



Bettina Lohmann

# Selbstunterstützung für Psychotherapeuten

# **Selbstunterstützung für Psychotherapeuten**



**Bettina Lohmann**

# **Selbsterstützung für Psychotherapeuten**



**Dipl.-Psych. Bettina Lohmann**, geb. 1961. 1981–1987 Studium der Psychologie in Münster. 1987–1990 psychologische Tätigkeit im stationären Bereich. Seit 1990 freiberuflich als Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Dozentin tätig. Seit 1995 Leiterin der Supervisoren-Weiterbildung des IFT Gesundheit in München. Niedergelassen in einer psychotherapeutischen Praxis in Münster.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
verlag@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © swissmediavision – iStock.com by Getty Images  
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen  
Format: PDF

1. Auflage 2017

© 2017 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2565-8; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2565-9)

ISBN 978-3-8017-2565-5

<http://doi.org/10.1026/02565-000>

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

### **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

## Vorwort

Die Idee des Buches ist es, Therapeuten<sup>1</sup> in spezifischen therapeutischen Situationen zu unterstützen. Es geht also nicht um allgemeine Stressreduktion im Berufsalltag, sondern um den Umgang mit speziellen psychotherapeutischen Anforderungen. Therapeutische Beziehungen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie asymmetrisch sind. Das bedeutet für den Therapeuten, dass er sich ganz auf den Patienten konzentriert und versucht, ihn zu unterstützen, mit seinen Schwierigkeiten besser umzugehen. Der Therapeut hält sich mit seinen eigenen Bedürfnissen während der Therapie zurück. Umso wichtiger ist es, dass auch für den Therapeuten gesorgt wird. Dazu gehört es sicherlich, sich soziale Unterstützung zu holen, trotzdem gibt es viele therapeutischen Situationen, in denen Therapeuten auf sich selbst gestellt sind und sich selbst unterstützen müssen. Oft sind das Situationen, die Therapeuten verunsichern oder im Nachhinein beschäftigen. In diesem Buch werden verschiedene typische Situationen dargestellt, die für Therapeuten eine Herausforderung sein können. Solche Situationen werden von verschiedenen Menschen unterschiedlich erlebt, was sowohl von der Person als auch der Berufsroutine abhängt. Auch welche Selbstunterstützungsmaßnahmen angemessen sind, wird von verschiedenen Menschen unterschiedlich bewertet. Deshalb soll jeweils eine Auswahl an Möglichkeiten dargestellt werden, wie mit unterschiedlichen Herausforderungen umgegangen werden kann. Der Fokus des Buches liegt also nicht darauf, wie der optimale Umgang mit dem Patienten in schwierigen therapeutischen Situationen ist, sondern wie Therapeuten sich selbst unterstützen können, wenn es knifflig wird im Beruf. Um die verschiedenen Situationen zu veranschaulichen, wird jeweils zu Beginn des Kapitels eine exemplarische Situation konkret dargestellt, die dann auf einer abstrakteren Ebene analysiert wird. Im Anschluss folgen hilfreiche Einstellungen und Strategien, die der Selbstunterstützung dienen können. Diese sind jeweils der Problemstellung zugeordnet, zu der sie meines Erachtens am besten passen. Die Strategien sind aber zu einem gewissen Maße austauschbar.

Ich möchte an dieser Stelle den zahlreichen Therapeuten danken, die in der Selbsterfahrung und Supervision den Mut aufgebracht haben, sich mit ihren ver-

---

1 Auch wenn es viel mehr weibliche als männliche Psychotherapeuten gibt, ist in diesem Buch meist nur die männliche Form genannt – es lässt sich so einfach besser lesen.

letzlichen, vermeintlich schwachen und hilfeschuchenden Seiten zu zeigen, und die mir einen Einblick in ihre Innenwelt erlaubt haben. Dafür bin ich wirklich sehr dankbar, es sind unschätzbare Erfahrungen, die ich mit euch gemeinsam machen konnte.

