

Alexander Hüttner

# Hinter den Kulissen von Psychotherapie



Spannende Fälle  
und wie Sie Ihr Leben dadurch  
bereichern

SACHBUCH

 Springer

# Hinter den Kulissen von Psychotherapie

Alexander Hüttner

# Hinter den Kulissen von Psychotherapie

Spannende Fälle und wie Sie  
Ihr Leben dadurch bereichern

 Springer

Alexander Hüttner  
Marburg, Deutschland

Anmerkung: Das Cover des Buches soll eine Szene aus der Psychoanalyse nach Sigmund Freud darstellen. Dieses entspricht der geläufigen Auffassung von Psychotherapie, nicht aber meiner therapeutischen Vorgehensweise.

ISBN 978-3-662-59407-0      ISBN 978-3-662-59408-7 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-59408-7>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019  
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.  
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © [andrew\\_rybalko/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/andrew_rybalko)

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.*  
Aristoteles

# Geleitwort

Liebe Leser,

freuen Sie sich auf einen Blick hinter die Kulissen einer psychotherapeutischen Praxis!

Als ich Anfang der 90'er Jahre meine Praxis mit Kassenzulassung eröffnete, gab es noch deutlich mehr Widerstand als heutzutage gegen eine solche Behandlung – nach dem Motto „ich geh' doch nicht zu einem Irrenarzt!“ Die Menschen heute sind aufgeklärter und nehmen dieses Thema differenzierter wahr. In meiner über 25-jährigen Tätigkeit konnte ich erleben, dass die Eintrittsschwelle für eine solche Behandlung niedriger wurde, sodass heutzutage die Behandlungsquote für psychische Störungen höher ist. Dennoch gibt es immer noch einen nennenswerten Prozentsatz an Menschen mit nicht angemessen behandelten psychischen Störungen.

Dieses Buch ist ein Leckerbissen für jemanden, der sich dafür interessiert, was eigentlich genau hinter den verschlossenen Türen einer solchen Praxis passiert. Darüber

## VIII Geleitwort

ist in der Öffentlichkeit relativ wenig bekannt. Im Alltag pflegt jeder seine Fassade und lässt sich nicht dahinter blicken. Und es ist auch gut und wichtig, wählerisch und behutsam damit zu sein, wem man wann sehr persönliche Dinge anvertraut. Durch diesen Ausgrenzungseffekt von psychischen Symptomen ist es eher außergewöhnlich, wenn sich jemand offen dazu bekennt, in psychotherapeutischer Behandlung zu sein. Aber selbst von diesen Menschen erfahren sie in der Regel keine Einzelheiten über ihren Therapieverlauf. Daher bietet Ihnen dieses Buch eine seltene Gelegenheit, etwas darüber in Erfahrung zu bringen.

Die Schilderung von diesen konkreten Therapie-Fällen gibt Ihnen gleichzeitig eine weitere wertvolle Gelegenheit. Sie können nämlich besser verstehen lernen, wie unsere Psyche funktioniert. Dabei sprechen zum einen die Schilderungen der Therapien für sich. Zum anderen dürfen Sie gespannt sein, wie jeweils am Ende eines jeden Kapitels mein Kollege Hüttner das Wichtigste analysiert und zusammenfasst.

Eine Therapie ist immer auch eine Ausbildung zum Hauspsychologen für sich selbst. Das ist als erster Therapieschritt absolut notwendig. Normalerweise sind wir im Alltag so auf die Handlungsebene fixiert, dass wir von Anderen Ratschläge haben wollen: „Was kann ich denn anders machen?“ Der erste Schritt bezieht sich allerdings erst einmal darauf zu akzeptieren, dass es gerade so ist, wie es ist; zu akzeptieren, dass da z. B. depressive Symptome sind. Die meisten stufen ihre Symptome erst einmal schlichtweg als störend ein und wollen sie so schnell wie möglich weg haben. Gefühle werden dann in zwei Sorten eingeteilt, in gute und schlechte. Aber unabhängig davon geht es darum zu verstehen: „Warum passiert mir das gerade?“ Dieses Verständnis ist die unabdingbare Voraussetzung für weitere Veränderungsschritte.

