

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1979-1980)  
**Heft:** 16

**Artikel:** Was ist Psychotherapie ? - Was ist Therapie?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054879>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Was ist Psychotherapie?

Fritz Morgenthaler hat es aus der Sicht des Analytikers formuliert:

"In der analytischen Beziehung entwickelt sich immer aus dem emotionalen Angebot des Analytikers ein emotionales Echo des Analysanden. Dieses emotionale Echo enthält die Reste und trägt die Spuren der Gäste, die am einst frisch gedeckten Tisch des Kindes, das der Analysand einmal war, gesessen, gegessen, gefressen, gewütet, gefastet, verachtet, verschlungen, gespuckt, gestohlen und getrunken haben. Das ist alles in die Vergangenheit versunken. Als Analytiker bin ich der verspätete Gast, der von all dem, was da einst vorging, nichts weiss und nichts versteht..." (F. Morgenthaler: Technik. Zur Dialektik der psychoanalytischen Beziehung. Syndikat, Frankfurt 1978)

Wenn jemand eine Therapie, z.B. eine Psychoanalyse machen will, leidet er/sie in irgendeiner Form an psychischen Schwierigkeiten: an Symptomen oder Leidenszuständen, an einem diffusen Unbehagen, an zu wenig Selbstvertrauen und Eigenständigkeit. Psychische Konflikte, die in Verbindung mit Schwierigkeiten aus der Zeit der frühesten Kindheit auftreten, können dafür verantwortlich sein. Solche Konflikte können zu jenen Kompromissbildungen führen, die als neurotische Symptome erkennbar sind, sie können psychisches Leiden nach sich ziehen, desgleichen die völlige Weigerung, seine Wünsche und Ängste zuzugeben, nicht einmal sich selbst. Aus solchen Konflikten kann das Unvermögen erwachsen, seine Fähigkeiten voll zu entfalten, sie können unangebrachte Partner- und Sexualbeziehungen und die Unfähigkeit zum vollen Lebensgenuss zur Folge haben. Das Ziel jeder Analyse und der meisten Psychothera-

pien ist es, die psychischen Konflikte eines "Patienten" so zu ändern, dass dabei eine wohltuende Wirkung herauskommt, wobei sich die therapeutischen Ziele von Fall zu Fall entsprechend den Folgen des jeweiligen Konflikts unterscheiden. (nach Ch. Brenner: Praxis der Psychoanalyse, Fischer, 1979)

In einzelnen Fällen sind die Therapieziele von Anfang an begrenzt. Psychische Konflikte können niemals verschwinden. Sie können aber in einer Therapie so verändert werden, dass ihre weitreichenden und vielfältigen Konsequenzen weniger Leiden erzeugen.

Nun ist es nicht für alle Bevölkerungsschichten gleich selbstverständlich, dass man bei psychischen Leiden professionelle Hilfe beanspruchen kann, umso mehr als sich niemand, der es noch nicht versucht hat, unter einer Psychotherapie etwas vorstellen kann. Dazu kommt eine allgemeine Ratlosigkeit angesichts des riesigen und auch für Fachleute verwirrenden "Angebots" an Therapierichtungen. Finanzielle Vorteile bringt der Gang zum Psychiater (wobei lange nicht alle Psychiater eine Psychotherapieausbildung haben!): seine Behandlung wird von den Krankenkassen übernommen, diejenige bei Nicht-Medizinern, also den meisten Psychologen, im Allgemeinen nicht. Immer noch ist es für viele eine "Schande", wenn man zugeben muss, dass man mit den eigenen Problemen nicht allein zurecht kommt. Meistens hat man ja nicht das Gefühl zu "spinnen", und obwohl den meisten klar ist, dass die Grenzen zwischen Wahnsinn und Normalität sehr fließend sind, ist es auch eine Frage der Durchlässigkeit und Toleranz der Umgebung, ob sich jemand erlauben darf, eine Psychotherapie machen zu wollen.

