Zelten lernen

Als Kind machte mir die Vorstellung, in einem Zelt zu schlafen, große Angst. Was, wenn ich darin gefangen wäre? Und der Sauerstoff ausgehen würde? Da meine Freundinnen und ich aber trotzdem gerne im Garten zelten wollten, begannen wir eines Tages mit einem Training: Zunächst saß ich direkt am Ausgang des Zelts, später wurde er geschlossen – und irgendwann war auch die Übernachtung kein Problem mehr. Seither zählt Campen zu meinen liebsten Hobbys.

Liesa Klotzbücher
Redakteurin
klotzbuecher@spektrum.de

Was wir damals nichts ahnend anwandten, ist ein bewährtes Verfahren der kognitiven Verhaltenstherapie – und die Methode der Wahl bei Angststörungen: die Reizkonfrontation. Noch heute prägen die beiden großen Schulen der Psychoanalyse und des Behaviorismus die Behandlung von psychisch erkrankten Menschen. Dennoch entwickelt sich die Psychotherapie stetig weiter; auch sie ist Trends und Hypes unterworfen. Viele Therapeuten nutzen inzwischen Elemente verschiedener Behandlungsansätze und berücksichtigen verstärkt Konzepte wie Achtsamkeit und Akzeptanz sowie die Rolle von Emotionen. Die Achtsamkeitsmeditation werde jedoch häufig falsch verstanden, kritisiert der Psychologe Thomas Joiner im Interview ab S. 52. Sie sei sogar zu einer Selbstoptimierungsindustrie verkommen, in der die ursprüngliche Idee verloren gehe.

Dieses »Gehirn&Geist«-Sonderheft stellt neben bewährten Verfahren (ab S. 24) viel versprechende neue Ansätze der Therapieforschung vor, zum Beispiel die Fähigkeit, sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen (ab S. 34), den Einsatz von Computerspielen gegen Ängste und Depressionen (ab S. 46) und die psychiatrische Versorgung in den eigenen vier Wänden (ab S. 56). Es soll psychisch belasteten Menschen und ihren Angehörigen, allgemein Interessierten, Therapeuten sowie jenen, die es werden möchten, Wissen liefern, aber auch Zuversicht und Denkanstöße geben.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

EXPERTEN IN DIESER AUSGABE

Die Gruppenpsychotherapie hat nicht den besten Ruf. Zu Unrecht, erklärt Professor **Bernhard Strauß** von der Friedrich-Schiller-Universität Jena ab S. 42.

Mit einer kultursensiblen Traumatherapie behandelt **Jan Ilhan Kizilhan**, Professor an der Hochschule Villingen-Schwenningen, Frauen und Kinder, die in den Fängen des IS waren (ab S. 67).

Darf man Halluzinogene wie LSD in der Psychotherapie einsetzen? Darüber diskutieren die beiden Psychiater **Peter Gasser** (links) und **Jan Dreher** ab S. 74.