

LASS UNS REDEN

Bricht man sich das Bein, führt der nächste logische Weg in die Klinik. Will eine Erkältung nicht abklingen, wird ein Termin beim HNO vereinbart. Doch was, wenn die Seele leidet?

Die Zahl der psychischen Erkrankungen ist in den letzten Jahren rasant gestiegen, die Pandemie hat ihren Teil dazu beigetragen. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass bis 2030 drei der fünf schwerwiegendsten Erkrankungen in Industrieländern psychischer Natur sein werden. Trotzdem bleibt der Gang zum:er Psychotherapeut:in immer noch ein Tabu. Warum scheuen vor allem Männer dieses Thema – und wie findet man eigentlich den:die richtige:n Therapeut:in? Ines Gstrein, Vorsitzende des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie, gibt Antworten.

TIROLERIN: Wann ist der richtige Zeitpunkt, um über eine psychotherapeutische Behandlung nachzudenken?

Ines Gstrein: Psychotherapie ist sinnvoll, wenn sich die eigenen Gedanken, Gefühle und das Verhalten zunehmend verändern, wenn ein subjektiver Leidensdruck entsteht, besorgte Rückmeldungen von nahestehenden Personen kommen und die Lebensqualität stark beeinträchtigt ist. Wenn ich zum

Beispiel plötzlich öfter nachsehen muss, ob der Herd ausgeschaltet ist, außerdem schlechter schlafe und weniger Appetit habe, könnten das Indikatoren für eine psychische Belastung sein. Eine Psychotherapie kann aber auch bei körperlichen Symptomen wie Schmerzen oder Hautirritationen indiziert sein: Sofern keine organische Ursache vorliegt, könnte es sich um eine psychosomatische Reaktion handeln.

Was ist mit Phänomenen wie Liebeskummer – wäre das aus Ihrer Sicht „Grund genug“, sich psychische Unterstützung zu holen?

Natürlich. In der Psychotherapie gibt es keine objektive Beurteilung darüber, was „Grund genug“ ist, Unterstützung zu beanspruchen. Immer, wenn man leidet, ist es angebracht, um professionelle Hilfe zu bitten – gerade, wenn es darum geht, überbordende Gefühle zu benennen, zu verarbeiten und zu bewältigen.

Könnte man also sagen, dass jede:r irgendwann in seinem Leben von einer Psychotherapie profitiert?

Man muss hier schon differenzieren: Psychotherapie ist primär Krankenbehandlung, um psychische Erkrankungen zu lindern oder zu heilen. Nicht jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens psychisch krank. Mit psychischen Belastungen hingegen ist jede:r irgendwann

in seinem Leben konfrontiert. Aber nicht jede:r braucht zu deren Bewältigung professionelle Hilfe. Natürlich kann Psychotherapie auch „gesunde“ Menschen bei der Persönlichkeitsentwicklung, bei der Selbstreflexion und bei der Erarbeitung von konkreten Problemlösungen im Alltag unterstützen – sofern die betroffene Person bereit ist, sich einzulassen und aktiv an sich zu arbeiten. Psychotherapie ist nämlich durchaus Arbeit. Sofern es sich nicht um psychische Erkrankungen handelt, gibt es allerdings keine Kostenzuschüsse durch die Sozialversicherung.

„Da wird doch nur geschwafelt.“ Was entgegnen Sie diesem Vorwurf?

Das Wort Schwafeln klingt doch schon sehr entwertend. Ich glaube, es ist gemeint: „Da wird eh nur geredet, das kann ich mit Vertrauenspersonen ja auch.“ Es stimmt, in der Psychotherapie wird hauptsächlich geredet – mitunter auch über dieselben Themen wie mit Freund:innen oder Familie. Ein wichtiger Unterschied ist jedoch, dass der:die Therapeut:in absolute Verschwiegenheitspflicht hat. Was in der Psychotherapie besprochen wird, verlässt den Raum nicht. Zudem ist der:die Therapeut:in abstinent. Das bedeutet, er:sie hat keine Motivation in irgendeine Richtung, kennt das persönliche Umfeld nicht – kurz gesagt, es gibt keinen „moralischen Überbau“. Wenn die Frage im Raum steht „Soll ich mich scheiden lassen?“, haben nahestehende Personen meist eine solidarische Tendenz. Der:die Therapeut:in hingegen ist hier völlig unvoreingenommen. Ganz gleich, ob es sich um eine Trennung, einen Seitensprung, um Neid oder um Stolz handelt: Es gibt in der Psychotherapie keine Zensur, keine Bewertung und keine Rollenerwartungen. Vielmehr geht es darum, zu verstehen, warum gewisse Dinge passieren. Natürlich darf man auch die Fachkompetenz von Psychotherapeut:innen nicht vergessen. Sie besitzen jegliche Expertise zu Psychodynamiken, Kommunikationsgesetzen, Störungsbildern – all das ist nötig, um gewisse Muster und Probleme analysieren zu können.

Ein anderes Vorurteil ist, dass in der Psychotherapie lediglich „in der Vergangenheit gewühlt“ werde und Probleme →

Psychotherapie ist noch immer stigmatisiert – zu Unrecht. Wie Sprache zu mehr Seelenfrieden verhilft und warum es sich lohnt, früher als später damit zu beginnen.

Redaktion Andrea Lichtfuss Fotos Birgit Pichler, Shutterstock

hervorgekramt würden, wo keine sind.

Diese Angst ist tatsächlich weit verbreitet. „Was soll das helfen?“, fragen sich viele Menschen, „das wirbelt doch nur vieles auf!“ Dabei ist das primäre Ziel einer Psychotherapie gewiss nicht das Wühlen in Vergangenem. Vielmehr geht es um mein Gegenüber im Hier und Jetzt – eine Person, die unter bestimmten Problemen leidet. Abgesehen von Schicksalsschlägen tauchen viele Belastungen aber nicht über Nacht auf, sondern haben eine Entstehungsgeschichte. Wenn ich diese bei der Wurzel packen und aufarbeiten will, muss ich natürlich ein Stück in die Vergangenheit gehen. Wir dürfen nicht vergessen: Jeder Tag, den wir gelebt haben,

macht uns zu dem Menschen, der wir heute sind. Wir sind die Summe unserer Erfahrungen – und die können wir nicht einfach abschneiden. Aber all jene, die Angst davor haben, kann ich beruhigen: Der:die Patient:in kann natürlich bestimmen, wo er:sie hinschauen möchte. Ein:e Therapeut:in wird dem

Gegenüber nie einfach bestimmte Themen „überstülpen“. Wenn etwas plötzlich zu viel wird, darf man stopp sagen.

Psychoanalyse, Gesprächstherapie, Gruppen- oder Einzelsitzungen: Wie finde ich heraus, welche Therapieform am besten zu mir passt?

Es gibt in Österreich vier große Psychotherapie-Ausrichtungen, unter denen 23 wissenschaftliche Methoden gesetzlich anerkannt sind. Diese Vielfalt ist ja schön, aber macht es natürlich schwierig, die individuell richtige Wahl zu treffen. Wer kreativer ist, fühlt sich im Psychodrama vielleicht wohler. Wer lieber rational an die Sache herangeht und gerne konkrete Aufgaben bekommt, ist in der Verhaltenstherapie gut aufgehoben. Eine weitere wichtige Frage, die man sich stellen sollte, ist: Möchte ich eher zu einem männlichen Psychotherapeuten

oder zu einer weiblichen Psychotherapeutin gehen? Ob Einzeltherapie oder Gruppentherapie ist eher eine Bauchentscheidung – beide sind wirksame Behandlungsformen. Gruppenpsychotherapie zeigt mir, dass ich nicht alleine mit meinen Problemen bin, das ist für viele Menschen sehr wichtig. Andere wiederum brauchen den geschützten Rahmen einer Einzelsitzung. Bevor wir hier den Rahmen sprengen, möchte ich eine Sache betonen: Sämtliche Studien belegen, dass der Erfolg von Psychotherapie primär nicht von der Wahl der Methode abhängt, sondern dass es auf eine gute und vertrauensvolle Arbeitsbeziehung zwischen Psychotherapeut:in und Patient:in ankommt. Ver-



Ines Gstrein ist Vorsitzende des Tiroler Landesverbands für Psychotherapie und betreibt selbst eine psychotherapeutische Praxis.

trauen zu gewinnen, einen sicheren Rahmen vorzufinden sowie die Bereitschaft, sich einzulassen, sind die wichtigsten Parameter für einen guten Behandlungsverlauf.

Woran erkennt man eine:n gute:n Psychotherapeut:in? Oder anders formuliert: Woran merkt ein:e Patient:in, dass ein:e Therapeut:in nicht geeignet ist?

