussichts- und sinnlos vor. Außerdem hab ich Angst vor dem Ärger, dem Arbeitsdruck und der Unsicherheit, die mich dann wieder im Büro erwarten. Alles ist im Moment so lustlos, nichts macht Sinn, jeder Tag läuft gleich stumpf ab, auch wenn ich Besuch habe. Ich habe eigentlich viele Freunde, auch sehr gute. Zu meiner Familie, (zu meinem Bruder und meinen Eltern, die etwa 600 km weit weg leben), habe ich ein sehr gutes Verhältnis. Kurz zu mir: Ich bin 33 Jahre alt, bin fest angestellt, habe studiert und keine Geldsorgen.

Aber kann es sein, dass dieser Unfall irgendetwas ausgelöst hat? Denn auf einmal ist alles so "egal" und ich sehe überhaupt keine Zukunft für mich. Es scheint fast so, als ob die Zeit stillstehen würde.

Ich weiß echt nicht, wie ich mich wieder auffrffen kann, etwas in die Hand zu nehmen und nach vorne zu schauen. Vielleicht können Sie mir Tipps geben? Ich brauche unbedingt meine volle Kraft und Konzentration für die Arbeit... Zu einem Therapeuten möchte ich nicht gehen!! Ich will erst mal selbst versuchen an mir zu arbeiten. Was könnte ich Ihrer Meinung nach tun?

Vielen Dank und freundliche Grüße,
(...)

Die Deutsche Depressionsliga ist eine bundesweite Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für Depressive. Auf der Webseite www.depressionsliga.de beraten von Depressionen Betroffene oder ehemals Betroffene. Das Angebot ist kostenlos.

Im Guter Rat-Test bewerteten unsere Experten als positiv, dass konkrete und sinnvolle Tipps gegeben werden, insbesondere der Rat, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Negativ fiel auf, dass der Berater in seiner E-Mail völlig voreilig eine medikamentöse Therapie empfiehlt.

Die Antwort auf unsere Anfrage:

Guten Abend (...),

was Ihnen da in den letzten Monaten widerfahren ist, ist ja wirklich heftig! Ihre erste Frage in Ihrer Email war, ob es sein kann, dass Ihr Unfall irgendetwas ausgelöst hat. Nach den Symptomen, die Sie geschildert haben, sehe ich alle Anzeichen einer Depression. Die äußerlichen Rahmenbedingungen (Festanstellung, keine finanziellen/existenziellen Sorgen) spielen dabei überhaupt keine Rolle. Auch ich brauche mir in der Hinsicht keine Gedanken zu machen, quäle mich aber bereits seit November 2008 durch eine weitere depressive Phase.

Dass Sie Hemmungen haben, einen Therapeuten aufzusuchen, kann ich gut nachvollziehen. Auch ich habe mehrere Monate gebraucht, bis ich zu diesem Schritt bereit war. Wissen Ihre Eltern und Ihre Freunde von Ihren momentanen psychischen Problemen? Können Sie über Ihre Sorgen und Nöte reden? Falls „Nein“, spricht etwas (außer die eigenen Ängste) dagegen, sich ihnen anzuvertrauen?

Kurz zu mir: ich bin 43 Jahre alt, fest angestellt, verheiratet, und brauche mir

ebenfalls materiell absolut keine Sorgen machen. Trotzdem habe ich mit einer nicht zu erklärenden Perspektiv- und Hoffnungslosigkeit zu kämpfen. Ihr Vergleich „ Es ist fast so, als ob die Zeit stillstehen würde ...“ hat mir gut gefallen, weil er meine Empfindung ziemlich genau trifft. Wie Sie war ich ebenfalls zunächst davon überzeugt, mich aus eigener Kraft aus dieser Lage befreien zu können. Im Februar 2009 musste ich aber einsehen, dass ich das diesmal nicht schaffen würde. Ich habe dann meinem Hausarzt meine Situation geschildert, obwohl ich auch nicht der typische Arztgänger bin. Er zeigte sich sehr verständnisvoll, nahm sich viel Zeit für mich und verschrieb mir zunächst ein Antidepressivum, um die größte seelische Not zu lindern. Erst nach einigen Wochen schlug er mir vor, an eine Psychotherapie zu denken.

Genau dies ist meine Empfehlung an Sie: wenn Sie den Besuch eines Facharztes scheuen, besprechen Sie Ihren momentanen seelischen Zustand mit Ihrem Hausarzt oder dem Arzt, der Sie wegen Ihres Unfalls behandelt. Dass Sie den Weg über die Website der Depressionsliga gewählt haben, ist ein erster Schritt in die Richtung zu erkennen, dass „Hilfe annehmen“ nicht gleichbedeutend ist mit „die Kontrolle abgeben“. Meine Erfahrung ist, dass mich sowohl mein Arzt, als auch mein Psychotherapeut dabei unterstützen, mir selbst zu helfen! Ich bin seit dem 2. September 2009 krankgeschrieben, weil auch ich dem Druck, Ärger und den Fragen der Kolleginnen und Kollegen nicht mehr standhalten konnte. Durch das Antidepressivum wurde ich in die Lage versetzt, die häusliche Ruhe zu nutzen, um mich mit meiner Situation bzw. meinem Zustand auseinander zu setzen. Ich wollte so schnell wie möglich wieder „auf dem Damm“ sein und arbeiten gehen. Es hat lang gedauert, bis ich erkannte, dass dieser selbstgeschaffene Druck genau das Gegenteil bewirkt.

Deshalb mein Rat an Sie:

- Sprechen Sie mit einem Arzt Ihres Vertrauens über Ihre seelische Verfassung. Er wird Ihnen medikamentös helfen können, den Leidensdruck zu vermindern.
- Akzeptieren Sie, dass Ihre Psyche im Moment angegriffen ist. Das ist nichts, was einem unangenehm sein müsste, und hat auch nichts mit geistigen Defiziten zu tun. Eine Depression ist eine Stoffwechselerkrankung des Hirns, bei der die Balance der Neurotransmitter gestört ist. Dies kann durch Medikamente gehandelt werden.
- Sobald Sie sich dafür stabil genug fühlen, beschäftigen Sie sich bitte noch einmal mit der Frage, ob Sie nicht doch therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen wollen. Gerade bei einer Depression als Reaktion auf äußere Einflüsse (früher „reaktive Depression“ genannt) ist die Psychotherapie das Mittel der Wahl, um die depressionsauslösenden Ereignisse aufarbeiten und somit künftigen Depressionsphasen vorbeugen zu können.
- Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen! Niemand wird eine Depression von heute auf morgen los. Durch selbst geschaffenen Druck, wieder funktionieren zu müssen, bzw. Ignorieren der Symptome verzögert und verschlimmert man hingegen den Verlauf der Depression, im schlimmsten Fall, bis sie chronisch wird.

Ich hoffe, dass ich Ihnen ein wenig weiterhelfen konnte, und wünsche Ihnen viel Glück und Kraft.

Viele Grüße

Frank

Psychologe und Psychotherapeut Lutz Förster hat eine eigene psychotherapeutische Praxis und berät außerdem über seine Homepage www.foerster-online-praxis.de per E-Mail. Preis: 40 Euro.

Im Guter Rat-Test fiel positiv auf, dass Förster sehr konkrete und sinnvolle Tipps und Ratschläge gibt. Laut Professor Thomas Fydrich die beste Antwort im Test. Förster hätte lediglich noch etwas klarer machen können, was mit den einzelnen Anregungen erreicht werden soll oder kann.

Die Antwort auf unsere Anfrage:

Guten Tag, (...).

Ja, das ist sogar sehr wahrscheinlich, dass Ihr Unfall etwas ausgelöst hat. So ein Unfall ist ja buchstäblich eine Erschütterung, wo ihr System, nach dem Sie bisher gelebt haben kurzzeitig zusammenbricht - insbesondere das Starksein - müssen wurde ja dadurch unterbrochen. Ich kann das aber auch als etwas Gutes und Sinnvolles ansehen. Ich meine nämlich, dass Ihre bisherigen Muster nicht auf ewig funktionieren konnten. Sie haben - und ich weiss nicht durch welche Erfahrungen es so gekommen ist - gelernt, immer stark sein, "happy" sein zu müssen oder zu wollen. Ich kann mir denken, dass da andere Seiten von Ihnen, die auch da sind, lange Zeit zu kurz gekommen sind. Vielleicht die "schwachen" Seiten, und ich setze das mit Absicht in Anführungszeichen. Vielleicht die weichen oder auch traurigen Seiten. Oder einfach das Innere.

