

denken, dass sich dahinter auch eine Infektion verbergen könnte. Psychotherapeuten gehen an ihre Aufgabe nicht so „naiv“ heran wie vielleicht andere Eltern. Sie sind erfüllt von Theorien und Befürchtungen vor pathologischen Entwicklungen. Das macht sie besonders hellhörig, verleitet sie aber auch zu Überbewertung und Fehlschlüssen.

Aus Einzelberichten weiß Jaeggi, dass viele Psychotherapeuten mit ihren ständigen Interpretationen und Einsichten in das, wie Kinder „wirklich“ sind oder was sie brauchen, eine Konsolidierung des Selbsts verhindern. „Kinder von Psychotherapeuten“, so Jaeggi, „können sich gegen aufgepfropfte Analysen nicht wehren und reagieren extrem verunsichert.“ Oft schirmen sie sich gegen ihre Eltern innerlich stark ab und entwickeln kein Gefühl dafür, dass man in der Familie Intimität genießen könnte. „Sie müssen immer wachsam sein, dass man ihnen ihr Eigenleben nicht dauernd wegnimmt“, sagt Jaeggi.

Diese Aussage unterstützt die Züricher Kinder- und Jugendpsychiaterin Priv.-Doz. Dr. med. Barbara Buddeberg-Fischer. Auch sie hat erfahren, dass sich Kinder von Psychotherapeuten beobachtet, analysiert und durchschaut fühlen. Übertriebenes Verständnis und fundiertes Wissen der Eltern können dazu führen, dass natürliche Vorgänge zu sehr problematisiert und zerredet werden. Zudem stehen die Kinder unter dem Druck, von ihrem Umfeld nicht in die Kategorie „typische Therapeutenkinder“ eingeordnet zu werden. Nach Buddeberg-Fischer haben es die Kinder schwer, sich mit dem Beruf der Eltern zu identifizieren, weil dieser ein zwiespältiges Image hat. Die wenig ausgeprägte Idealisierung kann jedoch auch vorteilhaft für die Ablösung und für die Entwicklung einer eigenen Identität sein. Außerdem hat Reich beobachtet, dass viele Psychotherapeuten häufig abwesend sind, weil bei ihnen der Beruf vor der Familie kommt. Das hat mit persönlichem Ehrgeiz zu tun, aber auch damit, dass sich die Arbeitszeiten von Psychotherapeuten häufig mit Familienzeiten überschneiden. Als Folge davon empfinden Kinder Entfremdung, und sie werden eifersüchtig, weil sie glauben, dass ihre Eltern den Patienten mehr Zeit und Zuwendung zukommen lassen als ihnen.

Es soll jedoch nicht der Eindruck entstehen, dass es nur nachteilig sei, Psychotherapeuten zu Partnern oder Eltern zu haben. Kinder profitieren nach Einschätzung von Resch beispielsweise von einer entwickelteren Gesprächskultur. Sie lernen früh, Gefühle zu benennen und in der Diskussion eigene Standpunkte zu vertreten. Dabei bleibt auch so manches Wort aus dem Psychotherapeutenjargon hängen. Das Wissen um die Vielfalt menschlicher Entwicklung macht Psychotherapeuten gegenüber Kindern zudem toleranter, dankbarer und geduldiger. Möglicherweise tun sie sich weniger schwer als andere Eltern, Eigenheiten zuzulassen und das Scheitern von Plänen zu verzeihen. Die Partner von Psychotherapeuten profitieren von einer berufsbedingten, erhöhten Sensibilität, die vertiefte emotionale Beziehungen ermöglichen kann. Aber auch die Psychotherapeuten ziehen Nutzen aus ihrem Familienleben. Es gibt ihnen inneren Halt und Wohlbefinden und trägt dazu bei, normative entwicklungspsychologische Vorstellungen zu relativieren und von Omnipotenzfantasien Abschied zu nehmen.

Buddeberg-Fischer empfiehlt Psychotherapeuten, persönlichen Beziehungen die gleiche Beachtung zu schenken wie den therapeutischen. Psychotherapeuten tun sich selbst etwas Gutes, wenn sie nicht von sich erwarten, Beziehungsspezialist für ihr eigenes Familienleben zu sein, denn in der Familie werden sie als Mensch, aber nicht als Therapeut angesprochen. Psychotherapeuten sollten darüber hinaus Hilfe beanspruchen, wenn sie selbst nicht zurechtkommen. Wichtig ist es auch, persönliche Schwierigkeiten nicht mit beruflicher Unfähigkeit gleichzusetzen und sich eine echte Auszeit vom Beruf zu gönnen.

Dr. phil. Marion Sonnenmoser

Literatur

1. Buddeberg-Fischer B: Familienideal und Familienrealität von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. *Psychotherapeut* 1997; 42: 314–319.
2. Jaeggi E: Und wer therapiert die Therapeuten? Stuttgart: Klett-Cotta 2001.
3. Resch F: Kinder von Psychotherapeuten. In: Kernberg O, Dulz B, Eckert J: *Wir Psychotherapeuten. Psychotherapeuten über sich und ihren unmöglichen Beruf* (156–163). Stuttgart: Schattauer 2005.
4. Reich G: Psychotherapeuten und ihre Familien. In: ebenda (164–172). Stuttgart: Schattauer 2005.

Referiert

Angststörungen

Am besten kognitiv-behavioral behandeln

Psychologen der Mayo Clinic in Rochester haben Metaanalysen zur Psychotherapie von Angststörungen aus den vergangenen zehn Jahren ausgewertet. Sie fanden heraus, dass die Kombination aus kognitiven und behavioralen Verfahren am häufigsten angewandt wird und in den meisten Fällen auch am wirksamsten ist. Soziale Phobien können damit ebenso effektiv behandelt werden wie Panikstörungen, generalisierte Angststörungen, Zwänge und posttraumatische Belastungsstörungen.

Doch auch rein behaviorale Verfahren erzielen deutliche Effekte, insbesondere die Exposure-Technik, bei der die Patienten mit angstauslösenden Elementen oder Situationen konfrontiert werden. Diese Technik hat sich vor allem bei Zwangsstörungen und so-

zialer Phobie bewährt und ist hierbei ebenso wirksam wie kognitiv-behaviorale Therapie. Eine zuverlässige Aussage über die Wirksamkeit rein kognitiver Verfahren bei Angststörungen ist nach Meinung der Autoren anhand der analysierten Studien hingegen nicht möglich, da es einerseits kaum Untersuchungen gibt, in denen ausschließlich kognitive Therapie eingesetzt wurde; andererseits wurde in den meisten Studien versäumt, die Wirksamkeit kognitiver und behavioraler Verfahren getrennt zu erfassen, was eine Einschätzung erschwerte. Die Autoren fassen zusammen: „Nach heutigem Kenntnisstand sind kognitiv-behaviorale Verfahren die Methode der Wahl, um die meisten Angststörungen zu behandeln.“ ms

Deacon B, Abramowitz J: Cognitive and Behavioral Treatments for Anxiety Disorders: A Review of Meta-analytic Findings. *Journal of Clinical Psychology* 2004; 4: 429–441.

Brett J. Deacon, Department of Psychiatry and Psychology, Mayo Clinic, 200 First Street, SW, Rochester, MN 55905, E-Mail: daecon.brett@mayo.edu