

Psychotherapie

- Informationen über Indikation, Verfahren, Risiken -



Quelle: http://www.psychologie-verhaltenstherapie.com/files/bild_pt.jpg[Zugriff: 24.01.2011]

Psychotherapeutische Praxis
Dipl.-Psych. Armin Yusuf Zalitis
Psychologischer Psychotherapeut
Gothaer Straße 39, 28215 Bremen
Fon: 0421-357227, Fax: 0421-3509330
Email: praxis@zalitis.de
Homepage: www.zalitis.de

Einleitung

Die Gründe für Menschen, sich psychotherapeutische Unterstützung zu suchen, sind sehr vielfältig. So können persönliche Probleme, seelische Belastungen, psychosoziale und emotionale Krisen Auslöser sein, um professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Vor allem wenn die Beschwerden bereits seit längerer Zeit bestehen und nicht mehr eigenständig durch die Betroffenen bewältigt werden können, sollten therapeutische Hilfen ohne Scheu in Erwägung gezogen werden. Im Zweifelsfall kann in einem persönlichen Gespräch mit einem Psychotherapeuten geklärt werden, ob eine Psychotherapie angezeigt ist.

Für die Therapie ist die Motivation des Klienten von besonderer Bedeutung und die Bereitschaft, sich im Rahmen der Behandlung auch mit negativen Gefühlen und unliebsamen Erlebnissen sowie Ereignissen auseinanderzusetzen. Der Therapieerfolg hängt zudem maßgeblich von der Mitarbeit des Patienten ab, da er während der Behandlung eine aktive Rolle einnimmt.

Der Begriff *Psychotherapie* stammt aus der altgriechischen Sprache und bedeutet „Seele“ und „heilen“. Grundsätzlich werden mit dieser Bezeichnung alle Formen psychologischer Verfahren zusammengefasst, die auf eine Behandlung psychischer, emotionaler und verschiedener Verhaltensprobleme abzielen. In diesem Zusammenhang existieren eine Reihe verschiedener Methoden, die entsprechend ihrer wissenschaftlichen Fundierung Anwendung finden.

Indikation

In der Psychotherapie liegt der Fokus auf der Behandlung verschiedenartiger seelischer Probleme. Grundsätzlich fasst man darunter Störungen der Wahrnehmung und des Verhaltens, der Erlebnisverarbeitung, der sozialen Beziehungen sowie der Körperfunktionen zusammen. Die nachfolgenden seelischen Probleme werden in einer Psychotherapie häufig behandelt:

- Depressionen
- Ängste (z.B. soziale Angst, Panikattacken, Prüfungsangst)
- Psychosomatische Beschwerden (Übelkeit, Migräne, Schlaflosigkeit)
- Traumata (Missbrauch, Vergewaltigung)
- Schwere körperliche und chronische Erkrankungen
- Zwangserkrankungen (Zwangsgedanken, Zwangshandlungen)
- Essstörungen
(Bulimie, Magersucht, Übergewicht)
- Suchterkrankungen
(Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente)
- Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
- Stressbedingte Erkrankungen (Burn-Out)
- Lebenskrisen und persönliche Probleme
(Mobbing, Trennung, Paarprobleme)

Psychotherapieverfahren

Es gibt eine Vielzahl verschiedener Therapieformen - jedoch werden nur drei Richtlinienverfahren von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen:

Psychoanalytische Psychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte Therapie und Verhaltenstherapie. Dabei handelt es sich um Therapieverfahren, deren Wirksamkeit als wissenschaftlich erwiesen gilt.

▪ Psychoanalytische Psychotherapie

Die Psychoanalyse gilt als Lehre des menschlichen Seelenlebens. Analytisch orientierte Psychotherapien zählen zu den aufdeckenden Verfahren und sind auf die Behandlung innerer und zwischenmenschlicher Konflikte fokussiert. Die Psychoanalyse geht davon aus, dass unbewusste Konflikte gelöst werden, indem der Weg zurück zu ihrer Entstehung im schützenden Rahmen der therapeutischen Situation gegangen wird. In der klassischen Psychoanalyse wird das Ziel verfolgt, die wichtigsten unbewussten Konflikte aufzudecken und schließlich zu bearbeiten. Von grundlegender Bedeutung ist dabei die Beziehung zwischen dem Analysanden und dem Analytiker.

