



Zehn Ratschläge für Menschen, die eine tiefenpsychologische (oder analytische) Ausbildung in Erwägung ziehen

Nachfolgende Punkte sind von Dr. med. Alexander Cherdron, Facharzt, Ärztlicher Psychotherapeut (TP und AP) und WIAP-Dozent aus Wiesbaden zusammengestellt worden. Die WIAP stellt diese Punkte - mit Einverständnis des Autors – gerne WIAP-Kandidatinnen und -Kandidaten zur Verfügung. Wir hoffen, dass dieser Leitfaden Ihnen eine gute Orientierung für Ihre Ausbildung gibt.

Die nachfolgenden Anregungen schreibe ich als weiterbildungsermächtigter Arzt für Psychotherapie und Psychoanalyse und als langjährig mitwirkender Dozent und Supervisor an mehreren psychotherapeutischen Ausbildungsinstituten.

1. „Nur von dem, dem man liebt, kann man lernen.“, sagt der alte Goethe. Daher suchen Sie sich ein **Ausbildungsinstitut**, an dem Sie sich wohlfühlen, in dem der „Geist stimmt“. Sie werden viel Zeit und Geld in Ihre Ausbildung investieren. Daher verwenden Sie im Vorfeld ein wenig Zeit darauf, sich „Ihr“ Ausbildungsinstitut auszusuchen.

2. Betrachten Sie die **Selbsterfahrung/Lehranalyse** nicht als „notwendiges Übel“, sondern als persönlichen Gewinn, als ein „Investment“ in Ihr Leben. In der Selbsterfahrung (Bemerkung: Ich bin ein glühender Verfechter der Einzel-Selbsterfahrung) wird Ihnen der therapeutische Prozess mit seinen Widerständen, Gefühlen und Erkenntnissen erlebbar werden. Auch werden Ihnen die anschließenden Veränderungen, die „transmutierenden Verinnerlichungen“, wie Kohut es bezeichnet, „in vivo“ erfahrbar werden. Die Selbsterfahrung/Lehranalyse ermöglicht Ihnen somit auch einen Zugang zu dem, was wir später als Therapeuten mit unseren Patienten machen werden und bei unseren Patienten bewirken wollen.

3. Das therapeutische Handwerkszeug erlernt man zu großen Teilen in der **Supervision**. Suchen Sie sich daher bewusst mehrere und unterschiedliche Supervisorinnen oder Supervisoren aus und versuchen Sie nicht, Ihre Ausbildungsfälle aus Praktikabilitäts- und Kostengründen zu „bündeln“. Jede Therapeutin/jeder Therapeut und jede Supervisorin/jeder Supervisor hat seinen eigenen Stil und hier möglichst viele Stile kennenzulernen ist für ein späteres Therapeutenleben extrem hilfreich und bereichernd. Stellen Sie einen Ausbildungsfall daher ruhig einmal heimlich auch bei einem anderen Supervisor vor – ein häufig sehr spannendes Experiment! Sie werden sich in Ihrem späteren Therapeutenleben im Inneren immer mal wieder den einen oder anderen Supervisor zu Rate ziehen/in sich wachrufen im Sinne „Der X würde jetzt das und das sagen“ oder „das wäre so ein typischer Fall für meine frühere Supervisorin Y, die den Fall bestimmt so sehen würde“. Also: „variatio delectat“, hilft dabei, unterschiedliche therapeutische Stile kennenzulernen und unterschiedliche supervisorische Väter und Mütter zu internalisieren und meine persönliche Meinung darüber hinaus ist, dass Einzel-Supervisionen Gruppen-Supervisionen von der „Eindringtiefe“ her deutlich überlegen sind.

