

Was leistet Psychotherapie?

Problembereiche. Psychotherapie hilft bei folgenden Problemen:

- bei emotionalen Problemen
- bei zwischenmenschlichen Problemen

Emotionale Probleme. Unter emotionalen Problemen versteht man das Leiden unter zu starken und in der Situation unangemessenen Gefühlen, wie z.B. Angst, Trauer, Scham, Ärger, Abneigung und Niedergeschlagenheit. Zudem kommen die körperlichen Begleitsymptome dazu, wie z.B. Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darmbeschwerden etc. sowie ungünstige Verhaltensweisen, wie z.B. Zwangsverhalten, Vermeidungsverhalten, selbstverletzendes Verhalten etc. Andererseits fehlen im Leben die angenehmen Gefühle, wie Freude und Zuneigung, aber auch eine gesunde Portion Gleichgültigkeit.

Zwischenmenschliche Probleme. Emotionale Probleme führen häufig zu Beziehungsproblemen oder werden durch Beziehungsprobleme ausgelöst und aufrechterhalten. Deshalb werden auch Lösungen für die Beziehungsgestaltung entwickelt.

Zusammengefasst hilft Psychotherapie eine Veränderung im *Erleben* und *Verhalten* zu erreichen.

Ursachen. Diese emotionalen Probleme werden, wie bei der Störungsentstehung erwähnt, durch mangelnde Erfüllung unserer menschlichen Grundbedürfnisse und durch einen ungünstigen Umgang mit der Nichterfüllung derselben verursacht. Die Betroffenen erleben sich unfähig, ihre emotionalen Probleme zu lösen.

Zielrichtungen der Psychotherapie. Deshalb ergeben sich folgende übergeordnete Absichten in der Psychotherapie:

- Erhöhung der Wahlfreiheit
- Verbesserung der Befähigung, die Grundbedürfnisse zu erfüllen
- Verbesserung des Umganges mit nicht erfüllten Bedürfnissen und unveränderbaren Situationen mit dem Ziel, unnötiges emotionales Leid zu vermindern

Selbstverantwortung. Psychotherapie, das heißt Veränderung im Erleben und Verhalten, hat Rahmenbedingungen: Eine Veränderung kann einzig und allein nur bei der betroffenen Person und nur durch diese selbst herbeigeführt werden. Alle anderen Wünsche - seien sie noch so gut verstehbar - sind nicht erfüllbar! Patienten müssen dazu Selbstverantwortung für ihr Erleben und Verhalten übernehmen.

Grenzen. Psychotherapie hilft bei folgenden Anliegen *nicht*:

- Jegliche Veränderung anderer Menschen
- Jegliche durch die Betroffenen unveränderbare Situationen

Beispiele: Das Wetter, die politischen Situationen, die Vergangenheit, die Eltern, die Veränderung unveränderbarer Körpermerkmale etc.

Optimieren des Umgangs mit unveränderlichen Situationen. Hier ist aber niemand völlig machtlos. Wir können sehr wohl etwas tun - auch wenn das nur die zweitbeste Lösung ist: Wir können nämlich den *Umgang* mit diesen unveränderbaren Situationen verändern! In der Psychotherapie können hierfür Lösungen entwickelt werden.