



Ratschläge für Therapiesuchende

Sie wollen eine Therapie beginnen? Ein Entschluss, auf den sie sich unbedingt vorbereiten sollten, um unliebsamen Konfrontationen gewachsen zu sein.

- Fragen sie zu Beginn nach den Ferienterminen oder schauen sie sich im Behandlungszimmer danach um, sonst kann es ihnen passieren, dass sie mit dem Hinweis „... dann bis in 6 Wochen“ verabschiedet werden.
- Erwarten sie nicht, dass Ferienplanungen eingehalten werden, erwarten sie vielmehr, daß die zu den vorrangigen Interessen des Therapeuten gehören, 100 Tage nicht ausreichend sind. Eine Kritik daran würde als vermessen gedeutet oder den Therapeuten in Frage stellen, was wiederum ihnen mittels Deutung angelastet würde
- Erwarten sie nicht, dass sich ihr Therapeut einem Supervisor anvertraut. Es ist einfacher, Probleme über Patienten zu regeln, die bieten dafür ein breites Feld ohne dass sich der Therapeut selbst korrigieren oder weiterentwickeln müsste – er durchlief ja die Lehranalyse. Später wird er ihnen dann vielleicht sagen, dass Sie ja wissen, wie das bei solcher Persönlichkeitsstruktur sei, man meine das dann selbst hinzukriegen. Zudem erhalten sie ja schon theoretisch die angelesene wohlmeinende Grundhaltung, die ist bereits kostenintensiv, da aufgrund eigener Problematiken oft so schwer aufbringbar. Diese Grundlage wäre entzogen, da ein Supervisor finanziell nichts einbringt. Treten sie notfalls selbst behutsamst ein.
- Kritisieren sie ihren Therapeuten niemals. Narzißtische Kränkungen und die damit einhergehende Wut würden ihnen die Voraussetzung einer empathischen Grundhaltung entziehen, (was natürlich geleugnet oder erst später zugegeben wird) auf die sie aber angewiesen sind
- Tolerieren sie, dass ihr Analytiker sie verächtlich unterbricht, weil er ja wieder mal ahnt, was sie da sagen wollen. Ein Aufzeigen solcher Kommunikationstechnik würde seinem theoretischen Selbstbild schaden – aber sie wären der Anlass und Sündenbock, hätten ihn durch ihre Neurotik dazu verleitet. Warum er sie unterbricht bliebe unreflektiert, da das meist seiner Abwehr dient. Und sie ja wirklich nicht erträglich sind.
- Analytiker haben eine lange, kostspielige Ausbildung. Tolerieren sie, dass sie darum keinen Berufswechsel vollziehen würden, falls der ihnen nicht mehr zusagt. Verhalten sie sich so, dass der weiterhin erträglich/einträglich bleibt
- Übergehen sie Äußerungen ihres Therapeuten wie „... ich weiß nicht, wie es weitergehen kann“, übernehmen sie das Aufzeigen eines Weges, um nicht daran zu zerbrechen, dass der Professionelle den nicht für möglich hält, sie nicht wahrnahm, eben viel mehr nur sich -, alles umsonst war, sie keine Lebensperspektive erarbeiten könnten, woran (auch) nicht einmal er glaubt! Todesurteil also sonst für sie wäre
- Unterlassen sie Klagen über ihr Dasein. Das würde nur dazu führen darüber zu sprechen, was das mit dem Therapeuten macht. Aus der langen Lehranalyse ist er das gewohnt. Dass sie das aushalten müssen, wissen sie sehr gut selbst
- Nehmen sie Hilfsangebote nicht ernst, die gehören nur als Spiel dazu, wehe, wenn sie die dann irgendwann ernst nehmen. Sie würden als Täter, als vermessen, als zu schwer, als ... bezeichnet. Ihre Enttäuschung würde dazu führen, das sich der Analytiker als Arschloch gesehen fühlt, sie ihm die Freizeit verderben, er keinen Bock hat auf sie einzugehen und ihnen das in dieser Situation auch sagt. Denn auch hierbei geht es bei Nichteinhaltung nur darum, das für den Therapeuten erträglich zu machen, ihn zu entlasten. Sie selbst kennen das ja aus ihrer Biographie und sollten damit umgehen können. Falls sie sich bisher verleugneten, machen sie sich das jetzt bewusst, sehen sie das als Ressource für Eigenverantwortung. Geben sie dabei ihrem Therapie-

ten aber das Gefühl, wie hilfreich er für sie ist. Da die therapeutische Beziehung theoretisch ist, bleiben auch Hilfsangebote ebenfalls ungelebt, dürfen aber aus Selbstschutzgründen nicht als solche benannt/erkannt werden

