

# Dossier Seelenschmerz : die Patienten emanzipieren sich

Autor(en): **Preti, Véronique / Vonmont, Anita / Smith, Emma**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin**

Band (Jahr): - **(2001)**

Heft 48

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-967525>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Die Patienten emanzipieren sich

In der modernen Psychotherapie hat sich das traditionelle Rollenverhältnis zwischen Therapeut und Patient erheblich entspannt. Emma Smith, Psychotherapeutin und Forscherin am Lehrstuhl für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bern, erklärt die Beziehung zwischen den «neuen», mündigen Patienten und ihren Therapeuten.

VON VÉRONIQUE PRETI UND ANITA VONMONT

**HORIZONTE: Die Demokratisierung der Psychotherapie hat dazu geführt, dass immer mehr Leute zum Therapeuten gehen. Brauchen sie tatsächlich alle psychiatrische Behandlung?**

**EMMA SMITH:** Psychologische Probleme lassen sich auf verschiedenste Weise behandeln. Zum einen gibt es Therapieangebote von Psychiatern, die ein Medizinstudium und eine Zusatzausbildung in Psychotherapie absolviert haben. Zum anderen gibt es die psychologische Psychotherapie, die von Therapeuten mit einem Psychologiestudium und einer postgradualen Weiterbildung in Psychotherapie durchgeführt wird. Zudem existieren verschiedene theoretische Orientierungen; die bekanntesten sind Psychoanalyse bzw. psychodynamische Therapie, Gesprächspsychotherapie und kognitive Verhaltenstherapie. Ärztliche Psychotherapeuten haben in der Regel eine psychodynamische Therapieausbildung hinter sich und dürfen dank ihres Medizinstudiums Medikamente verschreiben. Bei psychologischen Psychotherapeuten hingegen sind Gesprächspsychotherapie und kognitive Verhaltenstherapie stärker verbreitet. Die aktuelle Entwicklung auf dem Gebiet der Psychotherapie zeugt von einer zunehmenden Integration der wirksamsten Techniken dieser verschiedenen Therapieschulen und einem bewussteren Zuschneiden des Vorgehens auf den individuellen Patienten. Diese Entwicklung beruht vor allem auf empirischen Forschungen an den Universitäten und wird daher vor allem von den psychologischen Psychotherapeuten getragen.

Die Entstigmatisierung der Psychotherapie hat dazu geführt, dass viel mehr Leute sie mit dem Ziel der Selbsterfahrung und der Verbesserung der Lebensqualität in Anspruch nehmen. Aber rund zehn Prozent der Bevölkerung haben eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Nicht alle diese Menschen benötigen eine psychiatrische Behandlung,

die auch die Vergabe von Medikamenten umfasst. Für viele Störungen bietet die psychologische Psychotherapie hochwirksame Verfahren an. Leider zeigen Studien, dass nur ein kleiner Prozentsatz dieser Menschen auch eine angemessene psychotherapeutische Behandlung erhält und dass jene, die eine Psychotherapie in Anspruch nehmen, im Durchschnitt zuvor sieben Jahre unter ihrer Störung gelitten haben. Angesichts dieser Daten muss man von einer Unterversorgung im Bereich der Psychotherapie ausgehen.

**Psychotherapeuten arbeiten stark ursachenorientiert. Kann man mit dieser Methode die akuten Probleme der Patienten, beispielsweise Mobbing am Arbeitsplatz, wirksam angehen?**

Schon an der Frage zeigt sich, dass das Bild der Psychotherapie in der Öffentlichkeit stark von der Psychoanalyse geprägt ist. Diese geht tatsächlich davon aus, dass eine wirksame Behandlung psychischer Probleme an deren Ursachen ansetzen muss. Die empirische Forschung zeigt hingegen, dass dies nicht zwangsläufig so ist. Andere Therapieverfahren, z.B. die kognitive Verhaltenstherapie, arbeiten viel stärker an den aufrecht erhaltenden Bedingungen von Problemen und Störungen und erzielen gleich gute, wenn nicht sogar bessere Effekte. Unterdessen gibt es eine Vielfalt von störungs- und problemspezifischen Ansätzen, die konkrete Hilfestellungen bei der Bewältigung von verschiedenen «akuten» Schwierigkeiten bieten. Bei manchen Patienten reicht es, wenn sie neue Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen erlernen, um ihnen sowohl über die aktuellen Schwierigkeiten als auch eventuelle zukünftige Probleme hinwegzuhelfen. Inwieweit eine darüber hinausgehende Klärung von Zielen, Wünschen, Befürchtungen und Konflikten notwendig ist, bleibt im Einzelfall abzuklären.

