



Antje Brunnabend ist
diplomierte Psychologin und
unsere Redaktionsexpertin für
das allzu Menschliche

Besser als gestern

Warum muss es einem immer erst richtig dreckig gehen, bevor man sich helfen lässt? Viel mehr Menschen könnten von Psychotherapie profitieren

IN KRISENZEITEN finde ich nichts dabei, mir professionellen Beistand zu suchen. Ob Probleme in der Familie oder Stress im Job – es lohnt sich immer, den eigenen Gefühlen nachzuspüren, um eine Lösung zu finden. Und Psychotherapeuten sind nun mal besonders geübt darin, einen dabei zu begleiten. Warum sich also unnötig das Leben erschweren? Mein Fahrrad gebe ich doch auch in die Werkstatt, wenn es nicht gut läuft.

Allerdings dachte ich nicht immer so. Nach meinem Studium stand ich der Psychotherapie skeptisch gegenüber. Ein berühmter Psychologe hatte den Nutzen infrage gestellt: Abwarten und nichts tun sei genauso hilfreich. Damals hatte mich diese These überzeugt.

Einige Jahre später rutschte ich in einen Zustand, den man heute wohl als Burnout bezeichnen würde. Das Leben kam mir freudlos, grau und sinnlos vor. Ich erkannte schließlich, dass ich Hilfe brauchte. Wo aber konnte ich sie finden?

„Auf meiner Fortbildung war eine Frau, die wirkte richtig gut durchtherapiert“, sagte meine Studienfreundin. „Ich frage sie mal, bei wem sie war.“ Und so landete ich in einer Hamburger Altbauwohnung bei einer Frau, die aussah wie ein kleiner Buddha. Ich schilderte meine Verfassung – und mir kamen die Tränen. „Findet man da jemals wieder raus?“, fragte ich. „Keine Sorge“, sagte sie. „Ich hab schon viele so hier sitzen sehen. In ein paar Monaten sieht die Welt ganz anders aus.“



Und auch wenn ich ihr damals nicht glaubte: Sie hatte recht.

Heute gibt es genügend Studien, welche die hohe Wirksamkeit von Psychotherapie belegen. Sie übertrifft sogar die vieler medizinischer Behandlungen. Noch dazu halten die Effekte länger an. Und auch wenn die Wirkung weniger von der Schulrichtung abhängt als von der Person des Therapeuten, gibt es heute effizientere Methoden als früher.

Aber: Therapie habe nun mal ein Imageproblem und sei den Leuten peinlich, sagt der Psychologe Ryan Howes. Hilfe durch einen Profi in Anspruch zu nehmen, gelte als Indiz dafür, psychisch gestört zu sein. Dabei könne von fachkundiger Unterstützung eigentlich fast jeder profitieren. Selbst wenige Sitzungen können viel bewirken.

Das Potenzial von Psychotherapie sollte nicht nur psychisch Kranken zugute kommen – so sehe ich das heute.

Sie kann unser Leben verbessern, unsere Beziehungen glücklicher machen. Nicht über Nacht, aber Schritt für Schritt. „Schlechter als morgen, besser als gestern“ hieß ein Roman aus den 1980er-Jahren, der diesen Prozess beschreibt. Psychotherapie verschafft uns ein stabileres Selbstwertgefühl, macht uns weniger abhängig von äußerer Bestätigung und den Wechselfällen des Lebens. Sie ermöglicht uns, hinderliche Überzeugungen und Verhaltensmuster aus der Kindheit abzulegen. Je mehr wir lernen, mitfühlend und nachsichtig mit uns selbst zu sein, desto mehr kommt das auch anderen zugute. Wir werden zu besseren Kollegen, Vorgesetzten, Partnern und Eltern.

UNTERSCHÄTZT WIRD auch die Wirkung auf den Körper. Selbst bei chronischen Leiden habe ich erhebliche Besserungen oder gar Heilungen gesehen, wenn sich die Patienten mit ihren Gefühlen auseinandersetzen. Bei jeder Krankheit, selbst bei einem Beinbruch, seien Emotionen im Spiel, die eine Heilung behindern, betont auch der Psychiater David Lake: „Wenn nicht zu Beginn, dann spätestens am dritten Tag.“ Vielleicht bängen Sie um Ihren Arbeitsplatz oder ärgern sich, weil Sie unachtsam waren, oder Sie grollen dem Idioten, der Sie angefahren hat. Erst wenn solche Emotionen aufgelöst sind, können die Selbstheilungskräfte ungestört ihre Arbeit tun. Und dann lohnt sich der Aufwand auf jeden Fall. ✖