

unklaren Ziele wie Glück und Harmonie verheißen, können sie durchaus gefährlich sein. Sie bedrohen um ungewisser Ziele willen die Gewissheiten des gegebenen Lebens, z.B. Ausbildung und Arbeitsplatz. Das verheißene Glück und die versprochenen Therapieerfolge rechtfertigen scheinbar nicht nur immense Kosten, sondern unter Umständen auch umfassende Lebenskontrolle und Lebensänderungen.

Problematisch ist es, wenn Erlebniszustände wie Glück und Zufriedenheit durch bestimmte Therapiemethoden versprochen werden. Solche Erlebniszustände sind zwar kurzfristig durch Suggestion und Autosuggestion herstellbar, aber ihrem Wesen nach Nebenwirkungen, Ergebnisse gelungenen Lebensalltags und nie direkt durch Techniken „machbar“. Hierin liegt das weltanschauliche Problem des Psychomarktes: Es wird etwas in einen Machbarkeitszusammenhang eingeordnet, was sich zwar bei Seminaren, Workshops ergeben kann, aber nicht durch sie herstellbar ist. Deswegen braucht der Psychomarkt kritische Kunden, damit sich auf ihm nicht Psychokulte entwickeln, die Menschen durch Manipulation in Abhängigkeit halten.

Menschen- und Selbstbild des Therapeuten entscheiden

Zur weltanschaulichen Beurteilung einer Therapie bietet sich folgender Fragenkatalog an:

- Welches Menschenbild ist in der Therapie erkennbar? Herrscht in der Therapie ein Machbarkeitsglaube, der die Endlichkeit und Begrenztheit des Menschen ausblendet? Wird ein „Unverwundbarkeitsmythos“ vermittelt, der Gesundheit als einzig lebenswertes Gut ansieht und diese wie eine Ware als käuflich erwerbbar suggeriert? Gibt es in der Therapie eine prinzipielle Abwertung von Leiden, Schmerz und Behinderung als „böse“, „selbstverursacht“ oder „selbstverschuldet“, so dass Erfahrungen von der Würde des Leidens ausgeschlossen werden?
- Welche Auffassung vom Therapeuten ist erkennbar? Ist er Führer, Meister oder Medium von Kräften und Energien – und muss deswegen für die Folgen seines Handelns auch keine Verantwortung übernehmen – oder ist er fehlbarer und verantwortlicher Mensch wie alle anderen?
- Können die therapeutischen Methoden durch Misserfolg in Frage gestellt werden, oder liegen die Misserfolge prinzipiell an der Uneinsichtigkeit oder mangelhaften Kooperation des Patienten?
- Kann ich die Therapie anwenden, ohne mich von der (z.B. magischen) Weltanschauung, die hinter der Therapie steht, im Alltag beherrschen zu lassen? Kann ich z.B. bei sog. Körpertherapien Übungen vom ideologischen Überbau trennen und etwa Tai-Chi als Form von Gymnastik betreiben?

Ausdruck pdf-Datei, Quelle: www.ezw-berlin.de - Das Originalfaltblatt kann zum Preis von 0,10 € pro Stück zuzügl. Versandkosten bei der EZW bestellt werden.

Weisheit der Religiosität

Entgegen dem Machbarkeitswahn in der Psychoszene thematisiert Religion die Erfahrung, dass Lebensmöglichkeiten verweigert und versagt werden: Ich verfüge nicht über mein Leben, ich kann nicht alles, ich bin auf Erden und nicht im Himmel. Die religiöse Grunderfahrung vermittelt, dass jeder Mensch mehr ist, als in seinen eigenen überschaubaren Möglichkeiten beschlossen liegt. Überraschend und ungeplant kann die eigene Lebensperspektive immer wieder erweitert und neu erschlossen werden. Solch erfülltes Leben ist nicht selbstverständlich. Die Weisheit der Religiosität ist das Wissen, dass unentfremdetes Leben nicht herstellbar und nicht käuflich ist, aber sehr wohl erfahrbar – überall, auch in der Therapie, aber nie nur bei einer Therapieschule oder einem Therapieangebot. Das Glück fällt zu. Die religiöse Sprache sagt hierzu nicht Zufall, sondern redet von Gnade oder Segen.

