Rezensionen von Buchtips.net

Boris Pigorsch: Der innere Kritiker von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-621-28573-5 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	42,00 Euro (Stand: 21. August 2025)

Auch über die konkrete Gruppe hinaus interessant

Auch wenn Pigorsch sein neues Werk der genannten, speziellen Berufsgruppe mit ihrer speziellen Gefährdung durch den "inneren Kritiker" zuführt, es ist ein durchaus allgemeines Erleben, dass vielfach der Mensch sich selbst innerlich in gewissen Lebensphasen (bei manchen auch sehr grundsätzlich) überaus kritisch gegenüber steht. "Das ist nichts", "Das wird nichts", "Das war nichts", "Nur Glück gehabt", "Hoffentlich merken die anderen nicht, dass da nichts dahinter steckt" bis hin zu noch massiveren Abwertungen der eigenen Person und der eigenen vergangenen und gegenwärtigen Leistungen kann dies führen und ausgewachsene Situationen des Burn-Out oder der Depression nach sich ziehen.

Oder, wie es eine der professionellen Therapeutinnen im Buch formuliert: "Ich glaube auch nach zwanzig Berufsjahren noch nicht, dass ich gute therapeutische Arbeit leiste". Und die Fakten spielen da, interessanterweise, gar keine große Rolle. Ebenso wie ja auch im allgemeinen Leben meist gilt, dass hundert lobende Worte eine klare Kritik manchmal nicht wettmachen können.

Da ist es ein schwacher Trost, dass dies auch die Fachleute für die Psyche betrifft, aber durchaus eine große Hilfe, sehr strukturiert, fundiert und verständlich im Buch nachvollziehen zu können, was hilft und wie es gelingt, in der eigenen Arbeit und Leistung auch sich selbst innerlich anerkennen zu lernen. Mit einem nicht unerheblichen Schritt auch versehen, die dunklen Gedanken und das unbestimmte Gefühl einer Bedrohung durch "negativ antizipierte Konsequenzen", die ja zunächst reine Fantasie sind, der realen Betrachtung im therapeutischen Dialog zuzuführen, um für sich selbst mehr und mehr Klarheit darüber herzustellen, was denn genau dieses "irgendwie bedrohliche Gefühl" und den "Druck" ausmacht. Vieles könnte sich bereits in einer solchen Reflexion klären, die natürlich nicht der einzige Schritt in dieser Darstellung für die Praxis sind.

Pigorsch betont die Notwendigkeit der eigenen Psychohygiene nachdrücklich und legt ebenso wert darauf, mit diesem Werk keine wissenschaftliche Abhandlung vorzulegen, sondern rein aus der Praxis für die Praxis seine Gedanken zur Verfügung zu stellen. Eine Klarstellung, der das gesamte Buch entspricht und damit umgehend den Leser hineinnimmt in die wichtigen Momente der eigenen Hilfe. Mit dem Ziel, den "inneren Kritiker", der unangenehm nagt und teils bedrohliche Formen annimmt, "ein gesünderes Auskommen zu finden".

Was Pigorsch mittels seiner Grundlage im "Ego-State-Begriff" zwar nicht allein durch die Lektüre des Buches herstellen kann, aber mit diesem wichtige und wertvolle Erkenntnisse, Erleichterungen und einen klaren möglichen Weg in den Raum setzt, der motivierend zur Arbeit an der eigenen Person seine Wirkung nicht verfehlt. Bis dahin, den "Gegenteiler" auch ins ich zu finden und zulassen zu können, den "eigenen, inneren, liebevollen Begleiter", dessen Gefolge das Erleben von "Verbundenheit" statt von Trennung ist. Eine wichtige Lektüre, mit am Ende allgemeinem Wirkungsgrad.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[03. Juni 2019]