- Beachten sie unbedingt die Persönlichkeitsstruktur ihres Therapeuten. Schulen sie sich, bevor sie sich das zumuten, um adäquat mit seinen Konflikten umgehen zu können, ein Anrühren an Schwachstellen und blinden Flecken zu vermeiden. Eine Lehranalyse ist selten optimal durchlaufen, ein Kandidat bereits ein Auserwählter unter der Sonne. Lassen sie ihm dieses eventuell auch dadurch bedingte grandiose Selbstbild. Arbeiten sie an der Bewältigung seines Konflikts, dann erst wäre ihr Konflikt dran
- Lieben sie ihren Therapeuten, der Prozess sieht das auch vor, legitimiert und fordert das. Sie gälten sonst als nicht beziehungsfähig, wengleich sie keine Erfahrung mit einseitigen Beziehungen haben, die Hierarchie von ihnen erwartet, sich unterzuordnen und zu verleugnen. Zeigen sie sich nicht selbst, sondern so, wie ihr Therapeut sie haben will
- Ertragen sie es, abgelehnt zu werden, in der therapeutischen Beziehung sollte das theoretisch nicht erkennbar werden, falls sie ihren Therapeuten persönlich erreichen, wird das direkt herausgearbeitet. Sie kennen das ja und sollten froh darüber sein, dass es jetzt so offen benannt wird, sie dadurch die Chance haben, ihre lebenslängliche Hoffnung auf Angenommenseinwollen überwinden zu müssen, da sie ja ein Kotzbrocken sind
- Vermeiden sie Handeln. Alltagshandeln wie Dankbezeugungen etc. bringen Probleme der Abgrenzung zu ihnen, die Psychoanalyse nennt es deshalb abzulehnendes „Agieren“. Ihnen erspart das die Erkenntnis, nichts wert zu sein, nicht einmal ihr Dank, was beim Verbalisieren allein nicht so zum Ausdruck kommt
- Setzen sie ihren Therapeuten nicht unter Leistungsdruck. Er würde ihnen nur sagen, dass er „das noch nicht versteht“. Selbst ihre Aussagen wie „, warum bin ich nur so blöd“ als gemeinte Abschwächung ihrer Symptomatik könnten in seiner Gegenübertragung einen Wunsch nach Hilfe erzeugen. Übergehen sie ihren Leidensdruck. Für 50 Minuten sollte ihnen das als Therapiefortschritt gelingen, da ihr übriges Dasein irrelevant ist und sie mit ihrer Problematik nach Therapieende soundso im Regen sitzen gelassen werden
- Überlegen sie beim freien Assoziieren vorher genau, was sie sagen, um Wutausbrüche zu vermeiden, denen sie nicht gewachsen wären. Bereits benanntes klammern sie aus, um dem Therapeuten nicht das Gefühl zu vermitteln, dass seine Aussagen wirkungslos sind, ihr Verhalten sich daraufhin nicht flashartig änderte – auch in Bereichen, in denen an ihnen vorbei gedeutet wurde durch allgemeines Rumstochern bei unerkannt gebliebener Psychodynamik. Die Psychoanalyse nennt das vorausschauend Probedeuten
- Denken sie daran, dass es an ihrer Auffassungsgabe und Interpretation liegt, wenn ihnen der Therapeut etwas sagt, was nichts mit ihnen zu tun hat, nur dem Abarbeiten des Lehrbuchs mit seinen vielfältigen Störungen gilt, da ja ihre Psychodynamik nicht erkannt wird. Irgendwann könnte auch ihr Kapitel vorkommen
- Zeigen sie ihrem Therapeuten, wie gut es ihnen bei ihm geht. Er ist angewiesen darauf, unabhängig davon, in welcher Entwicklungsphase seine Problematik entstand. Vermeiden sie alles, was seinem Selbstbild nicht gerecht wird - dieses in Frage zu stellen droht. Da vermeintlich alles nur mit der Beziehung zu ihm zu tun haben soll, übergehen sie Konflikte aus ihrem eigenen Dasein, er sähe darin einen Konflikt mit ihm – was nicht sein kann aufgrund seiner wohlwollenden Grundhaltung (festgeschrieben siehe auch Lehrbuch S. 48), als unumstößliches Ergebnis seiner Ausbildung plus Reflektion bei seinem Lehranalytiker
- Ihr Leidensdruck sollte so groß sein, dass sie über fehlende Absprachen des Settings, fehlende Kooperation mit ihrer Krankenkasse in ihrer Betroffen- und Hilflosigkeit hinwegsehen. Durch den Leidensdruck gelingt es ihnen, ihrer Wahrnehmung zu misstrauen, Missempfindungen als sonst nicht bemerkbaren Weg einer notwendigen Veränderung zu interpretieren, die sie zulassen müssen. Zudem würde es ihnen andernfalls als Widerstand angelastet
- Vermeiden sie, ihre Bewältigungsstrategien (der Therapie) erkennbar werden zu lassen, zeigen sie sich emotional. Es gibt immer Bereiche, die ihnen übrig bleiben, um das zu demonstrieren
- Zeigen sie sich nicht emotional. Trotz 216 DM Stundenlohn führt das zum Selbstschutz des Analytikers, sie würden rausgeworfen, ihre Briefe zerschreddert, inhaltlich würde nichts angesprochen, nur gesehen, was das mit dem Analytiker macht. Er muss sich nicht alles sagen lassen, sie würden zum Täter, wenn sie sich zeigen, ihm z. B. Briefe, „machen sie das, da es sie zu entlasten scheint“, zusenden

