

# Psychotherapie als Medizin?

---

Es ist eine alte Frage: ist Psychotherapie ein medizinisches Verfahren, oder sollte sie eines sein?

Um diese Frage zu klären, müssen wir uns die typischen Kriterien für medizinische Verfahren näher ansehen und versuchen zu klären, ob sie auf psychotherapeutische Verfahren sinnvoll anwendbar sind, d.h. insbesondere ob sie den Patienten tatsächlich helfen.

Eines gleich vorweg: Die (gesetzlichen) Krankenkassen legen in der Psychotherapie die bewährten Kriterien der evidenzbasierten Medizin an. Wie Medikamente müssen auch psychotherapeutische Behandlungsformen ihre Wirksamkeit durch statistische naturwissenschaftliche Studien belegen, bevor sie von den Krankenkassen anerkannt und bezahlt werden. Zu den Folgen dieser 1999 durch das Psychotherapeutengesetz geregelten Kriterien später mehr.

## Die medizinische Denktradition

Konzentrieren wir uns zunächst auf das (primär westliche) Verständnis medizinischen Vorgehens. Damit medizinische Verfahren oder Medikamente anerkannt werden, muss zunächst ein genaues diagnostisches Verfahren existieren, mit dessen Hilfe sich ein Krankheitszustand möglichst genau erkennen und zuordnen lässt. Danach muss eine genaue Beschreibung der Behandlung bzw. der Dosierung (unter Berücksichtigung von Neben- und Wechselwirkungen) festgelegt und anschließend durch Studien dessen Wirksamkeit nachgewiesen werden. In einer statistisch signifikanten Anzahl aller Fälle muss eine Verbesserung der Krankheit ausschließlich durch die Therapiemaßnahmen nachweisbar sein.

Zudem ist die Medizin von einer störungsorientierten Logik geprägt, d.h. es werden Störungen bzw. Erkrankungen diagnostiziert und behandelt (auch wenn die vorbeugende gesunderhaltende Medizin weiter an Bedeutung gewinnt). Der Experte für die Störung und Behandlung ist der Arzt und nicht der Patient. In der Regel ist damit der Arzt der aktive Teil und der Patient der eher passive Teil eines Arzt-Patienten-Verhältnisses.

## Das psychotherapeutische Verständnis

In den meisten psychotherapeutischen Modellen ist eine Störung immer nur im Gesamtbild eines Menschen zu verstehen und zu behandeln. Die Entwicklung, die Persönlichkeit, die Lebensumstände, das Umfeld, die Wahrnehmung und die Gefühle und vor allem das persönliche Selbstverständnis und die (Lebens-)Ziele des Klienten (Patienten) prägen, was als Störung empfunden wird und ob und in wie weit eine Veränderung des Zustandes notwendig wird. Damit ist stets der Klient der Experte seines Lebensprozesses und damit auch seiner gewünschten Veränderung.

Aufgabe des Psychotherapeuten ist es in der Regel, den Klienten bei dem als notwendig empfundenen Veränderungsprozess zu unterstützen, in dem er mit ihm gemeinsam Ressourcen entdeckt und aktiviert, sowie Blockaden lockern hilft. Da diese Veränderungen immer nur vom Klienten selbst erreicht werden können, ist eine gleichzeitige Entwicklung zur Selbstverantwortung unumgänglich.

## Psychotherapie als Medizin?

---

Psychische Gesundheit entsteht durch die umfassende Arbeit des Klienten an sich selbst und seinen Lebensumständen, damit ist der Klient der aktivere Teil einer Klienten-Therapeuten Beziehung.

Aus dieser Sichtweise wird klar, dass bestimmte störungsorientierte Diagnosen und darauf festgelegte Behandlungsschemata kaum für alle Klienten mit diesem „Störungsbild“ zum gleichen Erfolg führen werden. So unterschiedlich wie die Menschen und die menschlichen Umstände müssen auch die Therapien sein. Milton Erickson, einer der Väter der modernen Psychotherapie, ging so weit zu fordern, dass für jeden Klienten eine eigene Therapie zu erfinden sei. Damit ist auch klar, dass therapeutische Kompetenzen immer wichtiger sind als die Beherrschung einzelner Therapietechniken oder –tools. In der Psychotherapie ist die „Behandlung“ ein hochkomplexer Kommunikationsprozess zwischen Therapeut und Klient.

