WAS HILFT IN SEELISCHER NOT?

Welche Psychotherapie passt? Die folgenden fünf Verfahren sind wissenschaftlich als wirkungsvoll belegt

Verhaltenstherapie
Schädigende Verhaltensweisen, die die Erkrankten im Laufe des Lebens erlernt haben, sollen durch neue, gesunde ersetzt werden.

Analytische Psychotherapie
In dieser Gesprächstherapie geht es vor allem um Prägungen aus der Kindheit. Man muss viel Zeit mitbringen. Sitzungen finden etwa zwei- bis viermal pro Woche statt.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
Es geht um beides: früher und heute. Dass nicht gelöste innere Konflikte oder Traumata bis in die Gegenwart fortwirken und psychische Leiden verursachen, ist der Grundgedanke.

Systemische Psychotherapie
Der Patient wird als Teil eines Systems gesehen, es geht in der Therapie also auch stark um seine Beziehungen.

Gesprächspsychotherapie
Wissenschaftlich anerkannt ist die Anwendung dieser Therapieform bisher nur bei Problemen wie Anpassungs- und Belastungsstörungen.

WER BEZAHLT?

In der Regel erstatten die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für drei Verfahren: die analytische und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sowie die Verhaltenstherapie.

WANN IST EINE KLINIK RICHTIG?

In sehr schweren Krisen und wenn der Erkrankte Abstand von zu Hause braucht.

WER DARF MEDIKAMENTE VERORDNEN?

Nur Ärzte, keine Psychotherapeuten.

WIE FINDE ICH EINEN THERAPEUTEN?

Oft haben Hausärzte Adressen parat. Die Kassenärztlichen Vereinigungen informieren über Therapeuten mit Kassenzulassung auf www.kbv.de/arztsuche. Die Psychotherapeutenkammern haben eine Liste mit psychologischen Psychotherapeuten auch ohne Kassenzulassung auf www.psych-info.de zusammengestellt.

WIE LANGE MUSS MAN WARTEN?

Wartezeiten über drei Monate oder Wege über 25 Kilometer gelten als nicht zumutbar. In diesen Fällen übernehmen gesetzliche Kassen oft auch Behandlungen bei ausgebildeten Psychoanalytikern, Tiefenpsychologen oder Verhaltenstherapeuten ohne Kassenzulassung. Das Vorgehen sollte am besten direkt mit einem solchen Therapeuten besprochen werden.

Dr. Wolf-Jürgen Maurer ist Chefarzt der Oberberg Fachklinik Scheidegg im Allgäu

„Stundenlanges Grübeln ist der Fahrstuhl zur Hölle“

Warten Menschen mit psychischen Problemen zu lange, bis sie sich Hilfe holen?
Psychische Erkrankungen haben meist eine machtvolle Vorgeschichte. Wenn dann etwas passiert – sei es ein Terroranschlag, eine Epidemie oder das Ende einer Beziehung –, dann brechen sie aus. Viele Menschen verleugnen negative Gefühle, bis es nicht mehr geht, weil sie ihnen Angst machen. Sie fürchten, die Kontrolle über ihre Emotionen zu verlieren, und zögern deshalb furchtbar lange, darüber zu sprechen, wie sie sich wirklich fühlen.

Betrifft das vor allem Männer?
Ich erlebe das auch bei Frauen. Bei Männern wird es aber extrem. Da wütet ein innerer Kritiker, ein gnadenloser Antreiber gegen die Seele des Menschen. Es sind verinnerlichte Glaubenssätze am Werk wie: „Wenn ich nicht funktioniere, dann bin ich nichts wert.“

Was machen Menschen durch, die plötzlich in Angst und Depressionen geraten?
Häufig sind es verdrängte Ohnmachtserfahrungen aus der frühen Kindheit, die durch einen Auslöser plötzlich wieder da sind. Sehr viele Menschen mit schweren psychischen Problemen schämen sich. Ihr ideales Bild von sich selbst zerfällt vor ihren Augen.

