

Heike Dierbach

Vorsicht, Seelenpfuscher! - Risiken und Nebenwirkungen alternativer Psychotechniken

(Auszug aus dem Bericht über die Jahresfachtagung 2013 von Bernd Galeski)

Frau Dierbach schilderte zu Beginn einige dramatische Fälle, in denen sich Menschen in die Hände von Heilpraktikern, Geistheilern oder Homöopathen begeben hatten und dort gefährlich falsche Behandlungen erhalten haben.

- 1.** Eine junge Mutter will klären, was nach der Trennung von ihrem Mann für ihre vier Kinder das beste ist. Sie versucht es mit einer Familienaufstellung, von der sie schon viel Gutes gehört hat. Während der öffentlichen Sitzung beschimpft der Aufsteller die Frau derart, dass sie weinend rausläuft. Noch am selben Tag schreibt sie einen Abschiedsbrief. Sie will, dass es „für die Kinder die Ordnung wiederherstellt“, sagt sie, und nimmt sich das Leben.
- 2.** Einer an Asthma Erkrankten hat man „Rebirthing“ empfohlen. Nachdem sie die Atemtechnik probiert hat, gerät sie in eine Atemnot, die die Ärzte nicht mehr stoppen können. Sie stirbt, die Rebirtherin wird wegen fahrlässiger Tötung verurteilt.
- 3.** Eine Frau möchte wissen, ob sie früher schon einmal gelebt hat. Während einer Reinkarnations“therapie“ erlebt sie sich als Scharfrichter im 15. Jahrhundert. Im Anschluss ist sie wegen heftiger Schuldgefühle so suizidgefährdet, dass sie für ein halbes Jahr in die Psychiatrie muss.

Diese Fälle seien, so Dierbach, genauso passiert. Weil Menschen Therapien in Anspruch genommen hatten, die nicht fundiert oder erprobt waren und weil sie an „medizinisches Personal“ geraten waren, das sein Fach nicht ansatzweise beherrschte.

Niemand käme auf die Idee, sich einem Chirurgen im OP anzuvertrauen, wenn er wüsste, dass dieser sein Fach nicht studiert hätte, sondern behauptet, sein Wissen, wie und wo er schneiden muss, aus Wochenendseminaren und aus besonderer spiritueller Eingebung bekommen zu haben.

Bei körperlichen Beschwerden wenden wir uns meist ohne Bedenken an studiertes medizinisches Fachpersonal mit jahrelanger Erfahrung. Aber bei Erkrankungen der Psyche vertrauen sich viele Menschen offensichtlichen Scharlatanen an, die keine Expertise vorweisen können. Oft sind solche Menschen von den herkömmlichen Methoden psychologischer Hilfe enttäuscht und wagen zuzusagen als letzten Strohhalm "unkonventionelle" Heilmethoden. Die Anbieter dieser "besonderen Wege" schmücken ihre Heilansätze gern mit Begriffen wie "ganzheitlich" oder "sanft". Dierbach wörtlich:

»Schaden kann's ja nicht? Das ist leider ein Irrtum: Die Seele ist eines der verletzlichsten Teile des Menschen. Pfusch daran kann gravierende Folgen haben. Manchmal tödliche.

Natürlich kann auch ein Therapeut einer anerkannten psychotherapeutischen Methode Fehler machen. Aber bei vielen esoterischen Psycho-Techniken liegt der Fehler bereits in der Methode.«

Warum wenden sich viele Menschen an unausgebildete Heiler? Es ist wohl auch eine Frage von Angebot und Nachfrage. 20.000 bis 30.000 Anbietern "alternativer Heilmethoden" stehen in Deutschland ungefähr ebenso viele schulmedizinisch ausgebildete Mediziner (17.000) gegenüber (nach einem Bericht der Enquete-Kommission „Sekten und Psychogruppen“ des Bundestages). ... Die Zahl der seelischen Beschwerden sei gestiegen. Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen haben... zugenommen.

»Nach einem Bericht des Bundesministeriums für Bildung und Forschung erleidet knapp jeder dritte Deutsche einmal in seinem Leben eine psychische Erkrankung, etwa eine Depression oder unerklärliche Panikanfälle. Viele der Betroffenen haben Scheu, eine echte Psychotherapie zu beginnen. Da klingt das Angebot, es doch erstmal mit einem Wochenendseminar zu versuchen, verlockend. Dass dies nicht sanfter, sondern in vielen Fällen härter ist als eine Therapie, sagen die Anbieter nicht.«

Den Teilnehmern an den Methoden sei darin kein Vorwurf zu machen. Im Gegenteil: Ihre Energie und auch der Mut, etwas verändern zu wollen, verdienten Respekt, so Dierbach.

