

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

So funktioniert Psychotherapie

Momentan weiß ich nicht mehr weiter. Vielleicht könnte eine Psychotherapie mir helfen. Aber wie fange ich das an? Und wie wird es mir dort ergehen?

VON THORSTEN PADBERG



01. JUL 2020

Zunächst ist es lediglich „ein Problem“ – eine schwierige Geschichte. Es gibt verschiedene Versuche, das Problem zu lösen, doch es ist unverändert da. Inzwischen reden auch andere darüber, Partner, Freunde, Eltern. Das Problem hat noch keinen festen Namen. Mal heißt es „Stress“, dann „Beziehungsschwierigkeiten“, dann sind es „ein paar schlechte Tage“. Mal sieht es so aus, als seien der Job oder die Kinder die Auslöser; mal so, als liege es doch an uns selbst: „Du nimmst dir aber auch immer alles so zu Herzen!“ Irgendwann entsteht daraus die Idee, es sei „etwas Psychisches“. Sofort regt sich Widerstand. Muss ich in Therapie? Ich doch nicht! Aber das Problem bleibt. Es ändert sich: anscheinend nichts.

Also wird gegoogelt, die engsten Vertrauten werden einbezogen. Das Problem bekommt jetzt neue Namen: Depression, Angststörung, Persönlichkeitsstörung. Das klingt nach möglichen Ursachen, aber es macht die Sache nicht leichter. Ist das Problem eine Störung, eine Krankheit? Und bedeutet das, dass ich es ohne Hilfe nicht bewältigen kann? Obwohl es eine große Anzahl von Menschen gibt, die sich bei einer

genauen Untersuchung als psychisch behandlungsbedürftig erweisen würden, gehen viele nicht zur Psychotherapie. Sie schlagen sich irgendwie durch. Das ist nicht immer verkehrt – manche Probleme lösen sich von allein.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Männer und ihre Mütter

Die Beziehung zur Mutter prägt den Sohn ein Leben lang, ob er will oder nicht.

GESELLSCHAFT

Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Nicht mehr erreichbar

Eine Trennung ohne Ansage, das sogenannte Ghosting, scheint besonders in noch sehr jungen Beziehungen häufiger zu werden. Was hat es damit auf sich?

2 BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.