

Zu Risiken und Nebenwirkungen einer Psychotherapie

Psychotherapie ist ein längerer Veränderungsprozess, der die gesamte Persönlichkeit mit einbezieht. Anders als bei einer medizinischen Operation, wo man aus gutem Grunde betäubt wird, um die Schmerzen nicht zu spüren, wirkt eine Psychotherapie am besten, wenn Sie voll dabei sind, aktiv mitwirken und alles mitbekommen, was mit Ihnen geschieht.

Es soll sich ja etwas für Sie ändern – daher werden Sie neue Elemente in Ihr Leben einführen müssen. Sie werden vielleicht neue oder stärkere Gefühle erleben, bisherige Gewissheiten in Ihrem Leben werden in Frage gestellt werden. Sie werden ungewohnte neue Erfahrungen machen, sich vielleicht unsicherer fühlen - all das kann beunruhigen und Ängste und Zweifel auslösen: Bin ich hier überhaupt auf dem richtigen Weg?

Sie haben mehr Orientierung und ein sichereres Gefühl, wenn Sie wissen, was Sie erwartet. Daher hier einige Informationen darüber, was in einer Psychotherapie an nicht so angenehmen Dingen passieren kann, damit sie sich in Ruhe für oder gegen eine Psychotherapie entscheiden können und damit Sie wissen, wenn Sie die Therapie beginnen: Das gehört jetzt dazu, das ist ein wesentlicher, unvermeidlicher Bestandteil, und ich weiß, was ich dann jeweils tun kann! Die Beispiele, die ich verwende, sind vereinfacht und treffen auf Sie vielleicht nicht so zu. Wir können gerne in den probatorischen Sitzungen besprechen, wie für Ihre persönliche Situation eine Therapie verlaufen kann und mit welchen Fragen und Empfindungen Sie rechnen können.

Symptome: Es kann vorkommen, dass die Symptome (unangenehme Empfindungen, eigene unerwünschte Verhaltensweisen) zunächst stärker werden, bevor sie sich bessern (gemäß dem Sprichwort: Es muss erst noch schlechter werden, bevor es besser werden kann). Das kann teilweise daran liegen, dass die eigene Aufmerksamkeit und die Selbstwahrnehmung zu Beginn der Therapie intensiver wird, dass einem Einzelheiten bei sich selbst und im Kontakt mit anderen auffallen, die man früher gar nicht so genau gesehen hat. Das - wenn auch schwer auszuhalten - ist eine wichtige Übergangsphase: Je genauer Sie mitkriegen, was mit Ihnen los ist, desto besser können sie es auch wieder verändern.

Gefühle: Ein wesentlicher Grund für die Entstehung seelischer Probleme ist das Ausblenden von unangenehmen Gefühlen. Oft ist das ein unumgänglicher Ausweg, wenn die Gefühle zu stark sind (z. B. nach Traumatisierungen oder starken Kränkungen), oder wenn es zu Konflikten mit der Umgebung käme, sobald man zu seinen Gefühlen steht. Dieses Ausblenden führt dazu, dass man keine ausreichenden Erfahrungen im Umgang damit sammeln kann, sich unsicher damit fühlt, und dann eben weiter ausblendet und das eigene Leben weiter einschränkt. Wenn in der Folge in einer Therapie diese Gefühle zur Sprache kommen und Ihnen wieder bewusst werden, erscheinen sie zunächst als beunruhigend, als übergroß, und Sie haben noch keine Wege, wie Sie damit umgehen können. Zu einem verantwortungsvollen therapeutischen Vorgehen gehört es, langsam, vorsichtig und schrittweise solche Gefühle freizulegen, nichts zu forcieren, so dass Sie Gelegenheit haben, in Ihrem eigenen Tempo diese nicht so vertrauten inneren Bereiche zu erkunden und sie allmählich in Ihr alltägliches Leben zu integrieren.

Gewissheiten: Jeder Mensch macht sich sein Bild von sich, von der Welt, und von seinen Beziehungen zu seinen Mitmenschen, um eine verlässliche Orientierung zu haben. Wenn man Schweres erlebt hat, liegt manchmal die Versuchung nahe, diese Sicht der Welt zu vereinfachen, um sich vor weiteren Schmerzen und Enttäuschungen zu schützen: „Alle sind gegen mich“ ist weniger anstrengend zu denken als „der da mag mich, die da nicht, und wenn ich mich soundso verhalte, reagieren andere Menschen freundlicher oder unfreundlicher, worauf ich dann wieder...“. Ziel der Therapie ist es, dass Sie lernen, die Welt genau und differenziert wahrzunehmen und ihre Chancen darin zu suchen. Der Übergang von den Vereinfachungen zur genauen Wahrnehmung unserer vielschichtigen Realität und unserer Chancen darin bringt zunächst Unsicherheit mit sich, die Gefahr, sich zu irren, Fehler zu machen.