Sie haben ja mehrere schwerwiegende Verluste, Trennung und Tod erlebt - und da braucht man gerade auch die Fähigkeit, auch mal schwach sein zu können, seine Trauer haben zu dürfen. Da gibt es im Leben ein Gleichgewicht zwischen starksein und schwachsein, das nicht immer leicht zu finden ist. Ich weiss es nicht, sondern Sie können sich fragen, ob sie genügend getrauert haben um ihren Hund, um ihre Grossmutter. Man darf sich auch mal selbst leid tun in so einer Situation. Manchen Menschen, die eher schwach, unsicher und abhängig sind, muss man in so einer Situation mal sagen: Mach was, komm raus, sei stark! Aber bei Anderen - und sicher bei Ihnen - ist es umgekehrt, da geht es eher darum, auch mal sich zu erlauben, klein und traurig zu sein.

Ich glaube, dass Ihre gegenwärtige "Depression" (depressive Phase) im Kern dieses Bedürfnis enthält, sich auch mal hängen lassen zu dürfen. Und daher empfehle ich Ihnen, jetzt etwas mehr in diese Richtung zu gehen. Wahrscheinlich haben Sie im Leben gelernt, wie Sie auch schreiben: Ich brauche meine volle Kraft für die Arbeit - und darum darf ich mich nie hängen lassen. Man kann es aber auch so sehen: Wirklich stark ist nicht, wer auf Teufel komm raus sich gerade hält, sondern stark ist die, die auch mal schwach sein kann (bzw. traurig, allein, bedürftig.) Die wirklich starken und kompetenten Leute, die ich kenne, sind alle so. Keine Angst, dass Sie da nie wieder rauskommen. Sie haben ja schon Stärke entwickelt, also kommen Sie da wieder raus.

Wie kann das praktisch aussehen? Ich kann nur Ideen haben: vielleicht all

diese Gefühle mal aufschreiben, wie in einem Tagebuch. Mal bewusst und mit Absicht einen "depressiven Tag" einlegen - wo Sie den ganzen Tag abhängen dürfen und sogar sollen. Oder können Sie sich vorstellen, einen Brief an Ihre Grossmutter zu schreiben, wo Sie ihr erzählen, wie wichtig sie war und wie traurig Sie sind? Sie können den nicht abschicken, aber Sie können, trotzdem so schreiben, wie Sie es täten und ganz direkt: Liebe Oma, ich möchte dir mal sagen.

Oder haben Sie eine Freundin, der Sie mal etwas mehr von Ihren anderen Seiten erzählen können - wo Sie keine Ratschläge brauchen, sondern eine, der Sie das mal sagen können? Sie sind bekannt für Ihr Starksein. Was würde passieren, wenn Sie mal andere Seiten von Ihnen zeigen - macht es Ihnen Angst? Dann wäre es gerade gut. Oder denken Sie sich selbst aus, wie Sie Ihren "anderen" Seiten Raum geben können. Nicht jeden Tag, nicht immer, aber etwas mehr, und beobachten Sie, wie das auf Sie wirkt.

Damit ist diese Beratung abgeschlossen. Es wäre möglich, noch etwas weiter zu gehen, aber lassen Sie sich Zeit, mindestens eine Woche, denn Worte und Einsichten brauchen auch Zeit, um zu wirken. Sie können mir aber mailen, inwieweit dieses Ihnen schon weitergeholfen hat oder noch nicht.

Einen freundlichen Gruß und alles Gute auf einem Weg, der vielleicht jetzt erst beginnt.

Lutz Förster

www.psychologe.de ist im Internet einer der größten Anbieter von Psycho-Beratung. Anders als die Internet-Adresse nahe legt, bieten hier nicht nur Psychologen, sondern auch Pädagogen oder Heilpraktiker Hilfe an.

Unsere Test-Anfrage bearbeitete der Psychotherapeut Dr. Dr. Franklin Oberlaender und berechnete 86 Euro. Die Antwort weist laut Professor Thomas Fydrich, Leiter des Zentrums für Psychotherapie an der Berliner Humboldt-Universität, fachliche Fehler auf. (Insbesondere die voreilige Diagnose Depression und die Einschätzung, der Unfall sei nicht Ursache für die seelischen Probleme.) Insgesamt das schlechteste Ergebnis im Test.

