

# Was Psychotherapie bedeutet und wann professionelle Hilfe sinnvoll ist



## In diesem Kapitel

- ▶ Was eine Psychotherapie ist – und was nicht
- ▶ Wann sich eine ambulante oder stationäre Psychotherapie empfiehlt

---

Zunächst erkläre ich Ihnen, was die Begriffe »Psyche«, »Psychotherapie« und »psychische Störung« bedeuten, wie eine professionelle psychotherapeutische Behandlung definiert wird und wie sie sich von anderen Formen der Unterstützung abgrenzt. Anschließend beschreibe ich, unter welchen Voraussetzungen eine Psychotherapie hilfreich sein kann.

## Psychotherapie – Definition und Abgrenzung

Die Bezeichnung »Psychotherapie« leitet sich von den altgriechischen Wörtern psyche (Seele) und therapia (Heilen) ab; ein Psychotherapeut ist also ein »Seelenheilkundiger«. In den Wissenschaften ist »Seele« seit Langem ein äußerst umstrittener Begriff.



Falls die Seele unabhängig von Körper und Zeit existiert, ist sie wahrscheinlich unsterblich, wovon noch heute viele, vor allem religiös geprägte Menschen ausgehen. Versteht man sie hingegen als Ausdruck von Bewusstseinsvorgängen, die von körperlichen Funktionen abhängig sind, auch wenn sie sich grundsätzlich nicht vollständig physiologisch erklären lassen, ist die Seele sterblich. Falls sich hingegen sämtliche Ausdrucks- und Erlebensweisen auf der körperlichen Ebene abspielen, selbst wenn wir viele Vorgänge bisher nur unzureichend beschreiben können, ergibt die Bezeichnung »Seele« keinen Sinn. Davon gehen viele Neurowissenschaftler aus.

## Seelische Vorgänge in der Psychologie

Man kann seelische Prozesse als Gesamtheit aller bewussten und unbewussten Erlebens- und Handlungsweisen zusammenfassen. Dazu gehören vor allem:

- ✓ Bewusstseinszustände, Temperamente, prägende Erinnerungen, Umgang mit alten und neuen Erfahrungen (Lernen)
- ✓ Emotionen und Stimmungen, Gedanken und Bewertungen (Kognitionen), Verhalten. Wenn es hierbei um die typischen Herangehensweisen eines Einzelnen geht, spricht man oft von »Mustern«, also zum Beispiel von »Verhaltensmustern«.

- ✓ Psychosomatische Fragestellungen – wenn sich psychische Vorgänge negativ (oder auch positiv) auf körperliche Prozesse auswirken, und umgekehrt. Soma steht im Altgriechischen für »Körper«, »Leib« und »Leben«.

### Was ist Psychotherapie?

Der Begriff Psychotherapie umfasst alle psychologischen, wissenschaftlich überprüften Verfahren zur Behandlung seelischer und psychosomatischer Störungen, unter denen ein Patient leidet und bei denen keine medikamentöse Therapie im Vordergrund steht. In manchen Fällen wird eine seelische Behandlung jedoch durch ein ärztlich verordnetes Medikament begleitet.



Bei einer Psychotherapie setzt der entsprechend qualifizierte Arzt oder Psychologe wissenschaftlich-systematische und erprobte Kommunikationsformen ein, die sich, neben dem besonders wichtigen verbalen Bereich, auch nonverbal äußern, zum Beispiel durch die Körperhaltung und den Tonfall des Therapeuten oder bei einem Rollenspiel des Patienten zusammen mit dem Behandler beziehungsweise im Rahmen einer Therapiegruppe.

### Wissenschaftlich fundierte und anerkannte Therapieverfahren

Zu den Therapieformen, die wissenschaftlich überprüft wurden und unter bestimmten Umständen von den gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlt werden, gehören in Deutschland

- ✓ die Psychoanalyse,
- ✓ die tiefenpsychologisch fundierte Therapie (mehr dazu in den Kapiteln 7 und 12) und
- ✓ die Verhaltenstherapie (siehe Kapitel 8 und 12).

Zwei weitere Richtungen, die zwar inzwischen in der Erwachsenenbehandlung berufsrechtlich anerkannt sind, jedoch bis heute von den gesetzlichen Krankenkassen nicht finanziert werden, sind

- ✓ die sogenannte Gesprächspsychotherapie (mehr dazu in Kapitel 9) und
- ✓ die systemische Familientherapie (siehe Kapitel 10).

