

Dschungel Psychotherapie - Antworten auf die wichtigsten Fragen

von Dr. Christine Amrhein und Fritz Propach

In diesem Dossier behandeln wir u.a. folgende Themen:

- Was ist Psychotherapie?
- Was ist ein Psychotherapeut?
- Was unterscheidet ihn vom Psychologen?
- Was macht ein Psychiater und was ein Psychoanalytiker?
- Welche Therapie-Verfahren gibt es?

Eine Orientierungshilfe im „Dschungel“ der psychotherapeutischen Angebote

Wer unter psychischen Problemen leidet, wünscht sich vor allem eins: Schnell und kompetent Unterstützung bei der Linderung seiner Erkrankung und bei der Lösung seiner Probleme zu erhalten. Ob jemand der „richtige“ Therapeut dafür ist, hängt neben der **fachlichen Qualifikation** auch von den **persönlichen Qualitäten** wie Einfühlungsvermögen, Wertschätzung oder dem Eingehen auf die Gefühle und Bedürfnisse des Patienten ab. Und nicht zuletzt entscheidet oft das **„Bauchgefühl“**, ob man sich vorstellen kann, mit einem bestimmten Therapeuten längerfristig zusammenzuarbeiten.

Viele, die sich auf die Suche begeben, stellen jedoch bald fest, dass diese gar nicht so einfach ist. Zu den offenen Fragen, was in einer Therapie passiert, wer diese bezahlt, etc. , gesellt sich eine Vielzahl von verwirrenden Begriffen und Berufe wie „Psychologischer Psychotherapeut“, „Facharzt für Psychiatrie“, „Heilpraktiker für Psychotherapie“, die zwar alle Psychotherapie anbieten, aber sich doch wesentlich unterscheiden. Die folgenden Abschnitte sollen zu einer Klärung beitragen:

Was ist Psychotherapie?

In der wörtlichen Übersetzung bedeutet der Begriff Psychotherapie zweierlei. Zum einen meint er die Behandlung der Seele bzw. seelischer Probleme. Zum anderen ist damit eine Behandlung mit "seelischen" Mitteln gemeint, im Gegensatz zu beispielsweise medikamentöser Behandlung.

Das Psychotherapeutengesetz von 1999 definiert Psychotherapie als "Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist". Beispiele für „Störungen mit Krankheitswert“ wären Angststörungen oder Depressionen. Eine offizielle Übersicht und Definition psychischer Störungen finden Sie in der ICD-10 (Internationale Klassifikation der Krankheiten in der 10. Revision):

<http://www.therapie.de/psyche/info/diagnose/icd-10/>

Bei anderen psychischen Problemen - zum Beispiel Sinnkrisen, Beziehungs- oder Erziehungsproblemen, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz etc. - liegen in diesem Sinn keine Störungen mit Krankheitswert vor. Die Beratungs- und Therapieangebote für diese Probleme gelten laut Gesetz daher nicht als Psychotherapie, auch wenn häufig inhaltlich und methodisch Übereinstimmungen bestehen. Sofern beides vorliegt, z.B. Eheprobleme zusammen mit einer depressiven Verstimmung, ist wiederum eine Psychotherapie angebracht.

Wer darf überhaupt Psychotherapie anbieten?

In verschiedenen europäischen Ländern ist unterschiedlich geregelt, wer Psychotherapie anbieten darf. In Deutschland haben folgende Gruppen die Erlaubnis psychotherapeutisch tätig zu werden:

1. [Psychologische Psychotherapeuten](#)
2. [Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten](#)
3. [Folgende Ärzte:](#)
 - Fachärzte, deren Ausbildung Psychotherapie umfasst
 - Ärzte mit Zusatz-Weiterbildung in Psychotherapie
 - Weitere Ärzte, die Psychotherapie anbieten
4. [Therapeuten mit Psychotherapie-Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz:](#)
 - Diplom-Psychologen mit Heilkunde-Erlaubnis
 - Heilpraktiker für Psychotherapie
 - (Voll-) Heilpraktiker

Diese Gruppen unterscheiden sich in Ihrem Ausbildungsweg, Spezialisierungen und rechtlichen Voraussetzungen erheblich. Über die Links finden Sie jeweils ausführliche Informationen.

