

Begegnung und Entscheidung zu Beginn der Therapie

Frau K. wirkt heute schon erleichtert, berichtet lebendig von den Gesprächen mit ihrem Freund und ihrer Schwester, von Bewerbungsunterlagen, die sie jetzt ganz anders gestalten wolle. Ihr Gesicht muss sie schon nicht mehr hinter einer Baseballkappe verstecken. Sie sieht trotz ihrer 27 Lebensjahre eher wie eine Jugendliche aus. Heute ist die vierte probatorische Begegnung. Sie möchte leben, wieder Sinn und Aufgaben in ihr Leben bringen, Erfolge sehen, Hilfe annehmen können – Aufträge an die Psychotherapie, die sie im Erstgespräch noch nicht so präzise formulieren konnte.

Vor sechs Wochen klang es noch lähmend und hoffnungslos, wenn sie von ihren beruflichen Problemen, von ihrer Beziehungsgeschichte und der Angst, zurückgewiesen zu werden, sprach. Sie wirkte erdrückt von ihrem schlechten Selbstwertgefühl („so wie ich bin, bin ich falsch in der Welt“) und der verzweifelten Feststellung: „Jetzt bin ich 27, habe so vieles schon versucht, so oft habe ich mich beworben, immer wieder bin ich nicht die Richtige.“ Wie ein Wasserfall kam alles heraus, sie scheint jetzt erleichtert, dass sie das Aufgestaute hat loswerden können. Ich kann ihre Not nachempfinden. Zugleich wünsche ich ihr, sich selbstsicherer, kompetenter, einfach erwachsener fühlen zu können, als Partnerin oder als Kollegin an der Arbeitsstelle ernst genommen zu werden – viele andere mit ihren beruflichen Erfahrungen würden sich nicht so unterkriegen lassen.

Unsere ersten Begegnungen scheinen für Frau K. hilfreich gewesen zu sein, sie fühlt sich angenommen und verstanden, wir haben keine Schwierigkeiten, eine gemeinsame Sprache zu finden. Die in der Begegnung entstehenden, wechselnden Empfindungen und Gedanken kann ich allmählich in Zusammenhang mit ihrer Geschichte und ihren Bedürfnissen bringen, der Patientin manche Gefühle und Fähigkeiten spiegeln, sie auch vorsichtig konfrontieren. Es scheint nicht leicht, die Selbstsicht der Patientin und ihre Art, bestimmte Dinge und sich selbst wahrzunehmen, zu verändern, doch ich bin bereit, mich auf die Therapiebeziehung einzulassen. Auch sie scheint Vertrauen zu mir gefasst zu haben.

Nun steht die Planung der Therapie an. Den Bericht an den Gutachter möchte ich so formulieren, dass er auch mir als Leitfaden und Hilfe in der Therapie dienen kann. Was muss und kann Frau K. in ihrer jetzigen Lebens- und Leidenssituation verändern, um zu gesunden, um wieder selbstbewusster und angstfreier zu leben? Auf welche Fähigkeiten kann sie, die in ihrer eigenen und anderen Familien so kompetent Helfende, aufbauen, um über ihre Depression und Angst hinwegzukommen? Welche Aspekte ihres inneren

Dilemmas stehen im Vordergrund, was ist es, was sie immer wieder hemmt? Wie kann sie sich und ihre Fähigkeiten so entwickeln, dass sie in Partnerschaft und Beruf nicht mehr die graue Maus ist, sondern erfolgreich sein und von anderen als so kompetent gesehen werden kann, wie sie es tatsächlich ist? Wo liegen die wesentlichen Foki der psychotherapeutischen Behandlung, was ist die Grundlage für Interventionen, die ihr eine eigenständige Weiterentwicklung ermöglichen?

Diese aus der Erlebensperspektive des Therapeuten dargestellten ersten Sitzungen mit einer Patientin sollen uns als Anschauungsbeispiel dienen für jene bedeutsame Anfangsphase einer Psychotherapie, in der wir gemeinsam mit dem leidenden Menschen, der sich Hilfe suchend an uns gewendet hat, prüfen, ob wir uns auf den anspruchsvollen Prozess einer Therapiebeziehung einlassen wollen. In den probatorischen Sitzungen müssen die Fragen der Indikationsstellung, Passung und Therapieplanung geklärt werden. Viele Entscheidungen werden wir trotz der psychotherapeutischen Theorien und Konzepte, die wir gelernt haben, intuitiv, quasi aus dem Bauch und der Erfahrung heraus, oder auch völlig unbewusst treffen. Einiges aber lässt sich bewusst planen. Bei der planvollen Strukturierung eines möglichst wirksamen Therapieprozesses, die zugleich auch den Anforderungen der Psychotherapie-Richtlinien und des Gutachterverfahrens genügt, soll dieses Buch eine Hilfe sein. Lassen Sie uns versuchen, das Wichtigste auf den Punkt zu bringen.