

Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

Band: 26 (1984)

Heft: 3: Ist Psychotherapie auch eine Möglichkeit für mich?

Artikel: Die Qual der Wahl

Autor: Stirnimann, Dani

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-156925>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die qual der wahl

Das Angebot an psycho- und anderen therapien ist kaum überschaubar. Dass es auch mir als klinischem psychologen unmöglich ist, über die ganze breite von angebotenen therapieformen verständliche und nützliche angaben zu machen, liegt allein schon daran, dass die universität nicht therapeutisch ausbildet und fast ausschliesslich psychoanalytische und verhaltensorientierte theorien und konzepte verwendet. Sich als psycholgiestudent über andere therapien und deren theorieverständnis zu informieren, sich damit in direkter weise auseinanderzusetzen, eventuell eine solche therapeutische technik zu erlernen, das bleibt der eigenen initiative überlassen.

Aus diesem grunde möchte ich mich im folgenden darauf beschränken, über therapieformen zu berichten, bei denen ich auf persönliche erfahrungen abstützen kann. Für weiterführende, spezifische kurzinformationen zum psychodschungel empfehle ich den sonderdruck des tages-anzeigers unter dem titel «brennpunkt psychotherapie» (siehe literaturhinweise am schluss des artikels).

a) Die analytischen therapien

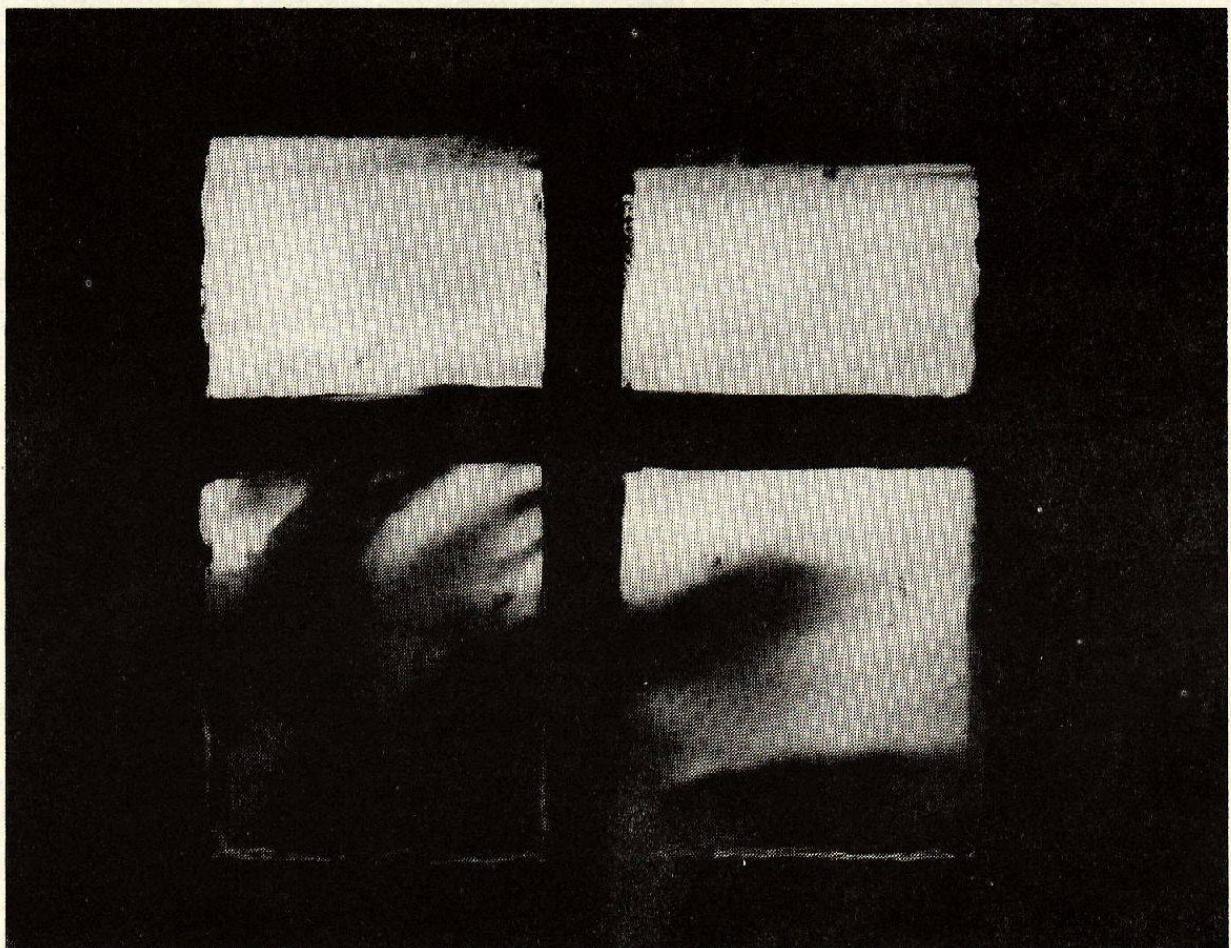
Die analytischen therapien verwenden, wie schon der name sagt, psychoanalytische theorien und konzepte. Jedoch besteht ein bedeutender unterschied zur psychoanalyse: sowohl die frequenz der therapiestunden pro woche (1 bis 2 statt 3 bis 4) als auch die gesamtdauer der therapie ist reduziert. Das gesteckte therapieziel ist relativer als bei der psychoanalyse, jedoch würde eine genaue erörterung dieses themas hier zu weit führen. Die änderung des therapierahmens und -ziels bedingt eine modifizierte therapeutische technik. Damit ist das praktische vorgehen während einer therapiestunde gemeint. Die analytische therapie kreist eher um erlebnisse und problematiken der gegenwart (des klienten), was aber nicht bedeutet, dass dem bezug zum vergangenen wenig beachtung geschenkt würde. Da jedoch weniger zeit für eine systematische analyse der vergangenheit (wie das die psychoanalyse anstrebt) und der traumata (kindliche krisensituationen und deren folgen) zur verfüzung steht, wird eine bedeutungsmässige gewichtung der therapieziele versucht. Diese gewichtung wird nicht einseitig durch den therapeuten gesteuert, sondern gemeinsam den neuen bedingungen laufend angepasst.

