

## Generalverdacht Depression

01.04.2015, 18:27 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Mindcultures*

---

Die Folgen des Germanwings Absturzes dürften für Psychologen und psychologische Berater erheblich werden. Die teils sehr bedauerliche, unter dem Deckmantel des Journalismus stattfindende Berichtserstattung, weist nicht nur eine Sensationsgier bei den inzwischen wohl bekannten, Bild gesteuerten Blättern auf, sondern auch bei den als bisher seriös geltenden Medien. Die Anzahl der fremd- und selbstdeklarierten "Experten" ist erstaunlich!

Die Tragik liegt aber nicht im Angebot, sondern in der Nachfrage. Denn nur dort, wo eine Sensationsgier befriedigt werden möchte, wird sich eine dem entsprechende "Bericht"erstattung auch durchsetzen. Es ist erschreckend!

In der medialen Welt hat der virtuelle "Mob" den Co-Piloten ("Das Monster", wie er hier und da genannt wird) schon längst "zerrissen". Sein Haus und das seiner Eltern ist von Journalisten umstellt. Dort, wo vielleicht vor 500 Jahren die wütende Meute brennende Fackeln und Mistgabeln hochhielt, stehen heute stellvertretend, die Massenmedien und halten Mikrophone und Kameras hoch.

Worin besteht aber das "Monströse" beim Co-Piloten? Genau hier bahnt sich die nächste Tragödie an. Ganz unabhängig davon, ob nun die "Story" des Co-Piloten wahr ist oder nicht, werden Menschen, die sich wegen einer Depression, eines Burnouts oder irgend einer anderen "Störung" in psychologischer Behandlung befinden, mit einem "Generalverdacht" stigmatisiert.

In einer Null-Fehler-Kultur mit seinem fast religiös betriebenen Selbstoptimierungswahn, galten diese Menschen vor dem Unglück bestenfalls als "bemitleidende Opfer des Systems", die irgendwie "hinten runterfallen" und dank einer Psychotherapie wieder "funktionsfähig" gemacht werden sollen.

Jetzt scheint es, als ob all diese Menschen, vor allem wenn Sie viel Verantwortung mit sich tragen, potenzielle Massenmörder wären, die man unter "besonderer Beobachtung", in Form von "regelmäßigen psychologischen Untersuchungen", halten sollte. Hier und da wird sogar eine "Lockerung der Ärzteschweigepflicht bei sensiblen Berufen" gefordert. "Langweilige", statistische Fakten und wissenschaftliche Erkenntnisse werden von Angst- und Panikmache gnadenlos überrollt.

Da braucht man sich nicht zu wundern, wenn bei echtem Bedarf, jetzt, noch mehr als zuvor, zu spät oder garnicht psychologische Hilfe in Anspruch genommen wird. Und als ob es nicht schon genug wäre, trifft man bei einer kassenfinanzierten Psychotherapie auf weitere bekannte Probleme.

Es besteht eine erhebliche Unterversorgung mit kassenzugelassenen Psychotherapeuten. Das bedeutet, dass die ansässigen Psychotherapeuten den Bedarf an Therapieplätzen nicht decken können, woraus sich leider oft recht lange Wartelisten ergeben. Insbesondere bei Kinder- und Jugendpsychotherapeuten ist dieses Problem weit verbreitet, aber auch für Erwachsene kann es zu erheblichen Wartelisten kommen. Wir reden hier von 6 Monaten oder mehr (!).

Zu allem Überfluss, wenn man z.B. verbeamtet werden möchte, wenn man eine Lebensversicherung, eine Berufsunfähigkeitsversicherung oder eine private Krankenversicherung abschließen möchte, wird man gefragt, welche ernsthaften Erkrankungen man hatte oder hat. Eine von der Krankenkasse finanzierte und in der Krankenakte aufgeführte Psychotherapie kann als ernsthafte Krankheit gewertet werden. Dies wiederum kann unter Umständen zur Ablehnung der Versicherungsanträge oder zum Scheitern der Verbeamtung führen.

