



Mag. Sonja Eherer und Therapiehündin Lila

Die Therapie hat nichts gebracht?!

Diesem Satz begegnen viele Menschen im Alltag, wenn sie gefragt werden, ob sie schon einmal in einer Psychotherapie waren, um ihr Problem oder ihren Leidenszustand in den Griff zu bekommen.

Welche Faktoren beeinflussen nun aber einen Therapieerfolg?

- Für KlientInnen ist es wichtig zu wissen, dass auch wir Therapeuten keine Patentrezepte für Probleme haben. Das bedeutet, jeder Mensch, der sich in Therapie begibt, hat eine unterschiedliche Biographie, unterschiedliche Werteinstellungen, bisherige Lösungsstrategien und eine unterschiedliche Persönlichkeit (Gott sei Dank ist das auch so, sonst wären wir alle gleich :o)). An diesen Verschiedenheiten gilt es dann individuell zu arbeiten.
- Therapie bedeutet Arbeit und zwar Arbeit und Beschäftigung mit sich selbst und seinem Verhalten. In der therapeutischen Stunde werden Themen und individuelle Symptome besprochen. Die Zeit zwischen den Therapiestunden ist dafür da, sich mit den in der Stunde beschäftigten Dingen auseinander zu setzen, zu beobachten, zu üben und eventuelle Aufgaben zu erledigen.
- Die Beziehung zum Therapeuten muss stimmen. Das bedeutet, man sollte sich von seinem Therapeuten verstanden und angenommen fühlen. Man benötigt Vertrauen zum Therapeuten und auch in seine Kompetenzen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie mit einem bestimmten Therapeuten nicht zusammenarbeiten können ist es Ihr gutes Recht, den Therapeuten zu wechseln.
- Die Therapiemotivation bei den KlientInnen sollte hoch sein. Diese kann dadurch erreicht und erhöht werden, dass der Therapeut seine KlientInnen gut über die jeweilige Erkrankung und die Therapiemethode, die angewandt wird, aufklärt und informiert. Therapieziele gehören regelmäßig überprüft und falls notwendig, neu definiert.
- KlientInnen müssen bemerken, dass sie selbstwirksam sind. Erkennbar ist das daran, dass man selbst in der Lage ist, im Alltag immer besser mit seinen Problemen umzugehen.
- Therapie hat auch Nebenwirkungen und bringt Veränderungen. Sie kann Gefühle wie Angst, Trauer und Wut auslösen. Zwischenzeitlich kann es einem auch schlechter gehen. Das ist wichtig, denn dadurch beginnt man, sich mit unangenehmen Themen zu konfrontieren, damit in Folge auch Besserung stattfinden kann. So kann es passieren, dass mehr Selbstvertrauen entwickelt wird. Womöglich wird in Folge vermehrt mit dem/r PartnerIn gestritten, man trennt sich oder man beschließt einen neuen gemeinsamen Weg einzuschlagen.

- TherapeutInnen müssen in ihrer Ausbildung Selbsterfahrungsstunden absolvieren (daher kommt das Gerücht, dass wir alle selbst zum Therapeuten gehen ;o)). Therapeuten haben Probleme wie jeder andere auch. Wir besitzen zwar den Vorteil des Hintergrundwissens und mehrerer Lösungsstrategien, an den Problemen arbeiten müssen wir jedoch gleich wie alle anderen Menschen auch. Mit diesem Wissen eine Therapie zu beginnen, stellt für KlientInnen oft Erleichterung da, da wir TherapeutInnen auch keine vollendeten Menschen sind.



Mag. Sonja Eherer und Therapiehündin Lila haben sich schon für das Christkind schick gemacht und wünschen allen ein schönes Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und Glück und Erfolg im neuen Jahr.

Foto: Zaubermomente