*Emma Smith: «Das Bild der Psychotherapie in der Öffentlichkeit ist stark von der Psychoanalyse geprägt.»*

### **Ist es besser, wenn Frauen statt zu einem Therapeuten zu einer Therapeutin gehen?**

Die Entscheidung, zu wem man geht, sollte einerseits von sachlichen Überlegungen, wie der Entscheidung für eine bestimmte Therapierichtung, andererseits von persönlicher Sympathie abhängig sein. Es ist sehr wichtig, dass man sich in der Beziehung zum Therapeuten wohl fühlt und sich ihm oder ihr anvertrauen kann. Ob dies bei einem gleich- oder gegengeschlechtlichen Therapeuten passiert, ist individuell unterschiedlich. Bisherige Studien haben keine allgemeingültigen Aussagen über geeignete Kombinationen ergeben. Mit einer Ausnahme: Junge Frauen profitieren besonders von einer Behandlung durch junge Therapeutinnen. Möglicherweise können sie sich besser mit Frauen in einer ähnlichen Lebensphase identifizieren und fühlen sich so besser verstanden und aufgehoben.

### **Weiss ein Therapeut, wie lange eine Therapie dauern wird?**

Die Zeitspanne hängt von dem Problem des Patienten ab. Nach der anfänglichen Abklärungsphase sollte der Therapeut sie ungefähr abschätzen können. Handelt es sich um ein eng umrissenes Problem oder eine Störung, die erfordert, ungünstige Teufelskreise zu durchbrechen und neue Strategien für die Bewältigung schwieriger Situationen zu erlernen, ist sie in der Regel kürzer. Geht es zusätzlich um die Bearbeitung dahinter liegender Befürchtungen und Konflikte, kann die Therapie länger dauern.

In jedem Fall sollte der Patient nach ungefähr zwanzig Sitzungen erste Verbesserungen feststellen. Ist dies nicht der Fall, stellen sie sich erfahrungsgemäss selten später noch ein. In solch einem Fall wäre es also für den Patienten besser, die Therapie abzubrechen und einen anderen Therapeuten aufzusuchen.

### **Warum sprechen Therapeuten in der Psychotherapie oft so wenig? Könnte eine stärkere Einflussnahme nicht auch raschere Erfolge bringen?**

Auch dieses Bild von Psychotherapie ist stark von der klassischen Psychoanalyse geprägt, wo der Patient auf einer Couch liegt und frei assoziiert, während der Therapeut sich weitgehend zurückhält und nur gelegentlich Interpretationen anbietet. Auch in der klassischen Gesprächspsychotherapie hält sich der Therapeut stark zurück, da man davon ausgeht, dass die Schaffung eines günstigen Umfeldes und einer günstigen Therapiebeziehung alleine ausreichen, um die Selbstheilungskräfte des Patienten anzuregen.

Unterdessen gibt es aber von psychodynamischer, von gesprächstherapeutischer und vor allem von kognitiv-verhaltenstherapeutischer Seite her modernere Ansätze, wobei der Therapeut viel stärkeren Einfluss auf das Geschehen nimmt. Eine Psychotherapie lässt sich nach wie vor nicht mit dem Schlucken eines Medikaments vergleichen. Psychische Veränderungen setzen immer Engagement und Aktivität seitens der Patienten voraus. In modernen Psychotherapien nimmt aber der Therapeut seine Rolle als Experte für Veränderungsprozesse wahr und leitet den Patienten mit konkreten Hilfestellungen an, was zu rascheren Behandlungserfolgen führt. ■

