

Vorwort

Unser gesamtes Berufsleben galt der Beschäftigung mit psychischen und körperlichen Prozessen – fremden und eigenen, gestörten und ungestörten. Wenn wir heute, nach über 30-jähriger Berufstätigkeit, darüber ein Buch schreiben, dann zeigt dies zumindest eines: Es macht uns noch immer Spaß!

Doch wie kann die Beschäftigung mit den Problemen und Schicksalen anderer Menschen „Spaß“ machen? Und wie schafft man es, sich diese Themen den ganzen Tag über anzuhören? Dazu bedarf es eines grundlegenden Interesses an den Menschen und ihren Lebensentwürfen. Man braucht ein gutes Gespür für die eigenen Grenzen, eine gute Ausbildung sowie Kolleginnen und Kollegen, mit denen man sprechen kann.

Wir wollen Ihnen in diesem Buch das Thema „Psychotherapie“ näherbringen. Wir werden zu einigen interessanten Fragen Stellung nehmen sowie Mythen und Vorurteile korrigieren. Und wir wollen Ihnen zeigen, dass Störungen unseres kompliziertesten Organs, dem Gehirn, sehr weit verbreitet, also fast schon wieder „normal“ sind. So normal, dass 40 % aller Bundesbürger im Laufe ihres Lebens eine oder mehrere krankheitswertige Störungen der Psyche erleben.

Diese zunehmende Normalität erleben wir täglich: Hausärzte empfehlen den Gang zum Psychotherapeuten so häufig wie noch nie. Patienten entscheiden sich zunehmend früher, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Wartebereich unserer Praxis kommen in den Minuten zwischen den Therapieterminen muntere Gespräche zwischen den Patienten zustande – wo vor Jahren noch bedrücktes Schweigen herrschte.

Aber wieso ist der Gang zum Psychotherapeuten immer noch etwas anderes als der Gang zum Orthopäden? Vermutlich, weil Psychotherapeuten keinem gängigen Reparaturverständnis in einem kleinen fachlichen Spektrum folgen – sondern versuchen, eine Symptomatik in die Biografie oder den aktuellen Lebenskontext des Patienten einzubetten. Weil sie dabei auch Fragen stellen: nach den Gefühlen und Bedürfnissen, nach Kränkungen und Verletzungen, nach dem Sinn eines Lebensentwurfs.

Psychotherapie nimmt sich des ganzen Menschen an – mit seiner Geschichte, seinen Stärken und Schwächen sowie allen Dimensionen seiner Person. So kann es passieren, dass ein Schmerz (den der Orthopäde pharmakologisch behandelt) bei uns zu der Frage führt, was für ein Thema diesen Menschen innerlich so zerreißen und für Hochspannung sorgen könnte. Bei uns bleibt das Leben nicht außen vor, sondern ist das Thema der Therapie. Dieser Umstand kann bei den Menschen Ängste und Sorgen auslösen – v.a., wenn sie sich bislang wenig mit den Seiten ihres Lebens beschäftigt haben, die sie selbst als „dunkel“ einstufen.

Eines muss man wissen: Diese Beschäftigung kann nur mit dem ausdrücklichen Einverständnis der Patienten stattfinden. In der Psychotherapie wird nichts mit dem Patienten „gemacht“. Er soll vielmehr lernen, durch eigenes „Machen“ zu neuen Erfahrungen zu kommen. Dabei soll ihn der Psychotherapeut begleiten.

Die Frage der geschlechtssensiblen Sprache in diesem Buch haben wir sehr ausführlich diskutiert. Am Ende haben wir uns aus sachlichen Gründen dazu durchgerungen, in den meisten Fällen die männliche Form zu wählen, da diese im gängigen Sprachgebrauch beide Geschlechter beinhaltet. Wir mussten erkennen, dass alle anderen Versuche (konsequent die männliche und weibliche Form zu wählen, ab-

wechselnd beide Formen einzusetzen, Verwendung des großen „I“) zu mehr Verwirrung als Eindeutigkeit führten und zulasten der Lesbarkeit des Manuskripts gingen.

Die verwendete wissenschaftliche Literatur und Quellen für einzelne Angaben haben wir nach Kapiteln sortiert im Anhang aufgeführt. So wird der Lesefluss nicht unnötig unterbrochen.

Sie werden in diesem Buch viele Informationen finden, die Ihnen zum einen Orientierung im Dickicht der Psychotherapielandschaft geben können. Zum anderen sollen sie (möglicherweise noch vorhandene) Berührungängste abbauen. Psychotherapie ist eine sich schnell entwickelnde, wissenschaftlich hervorragend fundierte Technik. Sie ist aber auch eine Kunst der Gestaltung von Beziehungen und Entwicklungen.

Dahn, im Sommer 2015

Michael Broda

Andrea Dinger-Broda