

Drucken

Erfolgreiche Psychotherapie

Ängste, Depressionen, Burnout: An 12 Merkmalen erkennen Sie einen guten Therapeuten

Montag, 11.12.2017, 11:59 · · von FOCUS-Online-Experte [Christian Dogs](#)

Viele Psychotherapeuten wenden veraltete Methoden an, um ihren Patienten zu helfen. Doch die Behandlung von psychischen Erkrankungen geht auch anders und oft effektiver. Wer sich in die Hände eines Psychotherapeuten begibt, sollte auf zwölf Punkte achten.

Bis heute prägt der berühmte Diwan von Sigmund Freud in der Berggasse 19 im IX. Wiener Bezirk unser Bild einer Sitzung beim Psychotherapeuten. Der Patient liegt auf der Couch und erzählt von seinen Träumen, Gefühlen, Erlebnissen und Erinnerungen. Der Arzt hört – gelegentlich mit minderer Aufmerksamkeit - zu, stellt ein paar Fragen und formuliert am Schluss ein paar kluge Sätze zur Sachlage. Der Patient fühlt sich für eine kurze Weile befreit, es hat ihm ja zumindest jemandem zugehört. Ändern tut sich wenig, die nächste Sitzung kommt bestimmt.

Das Erschreckende: Viele Behandlungen von Psychoanalytikern und Psychotherapeuten laufen im Prinzip bis heute nach einem ähnlichen Schema ab. Diese Form der Behandlung ist jedoch veraltet und hilft den Patienten nur selten. Diese mögen ihre Seele vielleicht besser kennen lernen, aber bei dem Versuch, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen, werden sie weitgehend alleine gelassen. Meiner Erfahrung nach trägt Psychotherapie, so wie sie heute weit verbreitet ist, viel zu oft dazu bei, dass Menschen in ihren Problematiken stecken bleiben nach der Therapie haben Sie oft mehr Probleme als vorher.

Über den Experten

Christian Dogs ist ärztlicher Direktor der psychosomatischen Fachklinik der [Max Grundig Klinik im baden-württembergischen Bühl](#). Darüber hinaus ist er anerkannter Lehrtherapeut, Supervisor für Einzel- und Gruppentherapie, Balint-Gruppenleiter und zugelassen für die Ausbildung zur psychosomatischen Grundversorgung für Ärzte durch die bayrische Landesärztekammer.

Aus meiner Sicht als ärztlichem Direktor einer psychosomatischen Fachklinik müssen folgende Kriterien erfüllt sein, um von einer modernen Behandlung psychischer Leiden zu sprechen.

1. Grundsätzlich soll eine Psychotherapie das Leben der Patienten vereinfachen und nicht komplizierter machen. Seit Freud ist die Behandlung von seelischen Leiden mit einem Mantel der Schwermut und Melancholie überzogen. Gelegentlich ist kaum zu unterscheiden, wer leidender ist: der Patient oder der Therapeut, und die Behandlung fokussiert ausschließlich auf das negative Erleben in der Biographie. Bekanntlich war ja Freud auch selbst nicht der Inbegriff von Leichtigkeit und Freude.
2. Der Schlüssel einer modernen Behandlung der [meisten psychischer Erkrankungen](#) liegt darin, dass die Beziehung zwischen Patient und Therapeut stimmen muss. Nur wenn die Bindung stimmt, kann man auf dem Boden dieser Passung eine gute Behandlung initiieren. Der Erfolg einer Therapie steht und fällt mit der Motivation des Patienten und des Therapeuten.
3. Der Fokus der Behandlung muss auf der Gegenwart und der Entwicklung der Symptome in den letzten Jahren liegen. Dazu braucht es eine sorgfältige Anamnese, die sich in der Biographie sowohl auf das Gute als auch auf schlechte Erlebnisse konzentriert. Es geht vor allem um die Art und Weise wie wir jetzt leben und nicht immer wieder um die Frage: „Warum bin ich so?“ Es ist nicht sinnvoll, sich immer wieder das Gehirn zu zermartern mit Erklärungswünschen, was Eltern falsch gemacht haben. Erklärungen helfen zu verstehen, aber sie heilen nicht.
4. Für Patienten geht es darum, Kraft, die gewöhnlich in ihnen steckt, wiederzuentdecken. Die Ärzte müssen dafür den Hilfesuchenden auch etwas zutrauen und die richtigen Anstöße geben. Ziel des Therapeuten sollte es sein, dass ein Patient im Leben wieder das findet, was er braucht: Verbundenheit, Sicherheit, Freundschaft, Wärme, Geborgenheit, Herzlichkeit und Humor.
5. Ein guter Therapeut ist in der Lage, mit seinen Patienten eine empathische Beziehung auf Zeit aufzubauen. Er muss sich engagieren, damit der Hilfesuchenden aus seinem Seelentief herausfindet. Ich

