

Was ist „Psychotherapie“?

Psychotherapie meint die Behandlung von krankheitswertigem (behandlungsbedürftigem) seelischen Leiden mittels wissenschaftlich überprüfter Methoden. Der Begriff „Psychotherapie“ umfaßt dabei eine Vielzahl von therapeutischen Maßnahmen und Interventionen – abhängig von der Fachrichtung des Therapeuten -, die zu Veränderungen gemäß der Ziele des Patienten führen sollen. Voraussetzung ist die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben und Verhalten bzw. zur aktiven Mitarbeit von Seiten der Patientin/des Patienten, auf der Grundlage einer vertrauensvollen Beziehung zum behandelnden Therapeuten. Psychotherapie kann als Einzel-, Paar-, Familien- oder Gruppentherapie durchgeführt werden.

In welchen Fällen kann ich Psychotherapie in Anspruch nehmen?

Psychotherapie bietet Hilfe z.B. bei

- affektiven („Stimmungs-“) Störungen: verschiedene Formen von Depression, Manie, bipolaren Störungen (Wechsel von depressiven und manischen Phasen)
- Angststörungen: Phobien (spezifische Ängste wie Platzangst, Höhenangst, Spinnenphobie, soziale Phobie), Panikattacken (plötzlich auftretende Angstattacken mit starken körperlichen Begleitsymptomen), generalisierte Angststörung (gekennzeichnet u.a. durch unablässige Anspannung und Besorgtheit)
- Zwängen (z.B. Kontrollzwänge, Waschzwänge)
- Erschöpfungssyndrom („Burn-Out“)
- psychosomatischen oder somatoformen Störungen: körperliche Beschwerden, die durch organische Befunde nicht hinreichend erklärt werden können/ durch psychische Vorgänge („Stress“) beeinflussbar sind (z.B. Reizdarm)
- chronischen Schmerzen
- Schlafstörungen
- Essstörungen: Bulimie („Ess-Brech-Störung“), Anorexie („Magersucht“), Binge-Eating-Störung (gekennzeichnet durch unkontrollierbare Fressattacken)
- Persönlichkeitsstörungen: überdauernde, persönlichkeits-eigene Muster im Erleben & Verhalten, die zu Problemen für den Betroffenen (häufig zu Beziehungsproblemen) führen können; in Form z.B. von tiefgreifenden und situationsübergreifenden Selbstwertproblemen und damit verbundenen problematischen Konsequenzen (Kontaktarmut, Einsamkeit u.a.)
- sexuellen Störungen (z.B. vorzeitiger Samenerguss, Verlust des sexuellen Interesses, Orgasmusprobleme etc.)
- Suchtverhalten (Alkohol, Drogen, Tabletten, Spielsucht, Kaufsucht, PC-/ Internetsucht etc.)
- psychotischen Erkrankungen nach der akuten Phase/ zur Rückfallprophylaxe
- Traumata nach einschneidenden, extremen Erlebnissen (schweren Unfällen, Überfällen, Misshandlungen, sexuellem Missbrauch u.a.), die sich manifestieren z.B. in Schlafstörungen/ Alpträumen oder „flash backs“/ andauernder Anspannung/ Ängsten/ Depression

Allerdings ist nicht die Anzahl möglicher Symptome entscheidend, wenn Sie einen Psychotherapeuten aufsuchen, oder die Erfüllung einer Diagnose, sondern zunächst schlicht und einfach das Ausmaß Ihrer persönlichen Beeinträchtigung. Ob im Einzelfall die Diagnosekriterien erfüllt werden und damit die Indikation für eine Psychotherapie vorliegt, wird im Verlauf der Diagnostik im Rahmen der ersten Sitzungen geklärt werden – und nicht immer ist eine Psychotherapie notwendig.

Neben einer ambulanten (oder auch stationären) Psychotherapie gibt es auch andere Hilfsmöglichkeiten bei seelischen Problemen. Das kann der vertrauensvolle Kontakt zum behandelnden Arzt sein, oder Beratungsgespräche mit Psychologen einer Beratungsstelle, die Auseinandersetzung mit Ratgeberbüchern, ein Entspannungskurs an der Volkshochschule oder auch der Besuch eines Selbsthilfeforums im Netz bzw. einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe (siehe dazu auch die [Linkliste](#))

Bei bestimmten psychischen Störungen ist auch eine medikamentöse Behandlung durch einen Facharzt für Psychiatrie sinnvoll bzw. angezeigt.

