



Nike Hilbert

## Psychotherapie ohne Fachgedöns

Kösel 2025 · 192 S. · 18.00 € · 978-3-466-34829-9 ★★★★★

Psychische Erkrankungen sind ein Thema, das heutzutage – erfreulicherweise – sehr viel mehr in der Öffentlichkeit stattfindet als noch vor zwanzig Jahren. Es gibt immer mehr Awareness für das Thema, mehr Aufklärungsarbeit und langsam aber sicher auch mehr Verständnis. Da es aber trotz des positiven Trends immer noch viele Menschen gibt, die falsche, veraltete oder von Klischees behaftete Vorstellungen von Therapie haben, ist es umso wichtiger, weiter Aufklärungsarbeit zu leisten und das Thema zu ent-stigmatisieren. Genau dazu trägt auch *Psychotherapie ohne Fachgedöns* von der selbst als Psychotherapeutin arbeitenden Autorin Nike Hilbert bei. Die Psychotherapeutin öffnet den Lesern die Tür

zu einer Psychotherapie-Stunde, die man hautnah, erzählt wie eine Kurzgeschichte, miterleben kann. In fünf Kapiteln begleitet man fiktive Klienten, realistisch erzählt, durch ihre Sitzungen, in denen Gefühle wie Angst, Scham, Einsamkeit, Schmerz und Wut im Fokus stehen. Diese „Therapiemomente“ zeigen, wie verdrängte Emotionen und alte Beziehungsmuster unser Leben beeinflussen – und wie psychodynamische Techniken helfen können, sie zu verstehen und aufzulösen.

Nach jeder Szene erklärt die Autorin die zuvor in der Therapiestunde aufgekommenen zentralen Konzepte der Tiefenpsychologie in gut verständlicher Sprache und stellt im Anschluss daran dann noch einfache Reflexionsfragen, die zum Nachdenken und zur Selbstreflexion einladen. Dabei geht es nicht nur um individuelle Themen, sondern auch darum, wie psychische Muster gesellschaftlich wirkmächtig sind. Die Erklärungen der grundlegenden psychologischen Konzepte sind immer wissenschaftlich fundiert – wovon auch die reichlich vorkommenden Zitate, Literaturverweise und Fußnoten zeugen – und nachvollziehbar strukturiert.

Für ein Buch, das sich allerdings rühmt, gerade ohne Fachgedöns auszukommen, sind mir die Erklärungen teils doch etwas zu komplex, bzw. hätten sie vielleicht in kürzere Passagen aufgeteilt oder auch noch einmal durch didaktische Hilfe wie Bullet Points, Infokästen, Grafiken oder Ähnliches aufgelockert werden können. Im Großen und Ganzen kann man aber dennoch auch als Laie gut folgen, und was der Autorin definitiv ganz wunderbar gelingt, ist es, die Realität einer solchen Sitzung zu zeigen und vor allem auch den echten Mehrwert zu veranschaulichen, den eine Psychotherapie bringen kann. Dadurch trägt sie sicherlich dazu bei, die Hemmschwelle zu senken, sich selber mit dem Thema auseinanderzusetzen oder auch über eine entsprechende Therapie nachzudenken, wenn man selbst mit psychischen Problemen zu kämpfen hat.

Insgesamt bietet das Buch also einen leicht zugänglichen Einblick in die Arbeit einer Therapie – informativ, empathisch und ohne erhobenen Zeigefinger – und erhält dafür eine klare Leseempfehlung.