

Wege zur Psychotherapie

HERAUSGEBER Bundespsychotherapeutenkammer www.bptk.de

Auszug aus der Broschüre / Website:

<https://www.wege-zur-psychotherapie.org> (Stand 2019)

Psychotherapeutische Verfahren

Unterschiedliche Wege – die psychotherapeutischen Verfahren

Viele der Wege, ein psychotherapeutisches Gespräch zu führen, haben sich als ausgesprochen wirksam erwiesen – nicht für alle übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung allerdings die Kosten. Die Kassen bezahlen derzeit:

- Analytische Psychotherapie,
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- Verhaltenstherapie.

In Studien hat sich auch als wirksam erwiesen:

- Systemische Therapie.

Für dieses psychotherapeutische Verfahren übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten derzeit nicht, wenn es von einem niedergelassenen Psychotherapeuten eingesetzt wird. Psychotherapeuten in Krankenhäusern und in psychosozialen Beratungsstellen haben dagegen größere Spielräume. Dort können grundsätzlich alle wirksamen psychotherapeutischen Verfahren eingesetzt werden.

Einzel- und Gruppentherapie

Die ambulante Psychotherapie ist meistens die Einzeltherapie, in der ein Patient mit einem Psychotherapeuten spricht. Immer häufiger ist jedoch auch die Gruppentherapie, zum Teil auch als Ergänzung der Einzeltherapie. Bei der Gruppentherapie sitzen 3 bis 9 Patienten und ein Psychotherapeut im Kreis zusammen, sodass sich alle sehen können. Die Treffen dauern meist 100 Minuten. Manche Gruppen werden aber auch in 50-minütigen Sitzungen durchgeführt. Der Vorteil einer Gruppentherapie ist, dass jeder Patient auch aus den Berichten und Erfahrungen der anderen als Beobachter lernen kann. Außerdem bekommt jeder Patient Rückmeldungen von den anderen Patienten.

Analytische Psychotherapie

Die Analytische Psychotherapie geht auf die Psychoanalyse zurück, die von dem österreichischen Nervenarzt Sigmund Freud gegen Ende des 19. Jahrhunderts begründet wurde und seither weiterentwickelt worden ist. Nach der Analytischen Psychotherapie werden psychische Erkrankungen durch innere Konflikte verursacht, die Menschen in ihrem Leben und ihren Beziehungen – insbesondere in den ersten Lebensjahren – erlebt haben. Die Psyche des Menschen sorgt dafür, dass schmerzhaft Erfahrungen und besonders belastende Erlebnisse von der bewussten Wahrnehmung häufig ausgeschlossen, das heißt verdrängt, werden. Die so verdrängten Konflikte beeinflussen jedoch weiter, wie wir denken, fühlen und handeln. Die frühen Beziehungen zu Eltern und Geschwistern prägen dadurch beispielsweise unsere späteren Beziehungen als Erwachsene. Sie können auch zu psychischen Erkrankungen führen, wenn sich die Muster, die wir als Kind gelernt haben, im weiteren Leben als störend oder unbrauchbar erweisen. Psychisch kranke Menschen wiederholen nach der psychoanalytischen Theorie Beziehungsmuster, die ursprünglich einmal eine Lösung waren, sich aber für andere Beziehungen als nicht mehr hilfreich erweisen.