Was kann man machen, wenn man dringend psychologische Begleitung benötigt, aber nicht in die "Fänge" des "Gesundheitssystems" geraten möchte? Die vielleicht bewährteste Möglichkeit ist eine systemische Therapie. Sie ist ein weltweit verbreitetes, eigenständiges psychotherapeutisches Verfahren mit nachgewiesener guter Langzeitwirkung. Im

Dezember 2008 hat der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie (WBP) die Systemische Therapie als wissenschaftlich anerkanntes Psychotherapieverfahren eingestuft. Aufgrund der vergleichsweise geringen Sitzungsanzahl ist die systemische Therapie außerdem ein besonders kostengünstiges Therapieverfahren. Und da es sich um eine privat finanzierte psychologischen Beratung handelt, wissen nur der Klient und sein Berater darüber Bescheid.

Die therapeutische Arbeit erfolgt abhängig von der Problemstellung und den Vorstellungen der Teilnehmer als Einzel- oder Gruppentherapie. Dies bedeutet, dass sowohl mit dem gesamten System als auch mit Teilsystemen oder eben mit einer einzelnen Person gearbeitet werden kann. Die systemische Therapie wendet sich somit an Einzelpersonen, Paare, Familien, Gruppen, Organisationen und andere soziale Systeme. Es können auch bestimmte relevante Bezugspersonen nur zu einzelnen Sitzungen eingeladen werden.

Die Dauer von systemischen Therapien kann sehr unterschiedlich sein. Manchmal genügt schon eine einzelne Stunde, um einen neuen Impuls zu erfahren. Bei lang andauernden Problemen und Beschwerden kann allerdings auch in sehr seltenen Fällen eine mehrjährige Therapie notwendig sein. Die durchschnittliche Dauer einer systemischen Therapie beträgt einige Monate bis zu einem Jahr (ca. 8 - 15 Sitzungen). Zwischen den einzelnen Sitzungen sind meist zwei bis vier Wochen Abstand. Die systemische Therapie geht davon aus, dass die entscheidenden Prozesse nicht in, sondern zwischen den Sitzungen stattfinden. In den Zeiten zwischen den Sitzungen sollen die Mitglieder des Systems neue Erkenntnisse aus den Sitzungen in ihrem Lebensalltag ausprobieren und "Hausaufgaben" umsetzen. Auf diese Weise übernimmt das System wieder die Verantwortung für Veränderung oder Nichtveränderung.

Wo findet man einen systemischen Berater?

Z.B. im Internet. Suchen Sie in Ihrer Region oder Stadt. Sie werden schnell fündig werden.

Wie weiß ich, dass dieser auch wirklich gut ist?

Viele haben ein Zertifikat von der DGSP\* oder der IGST\*. Das alleine soll aber nicht alles heißen. Es gibt auch sehr gute Berater, die aus kleinen, unabhängigen Instituten kommen und nicht an die großen Gesellschaften gebunden sind bzw. solche die mit einem akademischen Titel in Psychologie, Soziologie, Pädagogik, etc. systemisch arbeiten.

Mein Tipp: RUFEN SIE AN! Stellen Sie Fragen! Am Telefon lässt sich meist schon schnell erkennen, ob es eine "Chemie" gibt oder nicht. Es ist kein Geheimnis (und ist im übrigen wissenschaftlich belegt), dass ein Großteil der Wirksamkeit einer psychotherapeutischen Beratung von der Sympathie (Rapport) zwischen Berater und Klient abhängt.

## **Portrait**

Pawel Schlör Fernández ist deutsch/spanischer Soziologe und systemischer Berater. Er arbeitet als psychologischer Berater und Coach in Wiesbaden.

Werdegang:

- Abitur in Valencia - Spanien
- Studium der Soziologie & Psychologie in Marburg
- Marketing Manager bei einer Indonesischen Handelsfirma in Jakarta
- Teamleiter bei einer Versicherung in Wiesbaden
- Deputy IT Manager & Workflowmanager bei einer Versicherung in Wiesbaden

- IT Manager bei einem Internet-Anwaltsbüro in Montabaur
  - Freiberuflicher psychologischer Berater & Coach
- 

News-ID: 847254 • Views: 877 (Stand: 20.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/847254/Generalverdacht-Depression.html>