- glaube, für den Behandlungserfolg ist die Persönlichkeit des Arztes wichtiger wie seine Methode. Ich bin sehr skeptisch gegenüber Psychotherapeuten, die distanziert und technokratisch ans Werk gehen und sich selbst nicht zeigen. Das führt zu diesem Missverständnis: Wir Ärzte wissen alles und der Kranke nichts.
6. Ich halte auch wenig davon, wenn seelisch kranke Menschen zu lange in Kliniken aus dem normalen Leben herausgenommen und von Familie, Freunden und Arbeit isoliert werden. So etwas kann für eine kurze Zeit notwendig sein, sollte aber so begrenzt bleiben wie möglich. Aus meiner klinischen Erfahrung weiß ich: Eine lange Therapie ist nicht wirkungsvoller als eine kurze. Es ist die Ausnahme, dass nach vielen Wochen noch etwas Entscheidendes passiert, was nicht vorher schon entwickelt werden könnte, wenn man die Therapie entsprechend zentriert.
 7. Ich bin ein entschiedener Verfechter der „Teilkrankschreibung“, das heißt die Möglichkeit psychisch Kranke zu 25, 50 oder 75 Prozent krankschreiben zu können. Sie bleiben so noch teilweise in der beruflichen Struktur, wenn auch in begrenztem Maße. Die Tagestruktur und der Anschluss im beruflichen Leben ist gerade für Depressive sehr wichtig. Fatalerweise kann man in Deutschland nur ganz oder gar nicht arbeiten.
 8. Aus meiner Sicht ist es geradezu ein ärztlicher Kunstfehler, einen [depressiv](#) Erkrankten zuhause zu belassen, in seiner sozialen Isolierung, die leeren Wände anstarrend - wie soll er so gesund werden?
 9. Bei akuten psychischen Krankheiten ist die Erreichbarkeit des Arztes von großer Bedeutung. Einem gerade unter Angststörungen leidenden Patienten nützt es wenig, wenn er seinen Therapeuten erst in fünf Tagen wiedersieht oder ihm in drei Monaten einen Platz in der Klinik in Aussicht gestellt wird. Über SMS, Telefon und [Email](#) lassen sich jenseits von Kliniken Patienten, sofern bestimmte Spielregeln eingehalten werden, auch außerhalb von Sprechzeiten gut betreuen.
 10. Die Gehirnforschung hat in den vergangenen Jahren große Erkenntnisfortschritte gemacht. Wer Menschen psychotherapeutisch betreut, muss zumindest im Ansatz über diese Forschungsergebnisse im Bilde sein. Daraus folgen wesentliche Ableitungen für die Behandlung, die in den entsprechenden Studiengängen und Ausbildungen vor 15 oder zwanzig Jahren schlicht nicht bekannt waren. Ein guter Psychiater und Psychosomatiker ist in diesem Feld fortgebildet und weiß beispielsweise von dem Phänomen der sogenannten Pseudoerinnerungen. Das Gehirn verführt uns dazu, vieles aus der Vergangenheit falsch oder eingefärbt zu erinnern. Das macht die Arbeit mit der Vergangenheit noch fragwürdiger.
 11. Ein moderner Psychotherapeut muss ein tiefes Verständnis der Zusammenhänge zwischen seelischen und körperlichen Erkrankungen besitzen und mit Medizinern jenseits seines Faches gut vernetzt sein. [Rückenschmerzen, Migräne](#) und vieles mehr treten oft parallel zu Ängsten und Depressionen auf und müssen deshalb auch gleichzeitig behandelt werden. Der Psychotherapeut sollte deshalb bei Bedarf mit verschiedenen Ärzten zu einem Patienten kommunizieren und sich abstimmen. Das leisten leider nur ganz wenige.
 12. Der Arzt muss seinem Patienten die Erkenntnis vermitteln, dass auch seelische Krankheiten der Selbstheilung unterworfen sind. Bei Depressionen kommt es häufig nach sechs bis zehn Monaten zu einer Spontanremission, den Patienten geht es plötzlich deutlich besser. Grundsätzlich kann der Mensch psychisch viel aushalten. Die Medikation sollte auf dieses Wissen abgestimmt sein. Ärzte sollten so viele Arzneimittel verschreiben wie nötig – aber eben auch nicht mehr. Es werden im psychischen Bereich inzwischen viel zu viele Medikamente geschluckt.

Psychotherapeuten, die sich an diesen Regeln ausrichten, können sich Patienten guten Gewissens anvertrauen, wenn die Beziehung stimmt.

Im Video: Achtung! Wenn Sie sich mit diesen vier Keimen anstecken, droht Krebs

© FOCUS Online 1996-2017

Drucken

Fotocredits:

Getty Images/Tom Merton

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.