Gerade weil diese Menschen aber so engagiert um eine Verbesserung ihres Zustands bemüht seien, sei es wichtig und geboten, vor den Scharlatanen zu

warnen, die nichts anzubieten hätten als esoterische Wundertaten, aber keine fundierten Heilmethoden.

Ihre Techniken schafften zwar oft intensive Erlebnisse. Aber sie leisteten nicht, was eine Psychotherapie kann: Alte Verletzungen zu heilen, destruktive Verhaltensmuster zu überwinden, neue auszuprobieren, damit der Betroffene am Ende stärker durchs Leben geht. All dies sei in der Kürze der Zeit nicht möglich – und die allermeisten Anbieter seien auch nicht qualifiziert dafür. Deshalb seien sie auch keine Therapeuten, und ihre Techniken keine Therapien, sondern bestenfalls „Pseudo-Therapien“.

Dierbach: “Sie gaukeln dem Teilnehmer vor, er habe etwas bearbeitet. Oft hat er es aber nur aufgerissen und kann selbst sehen, wie er nun damit zurecht kommt.”

Wenn nun Befürworter einwenden, es gebe doch auch Erfolge, so müsste dies erst einmal handfest nachgewiesen werden. Wichtiger aber sei, dass eine Therapie nicht nur relativ sicher sei, sondern vor allem, dass sie nicht schadet. Dem Patienten dürfe es nach der Therapie nicht schlechter gehen als davor. Dierbach: “Die Verantwortung dafür trägt nicht der Patient, sondern ausschließlich der Therapeut. ... Drei begeisterte Teilnehmer wiegen nicht die eine auf, die nach der Familienaufstellung eine Psychose entwickelt hat. Das wäre ein „survival of the fittest“ in der Psychotherapie.”

Wer nutzt aber alternative Psychotechniken und warum?

- 2/3 Frauen
- überdurchschnittlich (formal) gebildet
- überdurchschnittlich oft aus der Kirche ausgetreten
- jeder Zweite hatte Erfahrungen mit regulärer Psychotherapie
- psychische/psychosomatische Probleme
- Trend psychische Hilfe bei Krebserkrankungen

Grund für die “Alternative”:

- psychische (28 %)
- psychosomatische (22 %),
- körperliche (22 %) und
- soziale Probleme (14 %).

14 Prozent seien auf der Suche nach Selbsterfahrung und 13 Prozent wünschten sich eine Bewusstseinsweiterung. Auf die Frage, warum es gerade eine alternative Technik sein sollte, war die häufigste Antwort:

„Unzufriedenheit bzw. Enttäuschung bezüglich schulmedizinischer Behandlung.“

Wieder glücklich in einem Wochenende! Typische Eigenschaften von Pseudo-Therapien

Auch wenn die Methoden der verschiedenen Pseudo-Therapien unterschiedlich scheinen, so könne man doch Gemeinsamkeiten erkennen. Hierin unterscheiden sie sich jedoch von seriösen Psychotherapien und können für Ratsuchende gefährlich werden:

- Die Technik soll alle seelischen Beschwerden in kurzer Zeit und ein für alle Mal beheben.

Wenn der Anbieter einer Alternativ-Methode schnelle Heilung, vielleicht sogar nach einer Sitzung verspricht, klingt das natürlich sehr attraktiv. Wer möchte nicht möglichst rasch von seinen Beschwerden und Kümernissen befreit werden? Wenn eine Reinkarnationstherapie verspricht: „Du legst dich einmal hin, reist in ein früheres Leben und deine Probleme sind gelöst!“, möchte man das gern glauben. Bloß: So funktioniert die Psyche nicht. Veränderungen brauchen Zeit und manche seelische Verletzung heilt nie ganz. Dann muss der Patient lernen und üben, wie er damit umgehen kann und wie er dennoch sein Leben als gut empfinden kann.

- Der Nachweis der angeblichen Wirkung stützt sich nur auf Fallberichte, die ausführlich und dramatisch geschildert werden.

Es fehlten jedoch die Negativbeispiele und eine Garantie, ob die Erfolgsgeschichten wirklich stimmen, gebe es auch nicht. Außerdem sagen zwei oder drei Erfolgsgeschichten noch nichts über die Methoden an sich aus.

- Die Anbieter sind mangelhaft oder gar nicht therapeutisch ausgebildet.

Psychotherapeut zu werden, sei eine der aufwändigsten Ausbildungen in unserer Gesellschaft. Es erfordere ein abgeschlossenes Studium und mehrere Jahre Zusatzausbildung. Die Anbieter von Pseudo-Therapien (Sekretärinnen, Betriebswirte oder Techniker) seien für ihre Tätigkeit als Therapeuten schlicht nicht ausgebildet. Wenn überhaupt, haben sie ein paar Wochenendkurse besucht. Einige hätten „übersinnliche Erlebnisse“ gehabt und meinen, damit seien sie ausreichend qualifiziert.

