



Gitta Jacob

PSYCHO- THERAPIE

Eine Gebrauchsanweisung

Wie Ihre
Therapie
gelingt

BELTZ

Arbeit ins Privatleben ein und umgekehrt. Dadurch geht Struktur verloren. Auch wenn ein sehr gleichförmig strukturiertes Leben uns heute höchst langweilig erscheinen mag, so gibt es doch Halt und erleichtert psychische Stabilität.

Warum die Zahl der Psychotherapien immer weiter steigt

- Psychische Probleme sind kein Tabu mehr.
- Moderne Lebensumstände können verunsichern.
- Es besteht ein großer Druck, sich und sein Leben zu optimieren.
- Psychotherapeuten übernehmen

die Rolle von Seelsorgern und Großfamilien.

- Sowohl Dienstleistungs- als auch Beratungssektor wachsen.
- Kinder werden weniger auf Belastungen vorbereitet.
- Die »diagnostische Schwelle« ist gesunken.

Heute stehen wir in nahezu jedem Lebensalter vor vielen Möglichkeiten, unter denen wir wählen können. Es herrscht ein hoher Druck, aus dem eigenen Leben etwas ganz Besonderes zu machen und sich ständig zu optimieren. Dazu gibt es multimedial eine unerhörte Masse an Modellen und Idealen, die wir niemals werden erreichen können,

die uns aber dauernd vorgaukeln, wie ereignisreich und großartig das Leben der anderen ist. Das setzt den Einzelnen unter Druck - alles soll großen Spaß machen und ein besonderes Erlebnis sein.

Einfach nur einen gemütlichen Job machen und abends auf dem Sofa sitzen ist fast schon anstößig. Da sind Frustration, Leere und Orientierungsschwierigkeiten vorprogrammiert, denn das Leben ist nun mal kein Dauer-Event. Auch der abwechslungsreichste Beruf ist manchmal langweilig, und die spannendste Bar wird spätestens beim fünften Besuch auch zur Gewohnheit. Und selbst wenn man sich beim Casting der aktuellen Superstar-Suchserie ein paar

Runden lang amüsiert hat, wird das in wenigen Monaten wieder vergessen sein ... Das ewige Höher-schneller-weiter lässt sich auf die Dauer nicht durchhalten und befriedigt auch nicht mehr.

Und noch ein anderer Punkt mag eine Rolle spielen: Einige Aufgaben, die heute Psychotherapeuten übernehmen, lagen noch vor wenigen Jahrzehnten bei anderen Personen und Institutionen. Dazu gehörten einerseits die Familie, andererseits kirchliche Seelsorger wie Pfarrer oder »weltliche« Autoritäten wie Lehrer. Wer ein Problem hatte oder nicht weiterwusste, wendete sich an diese Personen. Die Bedeutung der Kirchen als sinngebende

Institutionen ist jedoch stark gesunken; Familien werden kleiner, ihre Mitglieder leben weiter voneinander entfernt und die gemeinsam verbrachte Zeit sinkt. Es ist nicht mehr selbstverständlich, alles voneinander zu wissen und sich gegenseitig um Rat zu bitten. Dazu passt, dass in Großstädten, in denen diese Veränderungen besonders stark ausgeprägt sind und die Zahl der Single-Haushalte hoch ist, die Dichte an Psychotherapie-Praxen sehr viel höher ist als auf dem Land.

Zudem erleben wir in unserer Dienstleistungsgesellschaft in vielen Bereichen eine Professionalisierung, die noch vor