



Top Magazin Köln
im Gespräch mit
der **Therapeutin**
Susann Szyszka

THERAPIE VERSTEHEN

Warum der richtige Therapeut den Unterschied macht

„Therapie ist ein transparenter, gemeinsamer Weg.“

Psychische Gesundheit ist kein Tabuthema mehr. Dennoch fragen sich viele Menschen: Was passiert eigentlich in einer Therapie? Wann ist sie sinnvoll? Und woran erkennt man einen guten Therapeuten? Darüber spricht das Top Magazin Köln mit der Therapeutin Susann Szyszka.

Top Magazin Köln: Was ist eigentlich eine Therapie?

Susann Szyszka: Eine Therapie ist ein professionell begleiteter Prozess, der hilft, seelische Belastungen, innere Konflikte oder psychische Erkrankungen besser zu verstehen und zu bewältigen. Sie kann Orientierung geben, Entwicklung fördern und die Lebensqualität wieder aktiv gestaltbar machen.

Ich verstehe Therapie auch als eine Form der „Nachbeelterung“. Jeder Mensch wird durch Eltern und wichtige Bezugspersonen geprägt – durch Sicherheit, Bindung, Regeln, den Umgang mit Gefühlen und erste Lösungsstrategien. Dennoch können Unsicherheiten, belastende Erfahrungen oder ungelöste Konflikte zurückbleiben.

Therapie bietet einen geschützten Raum, um Gedanken, Gefühle und Beziehungs-

muster besser zu verstehen. Sie unterstützt dabei, Resilienz und Lösungskompetenzen weiterzuentwickeln, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Es geht nicht darum, Schuldige zu suchen, sondern wieder handlungsfähig zu werden.

Top: Woran erkenne ich als Laie einen guten Therapeuten?

Szyszka: Einen guten Therapeuten erkennt man nicht allein an Abschlüssen oder Methoden, sondern vor allem daran, wie man sich im Kontakt mit ihm fühlt. Die Grundlage jeder erfolgreichen Therapie ist eine tragfähige Beziehung: Man sollte sich ernst genommen, respektiert und verstanden fühlen – auch bei unbequemen Fragen und Antworten.

Mir ist wichtig, dass Patientinnen und Patienten von Anfang an eigenverantwortlich bleiben. Therapie ist kein mystischer Prozess, bei dem jemand anderes weiß, was richtig ist, sondern ein transparenter gemeinsamer Weg, dessen Ziele der Patient wesentlich mitbestimmt.

Ein guter Therapeut erklärt verständlich, wie er arbeitet, welches Ziel angestrebt

wird, wie lange eine Therapie voraussichtlich dauern kann und welche Kosten entstehen. Fachliche Kompetenz, Klarheit und Transparenz gehören ebenso dazu wie individuelle Lösungen statt Standardantworten. Idealerweise verlässt ein Patient die Stunde mit mehr Klarheit, Energie und Zuversicht.

Top: Wie läuft denn überhaupt eine „erste Therapiestunde“ ab?

Szyszka: Die erste Sitzung dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Einschätzung, ob eine tragfähige Arbeitsbeziehung entstehen kann. Schon an der Tür beginnt der Kontakt. Ich lasse Klientinnen und Klienten beispielsweise selbst entscheiden, wo sie sitzen möchten – eine kleine, aber bewusste erste Entscheidung für sich selbst.

Zunächst schildert der Ratsuchende, was ihn belastet und weshalb er Unterstützung sucht. Wir schauen auf die Auswirkungen im Alltag, Beruf, in Beziehungen und auf das persönliche Wohlbefinden. Gleichzeitig achte ich auf Stärken, Ressourcen und bisherige Bewältigungsversuche.

Die erste Stunde ist keine bloße Informationssammlung. Der Therapeut sollte als

fachlicher Experte erkennbar werden: durch gezielte Fragen, das Erfassen wesentlicher Zusammenhänge und erste Überlegungen dazu, was hinter dem Anliegen stehen könnte. Gute therapeutische Arbeit unterscheidet sich von allgemeinen oder gegoogelten Antworten dadurch, dass sie Lebensgeschichte, konkrete Situation und Persönlichkeit einbezieht.

Wichtig ist mir, dass der Klient bereits eine alltagstaugliche erste Erklärung dafür erhält, wie das Problem entstanden sein könnte und wie es bearbeitet werden kann. Das gibt Orientierung und zeigt: Die Belastung ist nachvollziehbar – und es gibt konkrete Wege, etwas daran zu verändern.

Top: Wie findet ein Therapeut die richtigen Symptome bei Ratsuchenden heraus?

Szyszka: Durch die richtigen Fragestellungen. Heutzutage hat jeder mindestens schon mal gegoogelt, was ihm fehlen könnte – und so kommen viele mit eigenen Diagnosen zum Therapeuten. Aber vergleichen Sie es mit einem Dachdecker: Ein Loch im Dach versucht der Hausherr selbst zu reparieren und abzudichten. Wenn das nicht klappt, fragt er Freunde und Nachbarn – und alle basteln daran herum. Am Ende geht er zum Fachmann – und der sagt ihm, welche Reparaturen anfallen, ob das Dach in seiner Substanz repariert werden muss oder nur Teile davon, wie lange es dauert und was es kostet. Wenn der Hausherr dann seine Entscheidung getroffen hat, kümmert sich der Dachdecker um die Aufgabe.

