

Kai B. Mein Weg zum Therapieplatz – warum sich „Dranbleiben“ lohnt

Als ich gemerkt habe, dass ich allein nicht mehr weiterkomme, war das erstmal ein ganz schön schwerer Schritt: mir selbst einzugestehen, dass ich Unterstützung brauche. Denn ich muss zugeben, dass ich meine negative Gefühlswelt lange runtergespielt habe und mir sagte: Das geht schon wieder vorbei, jeder hat Phasen, in denen man mal „nicht so gut drauf“ ist. Irgendwann wurde mir dann aber doch bewusst, dass ich es ohne professionelle Begleitung nicht mehr schaffe – und der Gedanke daran hat mich echt Überwindung gekostet. Aber dann kam das nächste Problem – wie und wo finde ich nun einen Therapieplatz?

Zwischen Hoffen und Aufgeben

Ich suchte mir im Internet mehrere Therapeut:innen in der Nähe meines Wohnortes und dachte anfangs: „Okay, ich ruf einfach irgendwo an, erklär kurz meine Situation und mache einen ersten Termin aus. Aber so einfach war's dann leider doch nicht, denn in der Realität erhielt ich eine Absage nach der anderen. Teilweise hieß es: „Wir nehmen aktuell niemanden auf.“ Oder: „Wartezeit mindestens sechs Monate.“ Das hat mich jedes Mal ziemlich runtergezogen, weil ich ja gerade in dem Moment dringend Unterstützung gebraucht hätte.

Es gab Momente, da hab ich ernsthaft überlegt, alles wieder hinzuschmeißen und einfach so weiterzumachen wie bisher, nach dem Motto „Augen zu und durch“. Aber dann habe ich mir gesagt: Wenn ich jetzt aufgebe, wird sich gar nichts ändern. Denn in den Monaten vorher hatte ich ja bereits die Erfahrung gemacht, dass es mit sich-selbst-gut-zureden und platten Durchhalteparolen wie „Du schaffst das schon“ nicht getan ist. Also hab` ich weiter telefoniert, E-Mails geschrieben und sogar Listen gemacht, wen ich schon kontaktiert hatte.

Neue Wege finden

Was mir irgendwann geholfen hat, waren ein paar Tipps, die ich von einer Bekannten bekommen habe:

- **Bei der Krankenkasse nachfragen**, die haben manchmal eine Liste von freien Plätzen oder können zumindest beraten, welche Möglichkeiten es noch gibt.
- **Offene Sprechstunden nutzen** – viele Praxen bieten die an. Ich erfuhr, dass man sich dort vorstellen kann, auch wenn es noch keinen festen Platz gibt – allein das Gespräch kann schon helfen, und man kriegt Tipps, wie es weitergehen kann.
- **Nicht nur nach Therapeuten direkt in der Stadt schauen, sondern auch in der Umgebung.** Anfangs wollte ich unbedingt jemanden ganz in der Nähe haben. Aber irgendwann dachte ich: Lieber etwas weiter weg und dafür eine echte Chance. Ich müsste zwar etwas Fahrzeit in Kauf nehmen, aber das war's wert.

Nach ein paar echt nervigen Wochen voller Frust hatte ich dann tatsächlich Glück: In einer Praxis, die ich schon fast abgeschrieben hatte, wurde kurzfristig ein Platz frei. Ich kann gar nicht beschreiben, wie erleichtert ich war, als ich die Zusage bekommen habe. Klar, die ersten Sitzungen waren auch nicht einfach – es war

schon komisch und ungewohnt, so offen über alles zu reden. Aber einfach das Gefühl, nicht mehr allein kämpfen zu müssen, war ein Riesen-Unterschied und hat viel Druck von mir genommen.

Mein Fazit – warum Aufgeben keine Option ist

Wenn ich jetzt zurückschaue, würde ich sagen: Der Weg war super anstrengend, aber das Dranbleiben hat sich absolut gelohnt. Und ich will allen Mut machen, die gerade an dem Punkt stehen, wo ich damals war:

- Bitte gebt nicht nach den ersten Absagen auf, auch wenn es manchmal zunächst aussichtslos wirkt.
- Nutzt jede Infoquelle, die ihr finden könnt – Krankenkassen, Online-Listen, offene Sprechstunden.
- Traut euch auch, im Freundes- und Bekanntenkreis oder im familiären Umfeld nach Rat zu fragen. Manchmal kommt Hilfe von Stellen, wo man sie gar nicht erwartet.

Ja, es kostet Kraft und Zeit – aber der Moment, in dem man endlich einen Platz oder sonstige Hilfe bekommt, ist jede Mühe wert. Also bitte: Bleibt dran! Auch wenn es gerade aussichtslos wirkt – es gibt einen Weg, und irgendwann öffnet sich eine Tür.