

12 Psychotherapeutische Behandlungsmethoden

Unter dem Begriff der Psychotherapie wird heute eine Reihe von Behandlungsverfahren subsummiert. Die größte Bedeutung als methodenorientierte Verfahren haben die Psychodynamische Psychotherapie (psychoanalytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sowie andere Verfahren, die sich davon ableiten) und die kognitive Verhaltenstherapie gewonnen. In den letzten Jahren sind einige diesen beiden Richtungen zuzuordnende störungsspezifische Methoden hinzugekommen, die sich mittlerweile gut etablieren konnten. Dazu gehören z. B. bestimmte Methoden zur Behandlung von Strukturellen Störungen, Borderline-Störungen oder Posttraumatischen Belastungsstörungen.

Der Begriff der **Fachpsychotherapie** wird wie folgt definiert (nach Senf u. Broda 2007): professionelles psychotherapeutisches Handeln im Rahmen und nach den Regeln des öffentlichen Gesundheitswesens,

- das wissenschaftlich fundiert ist mit Bezug auf wissenschaftlich begründete und empirisch gesicherte Krankheits-, Heilungs- und Behandlungstheorien,
- das mit theoretisch abgeleiteten und empirisch abgesicherten Verfahren, Methoden und Settings zielgerichtete Veränderungen im Erleben und Verhalten von Patienten bewirkt,
- das zum Zweck der Behandlung von psychisch bedingten oder mitbedingten Krankheiten, krankheitswertigen Störungen und Beschwerden oder zu deren Vorbeugung eingesetzt wird,
- das eine qualifizierte Diagnostik und Differenzialdiagnostik unter Einbezug und Nutzung aller verfügbarer Verfahren und Methoden voraussetzt,
- das durchgeführt wird mit a priori formulierten Therapiezielen und a posteriori evaluierten Therapiezielen

- von professionellen Psychotherapeuten mit geprüfter Berufsqualifikation,
- unter Wahrung ethischer Grundsätze und Normen und
- in Erfüllung von Maßnahmen zur Qualitätssicherung auch unter dem Gebot der Wirtschaftlichkeit.

Die Einordnung der verschiedenen Psychotherapiemethoden unter klassifizierende Oberbegriffe ist schwierig, weil einzelne mit gleichem Recht dem einen wie dem anderen Verfahren zugeordnet werden können. Mit einer gewissen Berechtigung und Übereinstimmung lassen sich jedoch konfliktzentrierte, suggestive, entspannende, erlebnisorientierte und lerntheoretische Methoden voneinander unterscheiden. Außerdem werden spezifische Gesprächstechniken (das ärztliche Gespräch und die Gesprächstherapie) dargestellt. Im Anschluss wird kurz auf Fragen der Gruppenpsychotherapie und der stationären Psychotherapie eingegangen.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für folgende Psychotherapie-Aufwendungen (Stand 2008):

- psychosomatische Differenzialdiagnose
- Psychosomatische Grundversorgung
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*
- analytische Psychotherapie*
- Verhaltenstherapie*
- Entspannungsverfahren*
- Hypnose
- stationäre Psychotherapie

*als Einzel- oder Gruppentherapie

12.1 Psychodynamische Psychotherapieverfahren

Nach einem Beschluss des Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie der Bundesärzte- und der Bundespsychotherapeutenkammer wird der Begriff Psychodynamische Psychotherapie als Oberbegriff für die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die psychoanaly-

tischen Therapien verwendet. Die Psychodynamische Psychotherapie gründet auf der psychoanalytischen Theorie und ihren Weiterentwicklungen.

Den psychodynamischen Psychotherapieverfahren ist der Bezug auf folgende **Grundannahmen und Hintergrundtheorien** gemeinsam:

- die Psychologie des Unbewussten
- die Konflikt-, Selbst- und Objektpsychologie
- die Theorie der Übertragung und Gegenübertragung und die Analyse von Übertragungs- und Gegenübertragungsprozessen
- die Theorie und die therapeutische Arbeit mit der Abwehr (Widerstandsanalyse)
- der Umgang mit unterschiedlich intendierten regressiven Prozessen
- die Bedeutung von Neutralität und Abstinenz des Therapeuten
- die Bedeutung des „Rahmens“ (Therapiebedingungen, Arbeitsbündnis)

Die wichtigsten **psychodynamischen Verfahren** sind:

- die psychodynamische Kurz- oder Fokalthherapie
- die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (i. d. R. 1 Stunde/Woche)
- die niederfrequente analytische Psychotherapie (i. d. R. 1–2-Stunden/Woche im Sitzen)
- die hochfrequente psychoanalytische Psychotherapie (i. d. R. 3–4 Stunden/Woche im Liegen)
- abgewandelte störungsspezifische Techniken (z.B. die Übertragungsfokussierte Therapie für Borderlinestörungen [transference focused psychotherapy, TFP] nach Clarkin, Yeomans und Kernberg)
- die supportive Psychotherapie auf der Basis psychodynamischer Prinzipien

Der Anspruch der psychodynamischen Therapieverfahren ist, dass nicht nur die Symptome, sondern die intrapsychischen Störungen, die die Symptome verursachen, behandelt werden sollen. Der Thera-