

Achim Schubert

# Warten auf die Psychotherapie?

Informieren – Entscheiden –  
Selbsthilfe aktivieren



RATGEBER

 Springer

Warten auf die Psychotherapie?

Achim Schubert

# Warten auf die Psychotherapie?

Informieren – Entscheiden – Selbsthilfe  
aktivieren

 Springer

Achim Schubert  
Ebersberg, Deutschland

ISBN 978-3-662-65245-9      ISBN 978-3-662-65246-6 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-65246-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © [M] [nadia\\_snopek/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/1234567890/nadia_snopek.html)

Planung/Lektorat: Heiko Sawczuk

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Geleitwort

Liebe Leser:innen, liebe Kolleg:innen, jeder Zweite erleidet mindestens einmal in seinem Leben eine psychische Erkrankung. Der wahrgenommene Verlust an Lebensqualität fällt dabei verglichen mit der Mehrzahl körperlich bedingter Krankheiten deutlich intensiver aus. Psychische Erkrankungen sind mittlerweile die häufigste Ursache für Erwerbsminderungen. Die Psychotherapie hat sich als eine zentrale Behandlungsform psychischer Erkrankungen in den einschlägigen Behandlungsleitlinien etabliert. Dennoch bestehen leider in vielen Regionen Deutschlands Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz – mit hohem Aufwand für die Betroffenen und einer oft leidigen Suche nach passenden Hilfestellungen.

Unter Beteiligung der psychotherapeutischen Berufsverbände, Psychotherapeutenkammern und Patienteninitiativen werden in einem offenen Miteinander heute psychische Beschwerden besser verstanden, professionelle Hilfen ausgebaut und stärker in der Öffentlichkeit und Politik wahrgenommen. Dazu leistet auch die von mir vertretene Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPtV) mit über 20.000 engagierten Mitgliedern einen wichtigen Beitrag. Allerdings fällt insbesondere in Krisenzeiten auf, dass leider immer noch zu wenig Psychotherapiepraxen zugelassen werden.

Der Autor des vorliegenden Buches widmet sich lösungsorientiert diesem zentralen Dilemma zwischen effektiven psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten und dem nicht ausreichenden Angebot an Behandlungsplätzen. Sowohl in der Forschung als auch in der verfügbaren Sachliteratur wird dieser Zeitraum zwischen dem Bewusstwerden von professionellem Unterstützungsbedarf und dem Beginn einer effektiven

Psychotherapie bisher nicht ausreichend thematisiert. Warten auf Psychotherapie? Ein leidvolles Thema für Patient:innen und Psychotherapeut:innen gleichermaßen. Frei nach Mark Twain „*Die Zeit mag Wunden heilen, aber sie ist eine schlechte Kosmetikerin*“ sollte auch diese Zeit im besten Fall nicht nur mit Warten verbracht werden. So zeigt das Buch auf bemerkenswert anschauliche Art und Weise die Möglichkeiten, die sich für Hilfesuchende und Behandelnde auch in der meist schwierigen Wartezeit auf einen Therapieplatz bieten können: Informieren – Entscheiden – Selbsthilfe aktivieren! Eine Möglichkeit zur wohlbemerkt notgedrungenen, aber nicht minder die Not wendenden Soforthilfe.

Ich möchte an dieser Stelle das intensive Engagement des Autors hervorheben, so viele wichtige Informationen über die Psychotherapie und deren ambulante Versorgung den Leser:innen nahebringen zu wollen – ein wichtiger Beitrag auch zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Die Anschaulichkeit der Beispiele und die Selbsthilfeanweisungen finden sicher Interesse bei Hilfesuchenden und Psychotherapeut:innen. Statt Anfragende nur auf die Wartezeiten hinzuweisen und auf eine Warteliste vertrösten zu müssen, sollen sie hier angeregt werden, die Wartezeit zur effektiven Vorbereitung zu nutzen. Es werden die typischen Fragen zu Therapiebeginn beleuchtet, den Lesenden möglichst realistische Erwartungen zur Psychotherapie vermittelt sowie die Selbsthilfe-Ressourcen angeregt.

Der Autor macht sich zudem mit diesem Werk verdient, die verschiedenen Therapierichtungen zu würdigen und dennoch therapieschulenübergreifende Hilfestellungen vorzustellen – quasi als Vorspann und Hinführung zu den jeweiligen speziellen therapeutischen Methoden unter Betonung von wichtigen Gemeinsamkeiten. Mit seinem „narrativen Ansatz“, der Untersuchung von Erzählungen zur bisherigen Lebensgeschichte greift er einen gemeinsamen Nenner der meisten Therapieschulen auf: Biografiearbeit und -verständnis.

Kollege Schubert versucht seine Lesenden anzuregen, bisherige Automatismen zu überprüfen, um die Regie über ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen. Hierzu vermittelt er den *Sinnbezug* zum Selbstverständnis sowie zur Motivation von Selbsthilfe. In verständlicher Sprache und Beispielen aus dem Leben von Betroffenen werden Möglichkeiten zu ersten Veränderungen dargestellt.

