

Maja Gnegel (Jahrgang 1989) studierte Psychologie in Würzburg und absolvierte ihre Psychotherapie-Ausbildung in Hamburg. Anschließend zog sie nach Flensburg, wo sie seit Anfang 2022 eine Kassenpraxis betreibt.

Warum sind Sie Psychotherapeut*in geworden?

Die Mutter meines ersten Freundes ist schuld. Sie war niedergelassene Psychotherapeutin in Itzehoe und die hat mich fasziniert. Sie war immer sehr bei sich, hatte die Gabe, aus jeder Situation das Beste zu machen, pragmatisch, verständnisvoll. Ich konnte mir gut vorstellen, auch Psychotherapeutin zu werden, hatte aber viel Respekt vor dem Beruf. Daher begann ich ein Schiffbau-Studium, wechselte aber bald in die Psychologie.

Hat die Psychotherapie Sie verändert?

Psychotherapie hat etwas Philosophisches. Man wird mit vielen Lebensfragen konfrontiert, mit denen man sich intensiv beschäftigen muss. Jede*r Patient*in bringt etwas mit – jede*r macht etwas mit mir. Das hat mich verändert: Ich weiß Dinge mehr zu schätzen, bin pragmatischer geworden. Ich sehe nicht mehr das riesige Problem, sondern die kleinen Stellschrauben. In der Ausbildung in der Akutpsychiatrie war es schwierig, die Distanz zu wahren – etwa wenn da jemand Frau und Kind im Auto verloren hat. Das war häufig eine Belastung.

Sie haben gerade eine Praxis gegründet. War Ihnen die DPtV dabei eine Hilfe?

Ja, das Online-Material der DPtV war sehr hilfreich, zum Beispiel die Therapieverträge. Auch die Versicherungen habe ich über den Verband abgeschlossen. Man hat vor der Praxisgründung viele Fragen und niemanden, den man fragen kann. Ich habe auf der Website viel „quergelesen“ – damit kriegt man ein gutes Bild der Psychotherapie. Das Frauennetzwerk finde ich sehr spannend, und das Campus-Programm werde ich bestimmt nutzen.

Wie sah Ihre Ausbildung aus?

Mit dem Institut in Hamburg war ich sehr zufrieden – gute Dozent*innen, gute Seminare. Aber die Ausbildung an sich ist trotzdem Ausbeutung: 40 Stunden in der Klinik, für die man 1000 Euro bekommt, von denen man 500 Euro wieder investieren muss. Vier bis fünf Jahre hat man schon sehr wenig Geld. Anfangs dachte ich, dass mich das nicht so stört. Aber wenn alle Freunde irgendwann finanziell an einem anderen Punkt sind, nervt einen das doch sehr.

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Praxis bereits gemacht?

Ich war geschockt, wie viele Student*innen in der Sprechstunde anrufen. Das ist eine Gruppe, die in der Corona-Pandemie besonders gelitten hat. Die kamen in eine neue Stadt, lernten niemanden kennen und hatten oft keine Lerngruppen. Aber auch Kinder und Jugendliche wurden während der Pandemie vernachlässigt. Das ganze Hin und Her mit den Schulen hat sehr geschadet.

Was machen Sie außerhalb der Praxis?

Zum einen absolviere ich gerade die Zusatzqualifikation zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sport mache ich auch, aber nicht mehr so viel wie früher. Da waren es „Iron Man“ und Triathlon – heute sind es kleinere Laufrunden. Wenn ich nicht arbeite oder laufe, fahren wir mit den Kindern und dem ausgebauten VW-Bus an die Küste. Da haben wir hier natürlich eine große Auswahl!

Bildnachweise: DPtV/Udo Fischer