

Die Zeit nach der Psychotherapie **Worauf Sie nach dem Ende der Behandlung achten sollten**

Eine Psychotherapie ist durch die Vorgaben der Krankenkassen zeitlich befristet. Dem Abschied sehen wir meistens mit gemischten Gefühlen entgegen. Wir verknüpfen damit sowohl (Vor)Freude, Entlastung, Freiheit als auch etwas Angst, Traurigkeit und Hilflosigkeit. Meistens können wir wieder besser auf uns und unsere eigenen Kräfte vertrauen. Eine gewisse Unsicherheit oder Angst vor dem Ende der Therapie ist genau so normal wie eine Traurigkeit beim Abschied.

Wenn unser Psychotherapeut uns ziehen lässt, so bedeutet dies schließlich, dass er uns zutraut, dass wir zunächst keine Unterstützung mehr benötigen und daher zurechtkommen.

Diese Freude wird vielleicht durchkreuzt von Selbstzweifeln und Grübelgedanken: Bin ich wirklich schon in der Lage, mit meinen Gefühlen klar zu kommen? Was wenn wir ich einen Rückfall habe? Werde ich meine Fortschritte beibehalten oder steigern können?

An dieser Stelle möchte ich auf einige **Stolpersteine** einer Psychotherapie eingehen:

1. Sie stellen zu hohe Erwartungen an sich und übersehen deshalb Ihre Fortschritte.

Wenn Sie an sich arbeiten, ist es ganz wichtig, auch genau zu erkennen, wann Sie Fortschritte machen. Erkennen Sie Fortschritte nicht als solche oder deuten diese gar als Rückschritte, fühlen Sie sich, als ob Sie nicht vorankommen würden. Sie sind dann eher gefährdet, aufzugeben und in Resignation zu verfallen.

Fortschritt heißt eben nicht, überhaupt nie mehr unangenehme und belastende Gefühle oder Probleme zu haben. An folgenden Anzeichen erkennen Sie Ihren Fortschritt in einer Psychotherapie:

Fortschritt ist, wenn Sie Ursache und Wirkung erkennen.

Es ist ein Fortschritt, wenn Sie erkennen, warum Sie in einer bestimmten Situation in bestimmter Art und Weise reagieren. Es ist ein Zeichen von Weiterentwicklung, wenn Sie erkennen, dass ganz bestimmte Einstellungen und Verhaltensmuster zu Ihren Gefühlen führen. Eine Erklärung zu haben, bedeutet nämlich, nicht mehr Opfer seiner Gefühle und Reaktionen zu sein.

Fortschritt ist, wenn Ihre leidvollen Gefühle und Verhaltensweisen im Vergleich zu früher schneller nachlassen.

Ihre Gefühle und leidvollen Verhaltensweisen treten zwar noch auf, aber Sie schaffen es schneller, wieder in hilfreiches Fahrwasser zu gelangen.

Fortschritt ist, wenn Ihre schmerzhaften Gefühle und Verhaltensweisen im Vergleich zu früher weniger stark sind.

Ihre Gefühle und schmerzhaften Verhaltensweisen treten zwar noch auf, aber sind nicht mehr so heftig und quälend.

Fortschritt ist, wenn Ihre belastenden Gefühle und Verhaltensweisen im Vergleich zu früher nicht mehr so häufig auftreten.

Ihre Gefühle und belastenden Verhaltensweisen treten zwar noch auf, aber Sie schaffen es schon sehr häufig, gleich Ihr neues Verhalten zu zeigen oder positiver zu reagieren.

Fortschritt ist, wenn Sie in bestimmte Situationen gehen, die Sie früher gemieden haben - auch wenn Ihnen dabei mulmig zumute ist.

Denken Sie daran, dass Sie sich, wenn Sie sich etwas Neues aneignen wollen, dabei zunächst unwohl und unsicher fühlen. Wenn Sie beispielsweise Ihre Angst abbauen möchten, müssen Sie

zunächst so tun, als ob Sie bereits keine Angst mehr hätten, und mit Angst in die Situation gehen. Mit der Zeit wird die Angst nicht mehr auftreten.

Fortschritt ist auch, wenn Sie sich in bestimmten Situationen an das erinnern, was der Therapeut Ihnen gesagt hat.

Bewahren Sie sich das, was wir in den Gesprächen besprochen haben, als einen inneren Schatz an guten Erfahrungen in Ihrem Herzen, den Ihnen keiner nehmen kann.

2. Sie erwarten von sich, keine Rückschläge zu haben.

Sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit auch Rückfälle in alte Reaktionsweisen haben. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihren Gefühlen und Verhaltensgewohnheiten ausgeliefert sind und sich niemals ändern werden. Übermüdung, generelle schlechte Stimmung, (anbahnende) körperliche Erkrankung, Prämenstruelles Syndrom, Überforderung, Konflikte am Arbeitsplatz, in der Familie oder in der Partnerschaft, aber auch nachlassende Achtsamkeit und nachlassendes Bemühen können einen Rückschlag begünstigen. Insbesondere bei Ängsten können auch Situationen, die uns an die Situation erinnern, in denen wir zum ersten Mal eine Panikattacke verspürt haben, alte negative Gedanken und die Panik wieder aktivieren.

Manchmal wollen wir uns schonen, fühlen wir uns einfach zu schwach, bewusst unsere neuen Strategien umzusetzen.