Krisen: Eine ambulante Psychotherapie mit in der Regel eine Sitzung pro Woche setzt eine gewisse Stabilität im Alltag voraus. Es ist eine Aufgabe der probatorischen Sitzungen, das

abzuklären. Wenn die emotionale Verunsicherung, die eine Therapie mit sich bringen kann, zusammentrifft mit belastenden äußeren Ereignissen (Trennungen, Verluste, schwere Kränkungen, existentielle Sorgen), dann könnte es sein, dass die eine Sitzung pro Woche nicht ausreicht. In begrenztem Umfang ist es möglich, eine zweite Sitzung pro Woche als Unterstützung anzubieten, oder zusätzliche telefonische Kontakte. Wenn das nicht ausreichen sollte, wäre über weitere Hilfsangebote nachzudenken, über eine begleitende Medikation in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, gegebenenfalls auch über einen Aufenthalt in einer Krisenstation für einige Tage, oder, in Extremsituationen, zum Selbstschutz auch in einer stationären Therapie oder in einer Aufnahmestation einer psychiatrischen Klinik.

Konflikte mit dem Umfeld: Jede Veränderung bei Ihnen hat Auswirkungen auf Ihr Zusammenleben und -arbeiten mit den Menschen in Ihrer Umgebung. Angenommen, sie werden selbstsicherer und fordernder, dann kann das Ihre Mitmenschen freuen, die sich das schon lange gewünscht haben, oder es werden eingespielte Rollenverteilungen durcheinander gebracht, weil Sie nicht mehr so anspruchslos und pflegeleicht sind wie früher, und Ihre Umwelt reagiert befremdet: Was ist denn mit der los, die werden wir schon wieder zurechtstutzen! Es kommen vielleicht neue Arten von Konflikten auf Sie zu. In einer Beziehung muss z. B. ein neues Gleichgewicht austariert werden. Nach anfänglicher Irritation kann das eine Beziehung bereichern und stabilisieren, manche vielleicht zuvor schon nicht mehr passende Beziehung kann aber möglicherweise auch an Ihrer Veränderung zerbrechen. Zur therapeutischen Arbeit gehört es, Sie zu unterstützen, wie Sie Ihr verändertes Verhalten mit Ihrem sozialen Umfeld neu abstimmen können. Beispielsweise kann Ihr Partner/Ihre Partnerin zeitweilig an den Sitzungen teilnehmen und sie können lernen, sich konstruktiver als früher miteinander zu streiten und sich besser zu verständigen. Es kann auch vorkommen, dass Sie als Ergebnis einer Therapie zu dem Schluss kommen, einen Arbeitsplatz aufzugeben, unter dem Sie leiden, weil Sie keine Chance mehr sehen, die Umstände zu ändern und nicht mehr bereit sind, länger etwas auszuhalten, was Ihnen nicht gut tut. In der Therapie haben Sie die Möglichkeit, das in Ruhe abzuwägen und mit einer neutralen Person zu besprechen.

Und wenn die Therapie doch nicht hilft? Zweifel am Erfolg einer Therapie gehören dazu. Erst hinterher wissen Sie, was Sie Ihnen wirklich gebracht hat. Phasen von Stagnation, das Gefühl, wieder ganz am Anfang zustehen, nichts gelernt zu haben, kommen in einer Therapie immer wieder vor. Andererseits kann Ihnen auch niemand seriöserweise eine Garantie für einen Therapieerfolg geben: Es kann einfach vorkommen, dass Therapien nicht das gewünschte Ergebnis bringen. Mal passen Therapeut/in und Patient/in nicht wirklich zusammen, oder Ihr Therapeut hat Begrenzungen, Sie zu verstehen und Ihnen gerecht zu werden, die nicht zu überbrücken sind, und er kann Ihnen so nicht die nötige Sicherheit vermitteln. Vielleicht ist die Therapiemethode nicht die geeignete, manchmal ist auch die Zeit noch nicht reif für eine Veränderung oder der Preis dafür, das Risiko erscheint Ihnen noch zu hoch.

Woran soll man sich dann orientieren? Entscheidend ist, dass Sie alle Ihre Zweifel, ihre Unsicherheiten und Ihre Kritik in der Therapie zur Sprache bringen. Manchmal, wenn Sie Klartext reden, bringt das die Therapie entscheidend voran, und eine Phase der Stagnation kann überwunden werden. Fragen Sie Ihren Therapeut ruhig nach seinem Konzept, nach seiner Einschätzung, und korrigieren Sie ihn, wenn er nicht mitbekommt, dass er an Ihnen vorbeiredet. Oder, es klärt sich dank Ihrer kritischen Nachfrage, dass ein anderer Therapeut, eine andere Therapieform oder eventuell eine intensive stationäre Therapie für Sie sinnvoller wäre. Manchmal hilft es auch, sich mit einem Außenstehenden zu beraten (die zur Neutralität verpflichtete Ombudsstelle der Psychotherapeutenkammer Berlin ist für alle Probleme mit einer Therapie ansprechbar).

Diplompsychologe Johann Luger, Psychologischer Psychotherapeut

Stand April 2023