

Mein Weg zum HP (Psych)

- ein Erfahrungsbericht zwischen Mut & Verzweiflung -

1. Die Idee

Wie lange muss eine Idee reifen, bevor ihre Realisierung für möglich gehalten wird? 2 Jahre? 5? 10? Bei mir lag die Reifezeit sicherlich irgendwo zwischen 5 und 10 Jahren. Bei meinem anspruchsvollen Haupt- und einem durchaus erfüllenden Nebenjob nebst ebenso bereicherndem Ehrenamt noch eine Ausbildung zur HP (Psych) zu machen, schien mir lange Zeit völlig utopisch. Und doch war sie immer da. Irgendwo im Hinterkopf hat sie immer wieder angeklopft – diese Idee.

2. Der auslösende Moment

Die Unzufriedenheit über meine berufliche Situation wurde in den letzten Jahren immer größer und ließ die Waagschale weiter Richtung „Ja, mach doch einfach!“ ausschlagen, aber irgendwas fehlte noch. Ein letzter Schubs, den ich noch brauchte. Dieser kam während einer Fastenwoche – übrigens der allerersten meines Lebens -, in der das sonst so unermüdlich kreisende Gedankenkarussell endlich zum Stillstand kam. Und plötzlich war sie da – die Entscheidung. Ganz klar und deutlich. Es konnte losgehen!

3. Vorfreude

Als ich schließlich meine Zweifel beiseitegeschoben und mich angemeldet hatte, kam eine große, vielfältige Vorfreude auf. Einerseits war es die Freude über die Entscheidung an sich, andererseits über die verblüfften Reaktionen meines Umfelds (von „WAS machst Du? Warum tust Du Dir das an?“ bis zu bewunderndem „Toll, dass Du Dich an sowas ran traust! Das passt super zu Dir!“) und schließlich natürlich auch die Freude auf die neuen Themen, die sich mir nun erschließen würden.

4. Panik & Zweifel

Die ersten Wochen in der HPSD holten mich dann aus meinem glückseligen Zustand zurück auf den Boden der Tatsachen. Erstmal verstand ich rein gar nichts. Die anderen Teilnehmer waren zum Teil so weit fortgeschritten, dass sie mit für mich noch völlig unbekanntem Fachbegriffen um sich warfen. Und Diejenigen aus sozialen Berufen formulierten ihre Beiträge in einer Sprache, die mir, die tagtäglich mit Juristen zu tun hat, ziemlich fremd war. Der Weg schien also noch sehr weit. Selbstzweifel kamen auf, ob der Weg nicht doch zu weit wäre. Hatte ich mir mit dem HP (Psych) vielleicht doch einen zu großen Brocken vorgenommen?

Zu allem Übel hatte ich mich mehr oder weniger versehentlich schon für den kommenden Oktober (also genau nach einem Jahr) zur Prüfung angemeldet. Ich hatte schlichtweg die Schnelligkeit des Düsseldorfer Gesundheitsamts im Vergleich zu Krefeld unterschätzt. Obwohl leichte Panik in mir hochstieg, habe ich mir gedacht „Ok, dann sollte das jetzt so sein. Los geht's! Verschieben kannst Du immer noch.“

5. Weitermachen & Durchhalten

In Panik zu verfallen war noch nie eine hilfreiche Strategie. Also habe ich geduldig jede Woche die Schulbank gedrückt und gehofft, einen Zugang zu den neuen Themengebieten zu finden. Der Berg schien mir recht hoch zu sein. Aber es hilft ja nix – irgendwo muss man schließlich anfangen. Die Lernstrategien der anderen Teilnehmer erschreckten mich zum Teil eher, als dass sie mir halfen. Gleichzeitig bot mir das Leben jedoch freundlicherweise das eine oder andere Praxisbeispiel, mit dem ich mein neues Wissen verknüpfen oder gar ausprobieren konnte.

