Psychotherapie macht krank!

Chronifizierung von seelischen Problemen durch Wartezeiten und erschwerte Zugangswege

Es wird seit Jahren über die Zunahme von psychischen Erkrankungen und deren Folgen berichtet. Die Fakten sind erschreckend: Die durch seelische Leiden ausgelösten Diagnosen stehen mittlerweile auf Platz 2 bei Ausfällen durch Arbeitsunfähigkeit, die Anzahl der dadurch bedingten Krankheitstage hat sich seit den 70' Jahren verfünffacht. (»psyGA: Daten und Fakten)

Die Tabuisierung psychischer Probleme ist längst auf dem Rückzug, Depressionen, Ängste und Lebenskrisen werden mittlerweile offen bekannt und neue Begriffe wie Burn-out / Bore-Out sind längst in den allgemeinen Sprachgebrauch eingegangen. Hilfe gegen die belastenden Zustände wird oft in vielfältigen Selbstbehandlungsversuchen gesucht: Alkohol, Nikotin oder andere psychotropen Substanzen, auch maßloses Konsum- oder Onlineverhalten sowie „Selbstoptimierung" durch exzessiven Sport oder durch Gesundheits- oder Ernährungsdogmen gehören dazu. „Essen ist die neue Religion" titelte dazu die Zeit. (»Zeit)

Selbsterfüllende Prophezeiung?

In schwierigen Lebenssituationen nehmen Menschen aber auch immer häufiger professionelle Unterstützung in Anspruch. Nach den zuvor genannten indirekten Lösungsansätzen stehen die fachärztliche - meist medikamentöse - Behandlung sowie kassenfinanzierte Psychotherapieformen (Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Therapie oder Psychoanalyse) an vorderster Stelle im Kampf gegen die „Dämonen des postmodernen Menschen".

Gerade bei der Psychotherapie in niedergelassenen Praxen oder Kliniken führen jedoch die mitunter extrem langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz dazu, dass sich bei den Betroffenen Probleme festsetzten, sogar chronisch werden oder sich verschlimmern können.

Nach oft monatelangem Warten auf den Start einer Therapie folgt die notwendige Feststellung einer Indikation für eine Psychotherapie. Die Aufmerksamkeit von Betroffenen und Behandler kreist in den ersten 5 Behandlungsstunden (den sog. Probatoriksitzungen) meist intensiv um die Probleme und dem (Nach-)Erleben von Nicht-Funktionierendem, Mangel, Defizit. Damit am Ende eine Therapie von den Krankenkassen bezahlt wird, muss eine psychische Störung festgestellt werden, zumindest wird eine Verdachtsdiagnose erhoben. Mitunter muss sogar ein ausführliches Gutachten erstellt werden, welches persönliche und lebensgeschichtliche Daten sehr umfangreich dokumentiert. „Krankheit" - die teure Eintrittskarte ins Gesundheitssystem - muss also als allererstes manifestiert werden, bevor auf das Gesunde geblickt wird: die „guten Gründe des Problems", die bisherigen (nun nicht mehr ausreichenden) Lösungsstrategien und die persönlichen Ressourcen für zukünftige (bessere) Lösungen!

Kein Wunder, dass nach der Überwindung derart hoher Hürden zu einer Psychotherapie die von der Kasse genehmigten Stunden voll ausgeschöpft werden. Diese haben sich PsychotherapeutIn und Patient bis dahin auch „redlich verdient": zu Beginn sind dies meist 25 Sitzungen als sog. „Kurzzeittherapie", dann - nach entsprechenden Verlängerungsanträgen - auch oft 45 Sitzungen pro Jahr. So erklären sich dann wahrscheinlich auch die langen Wartezeiten: während der objektive Bedarf (und das individuelle) Bedürfnis nach Psychotherapie stetig steigt, stagniert die Zahl der zur Verfügung stehenden Therapieplätze in niedergelassenen Praxen, den sog. Kassensitzen, seit vielen Jahren. Folglich werden die bestehenden Kassensitze mit kontinuierlich steigenden Preisen an Nachfolger verkauft - manchmal kann man auch sagen: „vererbt". (»Spiegel: Krankheiten die keine sind)

