

Psychotherapie

Unnötiges seelisches Leiden kann durch Psychotherapie gelindert oder beseitigt werden – doch wer die Dienste von ärztlichen und psychologischen Therapeuten in Anspruch nimmt, braucht die Bereitschaft für Veränderung.

Was ist Psychotherapie?

Der Begriff Therapie kommt aus dem Griechischen («therapeia») und heisst Behandlung, Pflege und Heilung. Psyche ist ebenfalls griechisch und bedeutet Seele. Psychotherapie dient also der «Heilung der Seele». In einer Psychotherapie wird versucht, Ursachen, Art und Sinn seelischen Leidens zu ergründen, neue Erfahrungen zu ermöglichen und Beschwerden zu vermindern. Eine Therapie ist eher personbezogen und weniger sachbezogen. Es geht um persönliche Veränderung, um neues Verhalten und neue Einsichten. Vergangene Ereignisse können gefühlsmässig so erlebt und bearbeitet werden, dass sie die Gegenwart nicht mehr überschatten.

Da eine solche Veränderung selten in ein, zwei Gesprächen zu erreichen ist, dauert eine Therapie tendenziell länger als eine einfache Beratung. Eine Kurztherapie erstreckt sich über etwa 10 bis 25 Stunden, eine mittellange über etwa 30 bis 80 Stunden, und eine Langzeittherapie ist grundsätzlich zeitlich nicht limitiert.

Wer eine Psychotherapeutische Behandlung in Angriff nimmt, strebt eine Veränderung an. Die Konfrontation mit sich und den eigenen Problemen kann auch anstrengend sein. Deshalb braucht es dafür eine gewisse Motivation und Bereitschaft zur Veränderung. Andernfalls ist dieser Weg wenig erfolgversprechend.

Wer braucht Psychotherapie?

Es gibt kein Leben ohne seelische oder körperliche Schmerzen. Aber es gibt unnötiges Lei-

den oder unnötig verlängertes Leiden. Man nennt es auch neurotisches Leiden. Dieses lässt sich mit Psychotherapie verringern oder beseitigen. Wer also z.B. nach dem Verlust des Lebenspartners depressiv wird oder aus Angst vor weiteren Enttäuschungen in die Einsamkeit rutscht, braucht Hilfe und kann davon profitieren. Bei den folgenden Signalen empfiehlt sich die Konsultation einer Fachperson für Psychotherapie:

- Wenn Vitalität und Lebensfreude geringer werden oder ganz verschwinden
- Wenn man aus einer Krise keinen Ausweg findet, sich in einer Sackgasse fühlt
- Wenn die Gedanken in unfruchtbarer Weise immer um dasselbe Problem kreisen
- Wenn man an sich lebenseinschränkende Verhaltensweisen feststellt, die man trotz Willensanstrengung nicht los wird (z.B. Ängste, Zwänge, Süchte)
- Wenn einem das eigene Verhalten selbst unnatürlich und fremd vorkommt
- Wenn man von verschiedenen Personen im Umfeld unabhängig von einander immer wieder die Rückmeldung bekommt, man sei «schwierig»
- Bei chronischen Partnerschaftsproblemen
- Bei wackeligem Selbstbewusstsein
- Bei Problemen in Kontakt mit Andern und in Gruppen
- Bei psychosomatischen Erkrankungen
- Bei Nervosität und Schlafstörungen
- Bei sexuellen Problemen
- In akuten Krisen
- Nach traumatischen Ereignissen (z.B. Unfällen, Übergriffen, Katastrophen)

Die Aufzählung ist natürlich nicht abschliessend. Ganz allgemein lässt sich sagen: Es empfiehlt sich, therapeutische Hilfe zu suchen, wenn man seelisch leidet oder mit sich unzufrieden ist oder

andere offensichtlich leiden lässt oder unglücklich macht.

Wer ist der richtige Therapeut?