In einem psychoanalytischen Gespräch hilft der Psychotherapeut Ihnen, sich die Beziehungsmuster und damit verbundene verdrängte Gefühle, Erinnerungen und innere Konflikte bewusst zu machen. Dafür beschreiben Sie ihm, was Ihnen an Gedanken oder Erinnerungen durch den Kopf geht, ohne das Gesagte zu bewerten oder zu beurteilen. Er geht dabei davon aus, dass diese Assoziationen nicht zufällig sind, sondern etwas darüber sagen, was Sie innerlich bewegt und Ihr Verhalten prägt. Dabei achtet Ihr Therapeut auch darauf, wie Sie die Beziehung mit ihm gestalten. Er geht davon aus, dass auch in der Beziehung zu ihm die Muster erkennbar werden, die Sie insbesondere als Kind gelernt haben oder die durch traumatische Erfahrungen geprägt sind. Im Gespräch über Ihre Assoziationen und Beziehungen können Sie so erkennen und klären, warum Sie so fühlen und handeln, wie Sie es tun, und ob dies für Ihre aktuelle Situation noch passend ist. Ziel ist es, durch ein vertieftes Verständnis für sich selbst neue Wege aus den sich wiederholenden seelischen Sackgassen zu finden.

Während einer Analytischen Psychotherapie liegen Sie in der Regel auf einer Couch und haben nur einen eingeschränkten Blickkontakt zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten. Das hat den Vorteil, dass Sie in Ihren Gedanken und Gefühlen freier sind und sich mehr Ihrer inneren Welt zuwenden können. Die Analytische Psychotherapie ist meist eine Langzeittherapie und dauert häufig 2 oder mehr Jahre. Sie vereinbaren in der Regel 2 bis 3 Behandlungsstunden pro Woche.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Auch die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie gründet auf der Psychoanalyse. Sie nimmt ebenfalls an, dass bestimmte unbewusste Konflikte, die wir in einer früheren Lebensphase nicht lösen konnten, das spätere Leben beeinflussen. Diese verdrängten Erfahrungen können später durch andere Ereignisse wieder aktiviert werden, uns stark belasten und psychisches Leiden verursachen.

Auch Psychotherapeuten, die tiefenpsychologisch arbeiten, helfen Ihnen, Ihre unbewussten Konflikte zu erkennen, die aktuell zu Ihren psychischen Beschwerden führen. Sie suchen gemeinsam mit Ihnen nach Möglichkeiten, die Konflikte zu lösen, damit diese Sie weniger belasten und nicht mehr krank machen. In einer Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie liegen Sie nicht auf einer Couch, sondern sitzen Ihrem Psychotherapeuten gegenüber und haben Blickkontakt. Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut vereinbart mit Ihnen in der Regel 1 bis 2 Behandlungsstunden in der Woche. Die Behandlung ist häufig kürzer als bei der Analytischen Psychotherapie und kann zwischen 6 Monaten und 2 Jahren dauern.

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie nimmt an, dass unsere Psyche und unser Verhalten durch die Erfahrungen geprägt sind, die wir im Leben machen. Wir ziehen daraus unsere Schlüsse, wie wir am besten mit uns und anderen umgehen. Der Verhaltenstherapeut betont dabei, dass viele unserer psychischen Eigenschaften, Verhaltensmuster und Fähigkeiten erlernt sind. Psychische Erkrankungen können je nach genetischer Empfindlichkeit des Einzelnen durch belastende Erfahrungen ausgelöst werden. Sie können Stress auslösen, also körperliche und psychische Reaktionen auf die Belastungen. Sind die Belastungen zu groß oder dauern sie zu lange an, können daraus psychische Erkrankungen entstehen. Auch in der Verhaltenstherapie ist es bedeutsam, wie Sie Ihre Beziehungen gestalten und wie Sie mit Konflikten umgehen. Ihr Psychotherapeut fragt Sie zunächst insbesondere danach, woran Sie gerade leiden, was Sie gegenwärtig belastet und Ihr Leben beeinträchtigt. Für diese Störungen sucht er mit Ihnen gemeinsam nach Erklärungen. Er spricht mit Ihnen beispielsweise darüber, warum es Ihnen schwerfällt, sich mehr mit anderen Menschen zu treffen, welche schlechten Erfahrungen Sie dabei gemacht haben, aber auch, wie diese Erfahrungen Ihre Erwartungen in allen weiteren Situationen prägen. Der Psychotherapeut betrachtet mit Ihnen Ihre Denkmuster und überlegt mit Ihnen gemeinsam, wie Sie diese ändern können. Dabei geht es darum, Ihre Annahmen über das, was passieren könnte, zu hinterfragen und neue Wege auszuloten. Die Verhaltenstherapie erfordert dabei eine aktive Mitarbeit. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass Sie zwischen den Therapiestunden neue Verhaltensweisen ausprobieren und erlernte Fähigkeiten eigenständig üben. Ihr Psychotherapeut wird Ihnen dabei helfen, besser zu verstehen, wie Sie Ihre Beziehungen gestalten und wie Sie Ihr Verhalten so ändern können, dass Sie besser zurechtkommen und weniger leiden. Bei einer Verhaltenstherapie sitzen Sie dem Therapeuten gegenüber. Verhaltenstherapeuten vereinbaren mit Ihnen häufig eine Behandlungsstunde in der Woche. Manchmal sind es aber auch mehrere Stunden in einer Woche, wenn Sie zum Beispiel mit ihm die Praxis verlassen, um sich einer Situation zu stellen, die Ihnen übergroße Angst macht. Die Behandlung dauert in den meisten Fällen ein halbes bis ein Jahr, manchmal aber auch länger.