Wenn Sie mögen, lesen Sie selbst – ob als Hilfesuchender, der vielleicht eine erste Stabilisierung erreicht – oder als Lesender, der gar ausreichend von den Selbsthilfe-Angeboten profitieren kann.

***Abschließend noch ein Wort an die Kolleg:innen:***

Der gut informierte, bereits in der Vorbereitungsphase aktive Patient, hat die Chance, intensiver von einer nachfolgenden Behandlung zu profitieren. Krankheitsverständnis, Selbstverständnis, Therapiemotivation und -vorbereitung können durch strukturierte Angebote gesteigert werden. Dies kann sich von Beginn an günstig auf den Therapieerfolg auswirken und den Erfolg Ihrer aufbauenden gemeinsamen Arbeit fördern.

In diesem Sinne mögen Sie vielleicht erproben, ob dieses Buch Ihr Management von Wartezeiten unterstützt.

Dipl.-Psych. Dr. Enno E. Maaß

## Anmerkung des Editors

**Dr. Enno E. Maaß** ist Stellvertreter des Bundesvorsitzenden der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung (DPtV).

Seine speziellen Aufgaben beinhalten u. a. Aktivitäten für den DPtV-Campus, die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie oder zur Betrieblichen Psychotherapie.

Er ist Delegierter des Deutschen Psychotherapeutentages der Bundespsychotherapeutenkammer, stellvertretendes Mitglied des beratenden Fachausschusses Psychotherapie der Kassenärztlichen Bundesvereinigung und zudem als Inhaber seiner Praxis klinisch tätig.

### Anmerkung zur „gendergerechten“ Schreibweise

Psychotherapie entwickelte sich zu einem Frauenberuf. Zu Beginn meiner Ausbildung, Mitte der 1980er-Jahre, war das Zahlenverhältnis der Geschlechter in etwa ausgewogen. Heute finden Therapiesuchende in den Praxen mit gegen 80 % Wahrscheinlichkeit Psychotherapeutinnen vor. Deshalb nutze ich bei der *Beschreibung der Berufsrolle des Psychotherapie-Ausübenden die weibliche Form im Singular*. Ansonsten verwende ich – statt der Konstruktionen aus Doppelpunkten, Unterstrichen, Sternen – aus ästhetischen und traditionellen Gründen unsere Sprache ohne besondere Geschlechtsbetonungen.



# Danksagung

Wie jedes Buch ist auch dieses ein Ergebnis kollektiven Wissens und vielfältiger Zusammenarbeit. Rückmeldungen der Patienten und Klienten bestärkten und trainierten mich bezüglich der Anwendung von Methoden des Veränderens von problemerhaltenden zu problemlösenden Narrativen.

Ich bedanke mich herzlich bei allen Beteiligten für Ihre Anregungen und dafür, den vorliegenden Beitrag in lesbare Form gebracht haben.

Besonderer Dank gilt dem Editor des Verlages, Herrn Heiko Sawcuk, der als medizinischer und psychologischer Experte den Nutzen des Textes sofort erkannte und mich jederzeit unterstützte.

Herzlich bedanke ich mich bei meiner Familie: Ilona, meine Ehefrau, förderte das Projekt in jeder Hinsicht. Unsere Kinder, Bert und Clara, berieten aus studentischer Perspektive und brachten Gestaltungsideen ein. Wichtige Beiträge, sowohl Motivation als auch Textverständlichkeit betreffend, danke ich meinen Schwestern Jutta und Petra, die auch beim Korrigieren sehr half.

Danke für die kritischen Sichtungen erfahrener Kolleginnen und Kollegen, besonders Armin und Andreas.

Den Druck verdanke ich dem Springer-Produktionsteam, Frau Disha Gupta, Frau Katrin Petermann und Frau Saranya Pabhakaran.

Achim Schubert, Ebersberg, den 19.08.22

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Grundsätzliche Fragen der Vorbereitung einer Psychotherapie</b>	<b>1</b>
1.1	Was ist Psychotherapie?	2
1.2	Worin bestehen die Ziele einer Psychotherapie?	3
1.3	Was kennzeichnet die therapeutische Arbeitsbeziehung?	5
1.4	Wie läuft eine Therapie ab?	6
1.5	Wie wirksam sind Psychotherapien?	8
1.6	Psychotherapien: Methoden und Schulen	9
1.7	Hinweise zur Wahl des Behandlungsverfahrens	12
1.8	Nebenwirkungen	13
1.9	Therapeutenwahl	16
1.10	Worin unterscheidet sich Psychotherapie von anderen klinischen Behandlungen?	18
1.11	Worin bestehen Gemeinsamkeiten/Unterschiede von Coaching und Psychotherapie?	22
1.12	Wie funktioniert eine Therapie?	26
1.13	Formales Vorgehen zur Vorbereitung einer Psychotherapie	31
1.14	Behandlungsvertrag	33
1.15	Weitere Informationen und Beschwerdestellen	35