Fachleute schätzen, dass es heute in westlichen Ländern, 300 – 400 verschiedene psychotherapeutische Schulen gibt, die zum Teil auch unterschiedliche Vorstellungen von Störungen, ihren Ursachen und geeigneten Behandlungstechniken haben. Grundsätzlich bedient sich aber jede Psychotherapie der heilenden Kraft zwischenmenschlicher Beziehungen. Wichtiger als die angewandte Technik ist also, dass die «Chemie» zwischen Klient und Therapeut stimmt.

Die folgenden vier Fähigkeiten gehören deshalb zu einem guten Therapeuten:

- Er ist empfindsam, nimmt einem ernst und ist fähig sich einzufühlen, ohne zu werten
- Er ist voller Interesse, Neugier und Flexibilität und hat sich einen Anfängergeist bewahrt, d.h. er ist bereit, vorurteilslos die Persönlichkeit des Klienten kennen zu lernen.
- Es ist eine klare Heilungsabsicht spürbar. Er glaubt an die heilende Kraft im Klienten selbst.
- Er ist fähig, Intensität zu erzeugen. D.h. es wird in der Therapie nicht nur geredet, sondern es werden starke Gefühle mit Leib und Seele erlebt.

Am besten vereinbart man ein Erstgespräch und prüft, ob man Vertrauen haben kann. Wenn man nach drei bis vier Sitzungen überhaupt keine Wirkung verspürt, sollte man dies zur Sprache bringen und falls sich nichts ändert, einen andern Therapeuten suchen.

Sowohl Ärzte als auch Psychologen bieten Psychotherapie an. Die Krankenkassen vergüten aus der Grundversicherung nur die ärztliche oder ärztlich delegierte Psychotherapie (= Psychologe ist in der Arztpraxis angestellt und in den gleichen Räumen tätig). Ausserdem sind die Leistungen der Grundversicherung seit 2007 umfangmässig stark beschränkt. Für eine Therapie beim Psychologen zahlt die Krankenkasse nur, wenn man eine entsprechende Zusatzversicherung hat. Hier sind die Leistungen je nach Kasse sehr unterschiedlich. Es ist aber immer nur anteilmässige und auch nicht unbegrenzte Bezahlung vorgesehen. Die Hono-

raransätze für psychologische Psychotherapeuten bewegen sich zwischen 100 und 180 Franken pro Sitzung.

Eine Adresse finden:

Es gibt verschiedene Wege, um zu einer Therapieadresse zu kommen:

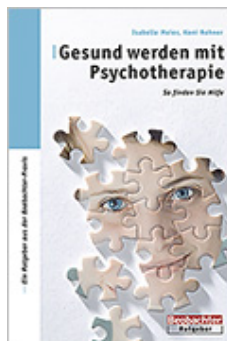
- Der Schweizerische Psychotherapeutenverband (SPV) und die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) sowie diverse Kantonalverbände bieten eine Therapieplatzvermittlung an.
- Man kann im Bekannten- oder Freundeskreis nach guten Adressen fragen.
- Man wendet sich an den Hausarzt oder die Hausärztin.

Bei Reklamationen und Schwierigkeiten in der Therapie:

Diverse Kantone (z.B. Bern und Aarau) unterhalten Ombudsstellen. Man kann sich aber für Beschwerden auch an die Berufsverbände wenden, an die Ärzteorganisation (www.fmh.ch) oder an die Föderation der Schweizer Psychologen (FSP) oder den Schweizerischen Psychotherapeutenverband (SPV).

Weitere Infos:

- Föderation der Schweizer Psychologen FSP (www.psychologie.ch)
- Schweizerischer Psychotherapeutenverband SPV (www.psychotherapie.ch)



Von Isabelle Meier, Koni Rohner
208 Seiten, broschiert
1. Auflage
Mai 2006
ISBN: 978-3-85569-351-1
Ladenpreis: SFr. 34.00