

Fragebogen zur Therapeutenwahl von Lazarus und Fay

(aus dem Buch: Ich kann, wenn ich will, dtv) (Text von mir leicht überarbeitet in Richtung Verständlichkeit, M.J.)

Wir (Lazarus und Fay) möchten mit Nachdruck darauf hinweisen, daß Untersuchungen eindeutig ergeben haben, daß einige Leute durch die für sie falsche Art von Therapie und die für sie falschen Therapeuten zu Schaden kamen, bzw. ihnen nicht geholfen wurde. Die Fachliteratur spricht von »Therapeuten-verursachter Verschlimmerung«.

Da viele Menschen die Unterstützung eines dazu ausgebildeten Fachmannes suchen, der sie beim Lösen und Beheben ihrer Probleme unterstützen soll, glauben wir, es wäre nützlich, unsere Gedanken darüber mitzuteilen, was man wissen muß, wenn man sich auf die Suche nach einem Therapeuten macht. Die meisten von ihnen haben keine solide Grundlage, von der aus sie wählen könnten. Jemand wird von einem Freund, Nachbarn, Arzt oder Kollegen empfohlen. Die meisten Therapeuten sind in einer ganz speziellen Art von Therapie ausgebildet und praktizieren sie auch. Das muß nicht unbedingt das, was für Sie am besten wäre.

Es gibt eine Reihe von Eigenschaften des Therapeuten und Formen der Interaktion zwischen Klient und Therapeut, die mit einem erfolgreichen Ausgang der Therapie zusammenzuhängen scheinen. Der zu empfehlende Therapeut sollte jemand sein, der mit den Menschen, die ihn aufsuchen, keine zerstörerischen neurotischen Fehler macht. Damit Sie von der Leistung eines kompetenten Therapeuten nutzbringenden Gebrauch machen können, sollten Sie die Fehler zu vermeiden, die von Klienten in Bezug auf den Therapeuten häufig gemacht werden; zum Beispiel den: »Er ist darin ausgebildet und macht das von Berufs wegen, dann muß er auch recht haben und das, was er macht, muß so in Ordnung sein!«

Wir haben eine Liste von 17 Fragen aufgestellt, die Ihnen dabei helfen soll, sich einen Therapeuten auszuwählen, der richtig für Sie ist, oder zu entscheiden, ob Sie weiterhin zu Ihrem jetzigen Therapeuten gehen wollen.

Die Antworten werden folgendermaßen von 0 bis 4 bewertet:

- 0: *nie oder kein bißchen;***
- 1: *ein wenig oder selten;***
- 2: *manchmal bis öfters oder mäßig;***
- 3. *größtenteils oder meistens;***
- 4: *das ist kennzeichnend oder andauernd.***

Streichen Sie die Ziffern an, die am besten Ihre Gefühle und Beobachtungen wiedergeben und rechnen Sie dann die Summe aus! Bevor Sie die Fragen lesen, denken Sie daran, daß es wichtig ist, jemanden aufzusuchen, der in einer universitären oder staatlich anerkannten Ausbildungsstelle oder Institution für Psychologie, Psychiatrie, Sozialarbeit oder Beratung ausgebildet wurde. Wenn Sie irgendwelche Zweifel an der Qualifikation des Therapeuten haben, können Sie sich bei den Behörden oder öffentlich-rechtlichen Organisationen erkundigen, die für die Lizenzen dieser Leute zuständig sind.

1. Ich fühle mich mit dem Therapeuten (T) im Einklang. **0 1 2 3 4**
2. T scheint mit mir übereinzustimmen. **0 1 2 3 4**
3. T ist eher locker und informell als steif und formal. **0 1 2 3 4**
4. T behandelt mich nicht, als wäre ich krank, irgend-wie mangelhaft und kurz vorm Zusammenbruch. **0 1 2 3 4**
5. T ist eher beweglich und offen für neue Ideen als einseitig einem Standpunkt verhaftet. **0 1 2 3 4**
6. T hat Sinn für Humor und ein angenehmes Wesen. **0 1 2 3 4**
7. T ist bereit, mir zu sagen, wie er über mich denkt und was für ein Gefühl er in bezug auf mich hat. **0 1 2 3 4**
8. T gesteht seine Grenzen ein und gibt nicht vor, Dinge zu wissen, die er nicht weiß. **0 1 2 3 4**
9. T ist immer dazu bereit zuzugeben, daß er im Unrecht war und entschuldigt sich für Fehler, die er gemacht hat oder dafür, daß er unbesonnen gehandelt hat, anstatt solcherart Verhalten zu rechtfertigen. **0 1 2 3 4**
10. Eher beantwortet T direkte Fragen, als daß er mich einfach zurückfragt, was ich denn dazu meine. **0 1 2 3 4**
11. T erzählt auch, entweder von sich aus oder als Antwort auf meine Fragen, etwas über sich selbst (aber nicht angeberisch, pausenlos und unnützes Zeug). **0 1 2 3 4**
12. T ermutigt mich in dem Gefühl, daß ich genauso viel wert bin wie er **0 1 2 3 4**
13. T verhält sich eher so, als wäre er mein Berater **0 1 2 3 4**
14. Eher fördert T Meinungsunterschiede, als daß er mir sagt, es sei ein Widerstand in mir, wenn ich nicht mit ihm übereinstimme. **0 1 2 3 4**
15. T ist daran interessiert (oder zumindest dazu bereit), mit Menschen in Kontakt zu kommen, die eine wesentliche Rolle in meinem Leben spielen: meine nächsten Angehörigen, Freunde, Geliebte(n), Arbeitskollegen oder irgendwelche anderen für mich wichtigen Menschen aus meiner Umgebung. **0 1 2 3 4**
16. Was T sagt, erscheint mir sinnvoll. **0 1 2 3 4**
17. Die Vereinbarungen, die ich mit dem Therapeuten treffe, führen im allgemeinen dazu, daß ich mich hoffnungsvoller fühle und daß meine Selbstachtung wächst **0 1 2 3 4**

Wie das Ergebnis zu interpretieren ist:

Weniger als 50 Punkten:

Wir würden uns nicht wohl dabei fühlen, mit einem Therapeuten zusammenzuarbeiten, den wir mit weniger als 50 Punkten bewertet hätten.

Unter 40 Punkte:

Mit Sicherheit würden wir nachdrücklich dazu raten, nicht mit jemandem zusammenzuarbeiten, bei dem die Punktzahl unter 40 liegt.

Zögern Sie nicht, unverbindlich mehrere Therapeuten aufzusuchen, bevor Sie sich für einen entscheiden. Und außerdem: Entscheidungen sind nicht unwiderruflich. Sie brauchen nicht das Gefühl zu haben, bei einem Therapeuten bleiben zu müssen, nur weil Sie mit ihm begonnen haben oder schon monate- oder jahrelang bei ihm sind! Was auf dem Spiele steht, ist Ihre Zeit, Ihr Wohlergehen, Ihr Geld.

Wenn Sie es schon mit mehreren Therapeuten verschiedener Stile und unterschiedlicher Persönlichkeit probiert haben, und keiner scheint Ihnen befriedigend zu sein, dann ist es vielleicht besser, lieber mit dem von ihnen zusammenzuarbeiten, der die höchste Punktzahl erreicht hat, als einer Idealvorstellung nachzujagen.