

*live mit Hörern und Experten*

## Hörer-Information

**WDR 5, Mittwoch, 05. September 2007, 15.05 - 16.00 Uhr**  
**WDR 5, Donnerstag, 06. September 2007, 00.05 - 01.00 Uhr**

### **Auf der Coach liegen?**

#### **Was passiert eigentlich in einer Psychotherapie?**

Studioexpertin Prof. Dr. Eva Jaeggi, Psychotherapeutin, Berlin

„Die längsten Zeiten hindurch hat man bewusstes Denken als das Denken überhaupt betrachtet: jetzt erst dämmert uns die Wahrheit auf, dass der allergrößte Teil unseres geistigen Wirkens uns unbewusst, ungefühlt verläuft“ (Friedrich Nietzsche: Die fröhliche Wissenschaft, 1887)

### **Psychotherapie – Behandlung der Seele**

Das Unbewusste der menschlichen Psyche hat nicht nur den Philosophen Friedrich Nietzsche beschäftigt. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat die Forschung über die Psyche des Menschen den Psychiater Sigmund Freud dazu gebracht, den Grundstein unserer heutigen Psychotherapie zu legen. Die von Freud entwickelte Psychoanalyse ist die älteste Form der Psychotherapie, die auch heute noch angewandt wird. Freuds Patienten lagen tatsächlich auf einer Couch, während er hinter dem Kopf des Patienten saß und das analysierte und deutete, was dem Patienten in den Sinn kam, wenn er über sich und seine Kindheit laut nachdachte. Die gute alte Couch ist etwas aus der Mode gekommen. Die meisten Menschen, die heute in eine Psychotherapie gehen, sitzen ihrem Therapeuten gegenüber und schauen ihm in die Augen. Mittlerweile sind viele unterschiedliche Therapie-Methoden hinzugekommen, und ältere Methoden wurden modifiziert. Für alle Psychotherapie-Schulen gilt aber im Kern die wörtliche Übersetzung von Psychotherapie: Behandlung oder Heilung der Seele, des Gemüts.

**Psychische Störungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen**

## **WDR 5 LebensArt**

Tel 0221/220 3197  
Fax 0221/220 6303

email  
LebensArt@WDR.de

Internet  
[www.wdr5.de/lebensart](http://www.wdr5.de/lebensart)

Post  
WDR 5 LebensArt  
50600 Köln

## **Service**

Die WDR 5 Hotline  
0221/56789-555  
WDR 5 Faxline  
0221/56789-550

Das kostenlose  
WDR 5 Aktionstelefon  
0800 5678-556

LebensArt gibt es auch  
zum Nachhören und als  
Podcast  
WDR 5 im Internet  
[www.wdr5.de](http://www.wdr5.de)

Und von Erkrankungen oder Störungen des seelischen Wohlbefindens und psychischen Erkrankungen sind immer mehr Menschen betroffen. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation und ein Forschungsgutachten der Bundesregierung zeigen, dass mindestens die Hälfte aller psychischen Störungen von den behandelnden Ärzten nicht festgestellt wird. Dazu gehören zum Beispiel Ängste, Essstörungen, Depressionen, Medikamenten- und Alkoholmissbrauch. Aber auch leichtere Probleme, wie häufige Schlaflosigkeit, Nervosität und Niedergeschlagenheit, sind oft Anzeichen dafür, dass die psychischen Kräfte nicht stabil genug sind und sich eine Krankheit entwickeln kann.

### **Psychotherapie kann schweren psychischen Erkrankungen vorbeugen – Abwarten hilft nicht!**

Bloßes Abwarten, „das vergeht schon wieder“, hilft oft nicht, wenn sich solche Symptome einschleichen, etwa durch Stress am Arbeitsplatz – oder Stress weil man keinen Arbeitsplatz mehr hat -, Eheprobleme, Verlust eines Angehörigen, Schwierigkeiten mit den Kindern oder, oder, oder. Im Gegenteil: Je länger Symptome psychischer Überlastung anhalten, desto schwieriger und langwieriger wird es, diese wirksam zu behandeln.

### **Psychotherapie hilft – und zwar oft schneller als man denkt**

Die heute gängigen und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannten Verfahren der Psychotherapie sind wissenschaftlich gut untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass Psychotherapie hohe Erfolgsaussichten hat: Wer eine Psychotherapie macht, dem geht es um rund 80% besser als Menschen, die mit gleichen Symptomen abwarten. Und zwar stellt sich eine deutliche Besserung bei manchen Betroffenen schon nach etwa zehn Sitzungen ein.

### **Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten bei drei verschiedenen Verfahren**

Eine Psychotherapie bei einem

- Psychoanalytiker
- 
- einem Psychotherapeuten, der tiefenpsychologisch arbeitet, oder
-

- bei einem Verhaltenstherapeuten
- 
- bezahlt auf Antrag die gesetzliche Krankenkasse, wenn der Therapeut zugelassen ist.
- 

Die Psychoanalyse ist zeitlich am längsten angelegt. Für 160 (in besonderen Fällen bis 240) Stunden übernehmen die (gesetzlichen) Krankenkassen die Behandlungskosten. Für die Tiefenpsychologie gilt eine Kostenübernahme für 50 (max. 80) Stunden, und für die Verhaltenstherapie für 45 (max. 60) Stunden .

### **Kurz und knackig zur Sache, oder auf Spurensuche in die Vergangenheit - welche Therapiemethode ist die „richtige“?**

Die Psychoanalyse und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sind mehr darauf ausgerichtet, nach dem Grund, dem Warum der aktuellen Probleme zu suchen. Wer also eher zu der Annahme neigt, dass es einen Grund dafür geben muss, dass plötzlich zum Beispiel eine Flugangst auftritt und wem es logisch erscheint, dass, wäre es nicht die Flugangst, sich dieser noch unbekannte Grund auf andere belastende Weise bemerkbar machen würde, ist eher bei einem tiefenpsychologischen oder analytischen Therapeuten richtig. Wem der Grund dagegen – zumindest im Moment - nicht wichtig erscheint, und wer von der Psychotherapie erwartet, dass einfach die Flugangst schell wieder verschwindet, der hat bei einem Verhaltenstherapeuten gute Chancen auf Erfolg. Denn die Verhaltenstherapie ist hauptsächlich darauf ausgerichtet, unangenehme oder Angst machende Verhaltensweisen und Gedanken weg zu trainieren. Dieses Ab-Trainieren funktioniert auch bei negativen Denkmustern, wie sie etwa während einer Depression auftreten. Alle drei Psychotherapie-Methoden arbeiten in erster Linie durch Gespräche. Ein Verhaltenstherapeut steigt allerdings oft nicht nur gedanklich, im Gespräch, sondern ganz real mit ins Flugzeug oder auf den Kölner Dom. Mittlerweile sind die meisten Psychotherapeuten aber ohnehin in mehreren Verfahren ausgebildet bzw. haben in mehreren Verfahren ausgiebige Fortbildungen absolviert, so dass immer mehr ein Methoden-Mix, auf den Klienten abgestimmt angewandt wird.

### **Wie erkennt man den richtigen Therapeuten?**

In der Fachwelt der Psychotherapeuten herrscht mittlerweile der Tenor, dass die Methode nicht das Wichtigste ist. Wichtiger

ist, dass Klient und Therapeut zusammen passen – „dass die Chemie stimmt“. Generell findet man Adressen von Therapeuten bei der Psychotherapeutenkammer oder den Krankenkassen. Wer einen Psychotherapeuten aufsucht, kann in fünf Probestunden (probatorische Sitzungen) ausprobieren, ob der Therapeut zu ihm passt. Erst dann muss der Therapeut den Antrag auf Psychotherapie bei der Krankenkasse stellen. Stellt man innerhalb dieser Stunden fest, dass dieser Therapeut nicht der Richtige ist, kann man einen weiteren ausprobieren. Mit Begründung kann der Therapeut auch nach den Probestunden gewechselt werden, nicht aber ohne Weiteres die Therapie-Methode.

### **Der Therapeut muss den Klienten mit dem Verstand und dem Herzen verstehen**

Wichtig ist, dass der Betroffene sich im Gespräch wohl fühlt. Dazu gehört, dass der Klient in Ruhe erzählen kann, worum es ihm geht. Der Therapeut sollte zwar gezielte Nachfragen stellen, ihn aber nicht ständig unterbrechen oder Vorträge halten. Kann der Therapeut ausreichend zuhören, das Problem oder die Lebenssituation verstehen und mitfühlen, aber auch Perspektiven aufzeigen – wohin könnte die Therapie führen, was ist das nächste Ziel – hat die Psychotherapie gute Erfolgsaussichten. Zwar entscheidet immer der Klient, was er erzählen möchte und was nicht - allerdings gilt bei einer Psychotherapie auch: Je mehr und je offener der Klient seine Situation, seine Gedanken und Gefühle beschreibt, desto schneller und gezielter kann der Psychotherapeut helfen. Verschiedene Studien zeigen, dass die Selbstheilungskräfte des Klienten eine wesentliche Rolle spielen. Für viele Menschen reichen fünf bis zehn Psychotherapie-Stunden aus, um eine deutliche Besserung zu erreichen. Denn allein der erste Termin bei einem Therapeuten fördert Erleichterung, Kraft und Motivation zu Tage, weil die Probleme oder die Symptome endlich angegangen werden.