- Die Technik reißt in kurzer Zeit viel auf.

Dabei werden die Patienten zuweilen regelrecht gedrängt, traumatische Erlebnisse der Vergangenheit zu erzählen und erneut zu durchleben. Aber das Verdrängen solcher Leiden sei eine Schutzfunktion der Seele, damit ein Mensch überhaupt weiterleben könne. Damit bewahre er sich vor Überforderung. Wenn der Schmerz zu stark werde drohe möglicherweise das Abgleiten in eine Psychose.

Wenn seriöse Therapeuten sich mit dem Patienten einem Trauma näherten, geschähe dies äußerst behutsam und immer in dem Maß und der Geschwindigkeit, die den Patienten nicht überfordere.

- Die Technik arbeitet mit übersinnlichen Elementen.

Also “Engeln, wissenden Feldern oder Botschaften aus einem früheren Leben”. Es mag zunächst entlastend sein, in Wirklichkeit aber räume der Patient dieser “höheren Macht, die sich um mich kümmert”, Einfluss auf sein Leben ein, und das ganze werde für ihn unkontrollierbar. Besonders gefährlich werde es, wenn der sich der Anbieter als Vermittler ausgibt, wie etwa bei der Familienaufstellung. Dann seien seine eigenen Ansichten “therapeutisch notwendig”. Dann soll der Onkel, der ein Kind missbraucht hat, nicht angezeigt werden und Kinder sollen nach einer Trennung beim Vater leben. Der Patient kann dazu nur schwer nein sagen, denn er sucht ja die Verbesserung. »Nicht wenige Anbieter missbrauchen diese Machtposition auch dazu, Patienten zu beschuldigen oder zu beschimpfen – alles unter dem Deckmantel der höheren Macht.«

- Die Technik gibt konkrete Ratschläge.

Für seriöse Psychotherapeuten gebe es eine goldene Regel: “Sage niemals einem Patienten, wie er sein Leben gestalten soll. Unterstütze ihn dabei, es selbst herauszufinden. Du kannst durchaus einen Vorschlag machen, aber wenn der Patient ihn ablehnt, ist es auch ok.” Die meisten Anbieter von Pseudo-Therapien seien keine Psychotherapeuten und wüssten nichts davon. Daher tun sie genau das Verkehrte: Sie geben Patienten ungefragt Ratschläge, ja regelrecht Anweisungen. Manchmal sei dies zentraler Bestandteil der Technik, wie etwa bei der Familienaufstellung.

- Die Technik vermittelt ein konservatives, enges Weltbild

Es sei “oft weit rechts von der Christdemokratie einzuordnen und passt kaum zur Realität des 21. Jahrhunderts.”

- Wenn die Technik doch nicht hilft, ist der Patient schuld.

Wenn die vollmundigen Versprechungen nicht eintreffen, geraten die Anbieter in Erklärungsnot und schlagen plötzlich einen sehr harten Ton gegenüber dem “nicht gesundungswilligen” Patienten an. Auch der zynische Hinweis, anderen Patienten habe die angepriesene Technik geholfen, sei fehl am Platz, denn soll man tatsächlich vier geheilte Depressive gegen den fünften aufrechnen, der einen Suizidversuch unternommen habe?

Zum Schluss gab Frau Dierbach all jenen, die dennoch eine alternative Technik versuchen wollen folgende Fragen zur “Qualitätsprüfung” (meine Wortwahl) mit:

- Was erhoffe ich mir genau von dieser Therapie?
- Was möchte ich bearbeiten und was nicht?
- Kann ich vielleicht jemanden mitnehmen?
- Mit wem kann ich hinterher sprechen?
- Kann ich notfalls abbrechen?
- Warum kein normales Angebot?
- Was ging vorher bei der herkömmlichen Methode schief?
- Und wenn es schief gegangen ist?

»Ganz wichtig: Es ist nicht Ihre Schuld. Eine Therapie, auch eine Pseudo-Therapie, ist keine Prüfung, die man absolviert und wo man „besteht“ oder „durchfällt“, sondern sie soll Sie fördern und unterstützen. Wenn Sie sich nach der Teilnahme an der Technik deutlich schlechter fühlen als vorher, liegt das daran, dass der Therapeut nicht gut mit Ihnen umgegangen ist.«

Zum Schluss ein Buchtipp: Heike Dierbach: Die Seelenpfuscher – Pseudo-Therapien, die krank machen Rowohlt 2009