

Helfen, aber richtig!

Dieses Heft schließt für mich einen Bogen von mehr als zwei Jahren. Damals, in »Vor-Corona-Zeiten«, saß ich in einem proppevollen Saal auf dem Berliner Messegelände, während ein psychologisches Kammerstück aufgeführt wurde. Vier Therapeuten und ein Patient, Letzterer gespielt von einem Psychiater, der im Nebenberuf Schauspieler war. Titel der Veranstaltung: »Risiken und



Steve Ayan
Redakteur
ayan@spektrum.de

Nebenwirkungen von Psychotherapie«. Der »Patient« mimte einen behandlungsresistenten, aber überaus anhänglichen Neurotiker, der nicht mehr von seiner Therapie lassen konnte – und die vier Profis auf der Bühne führten dem begeisterten Publikum live vor, wie sie qua ihrer Expertise mit Therapie-sucht umgingen.

Es handelte sich um ein Panel auf der alljährlichen Tagung der Psychiater und Nervenärzte (DGPPN), die ich zur Recherche besuchte. Zwei der vier Psychologen, die an jenem Novembertag 2019 mit Improtheater brillierten, sehen Sie rechts im Bild: die Verhaltenstherapeutin Eva-Lotta Brakemeier und den Tiefenpsychologen Bernhard Strauß. Gemeinsam mit seiner Kollegin Dominique Frenzl berichtet Strauß ab S. 32 über just besagtes Thema: Psychotherapie wirkt – und hat mitunter doch auch unerwünschte Effekte. So kann es gerade zu Beginn einer Therapie vermehrt zu Ängsten und Unwohlsein kommen, bis hin zu dauerhafter Abhängigkeit.

Mit Eva-Lotta Brakemeier hingegen konzipierte ich eine sechsteilige Serie zu innovativen Ansätzen in der Psychotherapie (siehe das Ressort »Neue Methoden« ab S. 52). Die hier versammelten Beiträge aus den Monatsheften von »Gehirn&Geist« zeigen also nicht nur, wie wichtig und wirksam die Werkzeuge der Psychotherapie heute sind, sondern auch, wo ihre Grenzen und Gefahren liegen.

Eine gute Lektüre wünscht Ihr

Steve Ayan

IN DIESEM HEFT



Wann Psychotherapie schaden kann und wie man dem vorbeugt, erklären die Jenaer Therapieforscher **Dominique Frenzl** und **Bernhard Strauß** (S. 32).



Als Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie in Greifswald weiß **Eva-Lotta Brakemeier**, welche neuen Ansätze sich in der Therapie bewährt haben (S. 58).



Die Seele heilen per Chat und Video? Der Psychotherapeut **Harald Baumeister** berichtet im Interview auf S. 88 über Chancen und Fallen der Online-Therapie.