

Es gibt keine Wunderheilungen

Interview mit der Psychologin Imogen Schäfer

JJ: Warum sind Sie Psychologin geworden, war es der Kindheits- oder Jugendtraum?

Imogen Schäfer: Der erste Wunsch Psychoanalytikerin zu werden tauchte mit ca. 13 oder 14 Jahren auf. Ein Alter indem man ja naturgemäß beginnt, nachzudenken über sich und die Welt. Die Tatsache, dass ich weder mich selbst noch die wichtigen Menschen in meiner Umwelt immer in ihrem Verhalten verstehen konnte, führte dazu, dass ich begann Bücher zu lesen, die sich mit Psychologie und Psychoanalyse befassten. Die psychologischen Theorien, die sich mit unserem bewussten Verhalten beschäftigen, haben mir nie genügt, sind mir nie weit genug gegangen in ihren Antworten. Da war mir die Psychoanalyse, die sich für das Unbewusste interessiert, viel näher. Deren Ergebnisse treffen sich ja auch heute mit den Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften.

Mein Werdegang war dann nicht ganz so gradlinig, da ich auch lange damit geliebäugelt habe, etwas mit Theater zu machen. Schauspiel und Psychologie haben ja insofern etwas miteinander zu tun, dass eine Schauspielerin ganz eintauchen muss in eine Figur, und um sie gut spielen zu können, sich auch mit den Tiefen und unbewussten psychischen Anteilen der Figur auseinandersetzen muss. Da ich aber ein sehr neugieriger, erkenntnishungriger Mensch bin, mit Interesse an der Wissenschaft, habe ich dann das Studium der Psychologie gewählt.

JJ: Welche Menschen kommen zu Ihnen?

Imogen Schäfer: Zu mir kommen Männer und Frauen fast jeden Alters ab Mitte 20 aus fast allen sozialen Ständen. Allerdings sind die meisten doch eher aus Mittelschicht und unterer Mittelschicht. Deren psychischen Probleme sind auch durch ihre soziale Lage bedingt viel größer, als die Probleme von Menschen aus der sogenannten "upper class". Auf meine Homepage reagieren viele Studenten und Freiberufler aus künstlerischen Berufen. Ich praktiziere in einem Bezirk in Berlin, wo viele Migranten und sozial Schwache leben. Das mache ich ganz bewusst so, weil ich aus sozialer Einstellung heraus auch den dort lebenden Menschen Hilfe anbieten möchte.

JJ: Gibt es psychische Probleme oder Krankheiten, die in der heutigen Zeit, den derzeitigen gesellschaftlichen Bedingungen verwurzelt sind?

Imogen Schäfer: Ja, auf alle Fälle. Dazu gehören meines Erachtens vor allem die Depressionen und Angsterkrankungen, die man schon als Volkskrankheit bezeichnen kann. Diese stehen in Zusammenhang mit der immer unsicherer werdenden sozialen und wirtschaftlichen Lage. Wer immer Angst haben muss, ab morgen arbeitslos zu sein, wer sich keine einigermaßen sichere Zukunft für sich vorstellen kann und gleichzeitig vermittelt bekommt, dass er selbst seines Glückes Schmied ist, kommt unweigerlich in Schwierigkeiten. Nur noch die stabilsten mit einer guten psychischen Struktur können dem Leistungsdruck standhalten und die ständigen Entwertungen die damit einhergehen, dass man spürt wie austauschbar man ist, aushalten. Parallel dazu wachsen aber auch die Beziehungsstörungen, die sich in der Art und Weise auswirken, dass Menschen in ihren zentralen Beziehungen Unterschiede und Konflikte nicht mehr ertragen können und viel zu hohe Glückserwartungen an ihre Partner herantragen, die niemand erfüllen kann. Das führt dazu, dass viele entweder in ihren Beziehungen vereinsamen, weil sie den Austausch miteinander vermeiden oder lieber alleine leben. Das Single-Dasein aber tut den meisten auf Dauer nicht gut.

JJ: Sie arbeiten auch bei www.dieonlinepsychologen.de mit. Wie funktioniert Psychologie online?

Imogen Schäfer: Psychologie online ist für mich etwas völlig anderes als das was ich in meiner Praxis ausübe. Der wichtigste Unterschied ist der, dass es sich hier nur um eine Beratung handeln kann, nicht um eine Therapie. Viele Patienten erzählen mir, dass sie mich im Internet gefunden haben. Einige haben sich gefragt, was mit ihnen wohl selbst los ist, was sie haben - welche psychische Krankheit - aber die Fülle an Informationen im Netz zu bestimmten Begriffen ist auch erschlagend. Die Online-Beratung soll dabei helfen, rauszufinden, was eigentlich mit einem los ist, ohne dass man die aufwendige Suche nach einem Therapeuten auf sich nehmen muss. Für Menschen, die an sozialen Phobien (Ängsten) leiden ist die Hemmschwelle niedriger, sich anonym an eine Psychologin zu wenden. Aber auch wenn man ein akutes klar umrissenes Problem hat, wo man mal einen kompetenten Gesprächspartner braucht, bietet sich die Online-Beratung an. Oft reicht ja ein Gespräch schon völlig aus, um wieder alleine weiterzukommen. Mir ist dabei wichtig, auf einem professionellen Niveau, wie es "dieonlinepsychologen mit dem Gütesiegel" anbieten, zu beraten. Seriosität und gründliche Ausbildung sollen für Glaubwürdigkeit sorgen, denn nicht jeder, der sich im Netz "Psychologe" (übrigens ein geschützter Begriff) nennt ist auch wirklich einer. Wer also im Internet sucht und uns findet, der liest sich unser Portal durch, schaut sich die Berater an und wählt dann die Telefonnummer, die dort steht. Er gibt den Beraterpin ein und hat seine gewählte Psychologin an der Strippe. Er kann sofort loslegen, ohne viele Floskeln, denn wir wissen ja, Zeit ist Geld.

JJ: Wie sehen Ihre beruflichen Erfolgserlebnisse aus?

Imogen Schäfer: Erfolgserlebnisse im Bereich von Beratung und Therapie sind kurz- und langfristiger Art. Für mich ist es bereits ein Erfolgserlebnis, wenn ich im Erstgespräch jemanden erreicht habe und derjenige sich verstanden fühlt und Lust auf mehr bekommen hat. Aber wichtig ist vor allem dabei sein zu können, wie jemand mit meiner Hilfe sich entwickelt und wächst und das Gefühl von immer größerer Selbstwirksamkeit in seinem Leben erhält. Erfolg heißt für mich besonders eine Erfahrung wie die, dass ich lange mit einem Patienten mitgeföhlt und mitgelitten habe und mich schließlich mit ihm mitfreuen kann, wenn es ihm erheblich besser geht, oder er eine lange und quälende Symptomatik losgeworden ist. Aber ich finde eines immer sehr wichtig zu betonen: es gibt keine Wunderheilungen! Als Therapeutin ist man keine Zauberin, die den Menschen die Symptome wegnimmt. Folglich ist der Erfolg auch nicht in irgendwelchen spektakulären Heilungserfolgen zu suchen. In der Onlineberatung sollten ebenfalls keine zu großen Versprechen gemacht werden. Der Erfolg hier kann manchmal schon darin liegen, ein Problem erkannt und benannt zu haben.

Foto: privat

[zurück](#)

[Impressum](#)

