

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich, dass Sie sich offenbar für dieses Buch interessieren, und bedanke mich für Ihre Neugier. Ich denke, dass dieses Buch für Sie eine Vielzahl an interessanten Informationen, Erkenntnissen und Antworten bereithalten wird, ganz gleich ob Sie selbst Laie, angehende Psychotherapeutin, schon praktizierender Psychotherapeut, Ärztin oder Mitglied eines anderen Gesundheitsberufs oder aber ein Mensch sind, der entweder schon einmal eine Psychotherapie gemacht hat oder der künftig diesen Schritt gehen möchte. Mein Anspruch ist, dass dieses Buch für all diese Zielgruppen aufschlussreich und zugleich verständlich sein soll. Je nachdem zu welcher Gruppe Sie gehören, werden unterschiedliche Kapitel für Sie am interessantesten sein.

Den Anlass für dieses Buch stellte der Umstand dar, dass ich sowohl im privaten Umfeld als auch bei meiner täglichen Arbeit als niedergelassener Psychotherapeut in einem kleinen Dorf im Zentrum Schleswig-Holsteins immer und immer wieder mit denselben Fehlannahmen, Irrtümern und falschen Vorstellungen über meinen Beruf konfrontiert werde und in mir der Wunsch wuchs, in gut verständlicher Sprache darüber aufzuklären, wie dieser Beruf tatsächlich funktioniert – und Ihnen somit einen Einblick in die »Blackbox« zu gewähren, deren Inneres der Öffentlichkeit meist verborgen bleibt. Das bedeutet, Sie erfahren in diesem Buch als allererstes, warum Menschen, die zur Psychotherapie gehen, alles andere als »bekloppt« sind, um danach zu lernen, warum ein Hausarzt Ihnen keine Überweisung zu einer Psychologin ausstellen kann, was der Unterschied zwischen Psychologe, Psychiater und Psychotherapeut ist und was für eine Rolle in diesem Sammelsurium Heilpraktikerinnen zukommt.

Anschließend führe ich Sie durch die verschiedenen Formen von Psychotherapie, erkläre Ihnen, warum Psychotherapie selten auf einer Couch stattfindet, und beschreibe, welche Antworten die Wissenschaft auf die Frage gibt, ob, warum und wodurch Psychotherapie eigentlich wirkt. In Kapitel 4 widme ich mich dann den zahlreichen Regeln und Geboten, an die Psychotherapeuten sich zu halten haben, und erkläre Ihnen, warum Psychotherapie, wenn man diese Prinzipien ernst nimmt, entgegen der landläufigen Annahme bei Weitem nicht für alle Menschen gedacht ist, denen es schlecht geht. Weiter geht es dann mit einem heißen Eisen: Im ausführlichsten Kapitel setze ich mich mit

der kontroversen Frage auseinander, warum die Versorgungslage im Bereich der Psychotherapie in Deutschland so schlecht ist und die Wartezeiten so lang sind, gebe eine möglichst faire und differenzierte Antwort auf die Frage, wer oder was dafür verantwortlich ist, und schlage selbst mögliche Lösungen für die Misere vor. Im letzten Kapitel lasse ich Sie dann noch an der Innensicht eines Psychotherapeuten auf seinen Beruf teilhaben und erzähle Ihnen ehrlich und transparent, was den Beruf häufig anstrengend und frustrierend macht (Disclaimer: Die Patienten sind es überwiegend nicht!) – um Ihnen dann aber auch die Vorzüge des Berufs zu beschreiben und Ihnen zu erklären, warum ich keinen anderen Beruf ausüben wollen würde.

Was Sie erwartet, ist eine Fülle von Informationen, die hier und da mit einer Portion Humor, einer Dosis Selbstironie und manchmal auch mit einer Prise Sarkasmus angereichert sind, da ich der festen Auffassung bin, dass man Wissen am besten so vermittelt, dass der Leser auch schmunzeln darf, u. a. weil der Autor sich selbst nicht zu ernst nimmt. Was Sie derweil nicht erwartet, sind Abbildungen und Tabellen, wobei ich mich umso mehr einer anschaulichen Sprache bemüht habe, die diese auch überflüssig macht. Wo Inhalte nicht nur meinem über die Jahre gesammelten oder aus Gesprächen mit Experten gezogenen und für Sie zusammengefassten Wissen entspringen, erwarten Sie hingegen nach jedem Kapitel nach Themen gruppierte Quellenverzeichnisse, da es mir wichtig war, Sie tatsächlich in die Lage zu versetzen, bei Interesse selbst nachzulesen, wo ich die präsentierten Daten und Informationen hergenommen habe. Um Platz für die wirklich wichtigen Informationen zu schaffen, habe ich mich derweil entschieden, viel mit Abkürzungen für immer wiederkehrende Bandwurmvokabeln zu arbeiten. Damit Sie sich diese nicht das gesamte Buch über merken müssen, finden Sie ganz vorne im Buch auch ein Abkürzungsverzeichnis zum Nachschlagen.

Mein Ziel ist somit, Sie alle als Lesende zu informieren, aufzuklären und klarzustellen, was klargestellt werden muss. Falls Sie selbst eine Psychotherapie machen möchten, ist es mein Ziel, dass Sie dies in einem mündigen und aufgeklärten Zustand tun können. Falls Sie angehende Psychotherapeutin sind, möchte ich, dass Sie einen realistischen Eindruck Ihres künftigen Berufs erhalten, der etwas repräsentativer ist als die Käseglocke, die Sie in einer typischen Ausbildungsambulanz kennenlernen. Und falls Sie Angehörige eines anderen Gesundheitsberufs sind, ist mein Bestreben, dass Sie meinen Beruf besser verstehen und Patientinnen gezielter eine Psychotherapie empfehlen (oder es noch gezielter unterlassen) können. In letzterem Fall möchte ich Sie allerdings auch vorwarnen, dass es für Sie, falls Sie Ärztin oder schon lange praktizierender Psychotherapeut sind, in diesem Buch sowohl Stellen geben wird, an denen Sie sich auf den Schlipps getreten fühlen könnten, als auch

solche, an denen ich Sie verteidige und Partei für Sie ergreife. Ich denke, die Ausgewogenheit wird spätestens dann deutlich, wenn Sie bis zum Ende lesen. Wie es einer differenzierten Betrachtungsweise innewohnt, tut sie manchmal weh, ist aber unter dem Strich ausgewogen und so nah an der Wahrheit dran wie nur möglich. Um letzteres geht es mir – nicht darum, irgendwen zu verletzen oder bloßzustellen.

Die Frage des Genders hat mich derweil nicht nur allgemein, sondern speziell auch deshalb beschäftigt, weil der überwiegende Teil der psychotherapeutisch Tätigen in Deutschland Frauen sind. Daher verbat es sich aus meiner Sicht, das generische Maskulinum zu verwenden. Da eine Form des Genders mit Sternchen, Doppelpunkt oder Binnen-I jedoch gravierend zu lasten der Lesbarkeit gegangen wäre, haben der Verlag und ich uns für die Lösung entschieden, jeweils über ein gesamtes Kapitel hinweg entweder das generische Femininum (Kapitel 1, 3, 4 und 6) oder das generische Maskulinum (Kapitel 2 und 5) zu verwenden. Die Doppelpunkt-Variante findet sich aus praktischen Gründen lediglich im Abkürzungsverzeichnis. Grundsätzlich gilt selbstverständlich, dass jeweils immer *alle* Menschen gemeint sind, egal welchem Geschlecht oder welcher Stelle zwischen den binären Geschlechtern sie sich zuordnen. Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen!