

Zurück ins Leben

Psychotherapie Ängstlich, kraftlos, niedergeschlagen – wenn das Seelentief zum Dauerzustand wird, ist professionelle Hilfe nötig. Das Ziel: der aktive Patient

von Stefan Schweiger

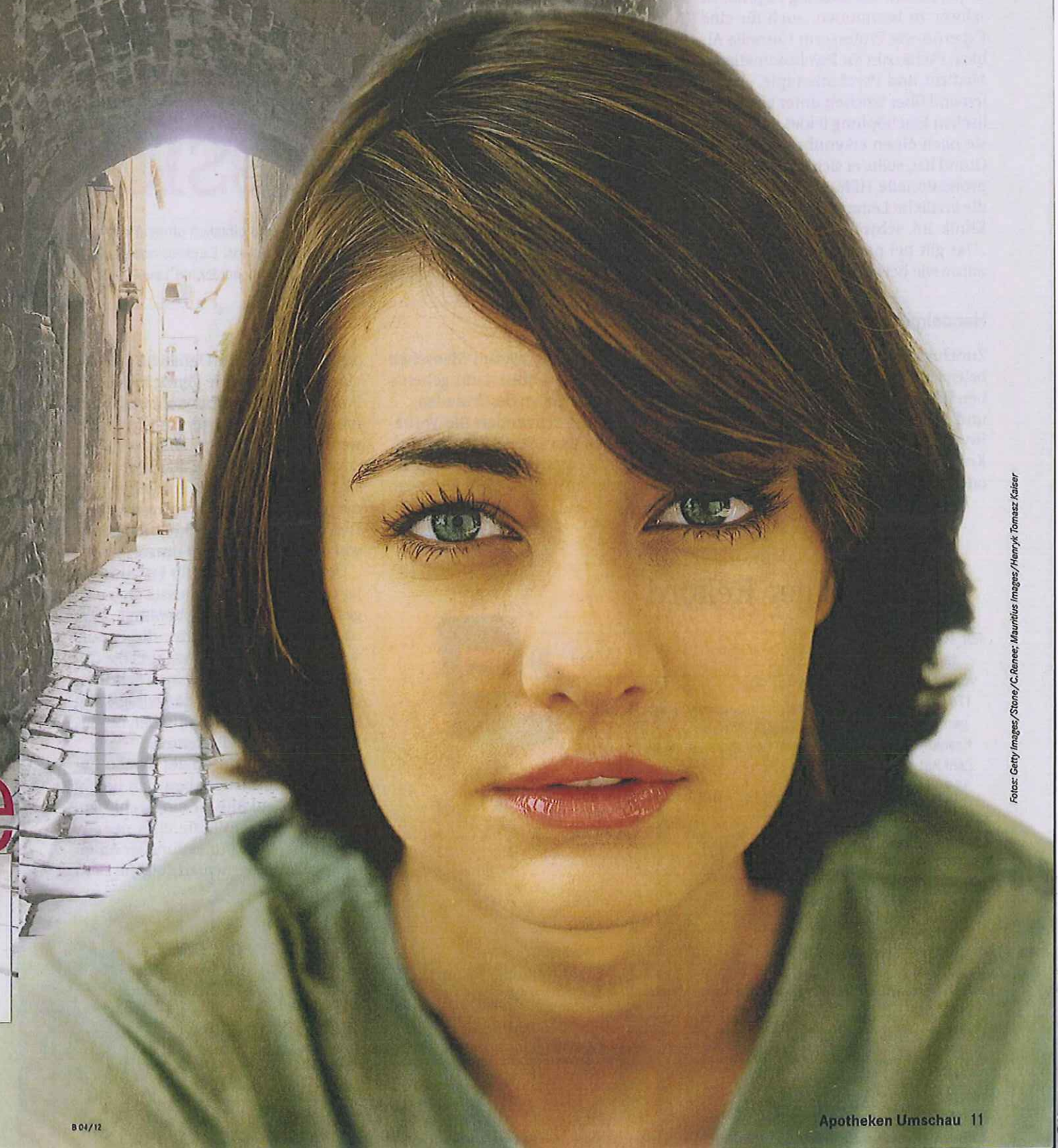
Der letzte Satz, den er von ihr hörte, nagelte sich in seinen Kopf: „Du musst erst mal lernen, mit dir selbst klarzukommen.“ Dann war es aus. Clara verließ David Stiegler (Name geändert) nach vier Jahren. Ein halbes Jahr zuvor hatte der 28-Jährige sein Politologiestudium beendet – mit der Note 1. Einen Job hatte er trotzdem noch nicht gefunden. Um ehrlich zu sein, ernsthaft danach gesucht hatte er auch nicht. Immer mehr regelte das Fernsehprogramm seinen Tagesablauf. Er ging spät ins Bett. Er schlief bis mittags. Ausgeschlafen fühlte er sich trotzdem nie. Beim Kochen, seiner Leidenschaft, trafen ihn die Mitbewohner nur noch selten.