Madeleine

---

# Was ist eine Therapie?

## Was ist eine Therapie?

Eine Therapie ist eine künstliche Situation: zwei (bei Gruppen mehrere) Personen treffen sich ein bis viermal in der Woche regelmässig, sitzen sich gegenüber (oder die Klientin liegt), die Klientin erzählt von sich, beschreibt Probleme, gibt ihren Gefühlen Ausdruck; die Therapeutin/der Therapeut erzählt sehr wenig von sich, ist da, hört zu, nimmt Anteil, macht Beobachtungen, versucht das Gehörte in Zusammenhänge zu bringen.

Diese künstliche Situation macht einerseits Angst: was sag ich denn nur, und: langweil ich denn die andere nicht, ist es nicht aufdringlich, wenn ich immer nur von mir erzähle. Andererseits ist sie aber auch wohltuend: jemanden eine ganze Stunde für sich haben, selber im Mittelpunkt stehen, jemand hört zu, ist für einen da.

Eine Therapie ist ein Vertrag: eine Person befasst

sich mit den Problemen einer andern für Geld. Der Therapeut stellt die Klientin nach fünfzig Minuten wieder raus, ist aber immer wieder diese fünfzig Minuten da.

Zum Teil ist diese Situation staatlich geregelt: der Therapeut wird vom Staat, das heisst vom Steuerzahler, bezahlt, der Klient bezahlt nichts. (Z.B.: Drop In, Eheberatungs-, Jugendberatungsstellen)

Andere Therapeuten müssen (es gibt viel zu wenig öffentliche Stellen) privat arbeiten, müssen also vom Klient direkt Geld verlangen. Therapien von Ärzten werden von den Krankenkassen bezahlt, Therapien von Psychologen meistens nicht. Allerdings gibt es mehrere Krankenkassen, die freiwillige Beiträge an Therapien bei Psychologen übernehmen. Es ist wichtig, bei jeder Therapie ein Gesuch um Beteiligung zu stellen; so werden die Krankenkassen immer mehr mit der Notwendigkeit von Psychotherapien und der Bezahlung durch sie konfrontiert.

Eine Therapiestunde besteht aus: reden, fragen erinnern, Träume erzählen, Gefühle hochkommen lassen, phantasieren; in einigen Therapien werden Rollenspiele gemacht: Situationen, die Schwierigkeiten machen, werden spielend geübt. Konflikte werden bearbeitet. Der/die Therapeut/in gibt (meistens) keine Ratschläge, Entscheidungen bleiben bei der Klientin. Es geht in der Therapiestunde nicht um die Bedürfnisse des Therapeuten, sondern um diejenigen der Klientin. Der Therapeut ist dazu da aufzuzeigen, was abläuft im Alltag, in der Therapie und in der therapeutischen Beziehung; dann wird analysiert, warum etwas so läuft und nicht anders.

Die beiden erarbeiten gemeinsam Zusammenhänge von Problemen, Erinnerungen, aktuellen Vorkommnissen, die Therapeutin kommt auf Aspekte, auf die Frau allein nicht gekommen wäre. Durch das Bearbeiten der Probleme ergeben sich Aha-Erlebnisse, Einsichten in Gründe, Ursachen, Verknüpfungen des eigenen Verhaltens. Es zeigen sich neue Möglichkeiten des Verhaltens, sich Fühlens, ein neues Selbstbild, schrittweise, stückweise.

In einigen Therapieformen (Gruppen, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie) kann Frau neues Verhalten in einem geschützten Rahmen lernen und ausprobieren.



Zeichnung aus: In and Out the Garbage Pail, von F.S. Perls

Die wenigsten Therapeuten haben ein fertiges Rezept; die Therapie ist immer wieder das Resultat von Zusammenarbeit. Der Therapeut kann ohne Klient nichts machen. Insofern ist die Vorstellung, der Therapeut habe enorm viel Macht, eine Illusion. Andererseits scheint der Klient mehr angewiesen zu sein auf den Therapeuten. In diesem ungleichen Verhältnis stecken verschiedene Punkte. Ein angemessenes, konstruktives, statt selbstschädigendes Umgehen mit sich selber muss in unserer Gesellschaft häufig in einer Therapie erkaufte werden. Diese Tatsache gibt denen, die eine Therapie anzubieten haben, real mehr Macht. Dies wird allerdings in einer guten Therapie wieder aufgelöst: das Ziel jeder Therapie ist letztlich, die Therapie überflüssig zu machen. Der Therapeut/die Therapeutin arbeitet daraufhin, dass er die Macht ab-, dem Klient zurückgibt, der seiner selbst wieder mächtig, autonom werden soll.

Es ist fruchtbarer, diese Machtverhältnisse in der Therapie anzusprechen, sie zu bearbeiten, auch im Zusammenhang mit ähnlichen Situationen ausserhalb der Therapie, als sie zu verleugnen. Verleugnung verschleiert die Tatsachen und verhindert eine Verarbeitung, eine Rückgabe der Macht.

Eine Therapie ist eine künstliche Situation, wo der Therapeut/die Therapeutin durch gerade die Künstlichkeit mehr Macht hat, andererseits aber auch gerade durch die Künstlichkeit Arbeit ermöglicht wird. Die Beziehung, die scheinbar einseitige, ist das Vehikel, auf dem die Therapie fortschreitet (bzw. -fährt). An der Beziehung zum Therapeuten, in der Situation mit dem Therapeuten werden die Probleme, Knöpfe, Schwierigkeiten, ohne Ausweichen angesehen und in Bewegung gebracht.

Eine Therapie soll kein Ersatz sein für eine Freundin/einen Freund.

Sie stellt eine spezielle Möglichkeit dar, mit Problemen einen Schritt weiterzukommen.

Sabine

## Meine Arbeit als Psychotherapeutin

### Gedanken zu meiner Arbeit als Psychotherapeutin

Wie verstehe ich mich eigentlich in meiner Rolle als Therapeutin? Was heisst für mich Gesprächstherapie? Wenn eine Frau neu zu mir kommt, ist es für mich, wie wenn wir zusammen eine Reise antreten würden, eine Reise in ihr inneres Erleben... ich bin dabei Begleiterin und Gegenüber.

Am Anfang kennen wir uns beide noch nicht, und für mich wie für die "Klientin" ist unklar, ob wir zusammen reisen können. Nachdem wir uns etwas angeschaut und kennengelernt haben, beschliessen wir, ob wir uns von nun an regelmässig für 1-2 Std. pro Woche treffen wollen.

Wir gehen in jeder Stunde von dem aus, was gerade jetzt da ist.... ein Ereignis von gestern, etwas vom

letzten Mal, an dem sie weitermachen möchte, unsere Beziehung, wie sie sich gerade jetzt fühlt, das Wetter, Leere, Nichts..... und von da aus begeben wir uns im Laufe der Zeit immer mehr in ihr inneres Erleben hinein und lernen sie so zusammen kennen. Ich bin die Begleiterin und meine Aufgabe ist es mitzuteilen, was ich spüre und sehe und verstehe, den Mut zu haben um einfach anzusehen und anzunehmen was jetzt da ist, wer die Klientin im Moment ist.... Ich bin aber auch Gegenüber, von mir kann sie auch etwas wünschen, fordern, bekommen, wenn sie etwas braucht oder will, und ich konfrontiere sie auch mit meinen Empfindungen (z.B. wenn mir langweilig wird, oder wenn ich wütend werde), mache sie aufmerksam auf Vorgänge, die ihr selber nicht bewusst sind (z.B. ihre Haltung, die Hände, wie sie redet etc.)