

Liebe Leserinnen und Leser

Tue ich genug?“ „Das könnte die Kollegin viel besser als ich.“ „Ich bin schuld, wenn die Beziehung des Paares in die Brüche geht.“ „Wenn die Leute wüssten, wie ratlos ich manchmal in Therapiesitzungen bin, dann käme keiner mehr zu mir.“ Auch Psychotherapeuten haben Selbstzweifel, und so klingen ihre Sätze.

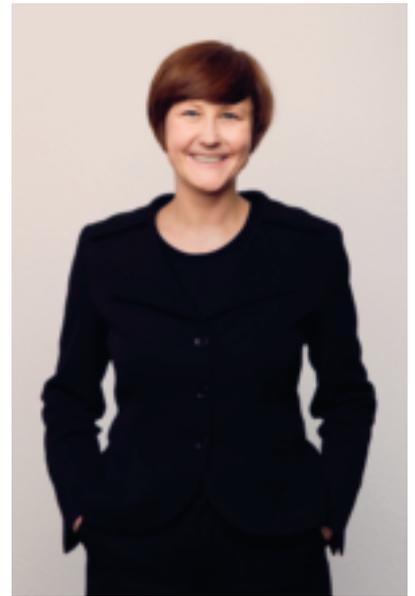
Erst einmal, sagt Boris Pigorsch, sind Selbstzweifel für einen Therapeuten wichtig. Sie helfen ihm, sich zu hinterfragen, sich weiterzuentwickeln und fortzubilden und das eigene Verhalten gegenüber Patienten zu reflektieren. Boris Pigorsch ist selbst Psychologischer Psychotherapeut und hat ein Buch über den inneren Kritiker von Therapeuten geschrieben. Es gibt ein Maß an Zweifeln und Selbstabwertung, das schadet und Leid erzeugt. Das verunsichert, das den Magen vor Sitzungen schmerzen lässt, das zu immer peniblerer Vorbereitung treibt, und doch reicht es nie. Was kann man als Therapeut mit solch starken Selbstzweifeln tun, habe ich Boris Pigorsch gefragt.

„Als Erstes wünsche ich den Kolleginnen und Kollegen, dass sie sich für ihre Zweifel und ihr ‚Nie gut genug‘ interessieren, dass sie es erforschen und die Entstehungsgeschichte verstehen lernen.“ Ein wichtiger Schritt kann dabei sein, die typischen Sätze dieses inneren Kritikers zu identifizieren und laut auszusprechen. Vielleicht zu erschrecken, wenn man hört, was man sich damit antut. Herauszufinden, welche Bezugsperson in der Kindheit diese Sätze gesagt haben könnte. Aber vielleicht auch anzuerkennen, dass dieser innere Kritiker seit der Kindheit versucht, uns vor Verletzungen zu schützen. „Um letzten Endes dann ein Stück weit mitfühlender und wohlwollender mit sich selbst zu werden. Weil das meiner Ansicht nach alle verdient haben.“

Kann ich denn meine Selbstzweifel als Therapeut auch gegenüber dem Patienten äußern? „Das kommt darauf an“, sagt Boris Pigorsch. „Wenn ich Zweifel an Behandlungsschritten habe, dann finde ich es gut, die mit dem Patienten zu besprechen. Dadurch lernt der Patient ja auch: Er hat ein menschliches Gegenüber, das nicht jede Antwort weiß. Aber wenn es um sehr fundamentale Selbstzweifel geht, wie ‚Ich bin kein guter Therapeut‘, sind diese besser in der Supervision aufgehoben.“ Dort können sie auch andere entlasten und zeigen: Fehler und Unsicherheiten im Behandlungsverlauf sind völlig normal.

Zweifel sind erlaubt – nicht nur bei Therapeuten. Wie wir unsere Selbstzweifel kennenlernen und uns selbst dabei näherkommen, dieser Frage haben wir unsere Titelgeschichte gewidmet (ab Seite 16). Darin auch ein Interview zum Hochstapler-Selbstkonzept – über Menschen, die sehr erfolgreich sind und doch glauben, sie hätten es nicht verdient.

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin