

# Basel Stadt Land Region

## Auch Sie sollten in eine Psychotherapie

**Selbstfindung für alle** Das befürwortet Peter Schwob, scheidender Präsident des Verbands der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten beider Basel. Sein Nachfolger Gassan Gradwohl ist klar anderer Meinung.

Dina Sambar

Ein Mann steigt in sein Auto, um eine kurze Distanz in der Stadt zurückzulegen. Eine Mutter schiebt einen Kinderwagen und ist gleichzeitig in ihr Handy vertieft. Beides sind Verhaltensweisen, die wir tagtäglich zigfach antreffen. Laut Peter Schwob, dem scheidenden Präsidenten des Verbandes der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten beider Basel, würde sowohl dem Mann als auch der Frau eine Psychotherapie gut tun und Leid verhindern. Gassan Gradwohl, der zukünftige Präsident des Verbandes, der sein 50-jähriges Jubiläum feiert, widerspricht.

**Peter Schwob, inwiefern würde eine Psychotherapie der telefonierenden Mutter helfen?**

*Peter Schwob:* Wenn die Mutter es normal findet, sich so zu verhalten, wird sich ihr Kind einsam fühlen. Mit einer Psychotherapie könnte sie besser wahrnehmen, was sie tut und welche Auswirkungen das auf ihr Kind hat, und sie könnte herausfinden, weshalb sie sich dem Telefon zuwendet statt ihrem Kind.

**Und dem Autofahrer in der Stadt?**

*Peter Schwob:* Ein Mann, der zwei Tonnen Auto unter sich hat und durch die Stadt fährt – da stimmt was nicht. Ich schaffe die gleiche Strecke schneller mit dem Velo. Es wäre spannend zu sehen, weshalb er das tut. Ist es Bequemlichkeit ohne Blick auf die Folgen, die Gefahr für andere oder die Umwelt? Oder ist es das Gefühl von Schutzlosigkeit, und er schafft sich eine eigene, kontrollierbare Welt in seinem Auto?

**Das klingt fast, als wäre jeder Mensch ein Kandidat für eine Psychotherapie.**

*Peter Schwob:* Ja, ich wünsche allen, eine Psychotherapie zu machen, um herauszufinden, wer sie sind. Hilft mein gewohntes Verhalten wirklich, ich selbst zu sein? Oder errichte ich damit eine Fassade, mit der ich alle, auch mich selbst, täusche? Das kann innere Konflikte erträglich machen, aber grosses Leid entstehen lassen. Hält man innere Konflikte nicht mehr aus, muss man etwas Plakatives tun – beispielsweise sich umbringen, mit 150 km/h durch die Stadt rasen oder Regierungsrat werden. Vor diesen Auswirkungen versuche ich die Gesellschaft und den Einzelnen mit Psychotherapie zu schützen.

**Gassan Gradwohl, Sie scheinen nicht einverstanden zu sein.**

*Gassan Gradwohl:* Ich bin ganz klar anderer Meinung. Auch wenn mich persönlich die Autos in der Stadt stören, halte ich den Autofahrer in unserem Beispiel nicht per se für behandlungsbedürftig. Auch nicht die telefonierende Mutter. Wir Menschen streben nach angenehmen Gefühlen und versuchen, unangenehme Gefühle zu vermeiden. So kann es sein, dass es für den Mann gerade bequem ist, Auto zu fahren, oder dass die Mutter Stimulation braucht. Das muss noch nichts mit einem inneren Konflikt zu



Der alte und der neue Verbands-Präsident: Die Psychotherapeuten Peter Schwob (l.) und Gassan Gradwohl. Foto: Kostas Maros

**«Ich wünsche allen, eine Psychotherapie zu machen, um herauszufinden, wer sie sind.»**

Peter Schwob

tun haben. Aber natürlich können beide Verhaltensweisen, also das Streben nach kurzfristiger Befriedigung, mittel- und langfristige negative Konsequenzen haben.

*Peter Schwob:* Man entkommt der Einschränkung durch dieses Verhalten aber nicht, wenn man es nur als angenehm interpretiert. Wenn ich es als Zwiespalt zwischen zwei Wünschen sehe, kann ich neu wählen.