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Urteile und Meinungen über sie“
Epiktet, griechischer Philosoph um 100 n. Christus

Den Fokus verlagern

Menschen melden sich in meiner Systemischen Praxis zu einer Beratung oder einem Coaching, da sie sich erhoffen, durch professionell geleitete Gespräche zu Lösungen ihrer Probleme zu finden. Die Anlässe sind meist entweder akute Krisen im Privat- oder Berufsleben oder bereits langanhaltende Belastungen, die nun durch aktuelle Ereignisse „ein Fass zum überlaufen brachten“.

Viele haben bereits die Erfahrung gemacht, dass eine durch das Gesundheitssystem (d.h. durch die Krankenkassen – rein sprachlich ein Paradox!) finanzierte Hilfe die oben beschriebenen großen Zugangshürden bietet. Diese Personen entscheiden sich zu einer selbstfinanzierten Unterstützung, nehmen die Zuständigkeit für ihre Probleme somit bereits beim ersten Kontakt zu mir, also noch bevor der erste Termin stattfindet, sinnbildlich in beide Hände.

In den allermeisten Fällen sind die Anliegen in einem fokussierten Prozess von Einzelberatung, Coaching bearbeitbar, in meiner Praxis in der Regel mit 6 – 12 Sitzungen. Die Klärung des Anliegens und der daraus entstehende konkrete Auftrag an mich nimmt anfänglich eine zentrale Rolle ein. Auch das Problemerleben bekommt hier seinen angemessenen Raum - denn bevor Lösungen möglich werden, muss das bisherige „Leiden“ gewürdigt werden und die Vorstellung von „was dann stattdessen“ reifen.

Dabei kann ein Ergebnis die Erkenntnis sein, dass die Suche nach der „Auflösung“ des Problems nicht realisierbar ist, dieses Verlangen vergeblich bleiben wird und alle Versuche dahingehend bisher in einem beträchtlichen Maße zum Leiden beigetragen haben. In dieser wichtigen Einsicht und der Akzeptanz eines Problems als „unlösbar“ wird der Weg frei für die „Lösungen 2. Ordnung“: Einen Umgang mit der durch das Problem entstehenden Situation zu finden, eine neue hilfreiche Perspektive, eine veränderte Bewertung oder Haltung. „Reframing“, Umdeutung nennt das der Systemische Beratungsansatz - ein Perspektivwechsel, der u.a. auch in anderen lösungsorientierten Verfahren (z.B. die kognitiv-emotive VT, NLP) verfolgt wird.

Zeit, der wichtigste Faktor von Veränderung

Warum kommt Systemische Beratung, Coaching und Therapie generell mit relativ wenigen Sitzungen aus? Ein wichtiger Aspekt hierfür ist die Grundidee, dass zwischen Berater (Coach, Therapeut) und Kunde (Klienten, Patient) in der gemeinsamen Zeit der Sitzung ein wirksamer Impuls entstehen kann, ein Samenkorn für zukünftige Veränderungen gelegt wird, aber nicht die Veränderung selber produziert wird. Daher ist aus Systemischer Sicht nach den Impulsen im gemeinsamen Gespräch eine der wichtigsten Wirkfaktoren die Zeit ZWISCHEN den Terminen. Hier können neue Blickwinkel oder alternative Reaktionen probiert, geprüft und für gut oder auch nicht gut befunden werden. Veränderung zum Besseren hin lebt sich also Stück für Stück in den Alltag hinein. Diese Entwicklung kann wiederum nur aus einer gewissen zeitlichen Distanz heraus erkannt und bewertet werden. „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“ lautet die Devise.

