Psychosoziale Beratung in Therapieberufen

Jürg Kollbrunner

104 Seiten • 2017 • Schulz-Kirchner Verlag • 16 Euro

„Psychische und soziale Dimensionen und natürlich auch körperliches Erleben prägen die subjektive Erfahrung, krank zu sein. Diese Erfahrung kann nicht gemessen und objektiviert werden. Sie kann hingegen beobachtet oder in einem einfühlsamen Gespräch erfahren werden. Die Bereitschaft des kranken Menschen, sich zu offenbaren, wird ganz wesentlich durch die Haltung und Gesprächsführung der Therapeuten beeinflusst", schreibt Prof. Friedrich Stiefel im Vorwort des Buches.

Der Autor, Dr. phil. Jürg Kollbrunner, arbeitete bis zu seiner Pensionierung als Psychotherapeut, Klinischer Psychologe und Psychoonkologe an der HNO-Klinik der Universität Bern. Gleich in der Einleitung verweist er darauf, dass viele Therapeuten „sich mehr und in der Praxis besser verwendbare Kenntnisse in der Beratung [wünschen]". Es sei hier schon kurz vorweggenommen: Mit dem vorliegenden Buch kommt er diesem Wunsch verständlich, kompakt und humorvoll nach.

Nach der Abgrenzung zwischen Psychotherapie und psychosozialer Beratung widmet sich der Autor der Vielfalt der Persönlichkeitsstile (passiv-abhängig, zwanghaft, narzisstisch, ängstlich-vermeidend, aggressiv entwertend und anderen): „Wir nehmen unbewusst und sehr schnell wahr, mit welcher Art von Persönlichkeit wir es im Kontakt zu tun haben. Die Atmosphäre im Kontakt und das Gespräch werden von den Persönlichkeitseigenschaften bestimmt. So ist die Interaktion mit einem hysterisch-dramatisierenden Patienten eine andere als mit einem gehemmt-introvertierten; das Gespräch ist im einen Fall dynamisch, ausufernd, laut und unterhaltsam und im anderen eher zäh, ruhig und wenig belebend."

Anschließend beschäftigt er sich mit Abwehrmechanismen – Ausagieren, Verdrängen, Verleugnen, Intellektualisieren, Rationalisieren, Verschieben, Projizieren, Abspalten, Reaktionsbildung – sowie ihren Erlebens- und Verhaltensweisen. Zum Beispiel äußert sich der Mechanismus „Projizieren" folgendermaßen: „Ein zu stark drängendes Gefühl – besonders Lust, Angst, Wut oder Trauer – wird einem Gegenüber zugeschrieben und in diesem ‚bekämpft'."



Ist meine Atmung zu flach?

Im Kapitel „Haltungen und Verhaltensweisen" skizziert Kollbrunner Authentizität, Empathie und Wertschätzung als therapeutische Grundhaltungen, geht auf No-Gos und auf „das Pflegen der Echtheit der Beratenden" ein: „Ist meine Atmung flach, hoch oder tief? Nimmt mir etwas den Atem? Verändert sich meine Stimme, wenn ich tiefer atme, oder die Atmung, wenn ich schneller oder langsamer spreche?" Weitere Kapitel widmen sich Gesprächstechniken, der Beratung im zeitlichen Ablauf und „schwierigen Situationen" wie Tränen und Trauer, auffällige Bedrücktheit, Suizidalität, Ängste, Schuldgefühle und aggressive Reaktionen. Der Elternberatung wird ein gesonderter Teil gewidmet.

Der Autor verdeutlicht vieles durch Gesprächsprotokolle und gibt abschließend noch Tipps zur Psychohygiene der Beratenden.

Fazit: Ein Buch, das kompakte Informationen und umsetzbare Tipps liefert, um die Kommunikation in der Therapie zu professionalisieren. Deutliche Empfehlung!

Jörg Stanko, pt-Redakteur