**Gassan Gradwohl, was sagen Sie zur Aussage, dass jeder in eine Psychotherapie sollte?**

*Gassan Gradwohl:* Psychotherapie ist für mich die Behandlung eines psychischen Leidens mit Krankheitswert. Sie setzt einen Leidensdruck oder eine Einschränkung im Leben voraus. Viele Menschen haben eigene Ressourcen, um mit ihren Problemen umzugehen – beispielsweise Freunde, Familie, oder sie googeln Informationen zum Thema. Das ist wunderbar. Psychotherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe. Wenn sich jemand selbst helfen kann, braucht er keine Psychotherapie. Wenn jemand aber nicht mehr weiterkommt, sollte er nicht lange zögern und möglichst bald professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Es ist wie bei einer körperlichen Erkrankung: Ich gehe auch nicht mit jeder Erkältung ins Spital, sondern kann mir gut selbst helfen. Wenn aber keine Besserung eintritt, gehe ich zu meiner Hausärztin. *Peter Schwob:* Einverstanden. Ich verstehe meinen Ansatz zusätzlich zur Krankheitsbehandlung oder Krisenhilfe.

**Und wer würde diese zusätzlichen Psychotherapien für alle bezahlen? Die Gesundheitskosten steigen bereits so ständig.**

*Peter Schwob:* Sicher nicht die Krankenkassen. Die Kosten sollten individuell getragen werden. Es ginge für mich in dieselbe Kategorie wie ins Kino zu gehen oder ein Buch zu lesen: Kultur. Weshalb nicht mal versuchen, sich besser kennen zu lernen? Wobei Kostenexplosion ein fieses Wort ist. Denn es verneint, dass mit einer guten Psychotherapie Menschen ein reicheres Leben gewinnen, und so auch andere Menschen weniger kaputt machen.

**Unter dem Namen Psychotherapie wird allerhand angeboten.**

*Peter Schwob:* Es gibt etwa 400 psychotherapeutische Methoden. Davon sind bei uns nur zehn

zugelassen. Viele sind einfach nur Quatsch. Ein aktueller Quatsch ist die Umpolung von Homosexuellen. Das ist eine Wahnidee von religiös aktiven Psychotherapeuten, die versuchen, jemandem fremde Werte überzustülpen. Unser Verband berät Leute, die eine Psychotherapie machen wollen, und vermittelt auch kostenlos Therapieplätze.

*Gassan Gradwohl:* Humbug ist für mich zudem alles, was sich mit Esoterik vermischt – beispielsweise Kontaktaufnahmen mit Engeln und Geistwesen, oder Rückführungen in frühere Leben. Das darf es alles geben, aber nicht in der Psychotherapie.

**Wird man durch eine Therapie ein besserer Mensch?**

*Gassan Gradwohl:* Nein, «besserer Mensch» klingt mir zu moralisch. Aber Psychotherapie hilft den Patientinnen und Patienten,

mehr nach ihren eigenen Werten zu leben. Widersprüche zwischen den individuellen Werten und dem Handeln werden so reduziert. In diesem Sinne sind sie nach einer erfolgreichen Therapie nicht bessere Menschen, aber sie tun mehr von dem, was ihnen wichtig ist.

**Im Extremfall könnten Sie so einen Menschen, der es gut findet, Leute zu quälen, dazu bringen, dies tatsächlich zu tun.**

*Gassan Gradwohl:* Es kann sein, dass beispielsweise ein überangepasster Patient nach einer Therapie mehr für sich einsteht, sich mehr wehrt und so in der Gesellschaft mehr aneckt. Den Extremfall «Leute quälen zu wollen» verstehe ich aber nicht als Wert, sondern als äusserst ungünstige Bewältigungsstrategie, die in der Therapie bearbeitet werden muss.

**Wenn man nicht zum besseren Menschen wird, ist man zumindest glücklicher?**

*Gassan Gradwohl:* «Glücklich» ist ein unklarer und mehrdeutiger Begriff und meint beispielsweise die Abwesenheit von unangenehmen Gefühlen. Das ist definitiv nicht das Ziel einer Psychotherapie. Im Gegenteil. Ich erachte es als pathologisch, wenn jemand keinen Zugang zu seinen unangenehmen Gefühlen hat. Psychotherapie kann das Wohlbefinden steigern und zu einem erfüllteren und freieren Leben verhelfen. Der Weg dahin führt aber oft mitten durch die unangenehmsten Gefühle.

**«Wenn sich jemand selbst helfen kann, braucht er keine Psychotherapie.»**

Gassan Gradwohl

Psychotherapeuten-Verband gegründet. Mittlerweile zahlen die meisten Krankenkassen freiwillige Leistungen an Psychotherapien aus der Zusatzversicherung. In den Leistungskatalog der Grundversicherung ist die psychologische Psychotherapie ab Juli 2022 aufgenommen. In den beiden Basel praktizieren rund 500 ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. 120 von ihnen sind dem VPB angeschlossen. (dis)  
www.psychotherapie-bsbl.ch