Wer bietet Psychotherapie an?

„Psychotherapie“ wird von unterschiedlichen Berufsgruppen angeboten. Nur „Psychotherapeut“ bzw. „Psychotherapeutin“ allerdings ist ein gesetzlich geschützter Begriff, der ausschließlich von *Psychologischen PsychotherapeutInnen* oder *Ärztlichen PsychotherapeutInnen* geführt werden darf.

Psychologische PsychotherapeutInnen haben ein Studium der Psychologie absolviert - *Ärztliche PsychotherapeutInnen* ein Studium der Medizin - , und beide Berufsgruppen verfügen zudem über eine mehrjährige psychotherapeutische Zusatzqualifikation in einem sogenannten Richtlinienverfahren, die abschließt mit einer staatlich verliehenen *Approbation*. Bei Kindern und Jugendlichen kann es sich auch um eine/n DiplompädagogIn oder Diplom-SozialpädagogIn handeln, die nach dem Studium ebenfalls eine psychotherapeutische Zusatzausbildung abgeschlossen haben.

Ein/e PsychiaterIn ist ein/e MedizinerIn mit einer Facharztausbildung in Psychiatrie (oft auch in Neurologie), die/der nicht zwangsläufig auch Psychotherapeut sein muss. Sie/ er ist primär zuständig für die ärztliche und medikamentöse Behandlung meist schwerer psychischer Erkrankungen.

Zur Abrechnung mit den gesetzlichen Krankenkassen bzw. mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) berechtigt sind die sogenannten „VertragspsychotherapeutInnen“, d.h. PsychotherapeutInnen, die über eine Kassenzulassung verfügen. Weiterhin gibt es PsychotherapeutInnen in privater Praxis, die aufgrund der Niederlassungsbeschränkung und den Wartezeiten, die mit einer Kassenzulassung verbunden sind, (noch) nicht über eine solche verfügen, und die Psychotherapie für PrivatpatientInnen und Selbstzahler anbieten.

Welche Psychotherapieverfahren gibt es?

Es gibt eine kaum überschaubare Vielzahl mehr oder weniger seriöser Methoden und Richtungen auf dem „Psychomarkt“, die zur Behandlung psychischer Probleme angeboten werden.

Zu den anerkannten psychotherapeutischen Verfahren zählen z.B. die Verhaltenstherapie, die

psychoanalytische Therapie, die tiefenpsychologisch fundierte Therapie, die systemische oder Familientherapie und die Gesprächspsychotherapie.

Die Voraussetzungen für eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenversicherung erfüllen derzeit aufgrund wissenschaftlich belegter Wirksamkeit folgende Verfahren (auch „**Richtlinienverfahren**“ genannt): die Verhaltenstherapie sowie die tiefenpsychologisch fundierte bzw. analytische Psychotherapie.

Tiefenpsychologische Verfahren und Psychoanalyse gehen davon aus, dass aktuelle psychische Probleme Folge unbewusster Konflikte aus der Kindheit sind, die in der Therapie wieder bewusst gemacht und bearbeitet werden sollten. Im Mittelpunkt der Therapie steht daher eine Auseinandersetzung mit der Lebensgeschichte.

Dagegen liegt der Fokus einer Verhaltenstherapie zunächst auf den aktuellen Problemen und deren Bewältigung; die Lebensgeschichte des Patienten bzw. der Patientin wird zwar ebenfalls miteinbezogen, ist aber nicht der Schwerpunkt der psychotherapeutischen Arbeit.

Bevor Sie sich festlegen, ob Sie eine Therapie bei einer/m TherapeutIn beginnen möchten, können Sie zunächst einige Probestunden (sogenannte „probatorische Sitzungen“) in Anspruch nehmen, um die/den TherapeutIn und ihre/seine Arbeitsweise kennenzulernen. Lassen Sie ruhig Ihr „Bauchgefühl“ entscheiden ob Sie sich bei einer/m PsychotherapeutIn gut aufgehoben und verstanden fühlen!