Systemische Therapie

Die Systemische Therapie betont, dass psychische Erkrankungen auch dadurch entstehen können, wie Menschen in alltäglichen Beziehungen miteinander umgehen. Sie nimmt an, dass insbesondere im familiären Beziehungsgeflecht wichtige Ursachen für die psychische Erkrankung des Patienten zu finden sind. Deshalb werden in die Behandlung in der Regel auch die Lebenspartner oder bei psychisch kranken Kindern die Eltern einbezogen. Konflikte und krank machende Beziehungen können so besser erkannt und bearbeitet werden. Ein Schwerpunkt der Systemischen Therapie ist dabei, die Stärken des Patienten und der Familienmitglieder zu nutzen und gemeinsam Lösungen für die bestehenden Probleme und Konflikte zu entwickeln.

Die Systemische Therapie arbeitet zum Beispiel mit „Familienskulpturen“. Dabei werden die Beziehungen in einer Familie veranschaulicht, indem sich alle Personen im Raum aufstellen und dadurch ausdrücken, was sie füreinander empfinden und wie nahe sie einander stehen. Dies löst untereinander bei Eltern und Kindern Gefühle und Gedanken aus, die symptomatisch für die realen Beziehungen in der Familie sind. Durch den körperlichen Ausdruck kann jeder sogar mehr ausdrücken, als er in Worte fassen kann. Er kann sich nah oder weiter weg von den anderen hinstellen, er kann jemanden anlächeln oder den Blick senken, die Augenbrauen heben oder den Mund verziehen, seine Arme verschränken oder jemandem entgegenstrecken. Wenn die Familienmitglieder nicht an der Behandlung beteiligt werden können oder sollen, kann dabei auch der Patient selbst in die Rollen der verschiedenen Familienmitglieder schlüpfen. So kann er die familiären Beziehungen und die Dynamik in der Familie besser verstehen und zusammen mit dem Psychotherapeuten Lösungsansätze erarbeiten.

Die Systemische Therapie nimmt an, dass die Veränderungen, die notwendig sind, damit jemand psychisch gesundet, nicht in erster Linie in den Behandlungsstunden erfolgen. Sie geht vielmehr davon aus, dass in den Behandlungsstunden Anstöße gegeben werden, die es einem Patienten oder einer Familie erlauben, in ihrem Alltag bessere Lösungen für die Schwierigkeiten und Konflikte zu finden. Deshalb können die Abstände zwischen den Behandlungsstunden auch länger sein. Anfangs können sie zwischen 1 und 2 Wochen und gegen Ende 6 oder 8 Wochen betragen. Insgesamt dauern Systemische Therapien meist nicht länger als 25 Sitzungen. Die einzelnen Sitzungen finden als Einzel- oder Doppelstunden statt.