### Das Psychotherapeutengesetz von 1999

Wie schon zu Beginn erwähnt, legen die (gesetzlichen) Krankenkassen in der Psychotherapie die „bewährten“ Kriterien der evidenzbasierten Medizin an. Ein Bundesausschuss aus Ärzten und Psychotherapeuten wählte auf dieser Grundlage die leistungsberechtigten Psychotherapieverfahren aus. Aktuell trifft dies nur auf die Behandlungsformen „psychodynamische Therapie“ und „Verhaltenstherapie“ zu. Die „systemische Therapie“ wurde zwar 2008 als wissenschaftliches Therapieverfahren anerkannt, ist aber heute noch keine Kassenleistung.

Mal abgesehen von dem enormen Aufwand für aussagekräftige statistische Studien bei komplexen psychotherapeutischen Behandlungen, stellt, nach dem bisher Gesagten, die störungsorientierte medizinische Logik einen Widerspruch zur entwicklungs- und klientenorientierten psychotherapeutischen Denktradition und Behandlung dar.

Welche Folgen hatte nun diese Einengung der vormals vielfältigen therapeutischen Richtungen? Zunächst führte dies dazu, dass die Lehre und Forschung der Hochschulen und Universitäten sich einseitig auf die beiden anerkannten Therapiebereiche reduzierte (mit starkem Gewicht auf die Verhaltenstherapie). Der vor 1999 mitgliederstärkste Fachverband für Gesprächspsychotherapie schrumpfte massiv. Heute geben Psychotherapeuten „gesicherte“ Diagnosen ab und bauen darauf einseitig festgelegte Behandlungen in Form von Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse auf, die sie in Gutachten dokumentieren und den Krankenkassen zur Rechenschaft vorlegen. Viele Patienten nehmen diese Behandlungsschemata, die sie von ihren Ärzten kennen, unreflektiert an und absolvieren ihre Therapien passiv, wie die Einnahmen blutdrucksenkender Medikamente. Geholfen ist ihnen damit leider oft nicht.

### Was tun als Klient?

Neben den ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten gibt es den Heilberuf des psychotherapeutischen Heilpraktikers (HP Psych.). Dieser hat gegenüber ersteren den Vorteil, dass er nicht auf die zugelassenen Psychotherapien festgelegt ist, sondern ein breites zusätzliches Spektrum an therapeutischen Methoden anwenden darf, z.B. Gesprächstherapie, kathartisches Bilderleben, NLP, Systemische Therapie, Hypnosetherapie, um nur einige zu nennen. Sieht sich dieser Heilpraktiker selbst ganz in der Tradition des oben beschriebenen psychotherapeutischen Verständnisses, so haben Sie eine gute Chance einen wirksamen, selbstgesteuerten Veränderungsprozess in Gang zu setzen, der ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist und Sie Ihren Zielen näherbringt.

## **Psychotherapie als Medizin?**

---

Dennoch sollen auch ein paar Warnungen ausgesprochen werden. Psychotherapeutische Heilpraktiker müssen sich zwar einer Überprüfung beim Gesundheitsamt unterziehen, jedoch ist eine solide Ausbildung leider keine Voraussetzung. Lassen Sie sich erläutern, wo und wie der HP Psych. seine Ausbildung absolviert hat, welche Methoden er/sie anwenden will und warum. Darüber hinaus ist es wichtig, dass Sie sich bei Ihrem psychotherapeutischen Heilpraktiker wohl fühlen. Ein vertrauenswürdiger HP Psych. wird immer selbst darauf achten, dass die „Chemie stimmt“ und dies gegebenenfalls auch von sich aus thematisieren. Sie haben immer das Recht Ihren Behandler zu wechseln und ein professioneller HP Psych. wird das auch verstehen. Ebenso sollten sie die Grenzen zu unseriöser Esoterik kennen und zweifelhaften Methoden zurückweisen. Ein seriöser HP Psych. wird keine solche Methoden anwenden und keine Heilsversprechen abgeben. Das gleiche gilt für die Einnahme irgendwie gearteter Medikamente (ein HP Psych. darf keine Medikamente verordnen oder verabreichen), also bleiben Sie wachsam.

Zu guter Letzt: mit großer Wahrscheinlichkeit wird Ihre Krankenkasse die Behandlung nicht übernehmen (einige private Krankenkassen sind Ausnahmen). Klären Sie also, wie viel die Behandlung pro Sitzung kostet und mit wie vielen Behandlungen zu rechnen ist. Aber auch hier gilt, kein seriöser HP Psych. kann eine bestimmte Behandlungsdauer oder -erfolg garantieren, er hängt ohnehin ganz wesentlich von Ihrer Mitarbeit ab.

Übrigens: unser Netzwerk hilft Ihnen gerne bei der Auswahl oder der Empfehlung entsprechender psychotherapeutischen Heilpraktikern oder psychologischer Coaches.

Quelle: „Psychologie Heute“, Feb. 2011, S.79ff