In Österreich und der Schweiz gelten Psychotherapiegesetze, die in manchen Bereichen von den deutschen Bestimmungen abweichen (mehr dazu in Kapitel 11).



Abgesehen von Psychoanalyse/tiefenpsychologisch fundierter Therapie und Verhaltenstherapie muss der Interessierte in Deutschland fast alle anderen Behandlungsverfahren normalerweise selbst bezahlen, es sei denn, eine private Krankenversicherung bietet die Übernahme der Kosten an. Für Hypnotherapie (mehr dazu in Kapitel 9) und bestimmte Entspannungsverfahren gilt jedoch, dass sie im Rahmen einer verhaltenstherapeutischen Behandlung angeboten und mit den gesetzlichen Kassen abgerechnet werden können, wenn der Therapeut eine entsprechende zusätzliche Fortbildung absolviert hat.

## ***Unterschiede und Gemeinsamkeiten mit anderen Formen der Hilfe***

Wie nun unterscheidet sich eine Psychotherapie von anderen unterstützenden Maßnahmen bei seelischen Schwierigkeiten?

### ***Problemgespräche mit Freunden und Verwandten***

- ✓ **Gemeinsamkeiten:** Zuhören, Vertrauen, Trost, eventuell hilfreiche Ratschläge
- ✓ **Unterschiede:** Oft berichtet auch das Gegenüber von seinen Schwierigkeiten, ein Psychotherapeut will seinen Patienten nicht damit belasten – außerdem sollen bei vielen Therapieverfahren und Störungsbildern die Lösungsmöglichkeiten des Klienten im Zentrum der Therapie stehen.

### ***Seelsorgergespräche***

- ✓ **Gemeinsamkeiten:** Unterstützung, Trost; Zurückhaltung, was eigene Probleme betrifft; Konzentration auf das Gegenüber; das Beichtgeheimnis katholischer Priester lässt sich mit der Schweigepflicht eines Therapeuten vergleichen.
- ✓ **Unterschiede:** Religiöse Fragen stehen normalerweise nicht im Zentrum einer Psychotherapie, obwohl es natürlich viele religiöse Therapeuten und Patienten gibt. Wissenschaftlich überprüfte Methoden spielen im Seelsorgergespräch zumeist eine geringere Rolle. Das gilt auch für Sitzungen bei einem charismatischen Guru oder für andere esoterische Hilfsangebote, die ausschließlich auf den persönlichen Erfahrungen des Anbieters basieren.

### ***Lebens-, Berufs- oder Partnerschaftsberatung, Selbsterfahrung***

- ✓ **Gemeinsamkeiten:** Hilfe in Problemsituationen, manchmal Unterstützung und Rat durch Mitbetroffene (bei Gruppen), häufig längerfristige Angebote mit regelmäßigen Treffen, nicht selten mit einem professionell geschulten Leiter (zum Beispiel einem ausgebildeten Coach)
- ✓ **Unterschiede:** Meistens stehen keine »klinischen« psychischen Störungen im Zentrum, sondern allgemeine Lebensschwierigkeiten.

### ***Hauptsächliche oder ausschließliche Behandlung mit Medikamenten***

- ✓ **Gemeinsamkeiten:** Oft eingesetzt bei schweren Depressions- und Angstzuständen oder Wahnerkrankungen; verantwortungsvoll verschriebene Medikamente können die Symptome abmildern oder verschwinden lassen.
- ✓ **Unterschiede:** Anders als bei einer Psychotherapie muss der Patient, abgesehen von der regelmäßigen Einnahme des Medikaments, nichts dazu tun, um seine Probleme – mit Unterstützung – zu lösen. Die (nicht neurologischen) Ursachen der Schwierigkeiten bleiben bestehen, falls nicht zusätzlich eine Psychotherapie durchgeführt wird.

## Wann eine Psychotherapie helfen kann

Eine wichtige Voraussetzung für eine anerkannte und kassenfinanzierte Psychotherapie in Deutschland ist eine »psychische Störung mit Krankheitswert«.