Die erste Antwort auf unsere Anfrage:

Lieber Frau (...),

vielen Dank für Ihre Anfrage und das Vertrauen, das Sie damit in mich setzen.

Ich beantworte Ihnen nach der Angebotsannahme, so zeitnah als möglich, die von Ihnen gestellten Frage. Sie können auch gerne kostenlos Nachfragen stellen, welche ich auch zeitnah beantworten werde

Aufgrund des doch recht persönlichen Sachverhaltes wäre es auch zu überlegen, ob Sie nicht telefonisch mit mir ins Gespräch kommen wollen. Meine No. lautet 0900-1106633015. Dies eignet sich auch besonders für solche Menschen, denen es nicht so gut gelingt persönliche und emotionale Sachverhalte in verschriftliche Sprache zu verwandeln.

In der Hoffnung dass Sie mein Beratungsangebot annehmen können,

verbleibe ich

mit freundlichen Grüßen

Dr. Dr. Oberlaender

Nach Annahme des E-Mail-Beratungsangebots und Bezahlung kam diese E-Mail:

Liebe Unbekannte,

ich kann mir nicht vorstellen, dass der Unfall die Depressionen ausgelöst hat. Sie waren, wie ich Sie verstehe, seit Jahren latend depressiv.

Die Vorgänge (Arbeitsplatzunsicherheit, Tod sder Großmutter) sind übliche Lebensereignisse wie Sie von Millionen von Menschen getragen werden. Gewiss kommen solche Vorgänge immer zur falschen Zeit, aber auch hier scheint die Ursache nicht zu liegen. Vor allen Dingen hatten Sie bereits Depressionen ohne diese Ereignisse.

In Ihrer E-Mail schreiben Sie über Sachverhalte, welche die Depressionen offenbar nicht bewirkt haben können. Sie erklären z.B., dass Sie über Geld verfügen und studiert haben.

Offenbar muss Ihnen jemand gesagt haben, dass fehlendes Studium etc. etwas mit Depressionen zu tun haben könnte. Meiner Kenntnis nach besteht da jedoch kein Zusammenhang, d.h., studierte Menschen erkranken ebenso oft an Depressionen wie nicht studierte Leute. Ganz im Gegenteil überstrukturierte Menschen sind eher geneigt unzufrieden zu sein und die kommen bei beruflich erfolgreichen Personen häufiger vor.

Wo bleibt eigentlich das Thema Partnerschaft? ist in diesem Bereich alles in Ordnung und warum hilft er Ihnen nicht? Falls Sie aber keinen Partner haben sollten und sich einsam fühlen, wieso erwähnen Sie dann einen Hund? Oder ist der Hund ein Partnerersatz? Hier mag doch auch eine Baustelle sein?

Ich hoffe, dass Ihnen mein Schreiben ausreichend Anregung gibt dieses Gespräch fortzuführen.

MfG
Oberlaender

Auf der Website www.psychoquest.de bieten unter anderem Psychologen, Heilpraktiker, Theologen und psychologische Berater ihre Dienste an.

Die Anfrage im Test von Guter Rat bearbeitete die Psychologin Christina Ness. Positiv fiel unseren Experten auf, dass sie Tipps gibt, aktiv zu werden (zum Beispiel Bewegung an der frischen Luft, was gegen die Niedergeschlagenheit hilft). Negativ: Der Preis ist – wie auch bei Psychologe.de – völlig überhöht. Manche Aussagen, wie die zur Trauerarbeit, sind zu direktiv und interpretieren viel in die Anfrage hinein.

Die Antwort auf unsere Anfrage:

Liebe Anfragende,

zunächst erst mal bedanke ich mich für Ihr Vertrauen.

Sie schreiben einerseits recht ausführlich, was Sie in den vergangenen Jahren belastet hat und wie Sie es geschafft haben, wieder aus »diesem Schlamassel« raus zu kommen.

