

## **Teilnehmer berichten**

### **Dipl. Psych. René Oehler**

Als 2009 mein Entschluss zu einer Therapieausbildung gefallen ist, war für mich klar, dass es eine Ausbildung mit tiefenpsychologischer Ausrichtung werden sollte. Die Verhaltenstherapie erschien mir im Studium immer viel zu mechanisch. Patienten sollen "Gedanken umstrukturieren" und "positive Aktivitäten aus einer Liste auswählen"... Das war für mich so wertvoll wie der Rat, den Freunde bei psychischen Problemen oftmals geben: "Du musst halt anders darüber denken!" oder "Lenk dich einfach ab, dann wird's schon wieder!" Wenn das so einfach wäre...

Ein Bekannter, der früher ebenfalls mit einer tiefenpsychologischen Ausbildung liebäugelte, hat mir damals das IPP und die "Klärungsorientierte Psychotherapie" ans Herz gelegt. Beim Infoabend hat Prof. Dr. Sachse sein Konzept erläutert und angemerkt, dass die Ausbildung viel tiefer geht als eine reine VT-Ausbildung und dass Erfolge häufig schneller als mit einer tiefenpsychologischen Therapie erreicht werden können. Kurz: ich war ziemlich angetan.

Inzwischen habe ich die Hälfte meiner Ambulanztätigkeit und fast alle theoretischen Seminare hinter mir - und ich bereue meine Entscheidung für das IPP in keiner Weise. Das, was ich hier über Persönlichkeit, Persönlichkeitsstile und -störungen, aber auch über zwischenmenschliche Beziehungen gelernt habe, geht weit über die abstrakten Inhalte im Studium und über die Informationen in VT-Manualen hinaus. Vor allem das Beachten und Bearbeiten von Affekten und Emotionen in der Therapie gefällt mir, weil durch kognitives Umstrukturieren Probleme häufig eben nicht gelöst werden können. Daher ist die "KOP" auch nachhaltiger als eine VT. Auch die Ansätze für Bereiche außerhalb der Persönlichkeitsstörungen, etwa in der Suchtbehandlung, gefallen mir. Hier wird beispielsweise mit der oft anzutreffenden Haltung gebrochen, dass Süchtige in der Therapie "eine harte Hand und viele Regeln" benötigen würden.

Zudem ist die Atmosphäre am Institut fast familiär und alle Dozenten und Supervisoren sind sehr engagiert. Ganz besonders schätze ich, dass Prof. Sachse, aber auch sein gesamtes Team, Wert darauf legt, dass jeder Klient sich nach seinen eigenen Bedürfnissen entfalten soll. So wird eine therapeutische Haltung vermittelt, die angenehm frei von Verhaltensideologien ist, beispielsweise wenn es darum geht, wie Menschen ihr Leben führen, ihre berufliche Entwicklung gestalten oder ihr Liebesleben organisieren sollen. Somit wird kein Klient in ein Verhaltenskorsett gepresst. Daher ist das IPP auch für Menschen mit unkonventionelleren Lebensentwürfen die richtige Adresse.

Die Inhalte der "KOP" sind extrem flexibel nutzbar: die Therapeutengewinnen rasch persönliches Vertrauen und Kompetenzvertrauen, wodurch die Klienten zügig relevante Themen ansprechen und sich gut aufgehoben fühlen. Der Begriff "Klient"

zeigt beispielhaft, dass die Ratsuchenden nicht als "psychisch gestört" abqualifiziert werden. Statt mit Manualen und Standardprogrammen zu arbeiten, steht der Klient mit seiner individuellen Persönlichkeitsstruktur im Mittelpunkt. Aber auch die persönliche Weiterentwicklung der Therapeuten kommt, dank der Inhalte zu den Persönlichkeitsstilen, die jeden auch selbst betreffen sowie dank des hohen Anteils an Selbsterfahrung, nicht zu kurz. Hierdurch gelingt es nicht nur, sich in den Situationen zu regulieren, in denen sich viele Therapeuten über ihre Klienten ärgern, sondern die Selbsterkenntnis hilft auch, eigene Lebensentscheidungen reflektierter und bedürfnisgerechter zu treffen, die Dynamik innerhalb der eigenen Partnerschaft (sowie in Freundschaften) besser zu verstehen (und zu verändern) sowie das Verhältnis zur Herkunftsfamilie in einem neuen Licht zu sehen.

Nicht zuletzt können die Inhalte der klärungsorientierten Therapieausbildung auch in anderen Bereichen genutzt werden, beispielsweise in der Wirtschaftspsychologie im Rahmen von Coaching, Mitarbeiterführung oder Personalentwicklung. Dies stellt für mich einen weiteren, wertvollen Mehrwert genau dieser Therapieausbildung dar.

Der Wermutstropfen: Die "KOP" ist nicht leicht zu erlernen und die Flut an Veröffentlichungen von Prof. Sachse gibt einem zudem das Gefühl, nie "am Ende der Erkenntnis" angelangt zu sein (was man aber als Psychotherapeut sowieso nie sein wird). Es bleibt zu hoffen, dass die familiäre Atmosphäre - auch trotz des starken Wachstums des IPP - erhalten bleibt.

René Oehler