Ursprünglich wurde der Begriff »psychische Störung« eingeführt, um den Patienten nicht mit dem Stigma »psychische Krankheit« abzuwerten. Dieses löbliche Unterfangen wird durch den Zusatz »mit Krankheitswert«, amtliche Bedingung für die Kassenfinanzierung einer Psychotherapie, wieder zunichtegemacht. Gemeint sind erhebliche, eben krankheitsartige Abweichungen vom »normalen« Erleben und Verhalten, die neben dem Handeln das Denken und Fühlen des Betroffenen beeinträchtigen.

### Unterschiedliche Reaktionen auf psychische Belastungen

Auch bei stärkeren seelischen Belastungen ist nicht immer eine Psychotherapie erforderlich: Manche Schwierigkeiten bilden sich durch die Selbstheilungskräfte des Betroffenen oder durch private Unterstützung zurück. Es gibt Männer und Frauen, die so stabil und robust sind, dass sie Probleme gut bewältigen können, die andere längst aus der Bahn geworfen hätten, und keine Psychotherapie brauchen.

Manche Menschen machen die Erfahrung, an einem schlimmen Lebensereignis zu verzweifeln. Hier spricht man von Belastungsreaktionen und Anpassungsstörungen, die psychotherapeutische Unterstützung erfordern (mehr dazu in Kapitel 2). Bei anderen Betroffenen wiederholen sich die individuellen Belastungen ständig in typischen Situationen, manche weiten sich auch mit der Zeit auf verschiedene Lebensbereiche aus. Der Leidensdruck bei diesen neurotischen Schwierigkeiten (siehe Kapitel 3) ist oft enorm, eine ambulante Psychotherapie kann helfen.



Wenn seelische Probleme dazu führen, dass jemand sehr darunter leidet, hat das nicht nur negative Aspekte. Starker Leidensdruck kann dazu motivieren, einen Psychotherapeuten aufzusuchen und aktiv mitzuarbeiten, um die eigenen Schwierigkeiten zu bewältigen.

Eine weitere wichtige Gruppe von psychischen Krankheitsbildern beschreibt Probleme, die sich wie ein roter Faden durch einen Großteil des Lebens der Patienten ziehen und zu Kompensationsversuchen geführt haben, um, soweit das geht, weniger stark und nicht mehr so dauerhaft zu leiden: die Persönlichkeitsstörungen (mehr dazu in Kapitel 4). Doch diese Selbststabilisierungsmaßnahmen haben ihren Preis, denn die Persönlichkeitsentwicklung und die Flexibilität des Betroffenen ist stark beeinträchtigt. Psychotherapie hilft auch hier, doch da bei vielen Persönlichkeitsstörungen die Umwelt mehr unter dem Verhalten des Patienten leidet als der Betroffene selbst, ist es manchmal schwierig, die Motivation für eine Therapie herzustellen.

Hinzu kommen Störungen im Schnittbereich von Körper und Seele, zum Beispiel psychosomatische Probleme und Suchterkrankungen (mehr dazu erfahren Sie in Kapitel 6). Abhängigkeitsprobleme werden häufig in psychiatrischen oder psychotherapeutischen Kliniken und in Nachsorge-Einrichtungen behandelt, psychosomatische Krankheiten zum Teil auf psychotherapeutischen Stationen und zum Teil bei ambulanten Psychotherapeuten.

Bei einer weiteren Störungsgruppe, den Wahnerkrankungen (mehr dazu finden Sie in Kapitel 5), wird der Bezug zur Realität so stark beeinträchtigt, dass eine stationäre Behandlung in der Psychiatrie erforderlich ist. Hier stehen Schutz, fester Tagesrhythmus und Medikation im Mittelpunkt, eine Psychotherapie im eigentlichen Sinne kann erst nach dem akuten Krankheitsschub stattfinden.



In den meisten Fällen verspricht eine Psychotherapie umso mehr Erfolg, je stärker der Patient motiviert ist, etwas an seiner Situation zu verändern. Oft dauert eine Behandlung relativ lange, wenn viele Lebensbereiche seit etlichen Jahren beeinträchtigt sind. Kürzere Psychotherapien sind eher wahrscheinlich, wenn der Patient einen Großteil seines Lebens erfolgreich bewältigt hat, bevor die Probleme aufgetreten sind.

