

Wegweiser zur ersten Sprechstunde

Ein Wegweiser für jene, die erstmalig zum Psychotherapeuten gehen.

1. Legen Sie sich die Frage vor: "**Was ist mein Problem?**" Voraussichtlich werden Sie diese Frage nicht so einfach beantworten können, nehmen Sie sie dennoch als Wegweiser. Denn Ihre Beschwerden wie Ängste, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmungen, trübsinnige Gedanken, Gedankenkreisen und Grübeln, emotionale Ausbrüche, Tränen usw. sind zwar ernst zu nehmen, weil sie Ihr Leben behindern, doch sie sind nicht das Problem, eher dessen Auswirkungen oder Folgen. Als weiteren Wegweiser zur Antwort können Sie sich fragen: "**Wie möchte ich mein Leben führen und wie möchte ich nicht mehr leben?**" Es ist unnützlich stattdessen zu fragen: Was soll ich machen? Was ist normal und nicht normal? Oder: Warum geht bei mir nicht, was bei allen Anderen geht? Warum kann ich nicht ein ganz normales Leben führen? Warum habe ich so schlechte Gedanken? Solche Fragen sind Sackgassen. Auch die selbstverständliche Feststellung: "Ich will meine Beschwerden loswerden!" hilft nicht weiter. Gäbe es den einfachen Trick und den guten Ratschlag, der die Beschwerden beseitigt - das Internet ist voll von solchen Hinweisen und Ratschlägen - bräuchten Sie keinen Termin beim Therapeuten.

2. Notieren Sie kurz, **was bisher zur Beseitigung Ihres Leidens geschehen ist**, wer sich damit beschäftigt hat, welche Ärzte Sie konsultiert haben oder in welchen Kliniken Sie wegen der Beschwerden bereits waren - nur als Übersicht, keine Details, keine dicken Berichte. Vergessen Sie nicht die Maßnahmen, die beabsichtigt oder geplant sind, die Klinikaufenthalte oder Reha-Maßnahmen. Hat beispielsweise Ihr Hausarzt bereits eine Reha-Maßnahme mit Klinikaufenthalt beantragt, dann kann es unter Umständen nicht mehr zweckmäßig sein, vorher noch eine ambulante Psychotherapie zu beginnen. Nur unter Berücksichtigung dieser Vorgeschichte kann die Sprechstunde ein nützliches Ergebnis haben. Das gilt erst recht, falls Sie bei einer anderen TherapeutIn bereits eine Therapie begonnen haben und diese aus bestimmten Gründen nicht fortgesetzt werden kann.

3. Bedenken Sie ihre **persönlichen und sozial-ökonomischen Umstände**. Sind Sie krank bzw. arbeitsunfähig geschrieben, falls ja, wie lange schon? Gibt es Ärger, Konflikte am Arbeitsplatz, mit dem Chef? Was würde passieren, falls Sie wieder 'gesund' wären? Müssten Sie dann zurück in ein ungeklärtes Konfliktfeld oder an eine Arbeitsstelle, zu der Sie keine 10 Pferde mehr hinbringen? Drängelt da im Hintergrund jemand, dass Sie endlich in Therapie gehen? Die Krankenkasse, der Medizinische Dienst der Krankenkasse oder des Rentenversicherers? Gibt es Andere, die da meinen, es sei an der Zeit, dass Sie etwas unternehmen und mal zum Therapeuten gehen - Freund, Freundin, Ehemann, Ehefrau, Mutter? Haben Sie etwas davon, dass Sie mit Ende 50 wieder 'gesund' werden, zur ARGE gehen oder wäre es besser, noch etwas länger vom Bezug des Krankengeldes zu leben? Oder - ein anderes Thema - Wollen Sie noch schnell eine Therapie machen, um Ihre Prüfungsangst in den Griff zu bekommen, obwohl Sie im nächsten Semester voraussichtlich anderswo weiter studieren werden, weil inzwischen vier Semester vorbei sind? Ihre Antworten auf solche Fragen beeinflussen stark die Zweckmäßigkeit oder die Sinnhaftigkeit einer Psychotherapie.