



Christiane Gelitz ist Diplompsychologin und Redakteurin bei **Gehirn&Geist**.

gelitz@gehirn-und-geist.de

WELCHER HELFER PASST ZU MIR?

Mit der Psychotherapie ist es wie mit gegrillten Heuschrecken, Online-Flirts oder Bungee-Jumping: Man sollte es probiert haben, bevor man es ablehnt. Fast jeder Zweite braucht irgendwann einen Therapeuten – nach Schätzungen erkranken rund 40 Prozent der Deutschen im Lauf ihres Lebens mindestens einmal an einer psychischen Störung. Die Frage ist nur: Welcher Therapeut ist dann der richtige?

Nach gängigen Klischees lautet die Antwort: Kommt darauf an, was für ein Typ du bist. Wer sich gerne verstanden fühlt, ist beim empathischen Gesprächstherapeuten gut aufgehoben. Wer glaubt, die aktuellen Probleme rührten bereits aus der frühen Kindheit, sollte zum Psychoanalytiker auf die Couch. Und wer eher praktisch veranlagt ist, klopft am besten beim Verhaltenstherapeuten an. Dessen Ansatz lobte auch der renommierte Therapieforscher Klaus Grawe (1943–2005), nachdem er in der bis dato umfassendsten Meta-Analyse die unterschiedlichen Schulen auf ihre Erfolge hin verglichen hatte.

In der Praxis sind diese Prototypen heute immer seltener anzutreffen. Nach dem Motto »Gut ist, was hilft« geht der Trend zu einem Patchwork der bewährtesten Methoden. Viele Psychotherapeuten sind inzwischen in mehreren Behandlungsformen geschult und kombinieren diese nach klinischen Erfahrungswerten. Gerät man doch einmal an einen Hardliner, der an den Penisneid glaubt oder im Nebenzimmer Ratten konditioniert, bleibt immer noch die Flucht: In der Regel darf ein Patient in maximal fünf Sitzungen testen, ob die Chemie stimmt – denn die Beziehung zwischen Patient und Therapeut ist ein entscheidender Faktor für den Erfolg. Während dieser »Schnupperphase« kann man den Therapeuten problemlos wechseln. Allerdings: Die Krankenkassen übernehmen nur die Kosten für Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Verfahren und Psychoanalyse. Wer auch andere Behandlungsmethoden ausprobieren will, muss selbst zahlen.

Dieses Sonderheft vereint die wichtigsten Beiträge zum Thema Psychotherapie aus Gehirn&Geist. Zunächst beschreiben fünf Experten anhand von Fallgeschichten, wie die großen Schulen arbeiten (S. 6 bis 25). Lesen Sie dann, wie etwa Menschen mit Flugangst, Autisten oder Sexualstraftäter (S. 38, 48 und 58) heute behandelt werden. Und erfahren Sie schließlich, womit Psychotherapeuten im 21. Jahrhundert so alles aufwarten: fernöstliche Meditation, Kinotipps und Computersimulationen (S. 78, 86 und 92).

Ganz schön verrückt? Lesen Sie selbst.

Eine anregende Lektüre wünscht

Ihre