Dass man sich nach einer Trennung so miserabel fühlt, vielleicht auch noch das Empfinden hat, wenn man doch nur das eine oder andere so oder so gemacht hätte, dann hätte vielleicht alles ganz anders ausgehen können. Möglicherweise begleitet von einer Reihe von Selbstvorwürfen und Schuldzuweisungen. Und doch hat es eigentlich nur eins bewirkt, sich nicht richtig zu fühlen, sich nicht wertvoll genug zu fühlen, möglicherweise sogar das Empfinden zu haben, sowieso zu viel falsch zu machen.

Sie schreiben, dass Sie im Grunde genommen eine sehr starke Frau sind, die es ablehnt zu Ärzten zu gehen, mit anderen Worten: sich helfen zu lassen. Dass Sie aber auch gleichzeitig nach außen so tun, als ginge es Ihnen gut: »allzeit happy« sein, verhindert natürlich, dass es Zuwendung von außen gibt, die Sie einfach so bekommen könnten.

Haben Sie sich mal gefragt, ob es wohl irgendeinen Menschen gibt, der immer happy ist? Was Sie da von sich erwarten, scheint mir ein Mensch zu sein, der eindimensional fühlt, eben nur die guten Gefühle, die schlechteren werden weggemacht.

Könnte sein, dass das ein recht hoher Anspruch ist, der eigentlich nicht erfüllt werden kann und bei dem es sich letztlich eigentlich auch nur um eine Fassade handelt, die man versucht, irgendwie aufrecht zu erhalten, obwohl es eine Reihe von Dingen aus dem Außen gibt, die einen traurig machen. Selbstverständlich sind Gefühle von Trauer, Verzweiflung vielleicht, Depressiert zu sein nicht schön und sie sind auch nicht gut auszuhalten; wenn alles irgendwie hoffnungslos und eher trüb, grau aussieht und man auch nicht weiß, welchen Zipfel man in seinem Leben eigentlich anfassen muss, damit man da wieder rauskommt.

Und genau genommen, wäre es nicht eigentlich wirklich so schwer wie es aussieht. Aber da jemand der sich sehr deprimiert fühlt und ist, sich aus irgendeinem Grund »verboten« hat, sich selbst seine Gefühle einzugestehen und aber noch viel schwerer, sie im Außen zu zeigen, staut sich ein Gemengegelage an unverarbeiteten Gefühlen an, ohne, dass sie gleichzeitig wirklich Beachtung finden

Mit anderen Worten: ich vermute, dass Sie einfach ein bisschen zu lang und zu oft über Ihre Gefühle hinweg gegangen, anstatt ihnen nachzugehen, ihnen einen entsprechenden Platz in Ihrem Leben einzuräumen und auch den Verlusten, die Sie erlitten haben. Die möchten beachtet werden.

Ihre bisherige Strategie im Umgang damit scheint zu sein, sich mit etwas anderem zu beschäftigen, was grundsätzlich gut ist. Dennoch ist man, wenn man gedanklich mit etwas beschäftigt ist, vielleicht auch eher unkonzentriert und so scheint es mir fast so, als käme ein Unfall (in diesem Fall) zu Hilfe, damit Sie sich und Ihren Gefühlen (Sie können ja gerade nicht viel anderes tun) Platz und Zeit einräumen. Es ist gerade so, als fordere Ihre Seele das über Ihren Körper ein, indem sie sie durch den Unfall in einen Zustand versetzt hat, in dem es offenbar keine Möglichkeit gibt auszuweichen.

Jetzt also kommen die Gefühle mit Macht und vielleicht auch so, dass Sie

nicht wissen, wie Sie sie »anfassen« sollen.

Grundsätzlich: sie sind durch einzelne Belastungen entstanden und auch nur so könnte man sie wieder beginnen abzutragen: Stein für Stein. Es wird kein Schnippen genügen, sondern da ist Trauerarbeit fällig! Sorry, wenn ich das so klar sage.

Und: Indem man dies tut, geht auch die Hilflosigkeit aus Ihrem Leben, das Gefühl, nichts ausrichten zu können. Doch: wenn man sich vornimmt, dass man sich wieder froh fühlen möchte, dann bedarf es eines bisschen Disziplins. Mit anderen Worten: im Prinzip geht es eigentlich erst mal darum, eine Entscheidung zu treffen.