Was bedeutet es wenn „Psychotherapie“ auf dem Praxisschild steht?

Wenig. Im Gegensatz zur Bezeichnung „Psychotherapeut“ ist der Begriff „Psychotherapie“ nicht gesetzlich geschützt. Er besagt zunächst lediglich, dass hier Maßnahmen angeboten werden, die die Symptome und Beschwerden einer psychischen Erkrankung lindern sollen. Bei Ärzten ist die Bezeichnung allerdings für Personen reserviert, die eine entsprechende Zusatz-Weiterbildung in Psychotherapie gemacht haben. Außerdem wird die Bezeichnung häufig sowohl von Heilpraktikern für Psychotherapie als auch von Psychologischen Psychotherapeuten verwendet.

Was genau ist ein Psychotherapeut?

Wichtig: Anders als in der sonst üblichen Gleichsetzung von Tätigkeitsbeschreibung und Berufsbezeichnung (jemand der etwas lehrt ist ein Lehrer, jemand der am Bau arbeitet, ein Bauarbeiter etc.), weicht das deutsche Gesundheitswesen bei der Psychotherapie hiervon ab: Es dürfen zwar alle der vorgenannten Gruppen Psychotherapie anbieten, aber nicht alle dürfen sich Psychotherapeut nennen.

„Psychotherapeut“ ist ein gesetzlich geschützter Titel, der seit Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes 1999 an eine mehrjährige, staatlich geregelte, Weiterbildung gebunden ist. Ein Psychotherapeut hat wie ein Arzt die so genannte Approbation als staatlich anerkannte Zulassung zur Ausübung der Heilkunde. Psychotherapeuten rechnen über gesetzliche Krankenkassen ab.

Folgende Gruppen dürfen sich "Psychotherapeut" nennen:

1. Psychologische Psychotherapeuten
2. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten
3. Fachärzte, deren Ausbildung Psychotherapie umfasst
4. Ärzte mit Zusatz-Weiterbildung in Psychotherapie

Was ist ein Psychologe?

Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben, Empfinden und Verhalten des Menschen. Psychologen haben an der Universität studiert und einen Diplom- bzw. einen Master- Abschluss erworben.

Viele Psychologen werden nach Ihrem Studium psychotherapeutisch tätig, entweder mit einer Heilerlaubnis nach Heilpraktikergesetz, oder, nach entsprechender Weiterbildung, als Psychologische Psychotherapeuten. Viele arbeiten jedoch in anderen Berufsfeldern, z.B. als Schulpsychologen oder in Personalabteilungen in der Wirtschaft.

Die von Laien häufig gemachte Gleichsetzung "Psychologe = Psychotherapeut" trifft nicht zu.

Was ist ein Psychiater?

Ein Psychiater hat eine Ausbildung zum "Facharzt für Psychiatrie". Psychiater kümmern sich in erster Linie um die körperliche Diagnostik und Behandlung psychisch kranker Patienten. Sie stellen zum Beispiel körperliche Ursachen einer psychischen Erkrankung fest und verordnen Medikamente. Psychiater bieten eher selten Psychotherapie an.

Was ist ein Heilpraktiker für Psychotherapie?

Ein Heilpraktiker, dessen Zulassung auf Psychotherapie eingeschränkt ist. Sie dürfen keine körperlichen Leiden behandeln, im Gegensatz zu "normalen" Heilpraktikern. Näheres finden Sie im Abschnitt Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz (HPG).

Was bezahlt die Krankenkasse?

Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Behandlungskosten, sofern es sich um eine psychische Störung mit "Krankheitswert" handelt. Dazu gehören beispielsweise Depressionen oder Angststörungen. Die Kosten einer Paartherapie oder für weitere Tätigkeiten, die laut Gesetz nicht unter die "Heilkunde" fallen, werden nicht übernommen (lesen Sie hier [Näheres zur Paartherapie](#)).

Die Krankenkasse bezahlt die Kosten der folgenden Verfahren: Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und analytische Psychotherapie. Näheres hierzu lesen Sie im nächsten Punkt.

