



Welche Psychotherapieverfahren gibt es?

Psychotherapieverfahren im Überblick

Hier erfährst du, welche unterschiedlichen Psychotherapieverfahren in der es gibt. Dazu will ich dir eine Geschichte von Jorge Bucay aus dem Buch „Komm ich erzähl dir eine Geschichte“ erzählen. Bitte versteh sie unbedingt mit einem Augenzwinkern!

Also...

„Ein Mann leidet unter Enkropesis, zu deutsch: Er macht sich in die Hose. Er geht zum Hausarzt, der nach gründlicher Untersuchung keinen physischen Grund für sein Problem findet. Also rät er ihm, sich an einen Psychotherapeuten zu wenden.

Erstes Ende der Geschichte: Psychoanalyse als Therapieverfahren

Der Mann geht zu einem klassischen Psychoanalytiker. Fünf Jahre später trifft er einen Freund. „Na, was macht deine Therapie?“ „Es läuft fantastisch!“ „Machst du dir jetzt nicht mehr in die Hose?“ „Doch, ich mach mir immer noch in die Hose, aber jetzt weiß ich, warum!“

Zweites Ende: Verhaltenstherapie

Der Mann geht zum Verhaltenstherapeuten. Fünf Tage später trifft er einen Freund: „Hallo, was macht deine Therapie?“ „Wahnsinn“, antwortet der Mann begeistert. „Machst du dir jetzt nicht mehr in die Hose?“ „Doch, aber inzwischen trage ich Gummihosen.“

Drittes Ende: Gestalttherapie

Der Mann geht zu einem Gestalttherapeuten. Fünf Monate später trifft er einen Freund. „Hallo, was macht deine Therapie?“ „Fabelhaft!“, antwortet der Mann begeistert. „Machst du dir jetzt nicht mehr in die Hose?“ „Doch, ich mach mir immer noch in die Hose, aber jetzt ist es mir egal.“

Warum erzähle ich dir diese Geschichte? Weil ich möchte, dass du das Folgende verstehst:

Je nachdem, welche Therapieart bzw. welches Psychotherapieverfahren gewählt wird, sind die Therapieergebnisse unterschiedlich. Und auch die Dauer einer Therapie ist häufig abhängig vom gewählten Verfahren.

Psychotherapie Richtlinie

Diese Richtlinie gibt allen Therapeuten mit Kassenzulassung vor, welche Therapieverfahren eingesetzt werden dürfen. Warum? Weil das Psychotherapeutengesetz vorschreibt, dass nur Verfahren genutzt werden dürfen, die wissenschaftlich anerkannt sind. Deshalb: Nur wenn eines der folgenden Psychotherapieverfahren eingesetzt wird, werden die Kosten für die Therapie erstattet:

- Verhaltenstherapie



- Psychoanalyse
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Systemische Therapie
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Tatsächlich verändert sich die Liste der anerkannten Verfahren, da die Wissenschaft über die Zeit immer mehr Erkenntnisse sammelt und somit auch weitere Verfahren zulassen kann. Das ist im Fall der Systemischen Therapie zum Beispiel passiert. Seit 2008 ist dieses Therapieverfahren vom „Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie“ anerkannt. Ähnliches gilt für EMDR (anerkannt seit 2006 für die Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen bei Erwachsenen).

Weitere Psychotherapieverfahren

Wenn du denkst, dass es ausschließlich die oben genannten Therapieverfahren gibt, dann wird dich die tatsächliche Vielfalt der existierenden Verfahren überraschen. Der von mir hochgeschätzte Dr. Kai Fritzsche hat in einem seiner Fachbücher exemplarisch aufgelistet, mit welchen Therapieverfahren beispielsweise komplexe Traumafolgestörungen behandelt werden können. Nämlich:

1. Vorrangig konfrontative Methoden zur Behandlung von Traumafolgestörungen (kognitiv-behaviorale Traumatherapie, EMDR, prolongierte Exposition)
2. Psychodynamische und imaginative Methoden (psychodynamische Traumatherapie, katathym Imaginative Psychotraumatherapie, psychodynamisch imaginative Traumatherapie etc.)
3. Narrative Methoden (Life Review Therapy, Imagery Rehearsal Therapy etc.)
4. Hypnotherapeutische Methoden (Ego-State-Therapie, Trauma Recapitulation with Imagination, Motion and Breath TRIMB etc.)
5. Techniken der Ressourcenaktivierung und Stabilisierung (Training von Fertigkeiten, achtsamkeitsbasierte Stabilisierung, tiergestützte Stabilisierung etc.)
6. Kombination verschiedener Verfahren (emotionsfokussierte Therapie, integrative Gestalttherapie etc.)
7. Traumaspesifisch adaptierte körperpsychotherapeutische Methoden (traumaadaptiertes Yoga, Hakomi, Somatic Experiencing etc.)
8. Weitere körperpsychotherapeutische Verfahren (Qigong, Tai-Chi, Feldenkrais etc.)
9. Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtherapie etc.)
10. Traumaadaptierte Behandlungskonzepte in Kunsttherapie, Tanztherapie, Musiktherapie

Du siehst: Es gibt extrem viele verschiedene Psychotherapieverfahren, die alle ihre Daseinsberechtigung haben. Und auch wenn die Wissenschaft - noch! - nicht bestätigt hat, dass all diese Verfahren Wirkung zeigen, so heißt das nicht, dass es nicht so ist. Alle genannten Verfahren werden in der Praxis eingesetzt und erweisen sich als nützlich. Die entscheidende Frage lautet:



Welche Psychotherapie ist die richtige?

Und vor allem: Welche Psychotherapie passt zu mir? Ich finde es immer recht schwierig, wenn ein potentieller Patient bei mir anruft und fordert: „Ich brauche Hypnotherapie.“ Oder Verhaltenstherapie. Oder Autogenes Training. So wird das Pferd von hinten aufgezäumt. Vielmehr macht es Sinn zu schauen,

- wie die Symptomatik gestaltet ist
- das Ziel lautet
- welche Methode zur Persönlichkeit der betroffenen Person passt.

Nicht jeder Mensch ist begeistert von der Idee der Hypnotherapie. Viele haben Vorurteile und Angst vor Hypnose und lehnen diese Methode kategorisch ab. Es wäre fatal, wenn ich einen Patienten ein Therapieverfahren aufzwingen würde. Das Ganze wäre sehr wahrscheinlich zum Scheitern verurteilt.

Und auch wenn du als Patient „der Boss“ bist und bestimmst, was geschehen darf und was nicht, so ist es auch hilfreich, dem Therapeuten den Expertenstatus zuzugestehen. Er bzw. sie macht den Job nicht seit gestern und kann in der Regel schneller einschätzen, welche Methoden passen.

Die Wahl des Therapieverfahrens ist wie ein Werkstattbesuch

Ich vergleiche das immer ganz gern mit der Autowerkstatt. Stell dir vor, dein Auto macht komische Geräusche. Kennst du das? Ich kenne das nur zu gut. Und dann kommen sie, die laienhaften Verdachtsdiagnosen: Klimaanlage kaputt? Zylinderkopfdichtung? Auspuff? Wäre es nicht fatal, wenn ich mit meinem Auto in die Werkstatt fahren würde und den Mechaniker auffordern würde: „Bau eine neue Zylinderkopfdichtung ein.“ Der würde blöd gucken und natürlich fragen: „Wieso das denn?“ Dann würde ich sagen: „Das Auto macht komische Geräusche. Ich habe gegoogelt und Tante Ilse hat auch gesagt, dass das die Zylinderkopfdichtung sein muss.“

Wäre es wirklich sinnvoll, wenn der Mechaniker dann sagen würde: „Okay, Sie wollen, dass ich eine neue Zylinderkopfdichtung einbaue. Geht los.“ Stell dir vor, er würde es wirklich machen. Dann hole ich mein Auto aus der Werkstatt mit neuer Zylinderkopfdichtung und die komischen Geräusche sind nicht weg.

