

Bei der großen Vielzahl psychotherapeutischer Verfahren soll an dieser Stelle keine erschöpfende Beschreibung erfolgen. Darstellen möchte ich die Methoden, welche von Therapeuten mit einer Kassenzulassung abgerechnet werden können (sogenannte Richtlinienverfahren: Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Therapie und Psychoanalyse).

Für diese Richtlinienverfahren hat ein wissenschaftlicher Beirat die Wirksamkeit bestätigt. Warum für andere Verfahren dieser Wirkungsnachweis nicht erbracht werden kann, soll an dieser Stelle nicht diskutiert werden. Festgestellt sei: auch mit anderen Verfahren sind sehr gute Behandlungserfolge möglich.

Der Therapeut wählt in einem Vorgespräch gemeinsam mit dem Patienten die geeignete Therapieform aus, verweist gegebenenfalls auch an Kollegen mit anderen Behandlungsmethoden/Schwerpunkten. Entscheidend ist dabei die Art der Erkrankung, aber auch, was der Patient selber will.

Fragen wie:

- Brauche ich schnelle Hilfe oder kann ich warten?
- Brauche ich eine umfassende, in die Tiefe gehende Therapie, oder ist mein Problem eingrenzbar?
- Wieviel Zeit will und kann ich für eine Psychotherapie aufbringen?

sollten mit dem Patienten geklärt werden.

Die drei als Richtlinienverfahren zugelassenen Behandlungsarten sind:

- Verhaltenstherapie
- Psychoanalyse und
- Tiefenpsychologisch fundierte Therapie

Die Verhaltenstherapie

geht davon aus, daß bestimmte Erfahrungen und Situationen unser Verhalten prägen und maßgeblich beeinflussen. Ziel der Verhaltenstherapie ist es deshalb, ein bestimmtes Verhalten,

welches als störend oder belastend empfunden wird, zu verändern.

Beispiele hierfür können schwere Eßstörungen, aber auch krankhafte Ängste sein. Die Verhaltenstherapie geht davon aus, daß einmal gelernte Verhaltensweisen durch alternative Verhaltensweisen abgelöst werden können.

Ausgehend davon beschäftigt sich diese Therapieform in erster Linie mit dem aktuellen Verhalten des Betroffenen.

Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Therapie

ist meist zeitaufwendiger als eine Verhaltenstherapie. Auch diese Therapieform orientiert sich am Verhalten. Darüber hinaus führt sie aber sehr ausführlich in die Kindheit zurück, in die Träume, ins Unterbewußte. Dahinter steckt die Idee, an die Wurzel des Übels zu gehen:

Erst wenn unterbewußte Blockaden und traumatische Erlebnisse hervorgeholt werden, können sich auch die Probleme im Alltag auflösen.

Bei der tiefenpsychologischen Therapie handelt es sich um eine Art „kleine Analyse“. Die Vorgehensweise ist die selbe, aber diese Therapieform ist kürzer.