

## Was wirklich hilft

Eine Psychotherapie wirkt erstaunlich gut bei verschiedenen psychischen Störungen.

Sind bestimmte Verfahren besser als andere?

Und was daran ist für den Erfolg verantwortlich?

## Ein Überblick über aktuelle Erkenntnisse aus der Psychotherapieforschung

### Fakten

Psychotherapie ist ein über Sprache vermittelter aktiver und komplexer Lernprozess.

Ziel ist es, das Verhalten, die Einstellungen und das Erleben einer Person zu verändern und ihr Wohlbefinden zu steigern. *Ein langfristiger Effekt nach dem Ende der Behandlung ist nur für die Psychotherapie belegt, nicht für Psychopharmaka.*

Allgemeine Faktoren wie die therapeutische Beziehung spielen offenbar eine wichtige Rolle.

### Angeleiteter Lernprozess

Obwohl in jeder Therapierichtung eigene Theorien über die Ursachen psychischer Störungen, Traditionen und spezifische Behandlungsverfahren existieren, gibt es Gemeinsamkeiten:

Psychotherapie ist ein Lernprozess, so beschreiben es der Tübinger Psychotherapieprofessor Martin Hautzinger und seine Kollegen im Buch »Psychotherapie«.

Sie zielt darauf ab, das Verhalten, die Einstellungen und das Erleben einer Person durch Erfahrungen und Erkenntnisse zu verändern.

»Psychotherapie ist eine über Sprache vermittelte komplexe Behandlung«, erklärt Christoph Flückiger, Professor für Allgemeine Interventionspsychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich.

Die Kommunikation stehe im Zentrum. In der Psychotherapie dürften Menschen ihre Probleme gegenüber einem geschulten Zuhörer offen ansprechen. Ziel sei herauszufinden, wie man eine schwierige Situation ändern kann. Und das dann aktiv zu tun.

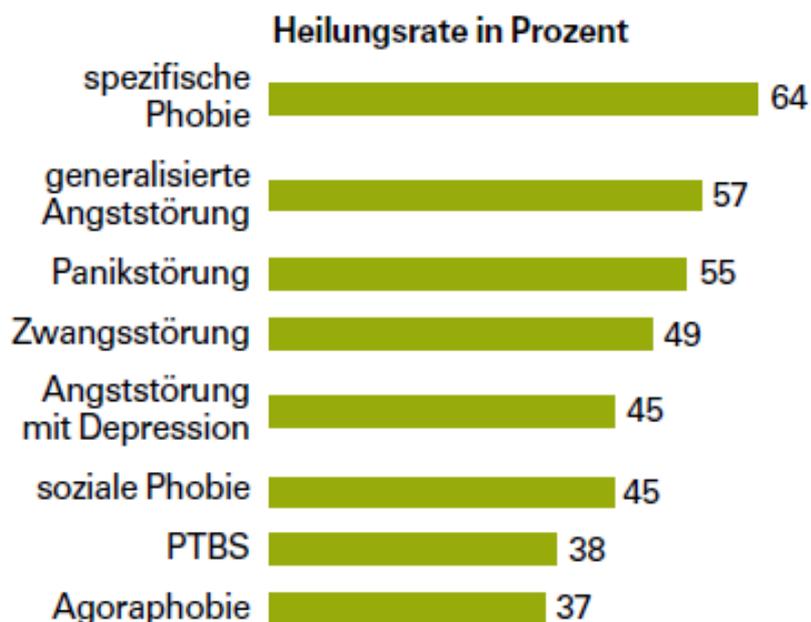
»Psychotherapie wird eben nicht einfach wie ein Medikament appliziert, sondern entfaltet sich in einem Raum, der gemeinsam von Psychotherapeut und Patient gestaltet wird«, so Mark Helle.

Im psychotherapeutischen Prozess kämen mindestens zwei Individuen, nämlich Therapeut und Patient, ins Spiel, die sich unter anderem durch ihre Lebensgeschichte, ihre Persönlichkeitszüge, Lebenswelten und Reaktionsmuster auszeichnen.

Die Herausforderung der Psychotherapieforschung sei es daher, allgemein gültige Erkenntnisse und übergeordnete Regeln aus einem höchst individuellen Prozess zwischen den beiden abzuleiten.

## Weniger Rückfälle nach Psychotherapie

Eine Untersuchung von Wissenschaftlern um Keith Dobson von 2008 deutet darauf hin, dass die positive Wirkung von Antidepressiva mit der Zeit nachlässt. Während der Einnahme kam es zu mehr Rückfällen als bei Patienten, die zuvor (bis zum Zeitpunkt 0) eine kognitive Verhaltenstherapie (KVT) oder Verhaltensaktivierung erhalten hatten.



## Kurz erklärt:

Drei Behandlungsformen sind in Deutschland anerkannte Psychotherapieverfahren im Sinne der Psychotherapie-Richtlinie:

**Psychodynamisch orientierte Verfahren** wie die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die analytische Psychotherapie halten ungelöste innere und zwischenmenschliche Konflikte für die Ursache seelischer Erkrankungen, daher spielt die Beschäftigung mit der Vergangenheit, vor allem der Kindheit, eine wichtige Rolle in der Therapie. Sie fußt auf der von Sigmund Freud entwickelten Psychoanalyse, hat sich aber im Lauf der Zeit weiterentwickelt.

**Die Verhaltenstherapie** legt ihren Fokus stärker auf das Hier und Jetzt. Die Kernidee: Ungünstiges Verhalten ist erlernt – und kann daher wieder verlernt werden. Durch die Behandlung sollen problematische Denk und Verhaltensmuster erkannt und verändert werden.

**Die Systemische Therapie** legt dagegen besonderen Wert auf den sozialen Kontext. Probleme einer Person versteht sie als eine Störung im System, also im sozialen Umfeld wie beispielsweise in der Familie oder im Arbeitsumfeld.

In meiner Praxis führe ich eine Kombination dieser Verfahren durch.

**Nach dem Motto: Nicht Du musst zur Therapie passen, sondern die Therapieform zu Dir!**

**Sie möchten gerne weitere Informationen erhalten oder einen Termin/Folgetermin vereinbaren:**

[Kontaktaufnahme](#) [←hier klicken](#)

[Workshops/Fortbildungen \(als Einzelperson oder für Teams in Unternehmen\)](#) [←hier klicken](#)

Themen weiterer Newsletter:

**Was ist eine posttraumatische Verbitterungsstörung?**

**Das Prinzip der „Vergebung“**

**Wirksamkeit von Entspannungstechniken  
Welche Entspannungstechnik passt zu mir?**

**Wertschätzung - Weil wir wertvoll sind!**



Mit den besten Wünschen für Sie! Bleiben Sie in Balance!

**Herzliche Grüße**

Ihr Stefan Hartsch