

Leserbrief zum Artikel »Beipackzettel für die Psychotherapie« in der Rubrik Wissen in der ZEIT-Ausgabe vom 22. November 2012, Seite 43

Sehr geehrte Damen und Herren der Redaktion „Wissen“, sehr geehrte Frau Schramm,

Ihr Artikel zu den Nebenwirkungen einer Psychotherapie trifft einen wichtigen Teil der negativen Wirkungsseite. Lassen Sie mich dabei einen speziellen Punkt herausgreifen, auf den ich immer wieder stoße. Es handelt sich hier speziell um die Naivität, mit der (wir) Einzeltherapeuten die Partnerschaft des Patienten behandeln. Frau Schramm greift ja auch gleich an drei Stellen des Artikels das Zerschlagen und Auseinandergehen von Partnerschaften auf, die sie mit den Veränderungen in der Einzeltherapie eines der beiden Partner in Verbindung bringt, und dies zu Recht.

Tatsächlich ist es so, dass eine Einzeltherapie fitter für das Alleinleben macht, während eine Paartherapie das Paarleben besser in Schwung bringt. Man muss einfach sehen, dass Einzelpsychotherapie einen massiven Schub an Selbstentwicklung auslöst, so dass das Gegenüber hinter dem sperriger werdenden Partner seelisch nur noch hinterherhumpeln kann. Dies wirkt sich naturgemäß auf die innere Balance des Paares aus: So neurotisch diese auch vorher gewesen sein mag, und gleichgültig, wie gesund die Veränderungen des Therapierten sein mögen: es kann in der Beziehung zu irritierenden seelischen Taumelbewegungen kommen, wenn nicht zu zerstörerischen Abstürzen.

In der Einzeltherapie werden allerlei Projektionen (Fehlwahrnehmungen des Partners aus eigenen inneren Konfliktquellen heraus) präsentiert, die der Therapeut im ungünstigen Fall nicht berücksichtigt, ja, er kann sie auch nicht wirklich berücksichtigen, da er den Partner nicht kennt: Er ist ja immer auf die durch die spezielle persönliche Brille gefärbte Sicht des Patienten angewiesen, der die Vorgänge in der Partnerschaft und die betreffende Person auf seine Weise beschreibt.

Dieses Problem wurde schon vor längerer Zeit erkannt, so dass einige Therapeuten am Anfang und auch im Verlauf der Therapie die Partner zu gemeinsamen Gesprächen

einladen. Es ist immer wieder verblüffend, wie sich die Sicht des Partners dann deutlich ändert, so dass man ihn viel realistischer in das therapeutische Geschehen einbinden kann. Ich bin ganz sicher, dass dieses Vorgehen manche Beziehungskrise als „Nebenwirkung“ überflüssig macht.

Es wirkt sich auch günstig aus, wenn das „wesentliche Zwiegespräch“ für das Paar eingeführt wird, wie es vor vielen Jahren schon von Prof. Michael Lukas Moeller und Célia Fatia vorgeschlagen haben (s.a. DIALOG.DE). Dieses hat nämlich den Effekt, dass Projektion und Übertragung, also die unbewusste Verwechslung des anderen mit alten Partnern und Figuren der eigenen Geschichte, drastisch nachlassen. Das Sich-selbst-Zeigen lässt die Projektionsflächen deutlich kleiner werden und macht die Beziehung fühlbar authentischer und damit weniger anfällig für unerwünschte Wirkungen einer Psychotherapie.

Dieses Mehr an Echtheit in der Beziehung kann allerdings dazu führen, dass sich eine Trennung als beste Lösung für das Paar herauskristallisiert. Dies sollte dann aber nicht als Nebenwirkung sondern als vielleicht angemessene, manchmal sogar überfällige Entscheidung interpretiert werden.

Das Thema ist also viel komplexer als es auf den ersten Blick aussieht: Es kann nicht nur darum gehen, die Nebenwirkungen zu benennen und die wie vor einer Operation den Betroffenen aufzuzeigen, sondern mehr darum, sie zu verringern und manchmal auch anzuerkennen, dass manche Wirkung gar keine Nebenwirkungen, sondern entwicklungsnotwendig oder sogar eine erwünschte Hauptwirkungen sein können!

Dr. rer. med. Dipl.-Psych. Bernd Böttger