Die analytischen therapien sind allgemein eher weniger straff strukturiert als die psychoanalyse, bei der eine klare struktur wesentlicher bestandteil der therapeutischen technik ist. Der therapeut bringt unter umständen konzepte auch aus anderen therapieformen in seine stundengestaltung ein.

Die verhaltensregeln (vereinbarungen zum gemeinsamen vorgehen) für die therapie können sehr verschieden sein. Klient und therapeut können sich gegenübersitzen oder der klient liegt auf einer couch und der therapeut sitzt hinter ihm, ausserhalb seines blickfeldes. Letztere anordnung ist der psychoanalyse entlehnt. Sie ist mit der aufforderung gekoppelt, die gedanken, einfälle und gefühle frei fliesen zu lassen und fortlaufend zu verbalisieren, d.h., sich selbst möglichst wenig zu zensurieren. Dadurch soll schrittweise ein «freiraum» aufgebaut werden, in dem der

klient seine eigenen regungen und spezifischen verhaltensweisen besser kennenlernen kann. Freiraum deshalb, weil er in der therapie nicht mit unangenehmen oder bedrohlichen reaktionen der mitmenschen rechnen muss. Unter diesem aspekt wird auch verständlich, weswegen das vertrauen zum therapeuten für den therapeutischen prozess essentiell ist. Ist der schritt zur eigenen öffnung gelungen, so liegt ein weiterer schwerpunkt darin, die erkannten eigenheiten und persönlichkeitsszüge als individuelle voraussetzungen akzeptieren zu lernen. Akzeptieren heisst hier, besonderheiten und schwierigkeiten zur kenntnis nehmen und die dazu gehörigen gefühle erleben können. Schliesslich sollen möglichkeiten gesucht werden, mit den eigenen voraussetzungen neue wege zu beschreiten und problematische situationen in anderer art anzugehen.

Wird die analytische therapie von einem psychiater durchgeführt, so zahlt die krankenkasse, da man den status des kranken zugeschrieben erhält (mit entsprechendem code auf dem krankenschein). Auch die behandlung durch den nichtärztlichen therapeuten (z.b. den psychologen), sofern dieser im anstellungsverhältnis zu einem arzt steht (delegierte psychotherapie), wird von der krankenkasse getragen. Die therapie bei einem selbständig arbeitenden nichtärztlichen therapeuten muss der klient dagegen selber bezahlen. Allgemeine richtlinien über die kosten analytischer therapien gibt es nicht.



