

PSYCHOTHERAPIEFORMEN - DIE PASSENDE HILFE FINDEN

Unter Psychotherapie versteht man die Behandlung psychisch bedingter Krankheiten mit Hilfe psychologischer Methoden. Fast die Hälfte aller Deutschen ist im Laufe des Lebens mindestens einmal von einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung betroffen. Zwei von drei Patienten geht es nach einer psychotherapeutischen Behandlung eindeutig besser. Wie man sich bei der Suche nach einer passenden Psychotherapie am besten orientiert, ist Thema dieses Expertenchats.



Chat-Termin: 20.12.2005, Beginn 20.00 Uhr

Viele Menschen mit psychischen Problemen oder Störungen, die eine geeignete Psychotherapie suchen, können mit den Bezeichnungen der verschiedenen Psychotherapieformen wenig anfangen. Sie wissen oft nicht, was sich hinter den Namen verbirgt. Auch ist es oft nicht klar, welche Psychotherapien von ihrer Krankenversicherung bezahlt werden.

In der wörtlichen Übersetzung bedeutet der Begriff Psychotherapie zweierlei. Zum einen meint er die Behandlung der Seele bzw. seelischer Probleme. Zum anderen ist damit eine Behandlung mit "seelischen" Mitteln gemeint (im Gegensatz z.B. zu medikamentöser Behandlung). Das **Psychotherapeutengesetz** definiert Psychotherapie als "jede mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist."

Als Psychotherapie wird die verbale (also über gesprochene Worte) vermittelte therapeutische Behandlung verstanden, die auf dem Gespräch und der Beziehung zwischen Therapeut (Arzt oder Psychologe) und dem Patient beruht. Eine Psychotherapie soll dem Patienten Fähigkeiten vermitteln, sich eigenen Probleme zu stellen und sie genauer zu erkennen, sich auf die besonderen Herausforderungen oder Problemstellungen im Leben einzustellen, von unangenehmen psychischen Beschwerden befreit oder erleichtert zu werden, die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten zu verbessern und an der Wiederherstellung von beruflicher wie privater Leistungsfähigkeit mitzuwirken.

Die Zahl der psychotherapeutischen Schulen und Verfahren ist vielfältig. Zu den wichtigsten Ansätzen zählen

- **Tiefenpsychologie:** Die zentralen Verfahren sind die Psychoanalyse und die tiefenpsychologisch fundierte Therapie. Die klassische Psychoanalyse geht davon aus, dass der psychisch kranke Patient Wünsche, Bedürfnisse, Traumata etc. durch verschiedene innerpsychische, unbewusste Prozesse verbirgt. Ziel der Psychoanalyse ist es, dieses Verborgene ins Bewusstsein des Patienten zu bringen und zu reflektieren, wodurch dieser "geheilt" werden soll. Aus der Psychoanalyse entstanden und weiterentwickelt worden sind die tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapieverfahren, die ein ähnliches Menschenbild wie die Psychoanalyse

haben, auf bestimmten Gebieten sich weiter entwickelt haben (Behandlung im Gegensatz zur Psychoanalyse „face-to-face“, kürzere Behandlungszeit).

- **Verhaltenstherapie:** Dieses Verfahren geht davon aus, dass Verhalten und Emotionen erlernt werden und durch neue Lernerfahrungen auch wieder verändert werden können. Ziel der Therapie ist es, neue Gewohnheiten aufzubauen, z.B. gezielt beängstigende Situationen aufzusuchen, die früher gemieden wurden. Wichtiger Teil der Behandlung ist häufig, sich gezielt mit Situationen zu konfrontieren, die das Problem hervorrufen. Dies kann sowohl in einer realen Situation als auch gedanklich geschehen.
- **Humanistische Psychotherapie:** Die Humanistischen Verfahren werden oft als "dritte Kraft", neben den historisch älteren tiefenpsychologischen Verfahren und der Verhaltenstherapie, bezeichnet. Sie gehen von einer ganzheitlichen Sicht des Menschen aus, der in seinem Leben nach Sinn, Selbstverwirklichung und persönlichem Wachstum strebt. Wichtigstes Verfahren ist die Gesprächspsychotherapie, in der mit "non-direktiver" (vorgabefreier) Gesprächsführung gearbeitet wird, um den Klienten von selbst auf Gründe und Lösungsansätze für seine derzeitigen Lebensprobleme zu führen.

Entscheidend für die Wahl eines Psychotherapeuten ist nicht in erster Linie das angewandte Verfahren, sondern ob die „Chemie“ zwischen Behandler und Patienten stimmt. Um dieses zu erkunden, können gesetzlich Krankenversicherte bis zu fünf Probestunden in Anspruch nehmen, für die eigentliche Psychotherapie ist dann ein Antrag auf Kostenübernahme zu stellen. Gesetzliche Krankenversicherungen in Deutschland übernehmen vollständig die Kosten einer Psychoanalyse (max. 300 Stunden), tiefenpsychologisch fundierter Therapie (max. 100 Stunden) und einer Verhaltenstherapie (max. 80 Stunden). Humanistische Verfahren werden zur Zeit nicht von gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Wie man herausfinden kann, welche Psychotherapieform die individuell am besten geeignete ist, kann in diesem Themenchat erörtert werden.

Bücher zum Thema

- **Grundkonzepte der Psychotherapie**
- **Psychotherapieführer**
- **Psychotherapeutische Verfahren**
- **Psychotherapie**

Artikel zum Thema

- **Auswahl eines Psychotherapeuten**
- **Patienteninformationen bei psychischen Problemen**
- **Profis für die Seele**

Links zum Thema

- **Psychotherapie Informations Dienst (pid)**
- **IPSIS Institut für psychotherapeutische Information und Beratung**
- **Deutschsprachiges Psychotherapie-Forum im Internet DPI**
- **Psychotherapie**