



Sigmunds Erben

Psychotherapie, das hieß früher einmal:
Auf der Couch liegen, reden, ein Profi hört zu.
Heute gibt es ganz unterschiedliche und
neue Therapieformen. Wir stellen fünf Menschen
vor, die besonders innovativ heilen wollen.

Die Zahlen sind beeindruckend: Knapp 18 Millionen Erwachsene, also fast 30 Prozent, sind in Deutschland jährlich von psychischen Erkrankungen betroffen, vermeldet die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie. Angsterkrankungen und Depressionen kommen am häufigsten vor. Tendenz steigend. Die Lockdown-Maßnahmen der vergangenen Jahre dürften die Probleme verschärft haben. Die Deutsche Depressionshilfe hat festgestellt: Bei 44 Prozent der ohnehin schon Depressiven hat sich die Lage durch die Isolation verschlechtert. Der jährliche Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse verzeichnet einen Anstieg der Krankmeldungen wegen psychischer Störungen.

Und wer ein psychisches Problem hat, geht eben zur Therapie? Ganz so einfach ist es nicht. Zuerst kommt die Entscheidung, welche überhaupt die richtige sein könnte. Die Auswahl ist mittlerweile riesig. Eine Wikipedia-Liste der wichtigsten Behandlungsarten umfasst 162 Einträge – manche sind nur für ganz bestimmte Fälle geeignet, andere widersprechen einander, haben gegensätzliche Ideen davon, wie man die Seele am besten heilt. Das kann für Betroffene verwirrend sein. Kaum ein Laie versteht, was genau Kognitive Verhaltenstherapie,

Text und Protokolle
THOMAS
LINDEMANN

Fotos
MARZENA SKUBATZ

Akzeptanz- und Bindungstherapie, Transaktionsanalyse oder Musiktherapie genau bieten. In Deutschland sind nur drei Verfahren von den Krankenkassen anerkannt, in Österreich dagegen 23. Und das Angebot wächst weiter. Weil sich die Zeiten und die Probleme wandeln und die Forschung weitergeht, entstehen auch neue Formen der Therapie. Und das Interesse breiter Bevölkerungsschichten an einer Behandlung, auch für Alltagsprobleme, ist groß.

So wurde etwa das Buch „Das Kind in dir muss Heimat finden“ der Trierer Psychologin Stefanie Stahl ein Millionen-Bestseller. Sie ist eine von fünf Fachleuten, deren innovative Therapieformen wir hier vorstellen. Dazu gehören Behandlungen speziell für Liebeskummer oder für Paare, die ihr Sexleben nicht mehr als erfüllend empfinden. Und es gibt ganz neue Techniken, etwa eine (ganz legale) Therapie mit psychoaktiven Substanzen oder eine, bei der Hirnströme gemessen werden. Schon diese fünf Methoden sind völlig verschieden. Die richtige zu finden bleibt eine Herausforderung. Aber: „Der psychotherapeutische Prozess“, sagte der berühmte Therapeut Stanislav Grof einmal, „ist ein Abenteuer der Selbsterforschung und Selbstentdeckung.“ ♦

BILD:
I
Diplom-Psychologe
Iven Pechmann
will Reaktions-
muster durch-
brechen, an die sich
das Gehirn ge-
wöhnt hat