Danken möchte ich auch den Buchbegleitern, die mich immer wieder ermutigt und mich mit ihren anregenden Kommentaren sehr unterstützt haben. Zu nennen sind hier insbesondere: Susanne Annies, Silke Beringer, Christoph Kröger, Claas-Hinrich Lammers, Catharina Sauer und Olga Sidin.

Münster, im April 2017

Bettina Lohmann

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Spezifische Anforderungen an den Beruf des Psychotherapeuten</b> .....	9
<b>2</b>	<b>Emotionale Überflutung in der Therapiestunde</b> „Ich war wie gelähmt.“ .....	17
<b>3</b>	<b>Emotionale Überflutung nach der Therapiestunde</b> „Nach der Stunde habe ich gezittert und nur noch an meine eigenen Kinder gedacht.“ .....	21
<b>4</b>	<b>Mangelnde Distanz in der Freizeit</b> „Ich kann gar nicht mehr abschalten!“ .....	29
<b>5</b>	<b>Soziale Ermüdung</b> „Abends will ich nicht mal mehr telefonieren ...“ .....	35
<b>6</b>	<b>Abwertung durch Patienten</b> „Der Patient hat mich so fürchterlich runtergemacht ...“ .....	39
<b>7</b>	<b>Körperlich aggressive Patienten</b> „Und dann hatte ich plötzlich seine Faust unter meinem Kinn ...“ .....	49
<b>8</b>	<b>Überschreiten von persönlichen Grenzen durch Patienten</b> „Ständig fragt sie mich was Persönliches!“ .....	55
<b>9</b>	<b>Verlieben in der Therapie</b> „Ich glaub, er hat sich in mich verliebt ...“ .....	61
<b>10</b>	<b>Tod von Patienten</b> „Ich denke öfter an ihn.“ .....	67
<b>11</b>	<b>Suizid von Patienten</b> „Damit muss ich erstmal fertig werden ...“ .....	71

<b>12</b>	<b>Begrenzte psychotherapeutische Möglichkeiten</b>	
	„Mein Optimismus war auch schon mal größer ...“ .....	79
<b>13</b>	<b>Zweifel am messbaren Erfolg von Therapien</b>	
	„Manchmal wäre ich lieber Schreiner ...“ .....	83
<b>14</b>	<b>Langeweile in der Therapie</b>	
	„Das langweilt mich alles so ...“ .....	87
<b>15</b>	<b>Selbstüberlastung</b>	
	„Ich merke es immer zu spät – ich bin wieder total fertig ...“ .....	91
<b>16</b>	<b>Eigene Erkrankung</b>	
	„Bin ich wirklich krank?“ .....	101
<b>17</b>	<b>Mitgefühlerschöpfung</b>	
	„Und wer tröstet mich?“ .....	107
	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	113
	<b>Literatur</b> .....	115
	<b>Sachregister</b> .....	117

