

Psychotherapie – altbewährt und immer stärker

Obwohl Psychotherapie ursprünglich als medizinische Behandlung gedacht war und die Psychotherapie- und Hirnforschung ihre weitreichende Bedeutung belegen konnten, ist sie innerhalb der Medizin eher ein Stiefkind geblieben.

Psychotherapie heisst Behandlung mit psychischen Mitteln und zwar in einer weitgehend definierten Situation, in der Psychiater und Patient in einem festen Rahmen emotional bedeutsame Informationen austauschen – meist in Form von Gesprächen -, mit dem Ziel, beim Patienten dysfunktionale Muster, die zu psychischen und körperlichen Symptomen geführt haben, zu verbessern, im Idealfall definitiv. Illustrativ ist vielleicht der Vergleich mit einem Sprachkurs. Hier steht am Anfang das „Leiden“, sich mit Anderssprachigen nicht unterhalten zu können. Durch Lernen in einem vereinbarten Rahmen (wie in der Psychotherapie meist mindestens eine Stunde pro Woche) wird man erreichen, dass man in Zukunft nicht mehr von Verständigungsschwierigkeiten geplagt wird.

Die heutige Forschung hat zeigen können, dass durch Psychotherapie im Hirn neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen entstehen, in gewissen Hirnteilen sogar neue Zellen aufgebaut werden und die Aktivität von Genen beeinflusst wird. Psychotherapie hat damit klar eine prophylaktische Wirkung. Es ist ein regelmässiger Befund, dass nach einer Behandlung die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen sinkt und sich auch sogenannte körperliche Erkrankungen verbessern. Die Indikation für eine psychotherapeutische Behandlung umfasst sowohl viele psychische Symptome wie Depressionen, Angsterkrankungen und Persönlichkeitsstörungen, als auch die grosse Zahl psychosomatischer Erkrankungen, z.B. Essstörungen, gewisse Schmerzerkrankungen, gewisse Störungen des Herzens, des Magendarmtraktes usw.

Für das Gelingen einer Psychotherapie müssen allerdings sowohl Psychiater als auch Patient bestimmte Voraussetzungen mitbringen. Beim Patienten ist es eine gewisse Fähigkeit, innere Vorgänge beobachten und Anregungen aussenstehender Personen reflektieren und aufnehmen zu können. Beim Psychiater sind es bestimmte Persönlichkeitseigenschaften. Patienten sollten sich genau darüber informieren, ob ein Psychiater tatsächlich Psychotherapien anbietet.

Eine Kombination von Psychotherapie und Medikamenten ist möglich. Es muss jedoch betont werden, dass Psychotherapie „Gesundheit“ anstrebt, was schlussendlich Medikamentenfreiheit bedeutet.

Das konkrete Vorgehen für den Beginn einer psychotherapeutischen Behandlung sollte sich folgendermassen gestalten. Der Patient verlangt bei einem (oder mehreren) Psychiatern einen Vorgesprächstermin. Dort soll er einerseits eine Einschätzung seines Leidens und einen Behandlungsvorschlag erhalten, andererseits kann er einen Eindruck darüber erlangen, ob „die Chemie“ zwischen ihm und dem Psychiater stimmt. Der Behandlungsvorschlag sollte eine Vorstellung über Ziel, Länge und Psychodynamik (Zusammenspiel der innern Kräfte) der Behandlung erhalten. Anschliessend liegt die Initiative beim Patienten, er muss schliesslich den „Startschuss“ für eine Behandlung geben.

Für die Ärztesgesellschaft Thurgau:
Dr.med. Georg Schlaginhaufen
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH
8570 Weinfelden