Je kleiner seine Welt zwischen Sofa, Fernseher und Computer im WG-Zimmer wurde, umso seltener hörte er noch die gut gemeinten Aufmunterungen aus seinem Umfeld. David Stiegler zog sich zurück. Seine Gedanken hatten sich in einer düsteren Endlosschleife der Depression verfangen: „Vermisst hätte mich niemand, davon war ich damals überzeugt“, sagt er heute.

Jeder Mensch fühlt sich mal besser und mal schlechter. Die Trauer über eine gescheiterte Beziehung oder den ►

Ängste

Als Grundgefühl des Menschen sind Ängste eine sinnvolle Reaktion auf Situationen, welche die Psyche als bedrohlich wahrnimmt. Daraus können aber anhaltende Kontrollverluste entstehen. In einer Verhaltenstherapie setzen sich Patienten ihren Ängsten bewusst aus, um sie schrittweise bewältigen zu lernen.



Fotos: Getty Images/Stone/C. Renee, Mauritius Images/Henryk Tomasz Kaiser

Verlust eines Angehörigen ist eine normale Reaktion der Psyche und nicht gleich Grund für eine Psychotherapie.

Wo schlechte Laune aufhört und eine psychische Erkrankung beginnt, ist schwer zu bestimmen, auch für eine Expertin wie Professorin Cornelia Albani, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. „Wenn jemand über Wochen unter einer seelischen Erschöpfung leidet, ohne dass sie noch einen erkennbaren äußeren Grund hat, sollte er sich nicht scheuen, professionelle Hilfe zu suchen“, sagt die ärztliche Leiterin der Schussental-Klinik im schwäbischen Aulendorf. „Das gilt bei psychischen Leiden genauso wie bei körperlichen.“

Depression

Einst aktive, lebensfrohe Menschen sind plötzlich ohne erklär-baren Grund niedergeschlagen und antriebslos. Depressionen sind eine ernste Erkrankung – weit mehr als nur „schlechte Laune“.

Handeln statt grübeln

Zunehmender Leistungsdruck am Arbeitsplatz und Belastungen im Privatleben führen häufig zu Unzufriedenheit und krankhaften Veränderungen der Psyche. Das zeigen die Statistiken von Krankenkassen. Ängste, Depressionen oder Süchte sind in Deutschland heute

die Hauptursache, warum Menschen frühzeitig in den Ruhestand gehen – weit vor körperlichen Beschwerden.

Gleichzeitig schwinden die Vorbehalte gegenüber „Seelenklemmern“. Eine repräsentative GfK-Umfrage im Auftrag der Apotheken Umschau zeigt,

dass jeder zehnte Deutsche bereits eine Psychotherapie gemacht hat. 69 Prozent von ihnen kamen danach mit ihren Problemen besser zurecht – auch wenn diese sich nicht auflösten. „Psychotherapie ist keine Wunderpille“, sagt Albani. „Patienten erarbeiten sich nach und nach Verhaltensweisen und Denkmuster, um mit ihren Belastungen und Ängsten besser umzugehen.“

Der erste Schritt war für David Stiegler der schwerste: Er musste sich eingestehen, dass er Hilfe benötigt. „Das ist der wichtigste Schritt: die Bereitschaft, an sich zu arbeiten, und die Geduld, dass das nur in kleinen Schritten passiert“, sagt Dr. Sylvia Helbig-Lang von der psychotherapeutischen Ambulanz der Universität Bremen.

Bei Patienten, die zu der Psychotherapeutin kommen, haben sich häufig verzerrte Denkmuster eingeschliffen, durch die zwangsläufig alles negativ erscheint. Unter professioneller Anleitung sollen sie lernen, das eigene Den-

ken zu hinterfragen. „Ich verstehe das als Hilfe zur Selbsthilfe“, sagt die Verhaltenstherapeutin Helbig-Lang.

Dieser problemorientierte Ansatz geht davon aus, dass psychische Leiden in engem Zusammenhang stehen mit gelernten – und damit veränderbaren – Prozessen des Denkens, Fühlens und Handelns. Der Patient trainiert neue Verhaltensweisen, zuerst im Therapieraum, später im Alltag.

Hilfe zur Selbsthilfe

Dabei hilft ihm ein psychologischer oder ärztlicher Psychotherapeut beziehungsweise ein Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut. Diese Titel darf in Deutschland nur tragen, wer nach einem Studium der Psychologie, Medizin oder Pädagogik eine drei- bis fünfjährige Ausbildung abgeschlossen hat. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten einer Behandlung, wenn es sich um eine kognitive

90

Prozent der Deutschen meinen, dass psychische Probleme immer mehr zunehmen, weil der Druck in der modernen Arbeitswelt ständig größer wird

Repräsentative GfK-Umfrage im Auftrag der Apotheken Umschau

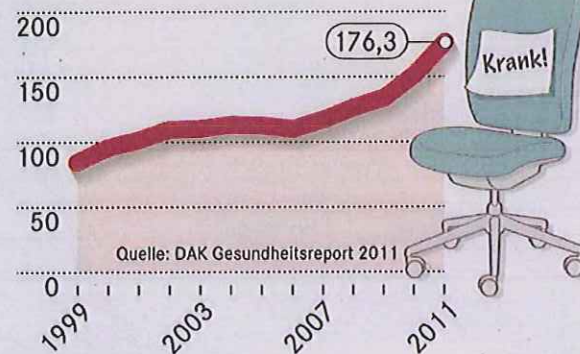
werden konnten. Diese tief verwurzelten Grundstrukturen der Psyche machen sich im gegenwärtigen Handeln und Denken durch wiederkehrende Verhaltensmuster bemerkbar. „Werden die verborgenen Gefühle benannt und zur Sprache gebracht, verlieren sie allmählich ihre Bedrohlichkeit“, sagt Küll.

In ihrer Hamburger Praxis steht eine Couch. Mit analytischen Verfahren, wie sie Sigmund Freud begründete, verbindet ihre Arbeit heute vor allem die intensive therapeutische Beziehung zu den Klienten. Soll eine Behandlung Erfolg haben, muss der Patient dem Therapeuten gegenüber intimste Dinge erzählen. Es sei eine „reine Bauchentscheidung, ob die Chemie stimmt“, sagt Küll. Sie zieht eine schmale, aber strikte Trennlinie zwischen Einfühlen und professioneller Distanz.

Laien können sich angesichts der Vielfalt der Therapiemethoden leicht überfordert fühlen. Prinzipiell eigne sich aber jeder Ansatz zur Behandlung jeder psychischen Erkrankung, sagt Cornelia Albani. „Was wir aus zahlreichen kontrollierten Studien heute mit Sicherheit wissen: Psychotherapie wirkt.“ Der Patient müsse für sich ▶

Trauriger Rekord

Auf 100 Versicherte entfielen im vergangenen Jahr 176 Fehltage wegen psychischer Krankheiten. Die Zahl hat sich seit 1999 verdoppelt



Der Weg zu einer guten Therapie

Die Psychotherapie-Landschaft erscheint zunächst unübersichtlich. So finden Sie die für Sie passende Behandlung



Erste Diagnose

Jeder zweite Patient mit psychischen Beschwerden geht erst einmal zum Hausarzt seines Vertrauens. Dieser überweist dann weiter. Das nimmt vielen die Hemmungen.



Die Suche

Einen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe finden Sie über den Psychotherapie-Informationsdienst: 030/209 16 63 30 oder www.psychotherapiesuche.de.



Kindgerecht: Am besten erreicht die Psychotherapeutin Gabriela Küll ihre jungen Klienten mit Spielen und Malen

Fotos: Fotoline; W&B/Ronald Frommann; Getty Images/UpperCut Images; Grafiken: W&B/Jörg Neisel

entscheiden, welche Methode seinen persönlichen Zielen am ehesten entspricht. „Möchte ich meine Angst möglichst schnell loswerden, empfiehlt sich häufig eine Verhaltenstherapie“, sagt Albani. Sie arbeitet sehr problemorientiert und umfasst bis zu 45 Sitzungen. „Je tiefer die Beschwerden jedoch in der eigenen Persönlichkeit und biografischen Entwicklung verankert sind, desto eher eignen sich analytische Verfahren.“ Das kann bis zu 160 Therapiestunden dauern.

David Stiegler entschied sich für eine Verhaltenstherapie. In einer der ersten Sitzungen fragte ihn sein Therapeut, ob es nicht doch irgendetwas gebe, bei dem er zufrieden mit sich sei. Am Wochenende darauf lud Stiegler ein paar Freunde ein und kochte für sie ein aufwendiges, dreigängiges Menü. Aufgegessen haben sie alle.

Lange Schlange

Versorgungssituation Patienten müssen oft monatelang auf eine Psychotherapie warten. Doch es gibt ein Schlupfloch

Das Angebot ist fast einmalig im europäischen Ländervergleich: Rund 23 000 Psychotherapeuten und psychotherapeutisch ausgebildete Ärzte arbeiten in Deutschland mit einer Kassenzulassung. Die Kosten für eine Behandlung übernimmt also die gesetzliche Krankenversicherung.

Trotzdem warten die deutschen Patienten im Schnitt über elf Wochen lang, bis sie das erste Mal von Angesicht zu Angesicht mit einem Psychotherapeuten sprechen – so lange wie in kaum einer anderen Sparte der Medizin. Das fand Dr. Anke Walendzik, wissenschaft-

liche Mitarbeiterin an der Universität Duisburg-Essen, in einer Befragung unter 2500 ambulant tätigen Therapeuten heraus. „Die Fakten deuten auf eine Unterversorgung in der ambulanten Psychotherapie hin.“ Nur drei Prozent der Therapeuten können sofort einen Termin anbieten.

In Großstädten vergehen durchschnittlich 62 Tage, bis Patienten das erste Mal die Praxis eines Psychotherapeuten betreten. Deutlich länger dauert es in Kleinstädten, wo sie 104 Tage lang warten müssen. Bis dahin steht ihr Name auf langen Wartelisten. „Für

einen Menschen, der in einer psychischen Krise steckt, ist das eine unzumutbare Kraftanstrengung“, urteilt Monika Konitzer, Präsidentin der Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen. Eine Umfrage der Deutschen Depressionsliga zeigt, dass 55 Prozent der Patienten die Suche nach einem Psychotherapeuten als zusätzliche Belastung empfanden.

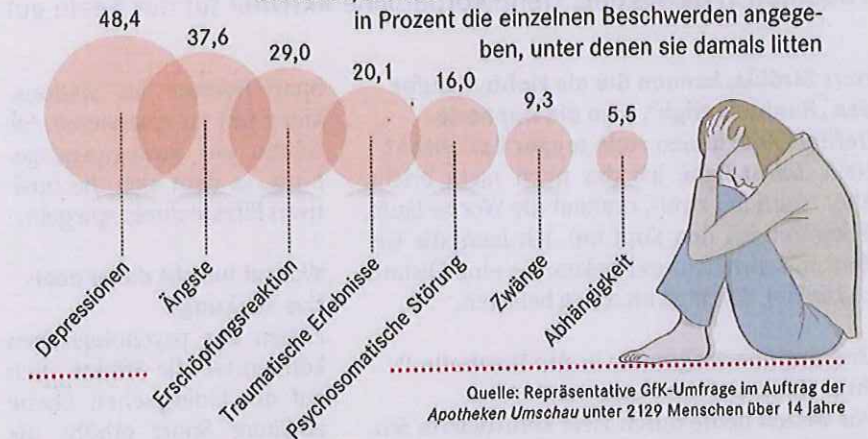
Den Weg verkürzen

„Je früher eine Therapie beginnt, desto besser sind die Aussichten, dass eine psychische Erkrankung später nicht wiederkehrt oder chronisch wird“, sagt die Psychotherapeutin Konitzer.

Den Grund für die Unterversorgung sieht Walendzik in der „nicht mehr zeitgemäßen“ Bedarfsplanung. Mit dem Psychotherapeutengesetz wurde

Vielschichtiges Leiden

Zehn Prozent der Deutschen haben schon einmal eine Psychotherapie gemacht. So vielfältig die Menschen sind, so vielfältig sind auch die Ursachen, die ihre Seele ins Wanken brachten. Hier sind in Prozent die einzelnen Beschwerden angegeben, unter denen sie damals litten



die ambulante Psychotherapie 1999 in die vertragsärztliche Versorgung einbezogen. Wie bei Haus- und Fachärzten musste nun festgelegt werden, wie viele Therapeuten in einer Region eine Kassenzulassung erhalten. Bei ländlichen Regionen ging die Bedarfsplanung damals davon aus, dass für 100 000 Einwohner 4,3 ambulante Psychotherapeuten ausreichen. In großen Städten sollten es 38,8 sein. Demnach würden Großstädter neunmal häufiger zum Psychotherapeuten gehen.

Die Zahlen sind bis heute im Wesentlichen dieselben geblieben. Für die Anzahl psychischer Erkrankungen gilt das aber nicht: Der Krankenstand aufgrund psychischer Leiden hat sich bei Berufstätigen seit 1999 verdoppelt (siehe Grafik auf Seite 12).

Doch für die Patienten auf den Wartelisten gibt es ein Schlupfloch: die sogenannte Kostenerstattung. Das Sozialgesetzbuch V verpflichtet die gesetzliche Krankenversicherung dazu, ihren Mitgliedern rechtzeitig jede notwen-

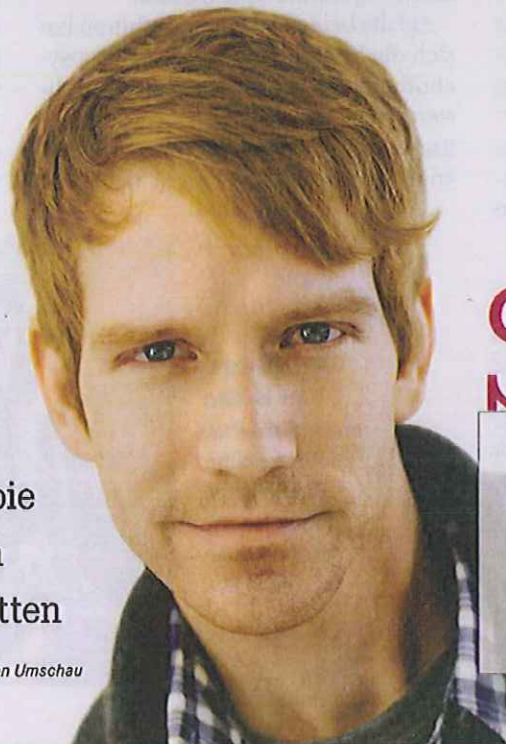
dige Behandlung zu garantieren. „Ist sie dazu nicht in der Lage, muss sie die Kosten übernehmen, die dem Patienten entstehen, wenn er selbst tätig wird“, sagt Konitzer. Mit anderen Worten: Patienten können auch einen approbierten Psychotherapeuten aufsuchen, der keine Kassenzulassung, aber einen freien Behandlungsplatz hat. Der Therapeut rechnet in diesem Fall auf Privatrechnung ab.

Um sicherzugehen, haben Sie jedoch einige bürokratische Hürden zu überwinden: Vorab sollten Sie mit der Kasse klären, ob sie die Kosten nachträglich erstattet. In einem formlosen Antrag sollte ein Hausarzt oder Psychotherapeut bestätigen, dass eine Behandlung notwendig ist. Zudem müssen Sie nachweisen, dass Sie innerhalb eines „zumutbaren Zeitraums“ keinen Therapeuten mit Kassenzulassung finden konnten. Als Regel gelten drei Monate. Für diese Zeit müssen Sie genau protokollieren, wann Sie mit welchen Therapeuten Kontakt aufgenommen haben.

66

Prozent der Deutschen könnten sich vorstellen, selbst eine Psychotherapie zu machen, wenn sie ein psychisches Problem hätten

Repräsentative GfK-Umfrage im Auftrag der Apotheken Umschau



Sucht

Abhängigkeit hat immer tiefer liegende Gründe in der Psyche. In einer Therapie erlernen Patienten Strategien, schwierige Situationen ohne Suchtmittel zu bewältigen. Der erste Schritt: sich die Sucht einzugestehen.



Erste Kontaktaufnahme

Nur approbierte Therapeuten dürfen den Titel „Psychologischer Psychotherapeut“ tragen. Kontakt nehmen Sie am besten telefonisch auf. Die meisten Praxen führen Wartelisten. Klären Sie vorab, ob der Therapeut eine Kassenzulassung hat und mit welcher Methode er arbeitet.



Vertrauen aufbauen

Ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeut ist entscheidend. Um sich gegenseitig kennenzulernen, stehen Ihnen fünf „probatorische Sitzungen“ zu.



Der Antrag

Bevor die Krankenkasse die Kosten übernimmt, prüft ein unabhängiger Gutachter den Antrag des Therapeuten. Jetzt kann Ihre Psychotherapie richtig beginnen.