Es ist sogar so, dass die erst einmal als unerwünscht bis verhasst empfundenen Symptome der Wegweiser zu Heilungs- und Wachstums-Prozessen sein können, die einen dazu führen, einen besseren Zustand als vorher zu erreichen. Ich bringe es einmal am Beispiel einer Depression auf den Punkt: wenn sich diese allmählich im Laufe von Jahren verschlimmert, kommt es zu Impulsen von Todessehnsucht, dass Betroffene dann sagen, „ach, am liebsten würde ich einschlafen und dann am nächsten Morgen nicht mehr aufwachen!“ Ich sage dann zu ihnen, wie ihr Zustand aus fachlicher Sicht zu verstehen ist: „Bei Ihrem Satz ‚ich will nicht mehr leben‘ fehlen bei genauerer Betrachtung zwei Buchstaben: ‚ich will *so* nicht mehr leben‘.“ Da eine Depression oft „die Belohnung“ für Bravheit ist, entsteht in der Psyche ein Überdruß gegen diese unbewusst erworbenen angepassten Verhaltensmuster und die dann entstehende Krise (griechisch = Wende) bietet die Chance für einen Neubeginn. Eine Therapie ist ein gemeinsamer Suchprozess von Klient und Therapeut, eigene Bedürfnisse und Werte des Klienten zu entdecken, die bisher durch seine Überanpassung nicht zum Zuge kamen. Wenn diese entdeckt werden und auch gelebt werden können, erlebt der Betreffende einen Neuanfang in seinem Leben, bei der seine Lebensqualität höher ist als vor Beginn der Depression. Seien Sie gespannt auf das Kapitel „Klara – Warum eine Depression ein Segen sein kann“.

Wenn Sie mit dieser inneren Haltung an diese Lektüre gehen, wie gerade dieser Mensch tickt, von dem mein Kollege jeweils berichtet, werden Sie dieses Buch mit großem Gewinn lesen. Sie werden die Informationen über den Therapieverlauf wissbegierig aufsaugen und spontan einiges dazu lernen über „Psycho-Logik“. Sie werden also hier gleich über mehrere Menschen etwas erfahren, was Sie

## **X      Geleitwort**

sonst nie erfahren. Sie werden hinter die Fassade blicken können. Selbst wenn uns Freunde etwas von ihren Problemen erzählen, erhalten wir in der Regel keinen so tiefen Einblick wie in diesem Buch.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gewinnbringende Lektüre!

Heiner Kaut-Otterbein, psychologischer Psychotherapeut

Heiner Kaut-Otterbein

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

schon lange vor meinem Psychologie-Studium habe ich mich für das Gebiet der Psychotherapie interessiert. Wie läuft eine Therapiestunde ab? Welche Themen werden behandelt? Wie kann ein Mensch einem anderen Menschen professionell helfen, obwohl sein Hilfswerkzeug häufig ausschließlich aus Worten besteht? Konkrete Antworten auf meine Fragen blieben mir selbst während meines Studiums vorenthalten.

Wenn Sie die Welt der Psychotherapie ebenso fasziniert wie mich, verstehen Sie bestimmt meine Beweggründe für dieses Werk. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie tiefe Einblicke in die therapeutische Arbeit. Sie werden die Möglichkeiten einer Therapie entdecken, aber auch feststellen, dass man manchmal an ihre Grenzen stößt. Einige Themen, die bei meinen Klienten Leid verursachten, werden Ihnen sicherlich aus Ihrer eigenen Lebensgeschichte bekannt vorkommen. Nutzen Sie gerne die Techniken,

die meinen Klienten weiterhelfen konnten. Doch seien Sie auch vorsichtig: Dieses Werk dient lediglich als Ratgeber, es ist kein Ersatz für eine Therapie. Sollten Sie unter schwerwiegenden psychischen Störungen leiden oder Ihnen die hier enthaltenen Tipps nicht förderlich sein, lege ich Ihnen dringend ans Herz, fachspezifische und professionelle Hilfe zurate zu ziehen. Psychologen, Therapeuten oder Ärzte können Ihnen dabei eine wertvolle Stütze sein.