4. Lernen Sie verrückter zu denken! Die Tiefenpsychologie und Psychoanalyse leben von der **freien Assoziation** – nicht nur von der des Patienten, sondern auch von der des Therapeuten. Daher lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und nehmen Sie spontane Gefühlsregungen den Patienten gegenüber wahr. Die unbewusste Psychodynamik (also die „unbewusste Software“, die dem Leiden des Patienten zu Grunde liegt) ist manchmal in der Tat „verrückt“ und erschließt sich einem häufig erst, wenn man ebenfalls „verrückt“ assoziieren kann. In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, sich nicht für „komische“ Gefühle dem Patienten gegenüber zu schämen oder diese aus Scham oder Anstand unter den Tisch fallen zu lassen. Wie für den Internisten ein Laborbefund, ein Röntgenbild oder ein abweichender auskultatorischer Befund diagnostisch richtungsweisend sein kann, so sind dies im Bereich der Tiefenpsychologie häufig solche negativen Gegenübertragungsgefühle.

5. Schuster bleib erst einmal bei deinen Leisten! In der psychotherapeutischen Landschaft gibt es – neben den **etablierten Verfahren**, mit denen die Fachkunde, bzw. die Approbation erworben werden kann – eine Reihe weiterer Psychotherapiemethoden oder Zusatzausbildungen. Ich halte es für wichtig, zunächst einmal „sauber“ das tiefenpsychologische/psychoanalytische „Handwerk“ zu lernen, um dann erst oder gegebenenfalls später im Psychotherapeuten-Leben zu prüfen, um welche Register und Bausteine man sein therapeutisches Spektrum erweitern will. Der Impuls, einem Patienten in einer laufenden Therapie einen anderen Psychotherapie-Baustein zukommen lassen zu wollen, kann therapeutisch und wissenschaftlich durchaus sinnvoll sein. Bekanntlich gilt in der Medizin der Satz: „Wer heilt, hat Recht“. Ein solcher Impuls kann jedoch im schlimmsten Fall in fruchtloser Polypragmasie enden. Ähnlich verhält es sich mit den tiefenpsychologischen Grundannahmen, wie etwa dem Setting oder der Abstinenz, deren Bedeutung Ausbildungskandidaten und jungen Therapeutinnen/Therapeuten erst einmal bewusst werden muss, bevor man hier einen persönlichen Stil und eine persönliche Handhabung finden kann. Der Psychoanalytiker Irving Yalom hat mit „Der Panamahut“ ein wundervolles Buch geschrieben. Hierin regt er Psychotherapeuten zu mehr Milde mit den Vorgaben des erlernten Verfahrens an und ermutigt zum Finden des eigenen psychotherapeutischen Stils. Er hat dieses Buch jedoch als weiser, „alter Hase“ geschrieben und hat gleichzeitig zahlreiche psychotherapeutische Lehrbücher verfasst, in denen er die „reine Lehre“ vertritt. Auch im Eiskunstlauf folgt die Kür erst auf das vorgegebene Pflichtprogramm, und ich plädiere dafür, zunächst einmal im erlernten Verfahren „sicher im Sattel“ zu sitzen.

6. Vergessen Sie das Somatische nicht! Die ärztliche Psychotherapie ist im Aussterben begriffen und – erkennbar beispielsweise an den Kassenzulassungen der letzten Jahre – zunehmend von Psychologischen Psychotherapeuten dominiert. In vielen Supervisionen mit psychologischen Ausbildungskandidatinnen und -kandidaten fällt mir auf, dass somatische Erkrankungen häufig schlichtweg „unter den Tisch fallen“. Es ist doch wichtig, ob ein Patient auch über chronische Magenbeschwerden berichtet oder ob eine Patientin sich aktuell wegen einer akuten depressiven Symptomatik vorstellt, aber seit ihrem 20. Lebensjahr an Migräne litt, die nunmehr verschwunden ist. Lassen Sie körperliche Beschwerden und körperliche Erkrankungen nicht außer Acht und denken Sie an Sigmund Freuds frühen Satz: „Das Ich ist zunächst einmal ein Körperliches“. Die jahrzehntelangen Grabenkriege zwischen somatischer Medizin und Psychotherapie sind glücklicherweise weitgehend beendet. Heute gilt eher, sich vor Augen zu führen, dass es seitens der somatischen Medizin immer mehr Befunde gibt, die psychosomatische Zusammenhänge und die Wirksamkeit von Psychotherapie belegen (denken Sie nur an die diesbezüglich bahnbrechenden Ergebnisse der Neurobiologie oder das Forschungsgebiet der Epigenetik).

