

## Wie unterscheidet sich davon die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie?

Bei der Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie wird von einem oder mehreren begrenzten aktuellen Konflikten ausgegangen. Die hierbei erlebten Gefühle werden aufgearbeitet und in Bezug zu wichtigen früheren Erlebnissen und Beziehungsmustern gestellt. Durch das damit verbundene Wiederbeleben von verdrängten Gefühlen wird eine bewusste Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen möglich. In der Regel wird bei dieser Methode mit einer oder zwei Wochenstunden gearbeitet.

## Welche Behandlung kommt in Frage?

Der Therapeut führt zu Beginn mehrere diagnostische Gespräche mit dem Therapiesuchenden und entscheidet dann zusammen mit ihm über die erforderliche Behandlung und deren prognostische Aussichten. Bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen wird diese Entscheidung gemeinsam mit den Eltern getroffen.

- Analytische Einzelpsychotherapie mit in der Regel 160 bis 240 Stunden, bei besonderer Begründung mit max. 300 Stunden 2-3, u. U. phasenweise bis 4 Sitzungen pro Woche bei Einzeltherapie.
- Analytische Gruppenpsychotherapie: 80 bis max. 150 Doppelstunden 1-2 x pro Woche.
- Tiefenpsychologisch fundierte Einzel-Psychotherapie in der Regel mit 50 bis 80 Stunden, bei besonderer Begründung mit max. 100 Stunden 1x bis max 2x pro Woche.
- Tiefenpsychologisch fundierte Gruppenpsychotherapie: 40 bis max 80 Doppelstunden 1x pro Woche.
- Kurzzeittherapie mit insgesamt 25 Sitzungen.

## Es ist wichtig, sich in Ruhe zu entscheiden

Die Entscheidung, ob eine Psychotherapie sinnvoll sein kann sowie die Wahl des jeweils angemessenen Verfahrens geschieht im Verlauf von einem oder mehreren Vorgesprächen, die ermöglichen sollen, einen Zugang zu den Anliegen des Patienten zu entwickeln und zu prüfen, ob eine produktive therapeutische Entwicklung möglich erscheint. Es ist notwendig, sich für diese Entscheidung Zeit zu nehmen und auch Bedenken, möglichen Hindernissen und Zweifeln Raum zu geben und darüber zu sprechen. Da Psychotherapie oft eine Konfrontation mit schmerzlichen, traurigen oder schamhaften Gefühlen bedeutet, ist die Entwicklung von Vertrauen und Ehrlichkeit ein Prozess, der mit der ersten Begegnung beginnt und erst allmählich wachsen kann. Dennoch kann es sein, dass zwischen zwei Personen kein wirkliches Verstehen zustande kommt. Dann ist genügend Raum vorhanden, dies zu besprechen und sich an einen anderen Kollegen oder eine Kollegin zu wenden.

## Wo findet man Therapeuten für Analytische und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie?

[www.dgpt.de/therapeutensuche](http://www.dgpt.de/therapeutensuche)

Die Kassenärztlichen Vereinigungen, die Landesärztekammer sowie die Landespsychotherapeutenkammern bieten ebenfalls Verzeichnisse an.

### Geschäftsstelle der DGPT:

Johannisbollwerk 20  
20459 Hamburg  
Fon 040 / 75 66 49 - 90  
Fax 040 / 75 66 49 - 929  
E-Mail: [psa@dgpt.de](mailto:psa@dgpt.de)

Besuchen Sie uns im Internet: [www.dgpt.de](http://www.dgpt.de)

ANALYTISCHE  
PSYCHOTHERAPIE UND  
TIEFENPSYCHOLOGISCH  
FUNDIERTE  
PSYCHOTHERAPIE

Informationen für  
Patientinnen und Patienten

**DGPT**

Deutsche Gesellschaft für  
Psychoanalyse,  
Psychotherapie,  
Psychosomatik und  
Tiefenpsychologie e.V.

## Was können Gründe sein, um psychotherapeutische Hilfe zu suchen?

In der heutigen Zeit haben sich die Hemmungen und Befürchtungen, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, gemildert. Jeder Mensch kann im Lauf seines Lebens in Krisensituationen geraten, die den Kontakt mit einem ärztlichen oder Psychologischen Psychotherapeuten<sup>[1]</sup> sinnvoll erscheinen lassen. Nicht jeder Kontakt führt in eine langfristige psychotherapeutische Behandlung, es kann sein, dass es in Krisensituationen durch einige Gespräche zu neuen Lösungswegen kommt. Immer aber geht es in der Psychotherapie um den einzelnen Menschen, d.h. um eine Abklärung des psychischen Leidens im Zusammenhang mit der aktuellen Lebenssituation auf dem Boden seiner biografischen Entwicklung und um die Frage, welche Hilfe als sinnvoll, notwendig und angemessen erachtet wird.