Die Aussage „auf den folgenden Seiten erhalten Sie tiefe Einblicke in die therapeutische Arbeit“ mag irreführend sein. Denn die therapeutische Arbeit kann sehr unterschiedlich aussehen. Eine Sitzung in einer Verhaltenstherapie läuft anders ab als in der Systemischen Therapie oder der Psychoanalyse. Doch damit nicht genug: Die Therapie ist ein Prozess und besitzt ihre eigene Dynamik; nicht nur die Klienten, auch die Therapeuten unterscheiden sich. Man kann also annehmen, dass es so viele verschiedene Therapien wie Therapeuten gibt. Wenn Sie sich in professionelle Hände begeben, werden Sie feststellen, dass eine Therapie gewissermaßen einzigartig ist, genau wie Ihr individuelles Anliegen. Entsprechend werden Sie in diesem Buch lediglich Einblicke in meine Arbeit als Psychologin und Therapeut erhalten, als Beispiel dafür, wie Therapie aussehen kann.

Damit Sie sich noch besser vorstellen können, wie ich arbeite, hier ein paar Informationen: In meinem Therapie-raum stehen zwei mausgraue Ohrensessel, keine Couch. Meinen Klienten biete ich Tee an, um eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen. Während einer Sitzung halte ich Blickkontakt mit meinem Gegenüber und verzichte deshalb auch auf Notizen während des Gesprächs. Die schriftlichen Aufzeichnungen folgen anschließend. Diese nützen mir, mich in der kommenden Woche auf die Sitzung vorzubereiten.

Aus Gründen der Anonymität habe ich die Namen meiner Klienten geändert. Damit soll gewährleistet werden, dass meine Klienten unerkannt bleiben. In allen dargestellten Fällen habe ich versucht, die tatsächlichen Therapiestunden möglichst wortgetreu wiederzugeben, damit Sie als Leser oder Leserin eine realistische Vorstellung davon bekommen, wie Therapie tatsächlich aussehen kann. Dabei werden verschiedene Problematiken beleuchtet und anschließend analysiert. Das soll Ihnen helfen, eigene Schwierigkeiten zu erkennen und daraus resultierendes Wissen auch zu nutzen, um Ihre eigene Lebensqualität zu erhöhen.

Noch eine letzte Anmerkung, ehe wir zur Einführung kommen: In meinen Augen kann alles besser werden, was auch schlechter werden kann. Das befreit uns aus der Opferrolle, legt aber auch eine gewisse Verantwortung für das eigene Wohlbefinden nahe. Deshalb freue ich mich, wenn Sie mithilfe dieses Buches an sich selbst arbeiten und Ihre Lebensqualität dadurch steigern können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Alexander Hüttner

# Danksagung

Besonderen Dank möchte ich meinen Klienten aussprechen. Diese haben sich bereit erklärt, dass die gemeinsamen Therapiesitzungen in anonymisierter Form hier dargestellt werden. Ich hoffe, dass ihnen im Leben ähnlich viel Vertrauen und Anerkennung entgegenbracht werden, wie sie sie mir geschenkt haben.

Ich bedanke mich bei Naturheilpraktikerin Frau Heidi Klien-Janßen, die mich in meiner Arbeit unterstützt und ihre schönen Räumlichkeiten zur Verfügung stellt.

Dieses Werk hat liebevolle Unterstützung bekommen von: Heiner, Heide, Petra, Hillela, Berenike, Manfred und Marita. Danke!