### **Die solide Ausbildung des Therapeuten ist Voraussetzung**

Auch wenn die Therapierichtung nicht das Wichtigste ist und es mehr darauf ankommt, dass Therapeut und Klient menschlich zusammen passen, auf einer Wellenlänge sind, ist natürlich eine solide Ausbildung des Psychotherapeuten Voraussetzung für das Gelingen. Psychotherapeuten, die bei den gesetzlichen Krankenkassen zugelassen sind, sind im Grundberuf Psychologe oder Arzt (oft Facharzt für Psychiatrie). Und das hat

seinen Grund: Psychologen und Psychiater, die zudem eine mehrjährige Weiterbildung in mindestens einem Psychotherapie-Verfahren absolviert haben, verfügen aufgrund ihres Studiums über ein breites Wissen über die Zusammenhänge der menschlichen Psyche. Sie können erkennen, wann eine Psychotherapie nicht mehr ausreicht. Zum Beispiel, weil der Klient in eine ernsthafte psychiatrische Krise abrutscht, weil er Symptome einer psychiatrischen Erkrankung aufweist und die Behandlung in einer Klinik oder mit Medikamenten erforderlich wird. Es gibt allerdings auch Therapeuten, die privat abrechnen, weil sie zwar ein Therapieverfahren (z.B. Gestalttherapie, Psychodrama, Systemische Paar- und Familientherapie, Transaktionsanalyse, Bioenergetik oder ein anderes) gelernt haben, die gesetzlichen Krankenkassen dieses aber nicht anerkennen. Diese Therapieformen können auch für viele Klienten bzw. für viele Problemstellungen sehr gut geeignet sein. Beispielsweise die Systemische Paar- und Familientherapie ist mittlerweile gängige Praxis bei Problemen, die die gesamte Familie beeinträchtigen oder bei Beziehungsproblemen. Auch Psychologen und Ärzte lernen mitunter diese Verfahren. Allerdings sind Therapeuten, die privat abrechnen oft im Grundberuf keine Psychologen oder Ärzte und können deshalb Veränderungen des Klienten nicht unbedingt psychologisch/medizinisch beurteilen.

### **Vorsicht bei „Beratern“ und im Internet**

In Zeitschriften und im Internet wird psychologische Hilfe oftmals als „Beratung“ angeboten. Dahinter verbergen sich viele völlig übertriebene Angebote von angeblichen Therapeuten, deren psychologisches-, medizinisches-, und psychotherapeutisches Wissen mehr als fragwürdig ist. Zum Beispiel gibt es Heilpraktiker, die nach einem Schnellkurs vor dem Gesundheitsamt eine Heilpraktikerprüfung abgelegt haben. Sie haben möglicherweise keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren absolviert. Besonders von Beratungen im Internet, von völlig anonymen Beratern, die zudem noch Vorkasse verlangen, ist abzuraten. Solide Beratungen im Internet sind kostenlos, werden von Fachleuten durchgeführt und weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie weder Diagnosen stellen noch den Besuch eines Arztes oder Therapeuten ersetzen können.