- Erklärungen sollten sie nur dort anwenden, wo sie den Analytiker entlasten, reale Erfahrungen mit ihm z.B. als Übertragung deuten (meine Mutter war es, die mich nicht wahrnahm, mein Vater strafte mich, wenn ich wütend war; meiner Mutter musste ich für etwas, was ich nicht empfand, dankbar sein; meine frühen Bezugspersonen verließen mich, um selbsterfüllt möglichst wenig mit mir zu tun haben zu müssen) Beziehen sie das niemals auf die Situation, selbst wenn Erklärungen sonst abgelehnt werden, hier sind sie richtig und werden auch nicht als solche gesehen. Die Psychoanalyse spricht hier vorausschauend von Übertragung, Realität im Interesse ihrer Vertreter übergehend, selbst wenn die 150 Tage Urlaub anstreben würden, ihre Patienten im Treppenhaus ausschimpfen, in der Sitzung einschlafen, keinen Bock haben, ihre Fragen zu beantworten, ihnen den Mund verbieten, sie verunglimpfen, weil es ihnen schlecht geht usw.
- Bedenken sie, dass ihr Therapeut ein lieber Junge in seinem Beziehungsklischee sein möchte, seine Freundlichkeit dazu dient, Wut und Aggression zu verbergen. Gehen sie auf diesen Selbstschutz ein, spiegeln sie Freundlichkeit, selbst wenn sie wahrnehmen, dass der liebe Junge eigentlich keiner ist. Nur geliebt werden möchte, Schwächen nur theoretisch haben will
- Falls ihr Therapeut mehr Urlaub hat als Lehrer ihn haben, bedenken sie, dass er in der restlichen Zeit ganztätig hart zuhören muss. Lassen sie keine Langeweile aufkommen. Obwohl ein Nickerchen erholsam ist, wären sie die Ursache
- Vermeiden sie, einen therapeutischen Prozess oder eine Methode erkennen zu wollen. Genießen sie notfalls die humane Gesprächsführung unter Einbeziehung obiger Punkte. Als Neurotiker werden sie bald erkennen, was ihren Therapeuten unterhält
- Die Lehranalyse rankte sich um die Problematik des Therapeuten. Da sie sich mit ihm mehr oder weniger identifizieren, wird es ihnen kaum auffallen, wenn in der Therapie nicht ihre eigenen Dynamiken gesehen und ihnen gemäß bearbeitet werden. Einige Therapeuten nennen die Lehranalyse deshalb auch Lernanalyse – eben auf jede Problematik anzuwenden. Auf jeden Fall wird dadurch ein gutlaufender Prozess erkennbar, da ja an ihnen vorbei therapiert wird. In Bereichen, in denen sie klar kommen, gewinnen sie also im Ergebnis dazu – was dann (für sie bitter) als „Therapieerfolg“ gesehen wird. Aber wohl mehr der Problematik des Therapeuten zugute kommt. Der Ihnen dann eventuell sogar sagt, dass er viel dazugelernt hat durch sie
- Beziehen sie übertriebene Freundlichkeit nicht auf sich, die ist aufgesetzt als Apell, sie dient oftmals nur dazu, Aggressionen zu beherrschen, und dient der Abwehr nicht aushaltbarer Übertragungsphänomene. Die darum auch nicht bearbeitet, nur abgewehrt werden durch die Person des „Therapeuten“ Spielen sie mit
- Zeigen sie nicht, dass sie sich unverstanden fühlen. Das würde beim Therapeuten das Gefühl der Ohnmacht, der Handlungsunfähigkeit, des Könnens unerträglich werden lassen, was dann nur der Schwere ihres Falles zugeordnet würde und Distanz zu ihrer Problematik legitimiert. Sie gälten lediglich als therapieresistent. Ein gutes Kind weiss, was für seine Eltern gut ist. Das gilt auch für den Therapeuten, da vermeintlich durch die Lehranalyse reflektiert, ist das jetzt in der Behandlung der Patienten legitimiert
- Denken sie daran, dass das Privatleben Priorität hat. Trotz 216 DM Stundenlohn gilt es immer wieder zu vereinbaren, ob diese Stunde zeitmäßig auch zu privaten Plänen passt, eventuell vorgezogen oder über sich ergehen lassend erledigt wird. Denken sie immer daran, dass man sich von ihnen intensivst erholen muss. Sagen sie das aber nicht, es könnte Schuldgefühle, nein nicht auslösen, aber ansprechen. Deren Abwehr sie als Unangemessenheit dann zu spüren bekämen.
- Lösungen entwickeln sich aus ihnen selbst. Der Therapeut **sitzt** lediglich hinter ihnen. Darum erwarten sie auch besser nichts von ihm. Ihr Unbewusstes ist nur das, was seinem Bild von sich schadet, die subjektive unreflektierte Gegenübertragung lässt ihnen keine Chance der Eigenwahrnehmung.
- Nichts muss ihnen in der Benennung peinlich sein, da es keine Wirkung hat, sie als Mensch keine Wirkung haben, vergessen und ausgeklammert werden nach 50 Minuten. Es dient dazu, dass sich der Therapeut ihnen gegenüber als intakter empfindet. Sie dürfen ihren Wert darin sehen, das herzustellen, ideell und finanziell.
- Denken sie daran, dass die Bühne des Therapeuten neues Publikum braucht, das ihm idealisierend und höflich sein festgeschriebenes neurotisches Dasein ermöglicht
- Seine Grenzen sind Maßstab für sein Können, vermeiden sie also, die aufzuzeigen – sie würden ihn in Frage stellen, sie würden fallengelassen – die Psychoanalyse nennt das (für sich selbst notwendig vorausschauend) Idealisieren – es gehört als Voraussetzung zur Behandlung.