Sie sollten bei einem Rückfall nach einer Psychotherapie unbedingt Selbstabwertungen wie: "Du solltest keinen Rückfall haben. Das hätte dir nicht mehr passieren dürfen" vermeiden, sonst setzen Sie sich selbst unter Druck. Wenn man weiß, wie man reagieren sollte, heißt das noch lange nicht, dass man immer so reagieren wird. Unsere alten Denk-, Gefühls- und Verhaltensgewohnheiten werden so lange auftauchen, bis unsere neuen stärker sind als die alten. Statt sich bei einem Rückfall zu verurteilen, machen Sie sich auf die Suche nach den Ursachen: Weshalb sind Sie in alte Gewohnheiten verfallen? Was genau müssen Sie beim nächsten Mal anders machen. Stellen Sie sich dann in der Phantasie vor, wie Sie das nächste Mal Ihr neues Verhalten zeigen.

Wenn wir bestimmte Probleme überwunden haben, bedeutet das nicht, dass wir nie mehr Probleme mit uns bekommen können. Bei neuen Situationen (etwa wenn wir eine neue Stelle antreten, wenn wir uns scheiden lassen, eine schwere Krankheit haben, der Partner stirbt) können neue Schwierigkeiten auftreten.

3. Sie erwarten, dass es Ihnen stetig besser geht.

Und dies ist gewöhnlich ein Irrglaube. Veränderungen sind nicht gradlinig. Sie verlaufen mit Umwegen, manchmal gibt es auch einen Rückschritt oder gar (vorübergehenden) Stillstand. Dann sollten wir uns genauer anschauen, ob vielleicht das Risiko einer Neuorientierung zu groß für uns ist und wir lieber unsere negativen Verhaltensweisen beibehalten wollen. Auch darauf haben wir ein Recht! Vielleicht haben wir Angst vor der Verantwortung, Fehler zu machen oder Angst vor Ablehnung? Vielleicht wollen wir nicht auf das Mitgefühl, die Zuwendung oder die Unterstützung der anderen verzichten?

Wenn all dies nicht zutrifft, dann sollten Sie nach Beendigung der Psychotherapie weiter am Ball bleiben und Ihre neu erlernten Einsichten und Strategien einsetzen. Dann werden Sie sich auch wieder in Bewegung setzen und Ihrem Ziel näherkommen.

4. Sie erwarten von sich, ein völlig neuer Mensch zu werden.

Diese Erwartung ist unrealistisch. Sie werden auch nach einem Klinikaufenthalt oder einer länger andauernden Psychotherapie kein vollkommen neuer Mensch werden. Ihre Erfahrungen in der Vergangenheit werden erhalten bleiben. Sie sehen sie nur aus einem anderen Blickwinkel, so dass sie nicht mehr so schmerzlich und lähmend sind. Sie fügen Ihren alten Denk-, Gefühls- und Verhaltensgewohnheiten neue hinzu, die alten werden ebenfalls weiter bestehen. Wir können das

mit einem tiefen Canyon, in dem schon jahrzehntlang das Wasser fließt, vergleichen. In der Therapie graben Sie quasi einen neuen Graben. Durch bewusstes Umleiten und viel Übung lenken Sie das Wasser in den neuen Graben. Der alte bleibt jedoch erhalten. Sie ergänzen also Ihre Möglichkeiten zu reagieren, aber verwandeln sich nicht in einen vollkommen anderen Menschen. Hierzu eine kleine Geschichte:

Sich entwickeln

Ich gehe die Straße entlang. Auf dem Bürgersteig ist ein tiefes Loch.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren.
Ich habe keine Hoffnung mehr.
Es ist nicht meine Schuld. Es braucht eine Ewigkeit, sich aus dem Loch zu befreien.

Ich gehe die Straße entlang. Auf dem Bürgersteig ist ein tiefes Loch.
Ich tue so, als ob ich es nicht sehe.
Ich falle erneut hinein.
Ich kann nicht glauben, dass mir das schon wieder passiert ist!
Aber es ist nicht meine Schuld.
Ich brauche immer noch lange, um mich aus dem Loch zu befreien.

Ich gehe die Straße entlang. Auf dem Bürgersteig ist ein tiefes Loch.
Ich sehe es deutlich vor mir.
Doch aus Gewohnheit falle ich hinein.
Meine Augen sind geöffnet.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine Schuld.
Ich krieche sofort wieder hinaus.

Ich gehe die Straße entlang. Auf dem Bürgersteig ist ein tiefes Loch.
Ich weiche ihm aus – Und wechsle die Straßenseite.

5. Sie resignieren, wenn Sie nicht weiterkommen.

Manchmal stellt sich nach dem Abschluss einer Psychotherapie heraus, dass man doch noch nicht so stark ist, wie es sich alle vorgestellt haben. Der erste Schritt sollte dann sein, dass Sie sich noch einmal all das in Erinnerung zu rufen, was Sie in der Therapie erfahren und gelernt haben. Auch der Kontakt zu Mitpatienten oder Gruppenmitgliedern kann hilfreich für Sie sein.

Haben Sie den Eindruck, dies reicht nicht aus, dann sollten Sie den Mut haben, sich weitere Unterstützung zu holen. Nehmen Sie nochmals Kontakt zu mir oder einem/r Psychotherapeut/in auf oder besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe vor Ort. Dies hat nichts mit Niederlage oder Versagen zu tun. Sie haben den Mut gehabt, die ersten Schritte alleine zu gehen. Sie haben erfahren, dass Sie noch einige Strategien zusätzlich benötigen. Es ist gut, dass Sie aktiv werden und weiterhin die Verantwortung für Ihr Leben übernehmen. **Kein anderer Mensch kann beurteilen, ob Sie schon weiter sein sollten, als Sie jetzt sind. Sie sind Ihr eigener Maßstab.** Es wäre schade, wenn Sie sich jetzt aufgeben würden - wo Sie schon so viel unternommen und erreicht haben!

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Erfolg auf Ihrem Wege zu mehr Lebensfreude und Gesundheit.

Ihr
Marco Staats