Ist die Corona-Krise ein solcher Auslöser?
Anfangs waren alle in Schockstarre, sie haben es vermieden, einen Arzt aufzusuchen, um sich nicht anzustecken. Jetzt sind die Kliniken voll von schwerkranken Menschen. Sie kommen nicht mit Befindlichkeitsproblemen, wie das vorher durchaus auch der Fall war. Sie leiden an schweren Depressionen, Ängsten, körperlichen Somatisierungen. Bei manchen, habe ich beobachtet, war nicht das Virus, sondern der Abwehrkampf gegen die plötzliche Unsicherheit tödlich: Es gab einen Anstieg an Suiziden. Auffallend ist für mich, dass ältere Menschen, die schwerste Krisen erlebt haben, ziemlich gelassen sind. Die Jüngeren haben sich so sicher geglaubt, es gab einen fast schon faustischen Größerwahn, was man in seinem Leben alles anstellen kann – sie sind nicht trainiert, mit existenzieller Verunsicherung umzugehen.

Wie kann man sich rüsten?
Die große Herausforderung ist, auszuhalten, dass das Leben unsicher ist. Dafür gibt es Übungen. Es geht um Achtsamkeit, darum, sich selbst gut wahrzunehmen, einen sicheren Ort in sich zu finden und zu pflegen – am besten, bevor die schweren Krisen kommen. Viele Menschen verdrängen aber unangenehme Gefühle und flüchten in den Kopf, um dort die Erlösung zu finden. Sie grübeln, sitzen stundenlang auf der Couch, es ist, als ob das Denken Amok läuft – das ist der Fahrstuhl zur Hölle. Ich rate: Denk eine halbe Stunde pro Tag darüber nach, was du machen kannst. Länger ist unsinnig, die meisten Probleme lösen sich eher intuitiv, wenn man wieder loslässt.

Das klingt vielleicht zu einfach für jemanden, der in der Denkspirale festsitzt.
Alles, was vom Kopf weg zum Körper führt, ist gut. Ich empfehle Grüblern, ein Haushaltsgummi am Handgelenk zu tragen. Und wenn die Grübelei nicht zu stoppen ist, daran zu ziehen und loszulassen. Dieser kleine Schmerz ist ein Signal: Stopp. Raus aus dem Tunnel! Entscheidend ist Bewegung. Stress erzeugt Adrenalin. Adrenalin wird über Muskeltätigkeit abgebaut. Körperkontakt beruhigt, denn das Bindungshormon Oxytocin ist ein Gegenspieler des Adrenalins. Sich selbst die Hand mitfühlend aufs Herz legen, sich selbst umarmen, liebevoll mit sich selbst sprechen, auch das kann wirken.

Können Freunde und Angehörige bei schweren psychischen Problemen unterstützen?
Vertraute Menschen sind in Krisen von großem Wert. Am besten ist jemand, der ruhig zuhört und nicht versucht, schnell aufzumuntern. Wenn das Gegenüber aber in tiefes Schweigen versinkt, nicht mehr schläft, eine immer eingeengtere Wahrnehmung hat, dann ist das für einen Laien zu viel. Dann sollte er sagen: Du brauchst Hilfe, das können wir alleine nicht mehr machen.

Wo gibt es diese Hilfe?
Viele Hausärzte kennen sich heute gut aus, und sie können Patienten in psychischer Not weiterweisen. In einer schweren akuten Krise sollte man sich auch nicht scheuen, ein psychiatrisches Krankenhaus aufzusuchen. In einer psychosomatischen Klinik wie der unseren und bei niedergelassenen Psychotherapeuten gibt es zwar gewisse Wartezeiten. Menschen fühlen sich meist aber schon erleichtert, wenn sie wissen, dass sie in einigen Wochen einen Termin haben.

Nina Poelchau

FOTO: MAX ARENS STERN