▪ Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie basiert theoretisch auf den Grundlagen und Erkenntnissen der Psychoanalyse. Im Gegensatz zur Psychoanalyse erfolgt die Behandlung nicht mehr im Liegen, sondern der Betroffene sitzt dem Therapeuten gegenüber. Ein weiterer Unterschied ist die kürzere Therapiedauer mit

lediglich einer Therapiesitzung pro Woche oder weniger. Die Basis bilden im therapeutischen Gespräch stattfindende Erkenntnis- und Veränderungsprozesse in Bezug auf unbewusste oder unverstandene Wünsche, Motive und Konflikte. Gegenwärtige Probleme werden unter Berücksichtigung innerer, in der Vergangenheit verwurzelter Konflikte zu lösen versucht. Die therapeutische Arbeit konzentriert sich vordergründig auf die Bearbeitung der Ursachen und weniger den Symptomen. Weitere eigenständige Therapierichtungen in diesem Zusammenhang sind z.B. die Individualpsychologische Therapie nach Adler und die Analytische Therapie nach Jung.

▪ Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapeutische Methoden gehören den übenden bzw. trainierenden Verfahren an und gehen davon aus, dass einmal gelerntes Verhalten umgelernt werden kann. Andere Einstellungen und Verhaltensweisen können demzufolge neu erworben werden, um z.B. Ängste zu überwinden oder um die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken. Die Verhaltenstherapie hat sich insbesondere bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten, Zwängen sowie Selbstsicherheitsproblemen bewährt. Charakteristisch für die Verhaltenstherapie ist die Konzentration auf gegenwärtige statt auf vergangene Handlungsdeterminanten, ohne diese jedoch in der Bearbeitung der aktuellen Problemstellung zu vernachlässigen. In der Therapie werden verschiedenartige Methoden eingesetzt. Veränderungen erfolgen z.B. unter Anwendung von Expositionsverfahren, Konditionierungsprozessen und/oder Selbstmanagement-Ansätzen.

Therapierisiken

So wie jedes Medikament Risiken bzw. Nebenwirkungen aufweist, lassen sich auch für die verschiedenen Psychotherapieformen Vor- und Nachteile ausmachen.

Aus diesem Grund sollte vor Beginn einer Behandlung die Auswahl einer geeigneten Therapieform und die Wahl des Therapeuten im Vordergrund stehen. In einem Vorgespräch kann gemeinsam mit dem Therapeuten geklärt werden, ob die zur Verfügung stehenden therapeutischen Techniken für die aktuelle Problemlage des Klienten als hilfreich angesehen werden können.

Von grundlegender Bedeutung ist die Beziehung, die sich zwangsläufig zwischen Patient und Therapeuten entwickelt - sowohl für den Verlauf der Therapie als auch für den Therapieerfolg. „Risiken“, die in diesem Zusammenhang auftauchen können, sind eine mangelnde tragfähige Beziehung, aber auch eine gewisse Therapie- bzw. Therapeutenabhängigkeit sowie auftretende Überforderung auf Seiten des Klienten.

Da der Betroffene innerhalb der Therapie auch mit unliebsamen und negativen Erinnerungen konfrontiert wird, kann es phasenweise zu einer Verschlimmerung der Symptome kommen, wobei auch dauerhafte Verschlechterungen denkbar sind.

Kurzfristig besteht auch die Möglichkeit, dass sich aufgrund der therapeutischen Arbeit die Beziehungen zu anderen Personen verändern. Langfristig zielt der therapeutische Prozess jedoch auf eine Verbesserung der persönlichen Selbstwirksamkeit sowie der sozialen Beziehungen ab.