Wäre es dagegen nicht besser, wenn der Mechaniker sagen würde: „Ich würde mir das gern mal in Ruhe anschauen und Ihnen anhand einer Diagnose eine Reparatur anbieten.“

Psychotherapieverfahren: Die Unterschiede

Ich kann dir an dieser Stelle nicht alle Therapieverfahren beschreiben, das würde den Rahmen sprengen. Aber ich will zum einen auf die Therapiemethoden verweisen, mit denen ich selbst arbeite. Und zum anderen beschreibe ich dir die vier Klassiker kurz und knackig.

Ich selbst bin Hypnotherapeutin und liebe die Arbeit mit den Ego-States (Persönlichkeitsanteile). [Mehr zur Hypnotherapie findest du hier](#). Darüber hinaus bin ich überzeugte „ACT“-Anwenderin. ACT ist die Abkürzung für Akzeptanz- und Commitment-Therapie. [Details zu der Methode findest du hier](#). Mir ist wichtig, dass wir im Jetzt daran



arbeiten, dass es zukünftig besser wird. Die Vergangenheit holen wir an den passenden Stellen ins Boot – wohl wissend, dass diese nicht verändert werden kann.

Aber jetzt zu den Klassikern:

1. Die Psychoanalyse
 - Diese älteste Therapieform geht davon aus, dass Probleme in der Vergangenheit ins Unbewusste verdrängt sind. Ziel der Psychoanalyse ist es, dass das Verdrängte aufgedeckt und gedanklich durchdrungen wird. Der Prozess ist in der Regel zeitaufwändig. 300 Therapiestunden sind nicht ungewöhnlich. Die Stunden laufen so ab, dass du frei über alles redet, was dir in den Sinn kommt, während dein Therapeut sich stark zurücknimmt.
2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
 - Bei diesem Psychotherapieverfahren geht es darum, die verdrängten Konflikte der Vergangenheit zu erkennen und zu verstehen, dass diese Konflikte die aktuellen Probleme beeinflussen. Ziel ist es, dass du zusammen mit deinem Therapeuten Lösungswege in der Gegenwart finden. Diese Methode hat sich - grob gesprochen - aus der Psychoanalyse entwickelt.
3. Die Verhaltenstherapie
 - In dieser Therapieform steht das Lernen von Verhalten im Vordergrund. Dies ist die jüngste der drei klassischen Therapieformen. Du trainierst dir durch regelmäßiges Wiederholen in der Therapie neue Gewohnheiten an. Ziel ist es, dass diese neuen Gewohnheiten bedeutender werden und alte ((blockierende, unerwünschte) Verhaltensmuster unbedeutender. Es muss sich bei den Verhaltensweisen nicht um Handlungen im klassischen Sinne handeln, sondern es auch darum gehen, dass neue Denkgewohnheiten trainiert werden. Tendenziell ist diese Therapie, die am schnellsten Ergebnisse liefert. Aber Vorsicht: Schnell ist immer relativ und individuell zu verstehen.
4. Die systemische Psychotherapie
 - Neben den oben genannten drei Klassikern ist mittlerweile auch diese Therapieform wissenschaftlich anerkannt. Anders als bei den anderen beschriebenen Methoden stehst du hier nicht alleine im Fokus, sondern auch das System, in dem das Problem auftritt. Das kann das berufliche Umfeld sein, die Familie etc. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn in den Terminen mehrere Personen aus dem „Problem-System“ anwesend sind. Auf diese Weise kann man sehr gut die problematischen Interaktionen aufdecken und bearbeiten.