Weiterführende Literatur

- M. Utsch, Versprechen der Psychoszene, in: Panorama der neuen Religiosität, hg. von R. Hempelmann u. a. im Auftrag der EZW, Gütersloh 2005, 97–200

Dr. Michael Utsch,
Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut
Mai 2007

Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen
(EZW) · Auguststraße 80 · 10117 Berlin
Tel. (0 30) 2 83 95-2 11 · Fax (0 30) 2 83 95-2 12
E-Mail: info@ezw-berlin.de
Internet: www.ezw-berlin.de

Bankverbindung:
Evangelische Darlehnsgenossenschaft Kiel
Konto 1014 001 · BLZ 210 602 37



Alternative psychotherapeutische Heilverfahren

Das Spektrum psychotherapeutischer Heilkunde hat sich in den letzten drei Jahrzehnten enorm ausgedehnt. Nicht nur Maßnahmen zur seelischen Krankenbehandlung werden durchgeführt, auch Selbstverwirklichungs- und Coachingangebote werben um Kundschaft. Neben der kassenfinanzierten Psychotherapie zur Behandlung seelischer Störungen hat sich eine alternative Psychotherapie-„Szene“ entwickelt. Das traditionelle Arbeitsfeld der psychischen Konflikte wurde auf zahlreiche andere Fragestellungen ausgedehnt. Immer häufiger werden auf dem weiten Feld von Beratung und Therapie auch religiös-spirituelle Themen verhandelt. Die herkömmliche Aufgabenstellung einer psychologischen Heilbehandlung – die Bewältigung innerer Konflikte – entartet manchmal zu einer ideologischen Heilsvermittlung. Psychotherapie wird zum Religionsersatz, wenn sie existentielle Lebensfragen nach Leid, Schuld, Sinn und Tod beantwortet oder angeblich spirituelle Erfahrungen verspricht.

Dieser privatfinanzierte Markt deckt damit so unterschiedliche Bereiche wie Persönlichkeitsentwicklung, Erlebnisintensivierung und Sinnvermittlung ab. Die stark expandierende Branche orientiert sich an gesellschaftlichen Trends und verändert sich kurzfristig nach Angebot und Nachfrage. In Zeiten schnellen Wandels und großer Unsicherheiten suchen viele Menschen Orientierung und Halt, gerade auch auf dem Therapiemarkt. Viele dieser Angebote verheißen attraktive Ziele. Angesprochen werden Glück, Harmonie, beruflicher Erfolg, Entspannung. Sie nehmen elementare Wünsche und Sehnsüchte auf, etwas Besonderes zu erleben und zu erfahren, sich selbst besser kennen zu lernen und zu entfalten, eigene Macht und Fähigkeiten zu steigern und in einem Sinnzusammenhang geborgen zu sein.

In der Therapieszene wird häufig vermischt, was früher strikt getrennt wurde: Wissenschaftliche Erkenntnisse mischen sich mit magischem Denken, harmlose Modetrends treten neben wahnhaften Ideologien auf, Unverbindliches erscheint neben Manipulativem. Alle Angebote lassen sich irgendwo in einem Feld zwischen folgenden vier Eckpfeilern verorten: Lebensberatung/Therapie – (Selbst-) Managementschulung/Erfolgstraining – Spiritualität – Unterhaltung.

Die Methoden sind vielfältig. Kaum eine Therapierichtung tritt mehr rein und ungemischt auf. Alles, was in irgendeiner Weise therapeutisch wirken kann wie Töpfern, Trommeln, Tauchen bis hin zum Tanzen oder Träumen, wird als Mittel oder – wie man lieber sagt – als „Weg“ angeboten. Methoden und Ziele stehen selten in einem objektiven Zusammen-

hang, sondern sind nur als individuelle Erfahrung zugänglich: „Man kann es nicht beschreiben und erklären, man muss es erleben“.

Titel „Psychotherapeut“ geschützt

Die Politik versucht schon seit längerem, den Markt der gewerblichen Lebensbewältigungshilfe im Sinne von mehr Verbraucherschutz zu regeln. Seit Anfang 1999 ist ein Gesetz in Kraft, das die Berufsbezeichnung „Psychotherapeut/in“ schützt. Nur wer als Arzt oder Psychologe die strengen Ausbildungsrichtlinien erfüllt, erhält eine Approbation und darf heilkundliche Behandlungen durchführen. Heilpraktiker dürfen sich nach einem Urteil des Bundesverfassungsgerichts nicht mehr Psychotherapeuten nennen. Außerdem ist die Bezeichnung „Psychologe“ dem wissenschaftlich qualifizierten Hochschulabsolventen vorbehalten, auch ohne dass der Zusatz „Dipl.“ verwendet wird. Nicht geschützt ist die Verwendung des Adjektivs „psychologisch“, das „psychologische Berater“ sich zuschreiben können, ohne dass sie ein Psychologiestudium absolviert haben müssten. Jeder kann z.B. als Lebensberater, Mentaltrainer oder „Coach“ auftreten.

