

# Psychotherapie: Die Verfahren im Überblick

Fünf therapeutische Verfahren sind **wissenschaftlich anerkannt: Verhaltenstherapie, analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** sowie Gesprächspsychotherapie und systemische Therapie. Allerdings werden nur die ersten drei **von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst**. Jeder Therapeut hat ein bestimmtes Verfahren als Schwerpunkt, die meisten beziehen aber Elemente anderer Verfahren in die Praxis mit ein.

Ein objektives, verallgemeinerbares **Entscheidungskriterium**, welches Verfahren man wählen soll, gibt es nicht. Dies hängt von den individuellen Voraussetzungen des Betroffenen ab, von der psychischen Problematik, vom Leidensdruck. Wichtig sind aber auch die Interessen und persönlichen Neigungen des Patienten: Möchte er seine Vergangenheit aufarbeiten, dann ist die analytische Therapie gut oder eine tiefenpsychologisch fundierte oder möchte er in erster Linie die Probleme im Hier und Jetzt bekämpfen, dann ist eine Verhaltenstherapie angebracht. Will er mit aktiven Übungen im Alltag arbeiten ist die Verhaltenstherapie richtig oder soll das Gespräch in der Therapeutenpraxis das Zentrum der Behandlung sein, dann wiederum die analytische Therapie.

Der **Beziehungsaspekt** ist ebenfalls wichtig. Kommen Patient und Therapeut überhaupt miteinander klar? Ein Vertrauensverhältnis zwischen beiden ist Voraussetzung für einen Erfolg. Stimmt die Chemie nicht, macht ein Wechsel Sinn. Patient und Therapeut haben das Recht auf Probetermine. Sie dienen dem gegenseitigen Kennenlernen und der Festlegung auf ein Therapieziel. Die gesetzlichen Kassen zahlen bis zu fünf dieser Sitzungen, bei der analytischen Psychotherapie bis zu acht. Voraussetzung ist aber, dass der Therapeut über eine Kassenzulassung verfügt. Die Probesitzungen können bei unterschiedlichen Therapeuten stattfinden.

Eines müssen sich Patienten vor Therapiebeginn noch bewusst machen: Der Therapeut hat nicht die Aufgabe, nur ein Medikament zu verabreichen und man wird wieder gesund. Für den Heilungserfolg muss der Behandelte selbst **aktiv mitarbeiten**, vor allem an sich selbst. Das gilt für alle Verfahren. Deshalb sollte man sich schon vorab überlegen, welche Ziele man in der Therapie überhaupt erreichen möchte.

## Verhaltenstherapie

Die Grundidee der Verhaltenstherapie: Aktuelle Leiden beruhen zum Teil auf **eingefahrenen Vorstellungen und Reaktionsmustern**, die die Betroffenen im Laufe des Lebens herausgebildet haben. Diese lassen sich jedoch wieder ändern. Bei der Verhaltenstherapie steht weniger die Vergangenheit, sondern das **gegenwärtige Erleben** und Verhalten des Patienten im Mittelpunkt der Behandlung. Dabei analysieren Therapeut und Patient gemeinsam das Problem und erarbeiten Veränderungsmodelle. Wer beispielsweise unter einer **Phobie** leidet, soll im Laufe einer Verhaltenstherapie lernen, mit seinen Ängsten besser umzugehen. Das geschieht meist in Form von kleinen **Alltagsaufgaben**, die der Therapeut dem Patienten zwischen den Sitzungen aufgibt. Dazu sind eine **hohe Eigenmotivation** und die Bereitschaft notwendig, im Alltag aktiv an der Lösung der eigenen Probleme zu arbeiten.

## Analytische Psychotherapie

Dieses Verfahren geht auf Sigmund Freud zurück, den Begründer der Psychoanalyse. Es geht davon aus, dass der Mensch in der **Kindheit** und im Laufe seiner Entwicklung bestimmte **Prägungen** erfährt. Diese entscheiden darüber, wie man mit Herausforderungen oder Konflikten umgeht. Psychische Erkrankungen können das Resultat nicht bewältigter Entwicklungsschritte, aber auch innerer Konflikte oder traumatischer Erlebnisse sein.

Der Therapeut nimmt bei der Behandlung eine neutrale Rolle ein und sitzt oft ohne Blickkontakt zum Patienten, der meist auf der klassischen Couch liegt. Seine Aufgabe besteht darin, dem Patienten das **Verdrängte bewusst zu machen**. Das geschieht meist mit der Methode der freien Assoziation. Die Sitzungen verlaufen offen, der Patient erzählt, was ihm gerade einfällt. Auf diese Weise wiederholen sich während der Therapie typische Denk- und Beziehungsmuster des Patienten. Sie werden so für ihn und den Therapeuten bewusst erlebbar und lassen sich bearbeiten. Auf Patientenseite erfordert das Verfahren eine hohe Bereitschaft, in sich selbst hineinzusehen und die eigenen Gefühle zu beschreiben.

## Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Beim tiefenpsychologischen Verfahren richtet sich der **Blick auf das unbewusste Erleben und Verhalten des Patienten – ähnlich wie bei der Psychoanalyse, aus der es sich entwickelt hat**. Nicht gelöste innere Konflikte oder Traumata bestehen bis in die Gegenwart fort, so die These, und verursachen dort die psychischen Leiden. Das Wort "tief" hat eine doppelte Bedeutung: Es bezieht sich sowohl auf die zeitliche Dimension als auch auf die Tiefe der psychischen Prozesse.

Doch obwohl die Ursache für psychische Leiden in der Vergangenheit vermutet wird, steht diese nicht per se bei der Behandlung im Vordergrund. Trotz des gleichen theoretischen Hintergrunds wie bei der analytischen Psychotherapie gibt es einige Unterschiede zwischen den beiden Verfahren. Der Therapeut gestaltet bei der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie das **Gespräch aktiver, lenkt das Gespräch** auf bestimmte Problembereiche und ihre Hintergründe. Zudem sitzen er und der Patient sich meist gegenüber und haben Blickkontakt. Auch das Ziel der Therapie ist ein anderes: Während die analytische Psychotherapie eher auf eine ganzheitliche Veränderung problematischer Muster abzielt, konzentriert sich der tiefenpsychologische Ansatz auf die **Lösung der konkreten Problemstellungen**. Sitzungen finden etwa einmal pro Woche statt.

### Gesprächspsychotherapie

Dieses Verfahren wird auch klientenzentrierte Psychotherapie genannt. Therapeut und Klient klären im **Dialog** Probleme. Der **Psychotherapeut bringt seine eigenen Gefühle mit** in das Verfahren ein und teilt diese seinem Gegenüber offen mit. Ausgangspunkt der Behandlung ist die **aktuelle Lebenssituation** des Betroffenen. Nur bei Bedarf erforschen die Beteiligten auch die Vergangenheit des Patienten.

### Systemische Psychotherapie

Bei systemischen Verfahren, steht nicht nur der Patient im Mittelpunkt, sondern sein **gesamtes Umfeld** wird miteinbezogen, beispielsweise seine Familie und andere wichtige Bezugspersonen. Daher auch der Name "systemisch". Die Ursache für psychische Probleme vermuten systemische Ansätze in gestörten Beziehungs- und Kommunikationsstrukturen zwischen den beteiligten Personen. Der Therapeut versucht mit dem Patienten die Verhaltensweisen zu optimieren.