Psychotherapie ist eine überaus ethische, sensible Behandlungsform, die immer individuell abläuft. Trotzdem braucht es einen verlässlichen und sicher abgesteckten Rahmen. Dazu gehört, dass die Zeit eingehalten wird, gewisse Regeln vereinbart werden und die therapeutische Beziehung eine stringente professionelle ist. Diese Grundpfeiler muss ein:e Therapeut:in permanent erfüllen. Wenn ich als Patient:in merke, dass der Rahmen verlassen wird, sollte das sofort angesprochen werden. Unprofessionell ist, wenn zum Beispiel innerhalb der Psychotherapie Smalltalk stattfindet, wenn der:die Therapeutin zu viel und zu oft von sich selbst spricht, wenn er:sie sich an bereits Besprochenes nicht mehr erinnert oder unaufmerksam ist. Wenn es „nicht passt“, liegt das allerdings meist weniger an der Fachkompetenz als viel-

mehr an der Chemie zwischen Patient:in und Therapeut:in. Im Erstgespräch sind daher vor allem Fragen wichtig wie: Fühle ich mich verstanden von der anderen Person? Mag ich ihre Mimik, Gestik, den Dialekt? Fühle ich mich in dem Raum geborgen? Wenn diese Punkte nicht erfüllt werden, ist es besser, sich jemand anderen zu suchen. Denn nur, wenn ich mich mit jemandem prinzipiell wohl fühle, kann ich Vertrauen aufbauen. Und nur wenn Vertrauen und Sicherheit da sind, kann ich nach innen schauen und Themen, die nicht ohne Grund schwierig für mich sind, bearbeiten.

Wie läuft eine Psychotherapie denn grundsätzlich ab?

Zuerst findet die Kontaktaufnahme zum:r jeweiligen Therapeut:in statt, entweder per Telefon oder E-Mail. Dabei werden die ersten wichtigen Fragen geklärt: Gibt es überhaupt einen freien Platz? Welcher Versicherungsschutz ist gegeben? Wieviel kostet die Psychotherapie und wie läuft die Finanzierung ab? Findet man einen gemeinsamen Termin? Dann gibt es ein Erstgespräch in der Praxis, wo das erste Kennenlernen stattfindet und die grundsätzliche Problemsituation geschildert wird. Es geht aber auch um eine Zielformulierung, wo man definiert, was in der Psychotherapie erreicht werden soll. Dafür wird dann der entsprechende Rahmen gesetzt. Entscheiden sich Patient:in und Psychotherapeut:in dazu, die Behandlung aufzunehmen, werden zu Beginn meist wöchentliche Termine vereinbart. Diese Frequenz kann im Laufe des Psychotherapieprozesses natürlich geweitet werden, zum Beispiel in zwei- oder dreiwöchige Intervalle. Je nach Problemstellung dauert eine Psychotherapie unterschiedlich lange. Zeichnet sich ab, dass die vereinbarten Ziele erreicht wurden, wird das Therapieende eingeläutet. Natürlich kann man eine Psychotherapie aber jederzeit abbrechen oder pausieren, wenn man möchte.

Männer nutzen psychotherapeutische Hilfsangebote weitaus seltener als Frauen. Warum?

Das stimmt, wobei sich das im letzten Jahr aber spürbar geändert hat, denn wir sehen immer mehr Männer, die →

Es gibt in der Psychotherapie keine Zensur, keine Bewertung und keine Rollenerwartungen.

Ines Gstrein

Psychotherapie in Anspruch nehmen. Ich denke aber, dieses Phänomen hängt stark mit der männlichen Sozialisation zusammen: Der „Indianer, der keinen Schmerz kennt“ ist immer noch tief verankert. Die männlichen Rollenklischees machen es ihnen nicht einfach, sich einerseits Probleme überhaupt einzugesetzen und andererseits Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Niemand will als „schwach“ angesehen werden. Es gibt eine spannende Theorie, dass sich das männliche Gehirn auch neurobiologisch vom weiblichen Gehirn unterscheidet: Die linke und die rechte männliche Gehirnhälfte sind demnach weniger gut miteinander vernetzt, weshalb es ihnen oft schwerer fällt, ihre Gefühle in Sprache zu übersetzen. Es ist auch auffallend, dass Männer oft erst dann eine Therapie in Anspruch nehmen, wenn sie durch die Arbeit in einen Erschöpfungszustand geraten. Ich erinnere mich noch an meinen ersten, etwa 50-jährigen männlichen Patienten vor über 20 Jahren, der mit der Erklärung zu mir kam, er hätte ein „Manager-Burn-out“. Das war schon sehr bezeichnend: Er wollte nämlich nicht einfach nur „schwach“ sein, sondern hat ganz klar seine Leistung in den Vordergrund gestellt. Umso wichtiger ist es, dass erfolgreiche und scheinbar „starke“ Männer wie Formel-1-Mercedes-Chef Toto Wolf offen und ungeniert über ihre psychischen Probleme

und deren Behandlung sprechen – und sie letztlich genauso behandeln wie ein körperliches Leiden. Nur so können die Tabus gebrochen werden.