Übertragen auf den Therapeuten bedeutet das, dass er dem Klienten seine Vorgehensweise erklärt und dieser dann entscheidet, welche Aspekte er behandelt haben will. Die Kunst des Therapeuten besteht darin, hinter den offensichtlichen Beschwerden die eigentlichen Zusammenhänge zu erkennen. Therapeuten arbeiten daher ein bisschen wie Detektive: Sie sammeln Hinweise, erkennen Muster und entwickeln gemeinsam mit dem Klienten ein Verständnis dafür, welche Faktoren die Beschwerden beeinflussen. Manchmal sind die Symptome nur Ausdruck einer temporären Überforderung – manchmal liegen sie tiefer.

Top: Wie lange dauert eine Therapie für gewöhnlich?

Szyszka: Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort – aber meistens lässt sich das bereits in der ersten Stunde erkennen. Die Dauer hängt von der Art der Belastung, den persönlichen Zielen und der individuellen Lebenssituation ab. Manche Menschen

„Eine Therapie kann Orientierung geben, Entwicklung fördern und helfen, die eigene Lebensqualität wieder aktiv zu gestalten.“

profitieren bereits von wenigen Sitzungen, wenn es um eine konkrete Fragestellung oder eine aktuelle Lebenskrise geht. Andere Themen benötigen deutlich mehr Zeit.

Top: Wie endet eine gute Therapiestunde?

Szyszka: Eine gute Therapiestunde endet nicht abrupt, sondern mit einer bewussten Zusammenfassung. Sie endet mit der Frage an den Klienten: Was haben Sie heute erreicht? Gemeinsam wird reflektiert, welche Erkenntnisse gewonnen wurden und welche Gedanken oder Gefühle besonders wichtig waren.

Top: Wann ist das Ende einer Therapie erreicht?

Szyszka: Einfach ausgedrückt, wenn die vereinbarten Ziele aus der ersten Therapiestunde erreicht sind. Dann verfügt der Ratsuchende über ausreichend Strategien, um zukünftige Belastungen eigenständig zu bewältigen. Ein gutes Therapieende wird aber stets gemeinsam vorbereitet und bewusst gestaltet. Es ist ein Zeichen gewachsener Selbstständigkeit und nicht ein plötzlicher Abschied.

Top: Wie finde ich einen für mich guten Therapeuten?

Szyszka: Die Suche nach dem passenden Therapeuten ähnelt der Suche nach einem guten Arzt oder Coach: Qualifikation ist wichtig, aber die persönliche Chemie ist entscheidend. In jedem Fall sollte der Therapeut die Sprache finden, die sein Klient versteht. Er muss erklären können – und zwar schon in der ersten Stunde – was mit dem Klienten los ist. Bleibt der Therapeut geheimnisvoll, ist das ein schwaches Zeichen. Er muss seine Arbeitsweise und die Rahmenbedingungen transparent erklären. Er muss einen gewissen „Spirit“ vermitteln können, eine Art „Wow-Effekt“. Der Ratsuchende hingegen muss das Gefühl haben, offen sprechen zu können, ohne Angst vor Bewertung zu haben. Gute Therapie ist immer mit einem gelungenen Perspektivwechsel verbunden – und sie wertet nicht.

Und: Niemand sollte sich scheuen, nach dem ersten Gespräch kritisch zu prüfen, ob die Chemie stimmt. ■



Psychotherapie
Susann Szyszka

Saime-Genc-Ring 16A | 53121 Bonn
Telefon (01 72) 2 53 88 68
E-Mail: therapie.szyszka@googlemail.com
Web: www.szyszka-therapie.com



VITA Susann Szyszka



Dipl.-Psych. Susann Szyszka ist seit nahezu 30 Jahren als Psychologin und Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis tätig. Nach Studien der Humanmedizin an der Freien Universität Berlin und der Psychologie

an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn absolvierte sie ihre Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin sowie eine Weiterbildung in klassischer Hypnose.

Ihre therapeutischen Schwerpunkte liegen in der Diagnostik, Krisenintervention und Behandlung psychischer Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen, Zwangsstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Traumafolgestörungen und Psychosen. Ergänzend bietet sie Einzel-, Paar- und Gruppentherapie, Stressbewältigung, autogenes Training, Entspannungsverfahren, Kompetenztraining sowie Coaching an.

Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie sowie in der Rechtspsychologie. Sie ist erfahren in Gutachten, Umgangspflege, Verfahrenspflege und der Begleitung von Familien in komplexen psychosozialen und rechtlichen Situationen. Sie begleitet zudem pädagogisches Fachpersonal sowie angehende Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten im Rahmen von Supervision und fachlicher Reflexion. Darüber hinaus ist sie als psychologische Expertin, Referentin, Hörfunk- und Managementcoach tätig und wirkt an medialen Beratungs- und Familienprojekten mit.