Meinen Sie, dass Sie das könnten? Ich habe Sie so verstanden, dass Sie eigentlich schon möchten, nur nicht wissen wie. Richtig? Wenn Sie das gemacht haben, wenn Sie sich zu einer Entscheidung über den weiteren gefühlsmäßigen Fortgang in Ihrem Leben durchgerungen haben, dann kann die Arbeit beginnen: z. B. sich Hilfe zu holen: einen Mann oder eine Frau zu finden, der man über die vielen belastenden Dinge erzählen kann und der oder die einem zuhört....einfach nur zuhört zunächst. Sich interessiert für Ihre Geschichte und auch Ihre weiche Seite erkundet. Ich meine, die sollte ein bisschen gelebt werden – was denken Sie?

Und damit haben Sie schon mal den ersten entscheidenden Schritt getan, denn Ihre Familie (generell Verwandtschaft, Freunde etc. sind immer überfordert, weil sie viel zu sehr involviert sind und auch keinen klaren Blick behalten können und schon gar nicht die nötige Distanz haben).

Ein weiterer wichtiger Punkt ist zu prüfen, wie sehr Sie schon wieder körperlich belastbar sind. Krankengymnastik, Osteopathie etc. und darüber hinausgehend: kleine Trainingsfrequenzen an der frischen Luft , z. B. walken...tun der Seele ungeheuer gut, wirken antidepressiv. Gut ist es, das möglichst nicht zu schnell zu tun.

Ich habe jetzt gerade noch mal einen Blick auf Ihre Anfrage gerichtet und gesehen, dass Sie keinen Therapeuten in Anspruch nehmen wollen, auch zu Ärzten eher keinen Kontakt machen möchten.

Um ganz offen mit Ihnen zu sein: es ist vielleicht löblich, aus einer Depression versuchen zu wollen allein raus zu kommen. Und da liegt aber auch genau der Hase im Pfeffer: was wird wohl geschehen, wenn Sie mal nicht so stark sind und sich Hilfe organisieren?

Dafür, dass Ihr Hund verstorben ist, Ihre Großmutter (als wichtige Bezugsperson offener!) nicht mehr lebt und Ihre Arbeit scheinbar auch etwas unsicher ist, würden sich Hartgesottene einen Coach nehmen. Vielleicht ist es Ihnen wert, darüber noch einmal nachzudenken.

Ich freue mich, wenn ich Ihnen die eine oder andere Anregung geben konnte.

Freundliche Grüße und alles Gute für Sie
Christina Ness
Dipl. -Psych.

Die Telefonseelsorge bietet neben Gesprächen auch kostenlose Hilfe per E-Mail an. Die Berater sind ehrenamtliche Mitarbeiter, die vor ihrem ersten Einsatz über ein Jahr hinweg geschult werden.

Im Guter Rat -Test fiel positiv auf, dass die Beraterin empathisch und einfühlsam antwortet, gute Anregungen gibt und einen E-Mail-Dialog anbietet. Ihre Tipps hätten lediglich etwas konkreter sein können.

Die Antwort auf unsere Anfrage:

Liebe Mailerin,

schön, dass Sie den Mut gefunden haben, uns zu schreiben und Danke für das Vertrauen, das Sie damit in uns setzen. Ich möchte mich kurz vorstellen, damit Sie wissen, mit wem Sie es auf unserer Seite zu tun haben: mein Name ist Svenja, und ich bin ehrenamtliche Mitarbeiterin bei der evangelischen Telefonseelsorge sowie der Internetberatung. Sagen wir Du oder Sie? Mir ist beides recht, heute bleibe ich beim Sie.

Nachdem ich Ihre Zeilen gelesen hatte, musste ich mehrmals kräftig durchatmen. Sie haben viel Schweres durchgemacht, und ich kann mir vorstellen, dass Sie sich sehr niedergeschlagen fühlten, als Sie Ihre Mail schrieben. Auch dass Ihnen jetzt der "Antrieb fehlt, irgendetwas zu machen" kann ich nachvollziehen, es war eben sehr, sehr viel in der letzten Zeit. Könnte es sein, dass Ihr Unfall - ein objektiv schlimmes Ereignis von außen - endlich Grund genug dafür bietet, auch einmal schwach sein zu dürfen? Sie haben alles "bisher irgendwie verkraftet", waren stark und "allzeit happy" ... für andere!