6. Der Durchbruch

Nach etwa 3 Monaten hatte ich dann meinen Zugang zu den Themen gefunden. Ich habe den Lernstoff mit Dingen, die zu meinem Leben gehören, die mir wichtig sind, die mir Spaß machen, verknüpft. Reinhard – um meine Passion fürs Schreiben wissend – hatte mich in seiner unnachahmlich indirekten Art sehr deutlich aufgefordert, doch mal einen Beitrag für die **HATSCHI**-Reihe zu verfassen. Zunächst war es eine kleine [Episode aus meinem Arbeitsalltag](#), die schon ganz gut ankam. Also wurde ich mutiger und verpackte versuchsweise mein noch eher rudimentäres Wissen in einen [psychopathologischen Befund der Figuren in Shakespeares Sommernachtstraum](#). Eine Herzenssache. Ich liebe den Sommernachtstraum – vor allem in der Version des Düsseldorfer Marionetten-Theaters! Das war für mich der (emotionale) Durchbruch!

7. Konzentration & Fleiß

Von dem Zeitpunkt an ging alles viel leichter. Nichtsdestotrotz musste der Lernstoff irgendwie ins Hirn transferiert werden. Meine handgeschriebenen Lernkärtchen wurden meine ständigen Begleiter. Skript & Köslin waren stets in Reichweite. Die meisten der Buch-Tipps, die Reinhard im Laufe der Zeit gegeben hat, waren ebenfalls Gold wert. Und auch die HPSD-eigene DVD-Kollektion ist ein wahres Schatzkästchen. Mit Richard Gere wird das Erlernen manischer Symptome gleich doppelt so schön.

Nachdem ich die erste Runde fast komplett beendet hatte, bin ich 3 Monate abgetaucht, d.h. ich habe meinen freien Tag nicht mehr für den Schulbesuch, sondern zum Lernen genutzt. Kurz vor der schriftlichen Prüfung habe ich dann eine vielleicht eher ungewöhnliche Maßnahme ergriffen und mir einen Urlaub auf Porto Santo, einer extrem ruhigen Insel ohne jegliche Ablenkung, gegönnt – nicht zum exzessiven Lernen, sondern vor allem zum Runterkommen.

8. Die Schriftliche

Auf die schriftliche Prüfung habe ich mich vor allem durch das Trainieren der Prüfungsbögen vorbereitet. Dabei fand ich das Likamundi-Abo durchaus hilfreich, weil man dabei Fragen als *schwer* klassifizieren und immer wieder vorlegen lassen kann. Die Art der Fragestellung mag zunächst befremdlich wirken, kann aber durchaus zum eigenen Vorteil genutzt werden. Voraussetzung dafür ist natürlich schon ein breites Grundwissen in der gesamten Themenpalette!

9. Endspurt

Zwischen der schriftlichen und der mündlichen Prüfung wurde ich von starken „Affekt-Schwankungen“ durchgeschüttelt. Manchmal war ich ganz gelassen und dachte mir „Du kannst zu jedem Thema was sagen. Wird schon!“ und dann kamen wieder panische Phasen, in denen ich mich für völlig unvorbereitet gehalten habe. Ich kenne mich allerdings schon seit gut 48 Jahren und weiß, dass es bei mir vor Prüfungen immer so zugeht, dies aber kein Grund zur Besorgnis ist. Blöd war es trotzdem.

10. Das Finale

In der Prüfung war ich dann ganz gelassen, geradezu souverän (Entspannungsverfahren sei Dank!), was offenbar auch bei der Prüfungskommission angekommen ist. Jedenfalls habe ich trotz einiger Defizite und fachlicher Unsicherheiten die Überprüfung im ersten Anlauf bestanden, womit sich wieder der Kreis zur großen Freude schließt.

Und Ihr schafft das auch!!!

Ich wünsche Euch eine spannende & erfolgreiche Zeit!



Andrea Schepers

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de. Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...