



Was ist eine Psychotherapie

Psychotherapie – eine Definition

Aus dem Altgriechischen übersetzt, bedeutet „Psychotherapie“ soviel wie „Seele heilen“. Und genau darum geht es heutzutage in der Psychotherapie: Wenn du unter einer psychischen Störung leidest, dann kann dir eine Therapie helfen. Übrigens zeigen sich psychische Störungen nicht selten durch körperliche Symptome.

Psychotherapie bedeutet, dass ohne behandelt wirst ohne Medikamente. Es kann aber sein, dass du begleitend Medikamente bekommst - zum Beispiel zur Stabilisierung. Diese Medikamente verschreibt dir ein Arzt.

In der Therapie werden verschiedene Methoden genutzt, um die Symptomatik zu lindern. Natürlich wird dein Therapeut/ deine Therapeutin versuchen, die Störung zu heilen – wenngleich niemand dir ein Heilversprechen geben kann und darf.

Ausschluss organischer Krankheiten vor einer Psychotherapie

In der Psychotherapie arbeitest du zusammen mit deinem Psychotherapeuten an deinem psychischen Problem. Bitte beachte, dass zuvor organische Krankheiten durch einen Arzt ausgeschlossen werden müssen. Denn auch organische Krankheiten können zu psychischen Symptomen führen. Die Schilddrüsenfehlfunktion ist hier ein sehr typisches Beispiel: Unruhezustände und auch Schlafstörungen können ausgelöst werden durch eine Überfunktion.

Psychotherapie in Einzelsitzungen oder in einer Gruppe

Je nach Therapieverfahren werden unterschiedliche Verfahren genutzt in der Therapie. Sehr oft finden die Therapietermine nur zwischen TherapeutIn und PatientIn statt. Hierbei handelt es sich dann um Einzeltherapie. Einige Experten bieten auch Gruppenpsychotherapie an. In diesem Fall nehmen mehrere PatientInnen mit derselben Diagnose (AngstpatientInnen, Menschen mit Depression etc.) an einer Sitzung teil.

Einzeltherapie, Gruppentherapie – beides hat Vor- und Nachteile. Wichtig ist, dass du dich mit der Form wohlfühlst. In der Einzelpsychotherapie fokussiert sich dein(e) TherapeutIn ganz auf dich und dein Problem. Vielleicht fällt es dir leichter, dich nur einem – fremden – Menschen gegenüber zu öffnen. In der Gruppentherapie erlebst du andere, die ein ähnliches Problem haben. Das kann erleichternd wirken.

Brauche ich eine Psychotherapie? Wann macht man eine Psychotherapie?

Wenn dein Denken, Fühlen, Handeln und/oder Erleben deutlich beeinträchtigt ist, solltest du in Erwägung ziehen mit einem Therapeuten ein Kennlerngespräch zu führen. Ist dein Alltag durch die Symptomatik eingeschränkt? Fühlst du dich blockierst und/oder erschöpft, sodass du deine alltäglichen Dinge nicht mehr so ausführen kannst, wie du es eigentlich gewohnt bist? Dann kann dir eine Psychotherapie helfen. Warte bitte nicht allzu lange mit einem ersten Gespräch, denn es besteht immer die Möglichkeit, dass die Symptome sich weiter



verschlimmern. Je eher du dir Hilfe suchst, umso zügiger wirst du dein Problem wahrscheinlich bewältigen. Beantworte dir am besten die Frage: Auf einer Skala von 1 bis 10 wie...

- ...erschöpft fühle ich mich?
- ...stark ist meine Lebensqualität eingeschränkt?
- ...sehr schränken mich die Symptome in meinem Alltag (Beruf, soziale Kontakte) ein?

Je schlimmer es ist, umso wichtiger ist, dass du dir zügig Hilfe suchst.

Psychotherapie: ambulant oder stationär?

Je früher du dir mit deinen Symptomen einen Experten aufsuchst, umso größer ist die Chance, dass du ambulant behandelt werden kannst. Wenn die Symptomatik massiv in Erscheinung tritt, ist eine stationäre Aufnahme notwendig. Massiv bedeutet:

- Du bist vor Erschöpfung körperlich zusammengebrochen.
- Deinen Alltag kannst du gar nicht mehr alleine bewältigen.
- Emotionale Entgleisungen dauern sehr lange an.

Eine **stationäre Therapie** ist ein wenig mit einer Reha-Maßnahme oder einer Kur vergleichbar. Das Gute daran ist, dass du rund um die Uhr betreut wirst und dir alles abgenommen wird, was alltagstypisch ist (putzen, kochen etc.). Du kannst dich voll und ganz auf dich und deine Genesung fokussieren.

Der Nachteil ist jedoch, dass du komplett raus bist aus deinem gewohnten Alltag. Du lebst dann quasi für begrenzte Zeit in einer Seifenblase und fällst möglicherweise bei deiner Rückkehr in den deinen Alltag wieder in alte Muster zurück.

In der **ambulanten Psychotherapie** kannst du immer die Impulse aus den Therapiestunden sofort in deinen Alltag integrieren. Aber du wirst dann nicht so intensiv betreut wie in einer stationären Psychotherapie.

Der Vollständigkeit halber verweise ich hier auch auf die Möglichkeit der teilstationären Psychotherapie. In diesem Fall gehst du in eine Tagesklinik zur Therapie tagsüber und abends fährst du wieder heim und bist in deinem gewohnten Umfeld.

Gibt es Risiken bei einer Psychotherapie?

Ja, die gibt es! Denn manchmal erreichst du leider in der Therapie nicht das, was du angestrebt hast. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Es kann sein, dass du nicht gut mit der Art des Therapeuten/ der Therapeutin zurechtgekommen bist (und umgekehrt!). Auch ist es möglich, dass die eingesetzten Methoden vielleicht nicht ganz passend waren für dein Ziel. Vielleicht warst du selbst auch innerlich noch nicht ganz bereit für einen bestimmten Veränderungsschritt. Aber all dies sollte dich nicht davon abhalten, in Psychotherapie zu gehen, damit sich deine Lebensqualität wieder verbessert!



Muss ich etwas nach einer Psychotherapie beachten?

Rückfälle in alte Verhaltensmuster sind immer möglich – auch nach vielen Jahren. Häufig spielt Stress beim Rückfall eine nicht unwichtige Rolle. Solltest du nach einer Psychotherapie bemerken, dass sich nach Wochen, Monaten oder Jahren alte Muster erneut zeigen, scheu dich bitte nicht, dir wieder Hilfe zu holen. Gerade bei zum Beispiel Burnout ist es nicht ungewöhnlich, dass eine Person mehrfach in einen Burnout rutscht. Denn die Muster, die zum Burnout geführt haben, sind sehr tief in der Person verankert und es dauert oft eine ganze Weile, bis sich die innere Haltung wirklich nachhaltig verändert hat. Gib nicht auf, verliere nicht den Mut, jeder Mensch kann alte Muster ablegen.