

Psychosomatik und Psychotherapie

Psychotherapie benötigt Zeit, aber nicht so viel wie Sie vielleicht glauben.

Wenn Sie Zeit sparen wollen und keine Zeit verlieren wollen, dann nehmen Sie sich die Zeit, die folgenden Zeilen zu lesen, bevor Sie den ersten psychotherapeutischen Beratungstermin vereinbaren!

Schon der Begriff Psycho(-)somatik bezeichnet die ‚Schnittstelle‘ zwischen Somatik und der Psyche – Computerfachleute würden sagen, die Schnittstelle zwischen Hardware und Software.

Aber der Vergleich hinkt:

Es trifft nicht zu, dass der Mensch nur eine biologische Maschine sei. Die Grundlage des Lebens ist die Biologie. Die Biologie verleugnet nicht die Gesetze der ‚unbelebten‘ Naturwissenschaften – Physik und Chemie; sie lässt sich aber mit den Grundlagen der unbelebten Naturwissenschaften nicht hinreichend oder abschließend erklären.

Ein Mensch wird nicht aus einzelnen Bauteilen zusammengesetzt, sondern er entwickelt sich – beginnend mit der Zeugung - nach anderen, in vielerlei Hinsicht unbekanntem Regeln, aber jeder Mensch auf seine eigene Art. Deshalb haben medizinische Maßnahmen im Sinne einer ‚Ersatzteilmedizin‘ Grenzen, auch wenn diese manchmal sehr hilfreich sein kann.

In diesem Sinne funktioniert auch die Psyche nicht wie ein Computer. Wir verstehen nicht die Programmiersprache des eigenen ‚Oberstübchens‘ und schon gar nicht die ‚Algorithmen und Codierungen‘ einer anderen Person. Unser ‚psychischer Apparat‘ lässt sich nicht mit einem Analysegerät auslesen und interpretieren.

Mit Ernüchterung bin ich zu der Erkenntnis gelangt, dass alle mir bekannten ‚Schulen‘ der Psychologie und der Psychotherapie von unbeweisbaren, teilweise widersprüchlichen Grundannahmen über die Funktionsweise dessen ausgehen, was wir unter der Psyche verstehen. Deshalb erhebe ich mich nicht zu der Annahme, dass ich als Psychotherapeut besser wissen kann, wie ein anderer Mensch unter der Schädeldecke ‚funktioniert‘, als die betreffende Person selbst. Und kein Psychotherapeut – welcher fachlichen Richtung auch immer er zugeneigt ist – kann die Vorgänge hinter der Stirn einer anderen Person nach einer eigenen Reparaturanleitung oder Theorie ‚reparieren‘.

Auch der beste Therapeut kann eine andere Person nur von außen betrachten, und sich auf das beziehen, was er von oder über diese Person erfährt – durch Beobachtung und vermittels der sprachlichen Kommunikation.

Niemand hat einen besseren Einblick in die Vorgänge im Kopf - z. B. Denken, Glauben, Fühlen, Erinnern und Entscheidungen treffen und die Art und Weise, wie diese Vorgänge im Verhalten ihren Ausdruck finden - als die betreffende Person selbst. Es ist auch gut so, dass jede Person ‚Chef‘ – mit allen ‚Rechten und Pflichten‘ in ihrem eigenen Kopf ist – und damit auch die Verantwortung für das Ergebnis dieser Vorgänge trägt.

Ein Psychotherapeut ist weder ein Magier noch ein Technokrat oder Theoretiker, sondern im günstigen Fall ein guter Zuhörer, der sich nicht in eine Theorie, eine Glaubenshaltung oder Ideologie verliebt hat. Die wichtigste Kompetenz des Therapeuten besteht darin, sich gute, zielführende Fragen einfallen zu lassen, deren Antworten sich für Lösungen eignen.

In der Beratung meiner Patienten versuche ich, an die Vorstellungen der ratsuchenden Person über die eigenen psychischen Funktionen anzuknüpfen und gemeinsam zu überlegen, wie sich die anstehenden Probleme gewissermaßen mit Bordmitteln – also den eigenen ‚Werkzeugen‘ – lösen lassen. Dafür benötigt man etwas Zeit.

Die wichtigste Quelle der Erkenntnis (für den Therapeuten, aber noch viel mehr für den Patienten) sind die Äußerungen des Patienten. Deshalb erwarte ich von meinen Patienten, dass sie alle Gespräche – idealer Weise auch das allererste Gespräch – mit einem geeigneten Gerät aufnehmen und an einer sicheren Stelle archivieren. Hierfür eignen sich heutige Smartphones; besser noch aus Gründen der Datensicherheit, einfache digitale Aufnahmegeräte **ohne Internet-funktionen**. (Preis: ca. 20-40 EUR).

Die Aufgabe des Patienten besteht darin, sich jedes Beratungsgespräch noch einmal zu Hause ungestört, aufmerksam und vollständig anzuhören, und die daraus gewonnenen Erkenntnisse in Stichworten schriftlich fest zu halten. An dieses ‚Protokoll‘ kann man beim nächsten gemeinsamen Gespräch nahtlos anknüpfen und / oder zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurückgreifen. Das ist keine Hexerei, steigert aber die Effektivität der Beratung um ein vielfaches und spart letztlich sehr viel Zeit und Geld.

Walter Roeb-Rienas
Praxis Vringsveedel
Severinstraße 60; 50678 Köln

©Walter Roeb-Rienas (2020)

Seite 2 von 2