«Fenster» 1984 Oel/Leinwand (120×100)

b) Meditative, transzendentale therapien

Unter diesem begriff sammle ich ein breites spektrum von therapeutischen techniken und theoretischen bzw. ideologischen auffassungen, unser bewusstsein zu erweitern, d.h., unseren geist und körper, unsere wahrnehmung zu schulen, mehr als nur das eingeschliffene, normale zu erleben. Diese geistig-seelische wachheit wird mittels gezielter entspannungs- und/oder sensibilisierungsübungen angestrebt. Besonders für unruhige, überaktive und schnellebige menschen scheinen mir diese therapeutischen methoden ein fruchtbare ausgleich.

Die bezahlung solcher therapien bleibt immer dem kunden überlassen, da sie in unserer gesellschaft nicht anerkannt sind. Dies, obwohl sie eine nicht mehr zu unterschätzende bedeutung für deren funktionieren einzunehmen scheinen.

c) Körperorientierte therapien

Massagen verschiedener art (fussreflex-, klassische und andere), shiatsu und kinesthetik sind nur einige therapieformen, die ich unter diesen begriff reihen möchte. Ich kann mir dabei gut vorstellen, dass sich vertreter dieser techniken lieber unter dem titel «integrale therapien» sehen.

Diese therapien orientieren sich am körper, sie nehmen ihn quasi als medium. Das will aber keinesfalls heissen, dass sie sich auf diesen beschränken. Sie zielen vielmehr über den körper hinaus auf das bewusstsein im allgemeinen und auf die gefühle. Dadurch, dass der kunde neue, vielseitige aspekte seines körpers erlebt, z.b. spürt, ob er verspannt ist oder locker, ob er fröstelt oder schwitzt, ob seine bewegungen fliessend oder hölzern, schnell oder langsam ablaufen, erfährt er sich mehr als eigenständige, abgegrenzte persönlichkeit. Er kann sich damit ein gefühl für sich erarbeiten, eine relative sicherheit in sich selbst. Er gewinnt so auch ein erweitertes sensorium für erfahrungen mit seinen mitmenschen.

Die kosten solcher therapien muss der einzelne selber berappen, es sei denn, er könne sich durch den arzt zum beispiel massage bei einem physiotherapeuten ordnen lassen, der sich nicht nur auf reine massagetechnik versteht.

Meine vorgängigen beschreibungen zu den drei zusammengefassten methodenbereichen sind auf jeden fall vereinfachend und subjektiv. Letzteres, obwohl ich es vermieden habe, persönliche erfahrungen und erlebnisse direkt dazu einzubringen. Diese sind nämlich schwer auf diesem wege zu vermitteln. Wer wirklich konkrete fragen zum angeschnittenen thema hat, der kann mich privat anfragen. Ich werde mich gerne bemühen, diese zu beantworten.

Wer sich für eine bestimmte therapie entscheidet, dem möchte ich folgendes nahelegen:

- Die beziehung zum therapeuten ist zentral für jede therapie. Wem der therapeut oder sein verhalten von anfang an unsympathisch ist, der soll weitersuchen. Es sei denn, er mache immer wieder diese erfahrung. In einem solchen falle sollte sich der betreffende fragen, ob er nicht unrealisierbaren idealvorstellungen nachjagt oder ob er die auseinandersetzung mit seinen problemen und anliegen wirklich ernst nimmt.

- Eine therapie ist in den wenigsten fällen eine kurze angelegenheit. Man soll sich also zeit lassen.
- Man soll sich nicht einfach zur therapie überreden lassen, z.b. weil es sich in gewissen kreisen schickt, sondern sich fragen und zu spüren versuchen, ob die zeit reif ist dazu. Wer nicht innerlich, wenn auch vielleicht mit ängsten und zweifeln, zur therapie bereit ist, der ist oft ohne besser bestellt.
- Eine therapie darf nicht mit finanziellen problemen belasten. Dagegen muss der einzelne vielfach auf andere dinge verzichten lernen. Über die finanzierung soll auf jeden fall von anfang an offen gesprochen werden.

Literaturhinweise:

- Sonderdruck «brennpunkt psychotherapie». Zu bestellen bei: Tages-Anzeiger, vertrieb/kundendienst, postfach, 8021 Zürich. Preis fr. 3.50
Eine sehr empfehlenswerte zusammenfassung aller wichtigen themen, kurz, informativ, vielseitig.
- Thomas Kiernan: Psychotherapie. Ex libris, Zürich, 1976 (352 seiten). Eine art testbericht für verbraucher. Ein psychotherapieführer durch den dschungel therapeutischer praktiken und auffassungen. Polemisch, aber informativ/stellenweise stark verallgemeinernd und verzerrend/gut strukturiert/wirft ein schlaglicht auf die überschätzung therapeutischer möglichkeiten.