# 1 Spezifische Anforderungen an den Beruf des Psychotherapeuten

Jede berufliche Tätigkeit zeichnet sich durch unterschiedliche Herausforderungen, Reize, Chancen und Risiken aus. So ist es für einen Architekten eine Herausforderung, die individuellen Wünsche seiner Kunden mit den Bauvorschriften in Einklang zu bringen, für einen Musiklehrer, wenig motivierten Kindern das Trompetespielen beizubringen, und für einen Bäcker das frühe Aufstehen. Manche empfinden diese Herausforderungen als besonderen Reiz ihrer Tätigkeit, andere fühlen sich genau dadurch stark belastet. Mitunter ändert sich im Laufe des Berufslebens auch die Bewertung der Herausforderungen und Chancen. So kann es anfangs noch Spaß machen, sich immer neue Übungen auszudenken, um die Musikschüler zu motivieren, nach ein paar Jahren überwiegt aber möglicherweise die Frustration, dass viele Kinder ein Instrument zu spielen beginnen, aber nach kurzer Zeit keine Lust mehr zum Üben haben. Andererseits mag es Architekten geben, die sich durch die vermeintliche Unvereinbarkeit von Kundenwünschen und Bauvorschriften zu Beginn ihrer beruflichen Tätigkeit sehr gestresst fühlen, nach zehn Jahren Berufstätigkeit aber stolz sind, die Lücken in den Vorschriften zu kennen. Auch die psychotherapeutische Tätigkeit bietet einerseits erfreuliche und interessante Seiten, kann andererseits aber auch belastend und sehr anstrengend sein. 70 bis 80 % der tätigen Psychotherapeuten würden ihren Beruf wieder wählen (Reimer, Jurkat, Vetter & Raskin, 2005; Vangermain & Brauchle, 2013), was dafür spricht, dass die positiven Seiten die belastenden überwiegen. In einer Studie zu Burnout bei Psychotherapeutinnen (Willutzki, Ambühl, Cierpka, Meyerberg & Orlinsky, 1997) beschrieben sich von 760 Befragten 73,1 % als zufrieden mit ihrer therapeutischen Arbeit. Auch wenn die Zufriedenheit mit dem Beruf relativ hoch ist, gibt es sehr spezifische Anforderungen in der psychotherapeutischen Tätigkeit, für die jeder Therapeut einen guten Umgang finden muss, wenn er dauerhaft zufrieden sein möchte. Diese spezifischen Anforderungen werden im Folgenden aufgeführt.

## Psychotherapeuten haben intensiven Kontakt zu ihren Patienten

Es gibt kaum einen Beruf, in dem der Kontakt zum Gegenüber so intensiv ist wie bei Psychotherapeuten. Allein die Tatsache, dass die Therapiestunden in der Regel fünfzig Minuten dauern, keine anderen Personen anwesend sind und technische Mittel keine Rolle spielen, ist eine besondere Situation. Lehrer kommunizieren mit einer ganzen Klasse, Ärzte haben in der Regel einen kürzeren Kontakt, der teilweise durch medizinische Geräte bestimmt wird, Verkaufsgespräche finden selten in einem geschützten Rahmen statt. In vielen Berufen beschränkt sich die Begegnung auf einmalige oder wenige Treffen. Die begrenzte Anzahl der Patienten, die ein Psychotherapeut behandelt, und die Regelmäßigkeit des therapeutischen Kontaktes stellen Rahmenbedingungen dar, die zur Intensität beitragen können. Vermutlich werden die meisten Psychotherapeuten mit Ausnahme ihrer Familienmitglieder kaum andere Menschen so oft, regelmäßig und konzentriert im Privatleben sehen, wie sie im Beruf ihre Patienten erleben. Diese Intensität ist für viele Psychotherapeuten ein Motiv bei der Berufswahl, sie haben ein Interesse an Menschen und deren Leben. Es kann befriedigend sein, so viel mehr von andern Menschen zu erfahren, als es in anderen Berufen möglich ist. Diese Intensität bedeutet aber auch, dass Therapeuten stärker involviert sind von den Kontakten als Steuerberater oder Bademeister. Psychotherapeuten haben Anteil an sehr belastenden Situationen, am Schicksal ihrer Patienten. Die Intensität kann es aber auch erschweren, eigene Probleme aus dem Kontakt zu halten. Befindet sich die eigene Familie gerade in Schiefelage, wünscht man sich vielleicht lieber einen Arbeitsplatz, bei dem man sich hinter einem Bildschirm verstecken kann und nicht den Blicken und möglichen Fragen von Patienten ausgesetzt ist. Der intensive Kontakt zum Patienten ist gerade für viele Berufsanfänger eine Herausforderung. Wie bei jedem Berufseinstieg ist die Unsicherheit zu Beginn der Tätigkeiten hoch. Mit dieser Unsicherheit bis zu 50 Minuten ohne Rückzugsmöglichkeit vor einem Patienten zu sitzen, erleben junge Psychotherapeuten zuweilen als Expositionsübung. Die Intensität des Kontaktes führt manchmal dazu, dass Patienten sich auch außerhalb der Therapie eine Fortsetzung dieses Kontaktes wünschen. Das kann das Bedürfnis nach Freundschaft sein, möglicherweise verliebt sich aber auch ein Patient in seine Therapeutin. Für den therapeutischen Kontakt ist das eine schwierige Situation, denn die Therapeuten müssen eine klare, abstinent Position gegenüber den Patienten vertreten, ohne die therapeutische Beziehung zu gefährden. Es stellt eine hohe Anforderung an Therapeuten dar, sich in so einer Situation ihrer eigenen Empfindungen bewusst zu sein, eine klare Botschaft zu übermitteln, empathisch zu sein, schnell die richtigen Worte zu formulieren und mit den Reaktionen des Gegenübers auf die Abgrenzung umzugehen.