- Beachten sie diese Punkte gewissenhaft, sie als Hilfesuchender, Abhängiger, Regredierter wären der Macht des Therapeuten nicht gewachsen, nachdem sie ihre Abwehrmechanismen aufgegeben haben
- Wenn sie ihren Therapeuten lieben, beschenken sie ihm einen freien Therapieplatz für einen weniger anstrengenden „Patienten“, der sich zur Kompensation eigener Neurotik besser eignet.
- Betrachten sie notfalls - aber nur dann, in der unreflektierten Wiederholung ihres Konflikts - die Therapie als Manifestation ihres neurotischen Verhaltens, dem sie jetzt endlich **bewusst** den Sinn geben können: Sie überlebten (ihre unreflektierte reinszenierte Kindheit)
- Sonst gibt's endlich - leider für **sie** zu spät - Supervision!!

Elena K. Degepete

Elena K. Degepete (Pseudonym) ist Psychotherapiegeschädigte. Sie lebt in Deutschland. Ihre Glosse (geschrieben 2000/2001) wurde erstveröffentlicht unter http://www.sgipt.org/th_schul/pkrit/degepet0.htm
Hier können Sie auch über die realen Hintergründe der Glosse nachlesen.

Wenn Sie Anmerkungen zu diesem Text machen möchten, benutzen Sie bitte unser Leserbrief-Forum:

<http://www.psychotherapie-netzwerk.de/forum/diskussionsforum.htm>

Aber geben Sie bitte unbedingt an, auf welchen Text Sie sich beziehen.