Sind womöglich Ihre eigenen Bedürfnisse zu kurz gekommen? Haben Sie (um nur e i n Beispiel zu nennen) sich genügend Zeit gegönnt, um um Ihre Großmutter zu trauern? Ich habe so ein Bild, dass Sie Ihre Gefühle, Wünsche, all das, was Sie für sich gebraucht hätten, meist in eine große Kiste gepackt und gut verschlossen gehalten haben.

Sie fragten sich in Ihrer Mail, ob Ihr Unfall vielleicht "irgendetwas ausgelöst hat". Ich glaube ja, nämlich dann, wenn Sie ihn als Chance begeifen könnten. Als Gelegenheit, jetzt den Deckel Ihrer Kiste zu öffnen, um sich ohne Druck und in Ruhe Ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden und sie zuzulassen. Wäre es für Sie eine Möglichkeit, zunächst einmal einen veränderten Blickwinkel einzunehmen? Eine neue Sichtweise kann manchmal den Raum freigeben für neue Perspektiven.

Wenn Sie mir zurückschreiben möchten, werde ich Ihnen etwa innerhalb einer Woche antworten.

Es grüßt Sie
Svenja

Wo Sie in seelischen Notlagen Unterstützung finden

Die erste Hilfe

Akute Krisen

Es gibt in Deutschland ein flächendeckendes Netz von Beratungs- und Hilfsorganisationen, die Krisenintervention anbieten oder einfach für ein Gespräch da sind

Adressen

Kostenlose E-Mail und Telefonberatung bietet die Telefonseelsorge (www.telefonseelsorge.de, Tel.: 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222). Beratungsstellen vor Ort und Hilfe per Mail gibt es auch bei der Caritas (www.caritas.de). Träger sind die Kirchen, die Beratung ist aber nicht konfessionell. Die allgemeine Notfallhilfe für Kinder und Jugendliche ist unter 0800-111 0 333 zu erreichen. Für Eltern: 0800-111 0 550. Daneben gibt es städtische bzw. regionale Krisendienste. Überblick zu verschiedenen Beratungsangeboten: www.das-beratungsnetz.de

Infos und Recherche

Seriöse Auskunft

Zu so gut wie jeder psychischen Erkrankung gibt es im Internet zahlreiche Informationen und Ratschläge

Adressen

Der Berufsverband Deutscher Psychologen bietet zu den häufigsten psychischen Problemen Infomaterial zum Downloaden an (www.bdp-verband.de/bdp/archiv/downloads.shtml). Die Föderation Deutscher Psychologenvereinigungen hat unter www.psychologie.de/oeffentlichkeit/dienstleistungen interessante Links zusammengestellt, unter anderem zu Online-Beratungsangeboten, die das Prüfsiegel-Gütezeichen »Beratung durch PsychologInnen« tragen

Der passende Therapeut

Suche

Niemand sollte davor zurückscheuen, sich bei Problemen an einen Arzt bzw. Psychotherapeuten zu wenden. Bei der Suche kann der Gang zum eigenen Hausarzt ein erster wichtiger Schritt sein

Adressen

Auch die Psychotherapeutenkammern nennen auf Anfrage Experten zu bestimmten Problemfällen. Hierfür gibt es in der Regel ein Patiententelefon bei den Kammern. Ähnliche Unterstützung bietet die Deutsche Psychologen Akademie an www.psychotherapiesuche.de(, Tel.: 030-209 16 63 30). Allgemeine Informationen und Orientierung zu seelischen Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten gibt es auf den Webseiten der Bundespsychotherapeutenkammer unter www.bptk.de/patienten

Austausch mit Betroffenen

Selbsthilfegruppen

Auch Erfahrungswerte anderer Betroffener können eine Hilfe sein. Allerdings gilt hier wie bei der Auswahl des Therapeuten auch: Es muss die Chemie stimmen. Professor Thomas Fydrich vom Zentrum für Psychotherapie der Humboldt-Uni: »Betroffene sollten sich generell auf ihr Gefühl und den ersten Eindruck verlassen. Wenn man sich bei einem Therapeuten oder in einer Gruppe nicht gut aufgehoben fühlt, ist das Ganze nicht sinnvoll«

Adressen

Eine Sammlung von Kontaktdaten zu Selbsthilfegruppen gibt es unter www.nakos.de

Erstellt /zuletzt aktualisiert: 20.01.2010
Eva Maria Buscher

© 2010 Guter Rat.de