Wegen der häufig zu hohen Erwartungen gegenüber psychologischen Behandlungen und einer verbreiteten Unkenntnis hinsichtlich ihrer tatsächlichen Möglichkeiten ist es allerdings wichtig, sich die Mythen der Psychologie und die engen Grenzen therapeutischer Maßnahmen zu verdeutlichen. Zu den populären Irrtümern zählen neben der umfassenden Änderbarkeit des Charakters (*Persönlichkeitseigenschaften sind relativ stabil*), die Dominanz des Lustprinzips (*auch wertorientierte Ziele motivieren*) und der Mythos vom frühen Trauma (*die ersten Lebensjahre entscheiden nicht alles*). Eine Kontrolle und Steuerung des Zufalls, die Verwirklichung aller Wunschträume und grenzenloses Durchsetzen und Bewundert-Werden ist psychologisch nicht machbar. Biblisch-theologische Einsicht weist darauf hin, dass ein Akzeptieren von Grenzen, das Leiden und auch das Scheitern zum gesunden Menschsein dazugehören.

Qualität prüfen

Begegnet man einem Angebot in einem Prospekt oder in einer Annonce und überlegt man, ob es für einen selbst in Frage kommt, so haben sich folgende Fragen zur Prüfung des Angebots bewährt:

- Welche Qualifikation behauptet der Anbieter zu haben? Wird die Qualifikation des Trainers überhaupt genau bezeichnet? Verfügt er über ein staatlich bzw. allgemein anerkanntes Diplom oder nur über die interne Ausbildung einer Therapieschule?
- Welche Ziele nennt das Angebot? Sind sie so klar formuliert, dass sie überprüft werden können? Sind sie z.B. für ein Wochenendseminar realistisch?

- Will das Angebot das Leben ändern oder eine bestimmte Krankheit bzw. ein klar begrenztes Problem therapieren?
- Welche Methoden und Verfahren werden angewandt? Werden sie überhaupt genannt? Besteht die Möglichkeit, über diese Methoden Informationen einzuholen? Sind sie irgendwo kritisch überprüft?
- Stehen die Methoden in einem spezifischen Zusammenhang mit den Zielen des Therapieangebotes? Oder tun sie nur einfach gut, wie z.B. Joggen, Gymnastik, Handauflegen oder sich mit jemandem aussprechen?
- Wird darauf verwiesen, dass Risiken und Nebenwirkungen bei den Therapieverfahren auftreten können? Gibt es einen Hinweis auf „Kontraindikationen“, also darauf, dass die Verfahren bei bestimmten körperlichen oder seelischen Krankheiten nicht angezeigt und sogar schädlich sind?
- Halten sich die Kosten im üblichen Rahmen? Kann ich Ansprüche gegen den Anbieter geltend machen, z.B. Teilerstattung der Gebühr bei Abbruch, oder werden mit dem Hinweis, dass jede und jeder für sich selbst verantwortlich ist, von vornherein alle Ansprüche abgewiesen?
- Was erwarte ich selbst von diesem Angebot und warum will ich mich darauf einlassen? Welche – billigeren, risikoärmeren – Alternativen habe ich, um zu dem von mir gewünschten Effekt zu kommen?

Psychotherapie kann helfen – Glück ist nicht machbar

Bei seelischen Störungen ist eine fachlich qualifizierte Behandlung durch Psychotherapie angezeigt. Gegenstand einer Therapie ist die sogenannte neurotische Störung, die durch eine Verminderung der Genuss-, Beziehungs- und Leistungsfähigkeit charakterisiert ist. Vielen Menschen sind heute diese Merkmale seelischer Gesundheit verloren gegangen. Eine psychotherapeutische Behandlung verhilft dazu, Ursachen neurotischer Fehlentwicklungen zu erkennen und neue Denk- und Handlungsweisen einzüben. In der Regel erstreckt sich der intensive, therapiebegleitende Veränderungsprozess über viele Monate.

Der Reiz und das Verlockende, aber zugleich das Problematische der Angebote der Psychoszene liegt in ihrem umfassenden Anspruch. Nicht mehr die Beseitigung eines Defizits oder einer bestimmten Krankheit, sondern die Harmonisierung, Entwicklung, Transformation des ganzen Menschen, die Reifung des Inneren, Glück und Befriedigung sind die eher verschwommenen Ziele. Offenbar sind manche Menschen für derartige Totalverheißungen unter gewissen Umständen empfänglich. Wenn Angebote solche