Grenzen und Kunstfehler

Es gibt auch Ratsuchende, bei deren Anliegen es sich um manifestes seelisches Leiden handelt, die einer intensiven fachmedizinischen, pharmakologischen und engmaschigen oder längerfristigen psychotherapeutischen Behandlung bedürfen. Dazu gehören z.B. frühe, wiederholte und massive traumatische Erfahrungen, Störungen des kognitiven oder affektiven Erlebens wie nachhaltige und schwere depressive, manische, panische oder wahnhafte Zustände. Dies trifft meist auch für Menschen zu, die sich in Gedanken- oder Verhaltenszwängen verstricken, welche das Leben stark beeinträchtigen. Ein Nichterkennen dieser Umstände von Seiten des Systemischen Beraters oder Coach und fehlendes Wissen, was hier lege artis ist, stellt eine für die Betroffenen und deren Umwelt möglicherweise sehr gefährliche Unterlassung dar und ist wider die ethische und rechtliche Verantwortung des Professionellen.

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt

Auch kann es auf dem Wege einer autonomen Selbststeuerung in eine positiv veränderte Zukunft des sehr kleinschrittigen Vorgehens bedürfen. Äußerst selbstunsichere und in sich multiplen Abhängigkeiten gefangen erlebende Menschen benötigen zuweilen einen entschleunigten und wiederholte Schleifen erlaubenden Zugang zu (angstauslösender, weil ungewohnter) Selbstverantwortung und Veränderung zum Besseren hin.

In meiner Praxis erlebe ich häufig Menschen, die sich nach anfänglicher (problemorientierter) Suche konkreten (Lösungs-)Anliegen widmen, dies zeitnah und selbststeuernd tun wollen. Besonders beeindrucken mich dabei diejenigen, welche nach oft jahrelanger Odyssee durch verschiedene Therapie- und Behandlungsansätze ihren Weg zu mir finden, um endlich selbstbestimmt (weil u.a. auch selbstbezahlt) Bestärkung durch Selbstermächtigung und -erlaubnis aufzubauen. Diese Beratungen und Therapien können dann manchmal ein, zwei, auch drei+ Jahre dauern, sie bedürfen in dieser Zeit jedoch relativ weniger Sitzungen in größeren Abständen. Hierdurch kann die emotionale Selbststeuerung nach und nach übernommen und die daraus folgende und zunehmende Selbstwirksamkeit in sozialen Bezügen erlebt werden und so ein resonantes, resilientes und sinnerfülltes Leben fördern.

Es bedarf hierzu in aller Regel keiner normativen Setzungen, was „gesund“ oder was „krank“ ist.

Petra Schulze-Pieper ist zertifizierte Systemische Beraterin & Therapeutin.
In ihrer Praxis in Hofheim am Taunus arbeitet sie mit Einzelpersonen, Paaren und Familien.
Darüber hinaus begleitet sie sie als Supervisorin Teams aus psychosozialen Arbeitsfeldern
und ist als Psychoonkologin in einer Klinik tätig.

www.systemische-beratung-hofheim.de

PDF-Metadaten

Titel
Psychotherapie macht krank! Warum Beratung, Coaching und Therapie ohne Krankenkasse Vorteile bietet

Beschreibung
Chronifizierung von seelischen Problemen durch die langen Wartezeiten und die erschwerten Zugangswege zur kassenfinanzierter Psychotherapie können erhebliche Nachteile für Betroffene bedeuten. Selbstzahler finden in Systemischer Beratung und Therapie eine zeitnahe, angemessene und effektive Hilfe. Wichtig ist, dass die Anliegen und Ziele geklärt werden und Risiken wie Kontraindikationen erkannt werden.

Tags
psychotherapie, risiko von psychotherapie, seelisches leiden, systemische beratung, systemische therapie, systemisches coaching, therapie ohne kasse, therapie ohne wartezeiten,