



Psychotherapie: Die Verfahren im Überblick

Analytische, tiefenpsychologisch fundierte, systemische und Verhaltenstherapie: Es gibt vier wissenschaftlich anerkannte Formen von Psychotherapie. Was hinter welchem Verfahren steckt

von Stephan Soutschek, aktualisiert am 23.01.2019

Zum Beispiel **Depressionen** <<https://www.apotheken-umschau.de/Depression>>, **Angststörungen** <<https://www.apotheken-umschau.de/Angst>> oder persönliche Krisen können eine psychotherapeutische Behandlung notwendig machen. Das Problem, überhaupt einen freien Platz bei einem Psychotherapeuten zu ergattern, ist das eine. Schwierig gestaltet sich auch die Frage, welches Verfahren das richtige für einen ist.

Vier therapeutische Verfahren sind allgemein wissenschaftlich anerkannt:

Verhaltenstherapie <<https://www.apotheken-umschau.de/Verhaltenstherapie>>, analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sowie systemische Therapie. Allerdings werden nur die Kosten für die ersten drei von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kosten für die systemische Therapie sollen zukünftig zwar ebenfalls erstattet werden, so wurde 2018 entschieden. Allerdings sind die Details noch nicht endgültig geregelt, was dazu führt, dass Patienten bisher noch selbst dafür bezahlen müssen. "Jeder Psychotherapeut hat ein bestimmtes Verfahren als Schwerpunkt", sagt Dr. Nikolaus Melcop, Präsident der Psychotherapeutenkammer (PTK) Bayern. Ein fünftes Verfahren, die Gesprächspsychotherapie ist nur bei bestimmten psychischen Problemen wissenschaftlich anerkannt.

Psychotherapie: Welches Verfahren soll ich wählen?

Welche Therapieform sich jeweils eignet, 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 oder in erster Linie die Probleme im Hier und Jetzt bekämpfen? Will er mit aktiven Übungen im Alltag arbeiten oder soll das Gespräch in der Therapeutenpraxis das Zentrum der Behandlung sein? Ein Kriterium bei der Wahl des Psychotherapeuten ist aber nicht nur dessen Schwerpunktverfahren, sondern auch, auf welche Erkrankungen er spezialisiert ist.

"Der Beziehungsaspekt ist ebenfalls wichtig", sagt Melcop. Das bedeutet: Kommen Patient und Psychotherapeut überhaupt miteinander klar? Ein Vertrauensverhältnis zwischen beiden ist Voraussetzung für einen Erfolg. Stimmt die Chemie nicht, macht ein Wechsel Sinn. Patient und Psychotherapeut haben das Recht auf Probetermine. Sie dienen dem gegenseitigen Kennenlernen und der Festlegung auf ein Therapieziel. Die gesetzlichen Kassen zahlen bei Erwachsenen zwei bis vier dieser Sitzungen. Voraussetzung ist aber, dass der Psychotherapeut über eine Kassenzulassung verfügt. Probesitzungen können bei unterschiedlichen Psychotherapeuten stattfinden.

Eines müssen sich Patienten vor Therapiebeginn noch bewusst machen: Der Psychotherapeut 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 Psychotherapeut und Patient gemeinsam das Problem und erarbeiten Veränderungsmodelle. Wer beispielsweise unter einer **Phobie** [<https://www.apotheken-umschau.de/phobien>](https://www.apotheken-umschau.de/phobien) leidet, soll im Laufe einer Verhaltenstherapie lernen, mit seinen Ängsten besser umzugehen. Das geschieht meist in Form von kleinen Alltagsaufgaben, die der Psychotherapeut dem Patienten zwischen den Sitzungen aufgibt. Dazu sind 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** [<https://www.apotheken-umschau.de/Psychoanalyse>](https://www.apotheken-umschau.de/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 Psychotherapeut nimmt bei der Behandlung eine neutrale Rolle ein. Seine Aufgabe besteht darin, dem Patienten das Verdrängte bewusst zu machen. Das geschieht meist mit der Methode der freien Assoziation. "Der Patient liegt typischerweise auf einer Couch, der Therapeut sitzt außerhalb seines Blickfeldes hinter ihm", erklärt Dr. Bruno Waldvogel, Therapeut und Psychoanalytiker in München. 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 Psychotherapeuten bewusst erlebbar und lassen sich bearbeiten. Auf Patientenseite erfordert das Verfahren eine hohe Bereitschaft, in sich selbst hineinzusehen und die eigenen Gefühle zu beschreiben. Sitzungen finden etwa zwei- bis viermal pro Woche statt.

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", sagt Waldvogel. 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.

Systemische Psychotherapie

Unter diesen Begriff fällt eine Vielzahl von therapeutischen Verfahren, die unabhängig voneinander entstanden sind. Dementsprechend gibt es keinen einheitlichen Therapieablauf. Gemeinsam ist den Verfahren allerdings, dass nicht nur der Patient im Mittelpunkt steht, sondern sein gesamtes Umfeld einbezogen wird, 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 Psychotherapeut versucht mit dem Patienten die Verhaltensweisen zu optimieren. Dabei kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz. Neben Einzelgesprächen sind Fragen in der gemeinsamen Runde häufig, bei denen Beteiligte ihre Sicht über den Stand der Beziehungen darlegen und diese zur Diskussion stellen. Ziel ist es, die Probleme durch bereits bestehende, aber versteckte Ressourcen und Fähigkeiten des Patienten zu lösen.

Systemisch arbeiten lässt sich in Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapien. Die systemische Psychotherapie ist seit Dezember 2008 in Deutschland wissenschaftlich anerkannt. Die Kosten sollen in Zukunft auch von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden, Details dazu stehen aber noch nicht fest. Derzeit werden die Kosten daher noch nicht übernommen.

Gesprächspsychotherapie

Die Gesprächspsychotherapie gehört nicht zu den allgemein wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren. Wissenschaftlich anerkannt ist die Anwendung dieser Therapieform bisher nur für bestimmte Störungen, so zum Beispiel bei Anpassungs- und Belastungsstörungen. Wissenschaftlich hochwertige Belege für die Wirksamkeit bei Angststörungen fehlen dagegen noch. Die Gesprächspsychotherapie – auch klientenzentrierte Psychotherapie genannt – geht davon aus, dass jeder Mensch eine Tendenz zu einer positiven Entwicklung hin besitzt, wenn die natürlichen Wachstumskräfte nicht von außen in ihrer Entfaltung gestört werden. Besonders wichtig für das Verfahren ist eine enge Beziehung und ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeut, damit sie im Dialog die Probleme klären können. Zudem sollte der Betroffene bereit sein, sich selbst zu erforschen, um sich neu kennen und schätzen zu lernen.

Auf Seite des Psychotherapeuten ist Empathie, Wertschätzung für die Person des Patienten und Authentizität wichtig. "Der Psychotherapeut bringt seine eigenen Gefühle mit in das Verfahren ein und teilt diese seinem Gegenüber offen mit", erklärt Professor Klaus Heinerth. Der Münchner Therapeut hat sich auf die Gesprächspsychotherapie spezialisiert. Ausgangspunkt der Behandlung ist die aktuelle Lebenssituation des Betroffenen. Nur bei Bedarf erforschen die Beteiligten auch die Vergangenheit des Patienten. Die Kosten für eine Gesprächspsychotherapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen.