



**Erzdiözese München und Freising  
FACHBEREICH WELTANSCHAUUNGSFRAGEN**

## **INFOTIPP 8**

# **Psychotherapie- führer**

[www.weltanschauungsfragen.de](http://www.weltanschauungsfragen.de)  
**Sekten - Religionen - Weltanschauungen**

Sie überlegen, eine Therapie zu machen oder man hat Ihnen empfohlen, eine Therapie zu machen? Sicherlich kommen Ihnen dabei einige Fragen in den Sinn. Vielleicht sind auch Befürchtungen dabei oder sogar Ängste – schließlich gelten viele psychische Leiden und auch die Psychotherapie in unserer Gesellschaft noch immer als Tabubereich. Über die Psychotherapie kursieren

wiederum viele Meinungen und Gerüchte, manches stimmt, manches aber auch nicht. Mit diesem Therapieführer möchten wir Ihnen daher etwas „Handfestes“ bieten, um sich in der Welt der Psychotherapie zurecht zu finden. Und vielleicht können wir Ihnen damit auch ein wenig Mut machen, sich in diese Welt vorzuwagen.

## **INHALT**

1. Was ist Psychotherapie?
2. Wie komme ich zu einer Psychotherapie?
3. Wer oder was ist eigentlich ein Therapeut?
4. Wann ist eine Psychotherapie sinnvoll?
5. Welche Therapien gibt es?
6. Weltanschauung in der Therapie und Beratung
7. Weitere Informationsmöglichkeiten
8. Glossar

Zu Beginn jeder Psychotherapie steht meist die Erkenntnis „Ich brauche Hilfe!“. Im landläufigen Sinn ist damit jegliche Art von professioneller Hilfe gemeint, wenn in meinem Leben etwas aus der Bahn geraten ist. In der Fachsprache spricht man von einem Leidensdruck, der entweder die Person selbst oder aber ihr Umfeld beeinträchtigt. Um eine Psychotherapie zu beginnen, muss man sich aber nicht unbedingt hilf-los fühlen. Viele Menschen suchen vielmehr Unterstützung in einem Lebensbereich und holen sich diese bei einem Psychotherapeuten. Das entspricht auch ganz der eigentlichen Bedeutung von Therapie: übersetzt aus dem Griechischen handelt es sich dabei um eine Dienstleistung. Psychotherapie ist damit keine Zauberformel, die alles wieder ins rechte Lot rückt. Sie fordert immer die Eigenbeteiligung der Person und baut insbesondere auf dieser auf.

*Psychotherapie soll eine Hilfe zur Selbsthilfe sein*

Eines gleich vorneweg: das Wichtigste in jeder Psychotherapie ist, dass die Beziehung stimmt. Deshalb haben Sie zum einen das Recht, sich selbst einen Psychotherapeuten zu suchen. Zum anderen gibt es immer eine Probezeit, in der sich Therapeut und Klient beschnuppern können – nur wenn die „Wellenlänge“ stimmt, ist ein Therapiebeginn sinnvoll.

*Vertraue ich meinem Therapeuten? Das ist die Grundlage jeder Therapie*

*Drei kurze Hinweise vor dem Weiterlesen: in diesem Psychotherapieführer ist zur besseren Leserlichkeit öfters die Rede von Therapie bzw. Therapeut. Falls nicht ausdrücklich anders bezeichnet, ist damit stets Psychotherapie bzw. Psychotherapeut gemeint. Aus demselben Grund wird durchwegs nur die männliche Schreibweise „Therapeut“ verwendet. Selbstverständlich beziehen sich alle Angaben gleichermaßen auf Therapeutinnen. Schließlich ist es noch wichtig zu beachten, dass sich dieser Psychotherapieführer auf Erwachsene und deren psychische Leiden beschränkt. Für Kinder und Jugendliche gelten häufig, aber nicht immer, ähnliche Bestimmungen.*

## 1. WAS IST PSYCHOTHERAPIE?

Laut dem *Psychotherapeutengesetz* von 1999 ist Psychotherapie die Behandlung **psychischer Beeinträchtigungen mit Krankheitswert**. Das heißt, dass es sich hierbei im Allgemeinen um nicht sichtbare Krankheiten oder Störungen handelt, sondern um „seelische Knochenbrüche oder Schürfwunden“. Diese können das Wohlbefinden und das Alltagsleben aber mindestens genauso stören und verschlechtern wie eine „normale“ Entzündung. Es ist also nicht nur ratsam, sondern auch notwendig, psychische Leiden zu behandeln. Welche Beeinträchtigungen dabei genau mit einer Psychotherapie behandelt werden dürfen, ist gesetzlich durch die *Internationale Klassifikation der Krankheiten in der 10. Revision (ICD-10)* geregelt. Beispielsweise gehören dazu ständige Niedergeschlagenheit (Depression) und übermäßige Angst – eine genaue Auflistung findet sich auf S. 14 (*Wann ist eine Psychotherapie sinnvoll?*)

*Psychotherapie behandelt psychische Leiden. Welche genau das sind, ist gesetzlich durch das ICD-10 festgelegt*

Was unterscheidet nun eine Psychotherapie von anderen Behandlungsmöglichkeiten? Dazu muss zuallererst gesagt werden, dass die Psychotherapie keine einheitliche Behandlungsform ist, sondern mittlerweile einen ganzen Markt an Angeboten umfasst, mit z.T. großen Unterschieden (S. 15, *Welche Therapien gibt es?*). Die Bezeichnung Psychotherapie ist im Gegensatz zur Bezeichnung Psychotherapeut gesetzlich nicht geschützt. Es gibt aber einige Kriterien, die auf alle Psychotherapien zutreffen und sie von anderen Behandlungen abgrenzen. Zunächst einmal werden in einer Psychotherapie streng genommen keine Medikamente verschrieben, wie man es von einem normalen Arztbesuch gewohnt ist (eine medikamentöse Behandlung zur Unterstützung der Therapie ist aber möglich und wird häufig praktiziert). Eine Psychotherapie behandelt seelische Leiden auch „seelisch“, also beispielsweise durch Gespräche oder bestimmte Übungen, abhängig von der jeweiligen Therapieform. Eine Psychotherapie findet gewöhnlich ambulant bei einem niedergelassenen Therapeuten

*Psychotherapie kann vielfältig aussehen. In der Regel sind Gespräche die Grundlage, evtl. unterstützt durch Übungen*

statt, nur unter besonderen Umständen (beispielsweise wenn die Alltagsversorgung des Patienten nicht gewährleistet ist) ist ein Klinikaufenthalt nötig.

Vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt, was denn mit psychischen Beeinträchtigungen ist, die nicht auf der gesetzlichen Liste stehen bzw. nicht als Krankheiten gelten. Dazu gehören beispielsweise Beziehungsprobleme oder Probleme am Arbeitsplatz, wie Mobbing etc. Diese dürfen nicht mit einer Psychotherapie behandelt werden, aber beispielsweise mit einer **Beratung**. Beratung ist dabei, ähnlich wie die Psychotherapie, ein weites Feld an Möglichkeiten und Formen. Generell ist sie aber an weniger strikte Vorgaben gebunden als die Psychotherapie.

Insgesamt gilt, dass die Grenzen zwischen Psychotherapie und ähnlichen Behandlungen eher fließend als eindeutig festgelegt sind – schließlich passen Menschen auch selten perfekt in ein Schema. Viele Störungen können mit unterschiedlichen Methoden behandelt werden, häufig ist auch eine Kombination z.B. von Psychotherapie und Beratung sehr sinnvoll. Aber auch in der Psychiatrie wird oft eine Psychotherapie angewandt. Für alle Behandlungsmethoden gilt dabei die **Schweigepflicht**, wie sie von Ärzten bekannt ist: Weder ein Psychotherapeut, noch ein Psychiater oder Berater darf Informationen aus den Sitzungen weitergeben oder ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung Auskunft erteilen.

Der Ablauf einer Psychotherapie kann sich sehr unterschiedlich gestalten und wird in der Regel direkt mit dem Therapeuten vereinbart. Es sind sowohl Einzel-, als auch Gruppentherapiesitzungen möglich. Dabei müssen Sie aber nicht sofort den bildlichen Sprung ins kalte Wasser wagen, sondern haben die Gelegenheit und auch das Recht auf eine Schnupperphase (**Probezeit**). Das bedeutet, dass die ersten Sitzungen (bis zu 5 bzw. 8) dem gegenseitigen Kennenlernen dienen und noch nicht zur Therapie gehören. Können sich Therapeut und Klient „gut riechen“, d.h. ist von beiden Seiten eine stabile,

*Psychotherapeuten, Ärzte und Berater sind an die Schweigepflicht gebunden: sie dürfen ohne Zustimmung keine Informationen weitergeben*

*Vor dem eigentlichen Therapiebeginn gibt es die Probezeit. Hier soll geklärt werden, ob Therapeut und Klient zueinander passen.*

vertrauensvolle Beziehung möglich und denkbar, kann die eigentliche Therapie geplant und vereinbart werden. Ist diese Voraussetzung nicht gegeben, hat eine Therapie keinen Sinn und wird nichts oder nur wenig bewirken. Hier ist es besonders wichtig, sich keine falschen Hoffnungen oder Vorstellungen zu machen – wenn Sie mit einem Therapeuten nicht zurechtkommen, sollten Sie besser einen Kollegen aufsuchen. Dass eben nicht alle Menschen „miteinander können“ ist dabei völlig normal und in einer Therapie nicht anders als im privaten Umfeld. Wenn die Wellenlänge von Therapeut und Klient passt, kann die Therapie in Angriff genommen werden. Erst dann erfolgt auch der entsprechende Antrag bei der Krankenkasse, welche in der Regel die Kosten übernimmt (S. 7, *Wie komme ich zu einer Psychotherapie?*). Die Dauer einer Psychotherapie richtet sich nach dem Verfahren, das gewählt wurde: eine Kurzzeittherapie kann bis zu 25 Stunden umfassen, in einer Langzeittherapie werden dagegen deutlich mehr Stunden vereinbart (bis zu 45 Stunden in der Verhaltenstherapie, 50 Stunden in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie und 160 Stunden in der Analytischen Psychotherapie). In besonderen Fällen sind Verlängerungen möglich (bis zu 80 Stunden in der Verhaltenstherapie, 100 Stunden in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie und 300 Stunden in der Analytischen Psychotherapie). Eine Therapiestunde entspricht dabei 50 min.

*Die Dauer einer Psychotherapie variiert in der Regel zwischen 25 und 160 Stunden*

## 2. WIE KOMME ICH ZU EINER PSYCHOTHERAPIE?

Psychotherapeuten müssen in ihrer Ausbildung eine Approbation erwerben und können dann mit den Krankenkassen abrechnen. Jeder gesetzlich Krankenversicherte hat einen Anspruch auf Psychotherapie als Kassenleistung. Dies gilt in Deutschland bei den gesetzlichen Krankenkassen für drei Therapieformen: Verhaltenstherapie, Psychoanalyse und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Bei den privaten Krankenkassen bestehen dagegen sehr große Unterschiede – einige übernehmen die Kosten für eine Psychotherapie gar nicht, manche begrenzen die Anzahl der finanzierten Sitzungen (oft auf 20-30 Sitzungen). Häufig hängt der Umfang der Leistungen vom Tarif des Versicherten ab, die übernommenen Therapieformen entsprechen meist denen, die auch die gesetzliche Krankenkasse übernimmt. Hier sollten Sie sich unbedingt im Vorfeld erkundigen. Angaben zu den Krankenkassen im Folgenden beziehen sich aus diesem Grund auch nur auf die gesetzlichen Krankenkassen.

Wenn Sie eine Therapieform beginnen möchten, die von Ihrer Krankenkasse nicht finanziert wird, müssen Sie die **Kosten** selbst tragen. Die Kosten pro Sitzung können dabei extrem unterschiedlich sein. Als Richtwert kann man mit 90 Euro rechnen, die Spannweite liegt etwa zwischen 50 und 150 Euro.

Wie bereits in der Einführung angesprochen, ist die Wahl des Psychotherapeuten die alleinige Entscheidung des Klienten. Sind Sie gesetzlich versichert, müssen Sie jedoch darauf achten, dass der Therapeut eine Kassenzulassung besitzt (ähnlich wie bei Ärzten). Mit dem Psychotherapeuten wird direkt ein Termin vereinbart, der in erster Linie dem Kennenlernen dient. Achtung: Rechnen Sie mit mehreren Wochen Wartezeit für den ersten Termin! Dieser Termin eingeschlossen sind bis zu 5 Probesitzungen mit dem Therapeuten möglich (bei einem Psychoanalytiker 8 Sitzungen), die von den Krankenkassen erstattet werden, ohne dass ein

*Von den gesetzlichen Krankenkassen werden Verhaltenstherapien, Psychoanalytische und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapien übernommen. Bei den privaten Krankenkassen gibt es hier große Unterschiede*

*Eine Therapie-sitzung kann zwischen 50 und 150 Euro kosten*

*Welchen Psychotherapeuten Sie wählen, ist Ihre Entscheidung. Leider beträgt die Wartezeit oft Wochen bis Monate*

Antrag auf Therapie vorhanden sein muss. Dies trägt dem Grundsatz Rechnung, dass die Beziehung zwischen Therapeut und Klient der zentrale Bestandteil jeder Therapie ist. Wenn sich beide in der Probezeit auf eine Therapie verständigen, verfasst der Therapeut einen Bericht an die Krankenkasse, den er gemeinsam mit einem Therapieantrag einreicht. Dabei wird auf den Datenschutz geachtet, d.h. der Bericht wird nur von einem Gutachter der Krankenkasse gelesen, der aber keine Kenntnis über den Namen des Klienten hat. Dieser entscheidet dann auf der Grundlage des Berichts darüber, ob die Krankenkasse die Kosten der Behandlung übernimmt (dies kann allerdings mehrere Wochen dauern). Findet die Therapie bei einem Psychologischen Psychotherapeuten statt, ist innerhalb der ersten Sitzungen aus gesetzlichen Gründen ein Besuch bei einem Arzt (beispielsweise dem Hausarzt) erforderlich. Dieser untersucht, ob eine körperliche Krankheit besteht und kann bei Bedarf erforderliche Medikamente verordnen. Sind diese Formalitäten erledigt, kann die eigentliche Therapie beginnen.



### 3. WER ODER WAS IST EIGENTLICH EIN THERAPEUT?

Bei der Wahl des Therapeuten lohnt sich ein genauerer Blick auf das Praxisschild. Die Bezeichnung Therapeut ist in Deutschland nicht geschützt und verrät damit nichts über die Ausbildung und Qualifikationen des Praxisinhabers. Dagegen darf die Bezeichnung **Psychotherapeut** per Gesetz nur führen, wer eine mehrjährige Ausbildung in einer der drei in Deutschland anerkannten Therapierichtungen (Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Analytische Psychotherapie; S. 15, *Welche Therapien gibt es?*) absolviert und eine Approbation erlangt hat. Davor muss die Person entweder ein Medizinstudium (Ärztlicher Psychotherapeut) oder eine Psychologiestudium (Psychologischer Psychotherapeut) abgeschlossen haben. Dieselben Voraussetzungen gelten für die Bezeichnung **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut**, wobei hier auch ein pädagogisches Studium vor der Ausbildung möglich ist.

Obleich der Begriff **Therapeut**, wie oben erwähnt, keine konkrete Berufsbezeichnung ist, kann ein Therapeut eine interessante Alternative zum Psychotherapeuten sein. Viele Therapeuten wollen sich beispielsweise nicht auf eine der drei anerkannten Psychotherapierichtungen festlegen und verzichten daher auf die Approbation. Im Gegensatz zu vielen anderen Ländern sind in Deutschland nur drei Therapierichtungen erstattungsfähig bei den gesetzlichen Krankenkassen. Wissenschaftlich anerkannt (d.h. als wirksam nachgewiesen) sind noch zwei weitere Therapieformen, die Gesprächspsychotherapie und die Systemische Therapie, diese werden jedoch nicht von den Kassen finanziert. Diese Therapeuten dürfen sich dennoch auch als Psychotherapeuten bezeichnen. Darüber hinaus gibt es ein großes Feld an möglichen Therapieformen, das sich ständig weiterentwickelt. Viele Therapeuten haben sich hier intensiv weitergebildet und können genauso kompetent behandeln wie ein Psychotherapeut. Schwarze Schafe sind aber natürlich nicht

*Psychotherapeuten haben Medizin oder Psychologie studiert und danach eine mehrjährige Ausbildung absolviert*

*Therapeut ist keine geschützte Bezeichnung, daher können sich viele Therapieformen hinter dem Begriff verbergen*

auszuschließen und tummeln sich wie in fast jedem Berufsfeld. Es versteht sich von selbst, dass auch die Bezeichnung Psychotherapeut keine 100-prozentige Sicherheit für die berufliche Kompetenz des Praxisinhabers geben kann, allerdings muss eine Person, um diese Bezeichnung zu erhalten, einige Qualitätsstandards in ihrer Ausbildung erfüllt haben.

Ein **Psychiater** ist im Gegensatz zu einem Psychotherapeuten immer ein Arzt, der nach seinem Studium die Facharztausbildung für Psychiatrie und Psychotherapie abgeschlossen hat. Dieser kann auch psychotherapeutisch behandeln, darf aber im Gegensatz zu einem Psychologischen Psychotherapeuten Medikamente verschreiben. Psychiater arbeiten häufig in Kliniken und behandeln dort Patienten mit schwereren psychischen Erkrankungen, viele haben sich aber auch in einer Praxis niedergelassen und arbeiten ambulant therapeutisch, ähnlich zu einem Psychotherapeuten.

Ein **Facharzt für Psychosomatik** ist, wie der Name schon sagt, ebenfalls immer ein Mediziner und beschäftigt sich hauptsächlich mit körperlichen Beschwerden, die aber psychische Ursachen haben – man denke an das berühmte Magengeschwür. Niedergelassene Fachärzte für Psychosomatik arbeiten häufig auch therapeutisch.

Ein **Neurologe** ist ein Arzt, der sich ganz allgemein mit den Erkrankungen des Nervensystems beschäftigt. Da sich auch die meisten psychischen Beschwerden auf das Nervensystem zurückführen lassen, bestehen hier Überschneidungen mit der Psychiatrie. Meistens behandeln Neurologen jedoch Krankheiten, die allgemein nicht als „psychisch“ gelten, wie z.B. Epilepsie. Aber auch bei Migräne und Gleichgewichtsstörungen ist ein Besuch beim Neurologen sinnvoll. Wichtig ist es hier, sich bei der ersten Sitzung nicht verunsichern zu lassen – üblicherweise testet der Arzt z.B. den Gleichgewichtssinn mit Balancierübungen auf einem Seil oder Auf-einem-Bein-standen. Diese Übungen sollen den Patienten nicht lächerlich machen, sondern dem Arzt bei der Diagnose helfen.

*Psychiater wird ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie genannt. Viele bieten Psychotherapie an*

*Ein Facharzt für Psychosomatik behandelt körperliche Probleme, die psychische Ursachen haben*

*Neurologen behandeln Krankheiten des Nervensystems*

Die Bezeichnung **Berater** ist, ebenso wie Therapeut, in Deutschland nicht geschützt. Berater darf sich also grundsätzlich jede Person nennen, ohne bestimmte Voraussetzungen erfüllt haben. Seriöse Berater haben jedoch in der Regel umfassende Aus- und Weiterbildungen absolviert und besitzen, ebenso wie (Psycho-)Therapeuten, weitreichende Kompetenz in ihrem Berufsfeld. Auch hier lohnt sich ein Blick auf das Praxisschild bzw. den Werdegang des Beraters. Generell besitzen Berater mehr Freiheit in der Behandlung ihrer Klienten als beispielsweise Psychotherapeuten und legen darauf auch großen Wert.

**Heilpraktiker** darf sich in Deutschland nennen, wer eine staatlich anerkannte Genehmigung zur Ausübung der Heilkunde besitzt. Im Gegensatz zur Ärzten oder Psychotherapeuten haben Heilpraktiker keine Approbation, sie dürfen aber psychotherapeutisch behandeln. Die Behandlungsmethoden sind dabei vielfältig, Beschränkungen wie bei Psychotherapeuten gibt es in dieser Hinsicht wenige (mit Ausnahme der Verordnung verschreibungspflichtiger Medikamente). Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen dabei die Kosten der Behandlung nicht, diese müssen direkt mit dem Heilpraktiker vereinbart werden. Einige Psychologen, die keine Ausbildung zum Psychotherapeuten abgeschlossen haben, behandeln psychotherapeutisch mittels einer (auf Psychotherapie) beschränkten Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde.

**Psychologen** werden häufig mit Psychotherapeuten gleichgesetzt, dies trifft aber nicht zu. Ein Psychologe hat sich in seinem Studium mit menschlichem Denken und Verhalten beschäftigt und kann in sehr unterschiedlichen Berufsfeldern zu finden sein. Viele Psychologen arbeiten nach ihrem Abschluss therapeutisch, entweder durch die Ausbildung zum Psychotherapeuten oder mit Heilkundeerlaubnis, ein großer Teil ist aber auch in der Wirtschaft (z.B. im Personalwesen), Forschung, an Schulen oder in verschiedensten Beratungseinrichtungen tätig.

*Der Begriff Berater ist nicht geschützt, daher können sich viele Formen dahinter verbergen. Eine Beratung kann beispielsweise bei Problemen sinnvoll sein, die nicht mit Psychotherapie behandelt werden dürfen*

*Ein Heilpraktiker hat eine Genehmigung zur Ausübung der Heilkunde, Beschränkungen gibt es u.A. bei Medikamenten*

*Psychologen beschäftigen sich mit dem Denken und Verhalten des Menschen. Sie können in unterschiedlichen Bereichen arbeiten*

Mit Ausnahme der Heilpraktiker sind alle hier genannten Personengruppen nach §203 StGB ([http://www.gesetze-im-internet.de/stgb/\\_203.html](http://www.gesetze-im-internet.de/stgb/_203.html), Stand: 20.11.2014) zur **Verschwiegenheit** verpflichtet – sie dürfen also weder die Namen ihrer Klienten, noch was diese ihnen anvertraut haben, weitergeben.

*Die Schweigepflicht besagt, dass keine Informationen oder Daten ohne Zustimmung weitergegeben werden dürfen*

#### 4. WANN IST EINE PSYCHOTHERAPIE SINNVOLL?

Für den Beginn einer Psychotherapie gibt es unterschiedlichste Anlässe, die häufigsten sollen hier kurz aufgeführt werden. Eine vollständige Auflistung der psychischen Störungen mit Krankheitswert enthält die *Internationale Klassifikation der Krankheiten in der 10. Revision (ICD-10)*. Generell ist Psychotherapie eine Überlegung wert, wenn

- Sie sich ständig oder häufig niedergeschlagen, antriebslos und/oder freudlos fühlen, Schlafstörungen, Konzentrations-schwierigkeiten oder das Gefühl haben, in Ihrem Denken gehemmt zu sein (*Depression*)
- Sie übermäßig starke Angst vor bestimmten Dingen oder auch ohne ersichtlichen Anlass empfinden, wo dies auf andere Menschen nicht zutrifft (z.B. auf öffentlichen Plätzen). Womöglich sehen Sie die Angst als unbegründet, aber nicht vermeidbar an oder Sie vermeiden deshalb bestimmte Situationen (*Angststörung, Phobische Störung, Panikstörung*)
- Sie einen inneren Zwang empfinden, bestimmte Dinge zu denken oder zu tun, obwohl Sie sie als unsinnig erachten und sie Ihr Alltagsleben beeinträchtigen. Ein Beispiel wäre die Befürchtung, anderen Menschen schaden zu können und daher auf das Autofahren zu verzichten (*Zwangsstörung*)
- Sie ein traumatisches oder belastendes Erlebnis hatten und sich das Erlebte daraufhin immer wieder in Gedanken aufdrängt, Sie Schlaf- oder Konzentrationsstörungen haben oder sich an Teile des Erlebnisses nicht mehr erinnern können (*Posttraumatische Belastungsstörung*)
- Sie sich in Gedanken ständig mit Essen beschäftigen (müssen) und dabei deutlich an Gewicht verloren bzw. zugenommen haben (*Essstörung*)

oder die Nahrungsaufnahme streng kontrollieren (*Essstörung*)

- Sie generell Schwierigkeiten haben, mit anderen Menschen umzugehen, Beziehungen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten oder sich in Situationen „erwünscht“ zu verhalten, beispielsweise weil Sie schnell misstrauisch werden, extrem vorsichtig sind oder häufig starken Stimmungsschwankungen ausgesetzt sind (*Persönlichkeitsstörung*, dazu gehört beispielsweise auch die *Borderline-Störung*)

*Persönlichkeitsstörung*
- Sie eine Substanz (z.B. Alkohol) einnehmen und ein extremes Verlangen nach dieser haben, Sie Ihren Konsum nicht kontrollieren können und beispielsweise reizbar, nervös oder zittrig werden, wenn Sie die Substanz nicht erhalten können (*Abhängigkeitssyndrom, Sucht*)

*Abhängigkeitssyndrom, Sucht*
- Sie körperliche Beschwerden haben, für die keine organische Ursache gefunden werden konnte, wie beispielsweise Schmerzen, Müdigkeit, Kreislaufprobleme oder Magen-Darm-Beschwerden (*Somatoforme Störung*).

*Somatoforme Störung*

Kurz gesagt empfiehlt sich eine Psychotherapie bei Problemen, die nicht medikamentös behandelt werden müssen oder aber zur Ergänzung einer Behandlung mit Medikamenten. Die Psychotherapie selbst kann wiederum auch durch Medikamente unterstützt werden.

## 5. WELCHE THERAPIEN GIBT ES?

In Deutschland werden drei Therapieformen von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet, die sich aber in ihrer Behandlung deutlich unterscheiden:

Die Verhaltenstherapie wird heutzutage meist als **Kognitive Verhaltenstherapie** praktiziert. Ziel ist es, bestimmte Verhaltensweisen oder auch Denkmuster (daher „kognitiv“) einer Person herauszufinden, die für die psychische Beeinträchtigung sorgen. Beispielsweise neigen Menschen mit einer Depression dazu, sich für das negative Verhalten einer anderen Person sofort selbst die Schuld zu geben. Sind solche Muster identifiziert, wird in der Therapie versucht, sie durch passendere Denk- oder Verhaltensweisen zu ersetzen (evtl. auch mit praktischen Übungen) und damit die Störung zu bewältigen.

*Kognitive Verhaltenstherapie ist ein eher pragmatischer Ansatz. Sie versucht, ungünstige Denk- und Handlungsmuster zu ändern*

Eine andere Herangehensweise bietet die **Psychoanalyse**. Ziel ist es hier, verdrängte Konflikte der Person (vor allem aus der Kindheit) ins Bewusstsein zu bringen, um die Grundlage der psychischen Beeinträchtigung herauszufinden und zu bearbeiten. Das Beispiel der Depression wird nach der Psychoanalyse möglicherweise durch den Verlust einer Beziehung in der Kindheit ausgelöst. In einer psychoanalytischen Praxis findet man häufig auch tatsächlich die Couch, auf der der Klient liegt, während der Therapeut nur wenige Anregungen vornimmt bzw. Erzähltes deutet (jedoch gibt es Unterschiede zwischen verschiedenen psychoanalytischen Schulen). Eine Psychoanalyse dauert deutlich länger als jede andere Therapieform, meist mehrere Jahre mit mehreren Sitzungen in der Woche. Der Grund dafür ist, dass das Augenmerk weniger auf akuten Beeinträchtigungen liegt, sondern mehr auf allgemeinen (problematischen) Persönlichkeitszügen.

*Psychoanalyse ist langfristig angelegt. Sie versucht, verdrängte Konflikte zu ermitteln*

Die **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** als dritte erstattungsfähige Therapieform baut auf der Psychoanalyse auf. Auch hier werden „tiefere“ Konflikte als Ursache für psychische Beeinträchtigungen angenommen. Im Unterschied zur

*Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie fußt auf der Psychoanalyse, sie*

Psychoanalyse finden aber deutlich weniger Sitzungen statt und Klient und Therapeut sitzen sich gegenüber. Außerdem liegt der Fokus auf aktuellen Beeinträchtigungen, die daher auch kurzfristiger behandelt werden.

*konzentriert sich  
aber auf akute  
Beeinträchtigungen*

**Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten** können in derselben Weise eine verhaltenstherapeutische, analytische oder tiefenpsychologisch fundierte Ausbildung besitzen. Diese Therapien werden ebenfalls von den Krankenkassen erstattet.

Neben diesen Psychotherapieformen sind noch zwei weitere wissenschaftlich anerkannt, werden jedoch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet:

Die **Gesprächspsychotherapie** oder **Klientenzentrierte Psychotherapie** baut auf dem Grundsatz, dass der Klient selbst der Experte ist und daher selbst am besten weiß, was ihm gut tut. Die psychische Beeinträchtigung behindert aber möglicherweise den Zugang zu diesem Wissen. Ein wesentlicher Faktor ist daher das Einfühlungsvermögen des Therapeuten, um den Klienten bei der Bewältigung der Beeinträchtigung zu unterstützen.

*In der Gesprächs-  
psychotherapie gilt  
der Klient als  
Experte für sein  
Problem*

Die **Systemische Therapie** konzentriert sich vor allem auf das familiäre bzw. soziale System, in dem eine Person lebt. Dieses System wird als Ressource verstanden, die besondere Stärken einer Person hervorbringen kann. Gleichmaßen kann das System aber auch zu psychischen Beeinträchtigungen führen. In der Regel finden hier nur wenige Therapiesitzungen statt, da die Eigeninitiative des Klienten ein bedeutsamer Faktor ist.

*Systemische  
Therapie bezieht  
vor allem das  
System ein, in dem  
eine Person lebt*

Neben diesen Therapieformen existiert eine Vielzahl weiterer Therapieformen und Zusatzbezeichnungen für Therapeuten, von denen hier einige genannt werden sollen.

Die **Hypnotherapie** versucht, das Unbewusste des Klienten zur Veränderung von ungünstigen Denk- und Verhaltensweisen zu nutzen. Wird Hypnose von einem Verhaltenstherapeuten mit entsprechender Zusatzausbildung im Rahmen einer Verhaltenstherapie



eingesetzt, kann sie von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden.

Die **Gestalttherapie** zielt darauf ab, die Bewusstheit des Klienten für seine Gefühle, Beziehungen und Verhaltensweisen zu verstärken um Beeinträchtigungen zu bewältigen.

Der Begriff **Traumatherapie** bezeichnet eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten der Folgen erlebter Traumata. Jede Therapierichtung verwendet dabei bestimmte Strategien, beispielsweise wird in der Verhaltenstherapie versucht, die Verbindung von Auslösereizen und darauf folgenden negativen Reaktionen abzuschwächen.

Generell ist es wichtig zu beachten, dass die meisten Therapeuten nicht ausschließlich auf eine Therapieform beschränkt sind. Viele Therapien beziehen daher Elemente aus unterschiedlichen Therapieschulen ein, wie beispielsweise die Hypnotherapie im Rahmen einer Verhaltenstherapie.

## 6. WELTANSCHAUUNG IN DER THERAPIE UND BERATUNG

Vielleicht fragen Sie sich, was Weltanschauung mit Psychotherapie zu tun hat. Auf den ersten Blick mag dies verwundern. Allerdings gibt es eine Vielzahl von weltanschaulich geprägten Anbietern, die (Psycho-) Therapie bzw. Beratung anbieten und zugleich ihre eigenen Vorstellungen und Weltbilder aktiv in die Gespräche einbringen. Dies kann dann sehr schnell missbräuchlich werden! Beratung und Therapie haben aber **ergebnisoffen** zu sein. Ergebnisoffen meint, dass der Therapeut Ihnen unvoreingenommen zu begegnen hat. Er darf selbst keine eigenen Ziele verfolgen und muss auch akzeptieren, wenn Sie sich anders entscheiden, als er es selbst für richtig hält: Eine Vermischung mit religiösen oder weltanschaulichen Ideen ist unzulässig, solange dies nicht erkennbar offen gelegt wird. Denn natürlich hat jeder Mensch ein eigenes individuelles Weltbild, das sein Denken und Handeln prägt.

Leider wird immer wieder berichtet, dass Therapeuten die religiöse bzw. spirituelle Orientierung des Klienten ausblenden. Über kurz oder lang könnte das aber bedeuten, dass Sie sich nicht richtig verstanden fühlen, weil wesentliche Persönlichkeitsmerkmale in der Therapie nicht vorkommen. So lange Sie sich bei Ihrem Therapeuten ansonsten gut aufgehoben fühlen, könnten Sie ihn vielleicht auf diese Problematik hinweisen, damit sie auch im Hinblick auf die eigene Spiritualität ernst genommen werden. Religion kann eine Hilfe und Stütze für die Lebensbewältigung sein. Daher ist es klug, wenn die persönliche Spiritualität als Ressource wahrgenommen und berücksichtigt wird. Problematisch wird es dann, wenn es zu einer unzulässigen Vermischung von Spiritualität und Therapie kommt.

*Therapie und Beratung sollten unabhängig von der Weltanschauung des Therapeuten sein*

*Spiritualität kann eine wertvolle Ressource für den Klienten sein, sie darf aber nicht mit der Therapie vermischt werden*

## 7. WEITERE INFORMATIONS-MÖGLICHKEITEN

### Weblinks

- [www.therapie.de](http://www.therapie.de) - Portal rund um die Psychotherapie mit Informationen und Therapeutesuche
- [www.bptk.de](http://www.bptk.de) - Bundespsychotherapeutenkammer, Homepage mit Informationen zu Psychotherapie und Psychotherapeutesuche, hier findet sich auch ein ausführlicher Psychotherapieführer (<http://www.bptk.de/patienten/wege-zur-psychotherapie.html>)
- [www.bdp-verband.org](http://www.bdp-verband.org) - Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, Homepage mit „Wegweiser zur Psychotherapie“ (Download unter: <http://www.bdp-verband.org/bdp/archiv/wegweiser.pdf> )
- [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de) - Psychotherapieinformationsdienst (PID) mit Therapeutesuche des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Deutsche Psychologen Akademie GmbH)
- <http://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-gm/kodesuche/onlinefassungen/htmlgm2015/> - Onlineversion der ICD-10-Klassifikation mit einer vollständigen Auflistung aller Störungen, veröffentlicht vom Deutschen Institut für Medizinische Dokumentation und Information
- <http://www.gesetze-im-internet.de/psychthg/> - Psychotherapeutengesetz, veröffentlicht vom Bundesministerium der Justiz
- <https://www.weltanschauungsfragen.de/beratung> - Adressen rund um Beratung, auch im weltanschaulichen Kontext

**Literatur**

- Rosner, R. (2006). Psychotherapieführer Kinder und Jugendliche. München: C.H. Beck.
- Piontek, R. (2002). Wegbegleiter Psychotherapie. Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Urban, A. (2011). Psychotherapie für Dummies. Weinheim: Wiley.
- WHO, Dilling, H., Mombour, W. & Schmidt, M.H. (2009). Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien. Bern: Huber.

## 8. GLOSSAR

- **Berater:** Person, die Beratung anbietet – keine geschützte Bezeichnung
- **Facharzt für Psychosomatik:** Mediziner mit entsprechender Weiterbildung; behandelt körperliche Erkrankungen, die auf psychische Ursachen zurückgehen
- **Gesprächspsychotherapie / Klientenzentrierte Psychotherapie:** Therapieform mit Fokus auf dem Gespräch und den Potenzialen, die der Klient selbst zur Problembewältigung hat
- **Heilpraktiker:** Person, die Heilkunde ausüben darf, aber kein Arzt ist. Heilpraktiker dürfen auch Psychotherapie anbieten
- **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:** Mediziner, Psychologe oder Pädagoge mit Therapieweiterbildung, die auf Kinder beschränkt ist
- **(Kognitive) Verhaltenstherapie:** Therapieform mit Fokus auf Denk- und Handlungsmustern einer Person
- **Kosten:** zwischen 50 und 150 Euro pro Sitzung, häufig um 90 Euro
- **Kurzzeittherapie:** bis zu 25 Sitzungen
- **Langzeittherapie:** bis zu 45 Sitzungen (Verhaltenstherapie), 80 Sitzungen (Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie) oder 160 Sitzungen (Psychoanalyse)
- **Neurologe:** Mediziner mit Weiterbildung zum Facharzt für Neurologie (häufig gemeinsam mit Psychiatrie)
- **Probezeit:** bis zu 5 Sitzungen bei einem Psychotherapeuten (bis zu 8 bei einem Psychoanalytiker) zum Kennenlernen ohne Therapievereinbarung
- **Psychiater:** Mediziner mit Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- **Psychische Beeinträchtigungen mit Krankheitswert:** Beeinträchtigungen, bei denen eine Psychotherapie angewendet werden darf. Dazu gehören beispielsweise Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Sucht und Somatoforme Störungen
- **Psychoanalytische Therapie:** Therapieform mit Fokus auf tieferliegenden Ursachen einer psychischen Störung, eher langfristig orientiert
- **Psychologie:** Lehre vom Erleben, Denken und Handeln des Menschen, nicht auf Krankheiten und Störungen beschränkt

- **Psychotherapeut:** Mediziner oder Psychologe mit Therapieweiterbildung
- **Psychotherapie:** Behandlung psychischer Beeinträchtigungen durch bestimmte Gesprächstechniken, evtl. auch mit Übungen
- **Schweigeverpflichtung:** gesetzliche Verpflichtung aller Ärzte, Psychotherapeuten, Psychologen und Berater, Namen und Daten von Klienten nicht weiterzugeben
- **Systemische Therapie:** Therapieform mit Fokus auf dem System, in dem eine Person lebt
- **Therapeut:** Person, die Therapie anbietet – keine geschützte Bezeichnung
- **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie:** Therapieform mit Fokus auf tieferliegenden Ursachen einer psychischen Störung, eher kurzfristig orientiert

**Autoren**

*Christina Hanauer  
Axel Seegers*

Fachbereich Weltanschauungsfragen

**Impressum**

Fachbereich Weltanschauungsfragen  
im Erzbischöflichen Ordinariat München  
Dachauer Str. 5/V  
80335 München

Tel. 089 / 5458130  
Fax 089 / 54581315

[www.weltanschauungsfragen.de](http://www.weltanschauungsfragen.de)  
[info@weltanschauungsfragen.de](mailto:info@weltanschauungsfragen.de)

*Stand: November 2014*

**INFOTIPPS...**

... sind Kurzinformationen des Fachbereichs für Weltanschauungsfragen im Erzbischöflichen Ordinariat München.

In dieser Reihe sind bisher erschienen:

InfoTipp 1: Sekte – Weltanschauung – Religion

InfoTipp 2: Kontakt mit einer Sekte

InfoTipp 3: Persönlichkeitstrainings

InfoTipp 4: Nachhilfe – An wen kann man sich wenden?

InfoTipp 5: Internationale Freiwilligendienste

InfoTipp 6: Coaching an der Schule?

InfoTipp 7: Hilfswerke und Hilfsorganisationen

InfoTipp 8: Psychotherapieführer

**Ressort Grundsatzfragen und Strategie  
Fachbereich Weltanschauungsfragen**

**Dachauer Str. 5 / V. Stock  
80335 München**

**Telefon 089 - 54 58 13 0  
Telefax 089 - 54 58 13 15**

**[info@weltanschauungsfragen.de](mailto:info@weltanschauungsfragen.de)  
[www.weltanschauungsfragen.de](http://www.weltanschauungsfragen.de)**

**Information und Prävention  
[www.weltanschauungsfragen.de/information](http://www.weltanschauungsfragen.de/information)**

**Beratung und Seelsorge  
für Betroffene und Angehörige  
[www.weltanschauungsfragen.de/beratung](http://www.weltanschauungsfragen.de/beratung)**

**Arbeitsblätter und Materialien  
für Unterricht und Bildungsarbeit  
[www.weltanschauungsfragen.de/schule](http://www.weltanschauungsfragen.de/schule)**