Besonders häufige Gründe, eine psychotherapeutische Behandlung zu suchen, sind: Ängste, Depressionen, Arbeitsstörungen, Essstörungen, sexuelle Störungen, Zwangssymptome oder Zwangsgedanken, sich wiederholende Beziehungsstörungen und Konfliktsituationen mit Partnern, Kindern oder im Beruf, aber auch körperliche Beschwerden, für die medizinisch keine ausreichenden Ursachen gefunden werden können oder schwere körperliche Erkrankungen, die psychisches Leiden mit sich bringen.

## Anerkannte Psychotherapie-Verfahren in der Kassenärztlichen Versorgung

Der Anspruch auf psychotherapeutische Hilfe durch fachkundige Ärzte, Psychologische Psychotherapeuten

[1] Zur besseren sprachlichen Verständlichkeit wird im Folgenden ausschließlich die maskuline Form gewählt.

oder Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen ist in der Gesetzlichen Krankenversicherung gegeben. Er ist im Sozialgesetzbuch begründet und wird durch die Psychotherapie-Richtlinien genauer ausgestaltet.

Die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Analytische Psychotherapie (als Einzel – oder Gruppenpsychotherapie) sind für gesetzlich Versicherte anerkannt und fester Bestandteil der Gesundheitsversorgung. In vielen Studien wurde ihre Effektivität und nachhaltige Wirksamkeit nachgewiesen. Es handelt sich um zwei aus der Psychoanalyse abgeleitete Behandlungsmethoden für seelische bzw. seelisch bedingte Erkrankungen.

Auch in den Beihilfeverordnungen der Länder sind die Analytische und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie anerkannte Behandlungsverfahren. Die privaten Krankenkassen erstatten ebenfalls psychotherapeutische Behandlungen, allerdings müssen bezüglich der erstatteten Stundenkontingente die jeweils gültigen Vertragsbedingungen zugrunde gelegt werden, die variieren können.

## Unterschiedliche Formen der psychoanalytisch begründeten Verfahren

Neben Freuds klassischem Couch-Setting, das nach wie vor ein wesentliches Behandlungs- und Erkenntnisinstrument in der Analytischen Psychotherapie darstellt, wird in der Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie und in der Analytischen und Tiefenpsychologisch fundierten Gruppenpsychotherapie im Sitzen gearbeitet. Bei entsprechender Indikation können beide Verfahren in jedem Lebensalter zur Anwendung kommen, sowohl in der frühen Mutter-Kind-Behandlung, im Kinder- und Jugendalter sowie bei Erwachsenen bis ins hohe Lebensalter.

## Wie helfen psychoanalytisch begründete Verfahren?

Psychotherapie zielt auf die Entwicklung neuer Lösungen und Handlungsmuster im Umgang mit sich selbst und anderen. Nach Auffassung der Psychoanalyse, die all diesen Verfahren zugrunde liegt, spielen unbewusste seelische Konflikte eine besondere Rolle für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Krankheiten, Krisen oder längerfristiger Leidenszustände, für die durch die psychotherapeutische Behandlung neue Lösungsmöglichkeiten entstehen, die sich auf das gesamte Lebensumfeld erstrecken und die Lebensqualität grundlegend verändern können.

## Analytische Psychotherapie

In der Analytischen Psychotherapie finden die Sitzungen 2 bis 4 mal pro Woche statt. Über Assoziationen, Träume und aktuelle Konflikte können die unbewussten lebensgeschichtlichen Wurzeln individueller Gefühle und Verhaltensweisen dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden. Durch die Behandlung werden Bedingungen geschaffen, die ermöglichen, vergessen geglaubte Lebenserfahrungen und deren Wirksamkeit in der Gegenwart emotional zu erkennen. Dadurch entsteht eine größere innere Freiheit, um gegenwärtige Erfahrungen mit sich und anderen nicht überwiegend unter dem Eindruck unsichtbar gewordener Vergangenheit zu erleben, die sich auf alle Lebensbereiche auswirkt und das Selbstwertgefühl und die Stabilität der Persönlichkeit stärkt.

Die Analytische Psychotherapie schafft Bedingungen für ein vertieftes emotionales Verständnis der eigenen Persönlichkeit, ohne das eine dauerhafte psychische Veränderung nicht möglich ist.

Um dieses Verstehen zu entwickeln und eine emotionale Nachreifung zu ermöglichen, benötigt die Analytische Psychotherapie eine höhere Sitzungsfrequenz und eine längere Behandlungsdauer.