### **Wann und wie begeben sich in Psychotherapie?**

**Kurz und knapp zusammengefasst:**

- Wenn Belastungen oder Störungen auftreten, die mit eigener Kraft und/oder mit der Unterstützung aus dem sozialen Umfeld nicht wirksam bewältigt werden können:
- 
- z.B. störende Gefühle oder Verhaltensweisen wie starke, andauernde Aggressivität, zwanghaftes Grübeln, Niedergeschlagenheit, übergroße Angst, stark abweichendes Essverhalten,
- 
- oder Symptome, z.B. anhaltende Schlaflosigkeit, Schmerzen, für die die Ärzte keine Erklärung haben, Herzrasen,
- 
- oder Probleme die den Betroffenen stark zu schaffen machen, z.B. Trauer, Beziehungs- oder Erziehungsprobleme),
- 
- kann eine Psychotherapie helfen.
- 
- Soll die gesetzliche Krankenkasse die Kosten übernehmen, muss der Psychotherapeut entweder Psychoanalytiker, tiefenpsychologisch ausgebildeter Psychotherapeut oder Verhaltenstherapeut sein. Und: er muss im Grundberuf Psychologe oder Arzt sein, sowie eine Kassenzulassung für Psychotherapie haben.
- 
- In den ersten fünf Probestunden sollte der Klient das deutliche Gefühl haben, dass der Psychotherapeut ihn versteht, mit ihm mitfühlt, Perspektiven für die Zukunft sieht, die geschilderten Probleme für ihn etwas „normal“- menschliches sind, er freundlich und wohlwollend auf den Klienten zugeht, aber zuweilen auch kritische Fragen stellt ohne zu werten und zu urteilen.
- 
- Sollte sich die Psychotherapie negativ entwickeln, kann der Klient – auch nach den fünf Probestunden – mit seiner Krankenkasse über einen Wechsel sprechen, was in der Regel möglich ist.

### **Lesetipps (redaktionelle Auswahl)**

- Chance Psychotherapie-Angebote sinnvoll nutzen  
Verbraucherzentrale NRW, 1999
- ISBN 3-933705-99-1

Dieses Buch eignet sich für Leser, die grundlegend darüber informiert werden möchten, für wen eine Psychotherapie sinnvoll ist und wie der Weg dorthin aussieht. Darin sind z.B. auch Checklisten, die bei der Entscheidung: Psychotherapie ja oder nein und bei der Auswahl des Therapeuten helfen.

- Michael Wirsching
- Psychotherapie-Grundlagen und Methoden
- C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, München 1999,  
ISBN 3-406-43319-7

Fallbeispiele, die verschiedenen Psychotherapie-Schulen, Tipps zur Therapeutensuche, Erklärungen über verschiedene psychische Störungen und grundlegendes Wissen über Psychotherapie sind hier gut gegliedert und leicht verständlich auf den Punkt gebracht.

- Eckhard Giese / Dieter Kleiber
- Das Risiko Therapie
- Thema: Psychotherapie
- Beltz, 1989
- ISBN 3-407-30513-3

Die Autoren sind keine Psychotherapie-Gegner – im Gegenteil. Sie weisen aber auf Fallstricke hin, in die Klienten geraten können und ermuntern dazu, auf der Suche nach einer Psychotherapie-Methode und einem Therapeuten dem eigenen Gefühl zu folgen, und gleichzeitig nicht von gewissen Anforderungen abzuweichen.

- Eva Jaeggi (Studiogast)
- Zu heilen die zerstoßnen Herzen
- Die Hauptrichtungen der Psychotherapie und ihre Menschenbilder
- 1. Aufl. Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg 1995
- ISBN 3-498-03327-1

Eva Jaeggi stellt nicht nur die unterschiedlichen Therapie-Richtungen und deren Theorien vor. Sie diskutiert auch, wie wichtig die therapeutische Beziehung ist, ob das Therapieziel „der glückliche Mensch“ ist, oder auch häufige Themen in der Psychotherapie.

- Ursula Piontek
- Wegbegleiter Psychotherapie
- 2. Aufl. Psychiatrie Verlag Bonn 2005
- ISBN 978-3-88414-320-9
- 

Ein Ratgeber, der mit praktischen Tipps hilft, den richtigen Therapieplatz zu finden und dazu ermuntert, während der Therapie eine aktive Rolle einzunehmen.

### **Adressen**

Die Psychotherapeutenkammer NRW hilft über die Postleitzahl einen Therapeuten in Wohnortnähe zu finden, der eine Kassenzulassung hat:

Psychotherapeutenkammer NRW  
Willstätterstraße 10  
40549 Düsseldorf  
Tel.: 0211 522847-0  
E-Mail: [info@ptk-nrw.de](mailto:info@ptk-nrw.de)

Die Patientenstellen bieten Beratung zu Gesundheitsfragen und damit zusammenhängenden rechtlichen Fragen:

Gesundheitsladen Köln  
(die Patientenstelle für den Bereich Köln)  
Venloerstr. 46  
50672 Köln  
Tel.: 0221 32874  
E-Mail: [gesundheitsladen@netcologne.de](mailto:gesundheitsladen@netcologne.de)

Moderation Andreas Lange  
Recherchen Ingeborg Sahm  
Redaktion Jo E. Schnorrenberg