



**ADRIAN WEIGL**  
PSYCHOTHERAPIE & COACHING

## **WORAN ERKENNE ICH GEEIGNETE THERAPEUT(INN)EN?**

Eine allgemeine Antwort gibt es natürlich nicht. Dennoch kann mit drei einfachen Tipps vielleicht viel Ärger und Enttäuschung vermieden werden:

### **01 VERSUCH MACHT KLUCH**

Vergleichen Sie! Eine Psychotherapie ist häufig ein grundsätzlicher Wendepunkt im Leben und ein Unterfangen, in das viel Zeit und Energie investiert wird. So langwierig und aufwändig die Suche nach einer geeigneten Therapeutin oder einem geeigneten Therapeuten auch sein mag: Sie würden doch auch nicht das erstbeste Auto oder die erstbeste Küche kaufen? Vom Versicherungssystem sind „probatorische Sitzungen“ vorgesehen. D. h. Sie dürfen (und sollten!) ein paar Sitzungen bei verschiedenen Kolleg(inn)en nehmen, bevor Sie sich endgültig festlegen. Wer Ihnen das übelnimmt, hat sich eigentlich schon disqualifiziert.

### **02 ERST WER, DANN WAS**

Worauf können Sie achten, wenn Sie vergleichen? In der Forschung zeigt sich immer wieder, dass die Qualität der therapeutischen Beziehung mit den größten Einfluss auf den Therapieerfolg hat. Mit wenigen Ausnahmen zeichnet sich immer stärker ab, dass die verschiedenen anerkannten (Richtlinien-)Therapieverfahren mehr oder wenig gleich wirksam sind. In den meisten Fällen dürfte also entscheidender sein, *mit wem* Sie arbeiten, als *nach welcher Methode* Sie arbeiten. Und falls in Ihrem Fall tatsächlich ein bestimmtes Verfahren sinnvoller erscheint (z. B. Verhaltenstherapie bei einer isolierten Phobie), sind wir dazu verpflichtet, Sie darüber aufzuklären. Noch ein Grund, mehrere Therapeut(inn)en auszuprobieren, falls eine(r) es vergessen sollte ...

### **03 ANGENEHM UNBEQUEM**

Psychotherapie hat immer auch mit Lernen zu tun, und lernen können wir am besten in einem sicheren Umfeld. Sie sollten bei der Person das Gefühl haben, sich sicher, verstanden und angenommen zu fühlen. Zumindest im Vergleich, denn es kann auch Symptom einer psychischen Erkrankung sein, wenn Sie durchweg erleben, dass Menschen Sie nicht verstehen, akzeptieren oder Ihnen Böses wollen. Dann sollten Sie wenigstens den Eindruck haben, sich bei dieser Person vergleichsweise gut öffnen zu können. ABER: Psychotherapie hat auch mit Veränderung zu tun. Es kann also auch sinnvoll sein darauf zu achten, dass die Person nicht „zu nett“ und „zu bequem“ ist. Sie sollten ihr schon zutrauen, Sie freundlich ein wenig aufzurütteln. Und wenn Sie sich gar nicht entscheiden können: Nutzen Sie Beratungsangebote wie den Psychotherapie-Informationssdienst des Berufsverbands deutscher Psychologinnen und Psychologen BDP ([www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)) oder einen sozialpsychiatrischen Dienst (Internetsuche).

**Viel Erfolg und gutes Gelingen!**