Nachtrag

Der aktualität solcher therapien wegen wurde ich aufgefordert, auch über bioenergetische therapie und gestalttherapie noch einige angaben zu machen. Diese beiden therapieformen liessen sich meiner ansicht unter den begriff «körperorientierte therapien» einreihen. Fachleute rechnen sie jedoch eher zu den psychotherapien, da beide therapien über ein in sich geschlossenes theoriengebäude verfügen, das sich an die psychoanalytische theorie anlehnt und aus dieser entwickelt wurde.

Die bioenergetische therapie betrachtet den körper als spiegel des seelenlebens. Ihr theoretischer begründer, Alexander Lowen, war psychoanalytiker und vertrat die ansicht, der körper verfüge über eine sogenannte «bioenergie», die sich in muskeln (spannung/entspannung) und emotionen gleichermassen äussere. Emotionale probleme sollen daher in der sprache des körpers (über geeignete übungen) ausagiert (ausgelebt) werden. Damit soll ein zugang zu blockierten seelischen energien eröffnet werden. Dahinter steht die erkenntnis, dass wir zuerst unseren körper und die damit verbundenen erfahrungen kennenlernen und akzeptieren müssen. Erst dadurch werden seelische energien, in form von gedanklicher beweglichkeit und einem vitalitätsgefühl, wach.

Ausgangspunkt der gestalttherapie ist die erkenntnis, dass unerledigte dinge (verdrängte konflikte, nie getroffene entscheidungen) den menschen daran hindern, eine aktuelle situation mit voller kraft und wachheit anzugehen. Im gegensatz zur psychoanalyse interessiert hier aber nicht so sehr das «warum» dieser belastenden versäumnisse, sondern deren momentane bedeutung für den klienten sowie die art

und weise, wie dieser in der aktuellen situation damit umgeht. Grundsatz der gestalttherapie ist es, klare entscheidungen zu fördern. Klar meint hier die übereinstimmung zwischen dem, was jemand innerlich anstrebt und dem, was er äusserlich tut.

Die kosten solcher therapien liegen zwischen 60 und 100 franken pro sitzung oder zwei bis drei prozent des monatseinkommens. Sie gehen zu lasten des klienten.

Verfasser: Dani Stirnimann, c/o R. Koch, Spitalstrasse 3, 5630 Muri, tel. 057/44 30 46.

Psychotherapie – auch für mich? ... ja, vielleicht – gewiss doch !

Aber es ist hart, an sich selbst zu arbeiten. Es kann weh tun, wird man sich seiner «knöpfe» bewusst.

Vor Jahren wollte ich an vier wochenenden «persönlichkeitsentfaltung» teilnehmen. Aber ich verliebte mich in den trainer. – Nun gut, das geschieht oft, das ist normal in solchen gruppen, – Und er mochte mich ja auch.

Aber ich ging nur an drei wochenenden, mir war's zuviel. Ich hatte den eindruck, in den gefühlen zu ersticken. Und wollte mich auch nicht hängen an ihn, so wie ein kleines kind sich an seine mutter hängt.

Ich hatte den mut, nicht mehr hinzugehen und statt dessen zu trauern. Und sie dauerte lange, die trauerarbeit, aber ich setzte mich ihr aus.

Zwei Jahre später kehrte ich an den ort dieser starken begegnung zurück, nahm teil an einer ferienwoche. Morgens jeweils hatten wir gelegenheit, in gruppen an unseren problemen zu arbeiten.

Eigentlich wollte ich nicht, aber ich ging dann doch hin, in die gruppe des trainers, der ein freund desjenigen ist, in den ich mich ehemals verliebt hatte. Und erlebte eine gute woche mit ihm. Denn diesmal konnte ich mich schon besser einlassen auf die entstehende nähe. Es gelang mir, mit meinen gefühlen umzugehen.

Es tat kurz weh, die trennung beim abschied am ende der woche.

Seitdem begegnen mir noch und noch leute, die für mich für eine bestimmte zeit lang psychotherapie sind. Es sind dies vorwiegend männer, nichtbehinderte, gutaussehende männer meist. Obwohl ich doch eigentlich angst habe vor der begegnung mit ihnen.

Und sie doch so dringend brauche...

Ursula Hürlmann, Burgdorf