## Psychotherapeuten arbeiten mit belasteten Menschen

Es liegt in der Natur der psychotherapeutischen Arbeit, dass Patienten mit ihren Sorgen und Problemen in die Therapie kommen. Diese Probleme drücken sich in negativen Gedanken und belastenden Gefühlen aus. Menschen suchen die Therapie auf, wenn sie sich übermäßig ängstlich, verzweifelt, traurig, hilflos oder verunsichert fühlen. Oft drehen sie sich gedanklich im Kreis und bewerten ihre Person und Situation negativ. Für Psychotherapeuten bedeutet das, dass der Inhalt ihrer Arbeit sich häufig mit den Schattenseiten des Lebens befasst. Auch Bankangestellte erleben Kunden in verzweifelten Situationen wie einer Überschuldung, aber das betrifft nur einen Teil ihrer Kundschaft. In den meisten Berufen mit Kundenkontakt wird eine sogenannte Normalbevölkerung erlebt. Hinzu kommt, dass der Kontakt in der Regel nicht so intensiv ist, dass man mit den Nöten der Mitmenschen konfrontiert ist. Wie auch Mediziner lernen Psychotherapeuten, sich vom Leid des Gegenübers abzugrenzen, doch ist das immer wieder eine Aufgabe, die zu leisten ist. Auch wenn Psychotherapeuten sich selbst als stabil einschätzen, kann es Phasen geben, in denen die Abgrenzung schwerer fällt, oder Themen, die ihnen näher gehen. Eine besondere Herausforderung stellen extreme Emotionen dar. Wütend schreiende, tief verzweifelt schluchzende oder sich vor Angst anklammernde Patienten berühren viele Therapeuten zuweilen mehr, als Ihnen lieb ist.

## Psychotherapeuten sind mit dem Schicksal konfrontiert

Es gibt viele Patienten, die sich in einer akuten Krise oder Krankheitsphase befinden und denen in der Psychotherapie relativ schnell geholfen werden kann. Es gibt aber auch die Menschen, die aktuell von einem schweren Schicksalsschlag getroffen wurden oder die eine sehr belastende, vom Schicksal geprägte Lebensgeschichte mit in die Therapie bringen. Beklagt ein Vater den Tod seiner siebenjährigen Tochter oder kommt eine 25-jährige Frau mit einem entstellten Gesicht nach einem Chemieunfall in die Therapie, sind auch die Therapeuten mit der Unabänderlichkeit von Lebensereignissen konfrontiert. Zwar können sie auch in diesen Fällen auf ihre professionellen Kompetenzen zurückgreifen, aber sie sind gezwungen, sich auf jeden Fall mit diesen Schicksalen auseinandersetzen. Der Umgang mit dem Schicksal anderer Menschen stellt die eigene Tätigkeit möglicherweise infrage, weil das eigene Handwerkszeug im Angesicht von unveränderbaren Fakten unzureichend erscheinen mag.