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung: Was sind die zwei wichtigsten Bereiche in Ihrem Leben?</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Leonie – Wer kommt der Hilflosigkeit zu Hilfe?</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Marie – Wenn die Ehe zu zerbrechen droht</b>	<b>23</b>
<b>4</b>	<b>Gerland – Gefühle im Gefrierschrank</b>	<b>39</b>
<b>5</b>	<b>Amelie – Ein heiliger Schwur, der ewig währt?</b>	<b>63</b>
<b>6</b>	<b>Klara – Warum eine Depression ein Segen sein kann</b>	<b>81</b>

**XVIII      Inhaltsverzeichnis**

<b>7</b>	<b>Joshua – Panische Angst vor Panikattacken</b>	<b>99</b>
<b>8</b>	<b>Felicitas – Schlafproblem heißt, das Problem löst sich nicht im Schlaf</b>	<b>117</b>
<b>9</b>	<b>Paul und Samira – Raus aus den Kinderschuhen</b>	<b>137</b>
	<b>Nachwort</b>	<b>155</b>



# 1

## Einführung: Was sind die zwei wichtigsten Bereiche in Ihrem Leben?

*Manches steht in unserer Macht, anderes nicht.*  
Epiktet

Dieser Ratgeber beruht auf dem Ich kann!-Prinzip (Hüttner 2017). Dieses Prinzip zeigt uns auf, was wir in unserem Leben beeinflussen können und was nicht. Wenn wir erfolgreich und glücklich sein möchten, brauchen wir Werkzeuge, die uns aus der Ohnmacht und dem Gefühl des Ausgeliefertseins befreien und uns Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume vor Augen führen.

Der wesentliche Punkt für eigenverantwortliches Handeln ist das Klären und Trennen, was in meinen Wirkungsbereich fällt und was nicht. Die Worte eines anderen über mich sagen etwas über ihn aus, nicht über mich. Aber wie ich damit umgehe, sagt etwas über mich aus. Um den Unterschied zwischen Einflussnahme und Einflusslosigkeit zu verdeutlichen, bedienen wir uns zweier Faktoren. Der erste Faktor ist der *Ich-Bereich*. Das sind Sie!

Darunter zählt all das, worauf Sie direkt Einfluss nehmen können: Ihre Atmung, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle, Ihre Einstellungen. Machen Sie aus Mücken Elefanten oder aus Elefanten Mücken? Ist Ihr Herz so groß ist wie das eines Flohs oder eines Blauwals? Haben Sie die Gelassenheit eines Koalas oder eines Zitteraals? Das alles ist Ihre Sache und gehört somit in Ihren Ich-Bereich. Nutzen Sie den Ich-Bereich und fühlen Sie sich in Ihrer eigenen Haut noch wohler. Die Erfahrung, wie Gedanken und Gefühlswelt ineinander übergreifen, ist beeindruckend: Denken Sie an den schlimmsten Moment in Ihrem Leben – wie fühlen Sie sich? Denken sie an einen wunderbaren Moment in Ihrem Leben – wie fühlen Sie sich jetzt? Sie können sich für Augenblicke an Ihren letzten Urlaub erinnern, sich Ihre Lieblingsmusik ins Gedächtnis rufen oder an Ihren Lieblingsmenschen denken. Dies löst sogleich Emotionen aus, die Sie in eine positive Stimmung versetzen. All das liegt in Ihrem Ich-Bereich, in Ihrer Macht.

Der zweite Faktor, das Pendant zum Ich-Bereich, ist der *Nicht-Bereich*. Er umfasst all jene Dinge, die wir nicht direkt beeinflussen können, über die wir keine Macht haben. Denken Sie an das Wetter oder an Ihre Mitmenschen. Was bleibt uns aber übrig, wenn wir bestimmte Situationen und Personen nicht ändern können? Es bleibt die Möglichkeit, uns in Annahme und Akzeptanz zu üben. Das fällt häufig schwer, weil wir vieles auf uns beziehen und „einfach loslassen“ überhaupt nicht einfach ist. Doch wenn es gelingt, wird sich das eigene Leid verringern. Das Bewusstsein, keine Macht über den Nicht-Bereich zu haben, kann einen weiteren Vorteil bringen: Es verdeutlicht, dass wir jenen Bereich nicht zu verantworten haben – dies kann uns eine gewisse Leichtigkeit und Sorglosigkeit schenken. Die Worte Ihres Gegenübers hat das Gegenüber zu verantworten, nicht Sie! Eines