

Was Menschen davon abhält, eine Therapie zu beginnen

Die Entscheidung, sich in therapeutische Behandlung zu begeben, trifft niemand leichtfertig. Wir haben unsere Leser*innen anonym nach ihren persönlichen Hürden gefragt.

16. Februar 2020 - Philipp Kienzl - ZEITonline

https://ze.tt/was-menschen-davon-abhaelt-eine-therapie-zu-beginnen/?utm_campaign=ref&utm_content=zett_zon_parkett_teaser_x&utm_medium=fix&utm_source=zon_zettaudev_int&wt_zmc=fix.int.zettaudev.zon.ref.zett.zon_parkett.teaser.x

Der Weg in eine Therapie ist viel emotionale Arbeit: Die eigenen Probleme als solche anerkennen. Sich eingestehen, professionelle Hilfe zu brauchen. Den Mut aufbringen, den ersten Anruf zu tätigen. Die Geduld, die teils mühsame Suche nach dem richtigen Therapieplatz auf sich nehmen. Die Stärke finden, mit dem*r Therapeut*in offen über die eigenen Gefühle zu sprechen und eigene Verhaltens- und Gedankenmuster aufzubrechen.

Viele nehmen das Gefühl, nicht mehr allein klarkommen zu können, fälschlicherweise als Schwäche wahr. Aus Angst oder Respekt vor dem therapeutischen Prozess rechtfertigen sie sich, vor sich selbst und anderen, warum eine Therapie für sie gerade nicht infrage kommt: „Anderen geht es viel schlechter als mir“, „Ich will niemandem den Platz wegnehmen“, „Ich weiß nicht, worüber ich dort sprechen soll“. Therapeut*innen wissen meist darum. Sie kennen die Hemmungen ihrer Patient*innen. Sie wissen, wie sie eine Atmosphäre des Vertrauens schaffen, die zum Gespräch anregt und die Angst nimmt. Sie stellen ihre Fragen bestmöglich so, dass sich Patient*innen nicht bewertet oder falsch fühlen.

Einer Person, die Angst hat, zu sagen, dass sie keine Angst haben muss, ist meist nicht zielführend. Am Ende muss sich jede*r selbst und aus freien Stücken für eine Therapie entscheiden. Das Dilemma dabei: Wer therapeutische Hilfe braucht, ist vielleicht gerade deshalb nicht in der Lage, die eigenen Ängste zu überwinden oder hat nicht die Kraft, sich auf die mühsame Suche nach einem der begehrten Therapieplätze in Deutschland zu begeben. Und wer sich schon früher darum kümmern möchte, um notfalls gewappnet zu sein, wird womöglich von Krankenkassen, Ärzt*innen, Therapeut*innen abgewiesen, weil die Probleme nicht akut genug scheinen.

Die Angst vor einer Therapie mag irrational sein. Trotzdem ist sie für viele Realität und damit legitim und ernstzunehmen. Was bleibt, ist die Aufgabe, sich selbst zu überwinden. Was vielleicht dabei helfen kann, ist das Wissen, damit nicht alleine zu sein. Wir haben deshalb die ze.tt-Community anonym gefragt, was sie davon abhält, zur Therapie zu gehen. Unter

den vielen Antworten haben sich die eben bereits Erwähnten hervor getan: Die Angst, dass die eigenen Probleme nicht schlimm genug sind, also nicht ernst genommen werden könnten. Und die mühsame Suche nach einem freien Platz. In unserer Galerie unten im Artikel findet ihr die ganze Auswahl der Antworten.

„Jahrelang dachte ich, es geht mir einfach nicht schlecht genug, um Hilfe zu suchen. Andere brauchen es mehr, ich bin einfach nur schwach und soll meine Schwierigkeiten alleine überwinden. Mittlerweile bin ich in Behandlung und weiß, dass ich nicht recht hatte.“

„Weil dann eine zukünftige Verbeamtung unwahrscheinlich wird.“

„Ich habe Angst davor, dass mir nicht zu helfen ist. Dass Therapeut*innen sagen, dass ich gesund bin. Dass es keine Therapie gibt und ich ewig mit diesen Gefühlen leben muss.“

„Es gibt keine Therapieplätze. 50 angefragt, alles Absagen. Die Krankenkassen konnten auch nicht helfen.“

„Unverständnis in der Familie, bei Freunden und auf der Arbeit. Eigene Mutlosigkeit, dazu zu stehen. Angst, sich zu öffnen.“

„Angst, dass es sich später ungünstig auf die Ausübung meines Traumjobs oder Versicherungen auswirkt.“

„Mein Stolz.“

„Die Hürde, einen Platz zu bekommen setzt schon eine Stabilität und ein Durchhaltevermögen voraus, das viele mit einer akuten psychischen Erkrankung gar nicht aufbringen können.“

„Gar keine Angst davor, eine Therapie zu machen, aber unbegründete Angst per Telefon einen Termin zu machen.“

„Ich bin Lehrerin und hoffe auf eine Verbeamtung.“

„Ich müsste meinem Hausarzt erzählen, dass ich ein nicht-binärer Mensch bin und aus diesem Grund gerne eine Gender-Therapie anfangen würde.“

„Die Angst davor, mich selbst zu sehr in der Krankenrolle zu sehen.“

„Der Grund, warum ich keine Therapie anfangen kann, ist die Arbeit. Wenn ich dort fehlen würde, würden Fragen aufkommen, da ich eine leitende Position habe.“

„Ich weiß, dass meine Eltern Menschen in Therapie oft für völlig realitätsfern, suizidal oder unnormale halten. Mir fehlt die Kraft, mich dem entgegenzustellen.“

**„Schlechte Erfahrungen
beim letzten Mal.“**

**„Meine Arbeitszeiten und
die Kita-Öffnungszeiten.
Ich habe einfach zu wenig
freie Zeit für mich.“**