7. Seien Sie stolz auf das, was Sie erlernen und das, was Sie später als Psychotherapeutin oder Psychotherapeut einmal tun werden! Wie erwähnt ist die psychotherapeutische Ausbildung, insbesondere die tiefenpsychologische oder gar psychoanalytische Ausbildung von Mühen, Entbehrungen und von hohen Kosten begleitet (weshalb sich viele Studienabgänger heute für eine verhaltenstherapeutische Ausbildung entscheiden, die häufiger als „more convenient“ angeboten wird). Seien Sie aber in jedem Fall

stolz auf das, was Sie erlernen! Mehrere großen Studien belegen, dass Psychotherapie in mehr als 70 Prozent der Fälle hilfreich und „erfolgreich“ für die Patienten ist. Dies sind Erfolgsraten, von denen viele organmedizinische Disziplinen nur träumen können. Sie leisten daher eine wertvolle Arbeit – wertvoll auch unter volkswirtschaftlichen Aspekten und daher sollten Sie stolz auf Ihre Ausbildung und Ihre spätere psychotherapeutische Tätigkeit sein.

8. „**Jammern gilt nicht!**“ Obwohl im staatlichen Gesundheitssystem unter allen Arztgruppen anhaltend deutlich schlechter honoriert, gab in einer im Deutschen Ärzteblatt veröffentlichten Studie die Gruppe der Psychotherapeuten die höchste **Zufriedenheit** unter allen Arztgruppen an. Dennoch gibt es in Psychotherapeuten-Kreisen, Psychotherapeuten-Stammtischen und -Verbänden eine große Zahl an „Jammerern“, die sich lediglich über die Zustände beklagen. Diesen steht die kleine Gruppe derer gegenüber, die sich berufspolitisch engagieren oder die sich für ihre Situation und ihre Unzufriedenheit individuelle Strategien überlegen. Jammern gilt nicht! Engagieren Sie sich - oder um erneut mit Goethe zu sprechen - „Sich regen bringt Segen“.

9. **Bilden Sie sich mit Freude fort!** Begreifen Sie **Aus- und Fortbildung** als eine Bereicherung, als einen Gewinn und nicht als notwendiges Übel. Dies gilt sowohl für die Zeit der Ausbildung aber insbesondere auch für das spätere Therapeutenleben. Gute Aus- und Fortbildung ist anregend und bereichernd.

10. **Sorgen Sie für ein Leben außerhalb der Psychotherapie.** Psychotherapeutische Arbeit ist erfüllend und bereitet in der Regel Freude und ermöglicht berufliche Zufriedenheit. Insbesondere tiefenpsychologische/ psychoanalytische Psychotherapie ist jedoch auch anstrengend, weil es eben nicht nur um die Anwendung einer Behandlungstechnik oder dem Abarbeiten von Behandlungsmanualen geht, sondern indem wir uns als Tiefenpsychologen „mit Haut und Haaren“ in den Behandlungen unserer Patientinnen und Patienten einbringen. Daher achten Sie auch schon in Ihrer Ausbildung – in der man häufig noch „verstrickter“ mit den Patienten und indem man angespannter in den Behandlungen ist, auf genügend Ausgleich. Pflegen Sie Ihren Freundeskreis und die Beziehungen zu Ihren Lieben und sorgen Sie dafür, dass Sie Hobbies nicht vernachlässigen. Bleiben Sie neugierig und leidenschaftlich, über den „Therapeuten-Tellerrand“ hinaus.

Mit diesen zehn Grundregeln konnte ich meine Ausbildung gewinnbringend gestalten und ein befriedigendes Leben als tiefenpsychologisch fundierter/analytischer Psychotherapeut führen.

© Dr. Alexander Cherdron, www.cherdron.com

Aus: Peseschkian/Boessmann (Hrsg.): Faszination Tiefenpsychologie. 22 persönliche Lebens- und Berufswege. Berlin, Deutscher Psychologen Verlag, 2019

© Wiesbadener Akademie für Psychotherapie, 2019