Wie unterstützt man eine nahestehende Person am besten, die unter einer psychischen Belastung leidet?

Wichtig ist, dass man sich Zeit nimmt, bewusst zuhört und Verständnis für die Situation des anderen zeigt. Wenn man die Frage „Wie geht's dir?“ nicht ernst meint, sollte man lieber gar nicht erst fragen. Nahestehende Personen müssen und können das Problem nicht „wegmachen“ oder DIE Lösung finden. Damit setzt man sich selbst oft viel zu sehr unter Druck. Zuhören und Verständnis zu haben ist das Allerwichtigste. Motivieren Sie die belastete Person, sich professionelle Hilfe zu holen, und bieten Sie an, sie gegebenenfalls dabei zu unterstützen. Vermitteln Sie das Gefühl: „Du bist nicht alleine. Du bist trotz deiner Probleme in Ordnung und keine Belastung.“ Und verzichten Sie auf Sätze wie „Hab dich nicht so“, „Du musst nur wollen“ oder „Reiß dich mal zusammen“, das macht alles nur noch schlimmer. Wir dürfen nicht vergessen: Jeder Mensch ist immer in seinem bestmöglichen Zustand. Wenn es besser gehen würde, würde es besser gehen. Und natürlich darf man sich als Angehörige:r selbst auch Unterstützung holen, gerade wenn eine Vertrauensperson von einer psychischen Erkrankung betroffen ist.

Wie kommt man zu einer Psychotherapie? Gibt es eine Stelle, an die man sich wenden kann?

Prinzipiell kann der:die Hausärzt:in eine erste Anlaufstelle sein. Aber natürlich kann jede:r ambulante Psychotherapeut:in auch direkt kontaktiert werden. Auf der Homepage des Landesverbandes für Psychotherapie gibt es eine Psychotherapeut:innen-Suche mit unterschiedlichen Filtermöglichkeiten wie Bezirk, Schwerpunkte oder Therapieform. Wer einen voll-kassenfinanzierten Psychotherapieplatz (Sachleistung) braucht, wendet sich am besten an die Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung Tirols, welche die Abwicklung der Psychotherapie

für die Sozialversicherungen regelt (*siehe Infobox*).

Welche Unterstützungsangebote gibt es derzeit in Tirol für die Inanspruchnahme psychotherapeutischer Behandlungen?

Die grundlegende Voraussetzung für jeglichen finanziellen Zuschuss ist, dass eine krankheitswertige Störung vorliegt. Im Fall von schweren psychischen Erkrankungen gibt es in Tirol sogenannte Sachleistungsplätze („Tiroler Modell-Plätze“), bei denen die Krankenkasse die Therapiekosten vollständig übernimmt. Bei der Österreichischen Gebietskrankenkasse sind diese Plätze allerdings gedeckelt und man muss mit Wartezeiten von mindestens drei Monaten rechnen, was natürlich nicht optimal ist. Alternativ gibt es auch die Möglichkeit eines Zuschusses zur Psychotherapie. Je nach Krankenkasse werden unterschiedliche Zuschüsse geleistet, von 28,93 bis 65 Euro pro Therapieeinheit bei circa 85 bis 110 Euro Kostenaufwand pro Sitzung. Dazu müssen die jeweiligen Honorarnoten des:er Psychotherapeut:in bei der Kasse eingereicht werden. Es ist ganz klar, dass wir hier eine Zwei-Klassen-Gesellschaft haben. Und ich hoffe wirklich sehr, dass sich das bald ändert – und dass Psychotherapie von allen, die sie brauchen, in Anspruch genommen werden kann. ●

WEITERE INFOS

Tiroler Landesverband für Psychotherapie:

Leopoldstraße 38, 6020 Innsbruck

Hotline zu Fragen zur Psychotherapie:

Jeden Do zwischen 16 und 17 Uhr unter Tel.: 0512 / 56 17 34

Psychotherapeut:innen-Suche unter www.psychotherapie-tirol.at

Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung Tirol:

*Information und Abwicklung von Sachleistungsplätzen (Tiroler Modell)

Hotline: 0664 / 19 91 991

Mo bis Fr, 10 bis 12 Uhr