Hier finden Sie [weiterführende Informationen](#) zu Psychotherapie und Krankenkasse.

Welche Therapieverfahren gibt es?

Die kassenfinanzierte Psychotherapie kennt drei Psychotherapie-Verfahren, die als „wissenschaftlich anerkannt“ und „wirtschaftlich“ eingestuft werden ("Richtlinien-Psychotherapie"): Dazu gehören im Moment die [Verhaltenstherapie](#), die [tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie](#) und die [analytische Psychotherapie](#) („Psychoanalyse“).

Zwar gelten auch die psychotherapeutischen Verfahren der [Systemischen Therapie](#) und der [Gesprächstherapie](#) für Erwachsene in Deutschland als wissenschaftlich anerkannt - allerdings sind sie bisher noch nicht als „erstattungsfähig“ eingestuft worden und können daher nicht mit den Gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden. Viele Private Krankenkassen übernehmen auch die Kosten dieser Verfahren.

Andere Länder erkennen oft deutlich mehr Therapieverfahren an, Österreich z.B. über 20 (näheres hierzu unter: [Anerkannte Verfahren - Deutschland und andere Länder im Vergleich](#)).

Wenn Sie die **Behandlungskosten selbst übernehmen**, bzw. teilweise auch bei Bezahlung durch eine private Krankenkasse, ist die Auswahl deutlich grösser. Das Spektrum reicht hier von weit verbreiteten, wissenschaftlich gut erforschten Therapien mit Dachverbänden und Ausbildungsinstituten und -standards bis hin zu esoterischen Nischenverfahren. Hier sollten Sie sich auf jeden Fall die Art und den Umfang der therapeutischen Qualifikation genau ansehen.

Ist ein „Psychotherapeut“ besser als ein Therapeut, der „nur“ die Zulassung nach dem Heilpraktikergesetz hat?

Nicht pauschal: Es gibt viele Therapeuten, die absichtlich nicht die Ausbildung zum Psychotherapeuten machen, weil sie sich nicht mit einem der drei derzeit anerkannten „Richtlinien-Psychotherapie-Verfahren“ identifizieren können. Häufig haben sie sich intensiv und lange in einem oder mehreren anderen Therapieverfahren ausgebildet, die Ihnen mehr zusagen. Dies können sehr gute Therapeuten sein.

Aber: Psychotherapeuten sind seit Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes 1999 immer gut ausgebildet, während es bei den Therapeuten mit Zulassung nach dem Heilpraktikergesetz (HPG) sehr große Unterschiede in Art und Umfang der Ausbildung gibt.

Wann sollte ich zum Arzt und wann zum Psychologischen Psychotherapeuten gehen?

Möglicherweise leiden Sie unter psychischen Problemen, bei denen der Hausarzt Ihnen zu Medikamenten oder einer Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie rät. Oder Sie vermuten selbst, dass Psychopharmaka Ihnen helfen könnten. In diesem Fall sollten Sie Ihr Anliegen am besten mit einem ärztlichen Psychotherapeuten besprechen. Dieser kann Ihnen Psychopharmaka verschreiben und Sie ggf. in eine psychotherapeutische Behandlung überweisen oder diese Behandlung selbst durchführen.

Psychologische Psychotherapeuten dürfen dagegen selbst keine Medikamente verschreiben. Sie werden ihren Patienten jedoch in der Regel einen Besuch beim Psychiater empfehlen, wenn sie zusätzlich zur Psychotherapie eine Behandlung mit Psychopharmaka für sinnvoll halten. In einem solchen Fall werden Psychologischer Psychotherapeut und Psychiater bei der Behandlung normalerweise eng zusammenarbeiten.

Wenn diese Fragen keine Rolle spielen, können Sie nach Ihren persönlichen Vorlieben entscheiden, zu wem Sie gehen. Ärzte haben durch Ihre Ausbildung tendenziell eine biologisch-medizinische Sicht auf den Menschen, Psychologen eine psychologische Sicht. Für die Entscheidung, ob Ihnen ein Therapeut zusagt, sollten Sie auf Ausbildung, Erfahrung und Persönlichkeit des Therapeuten achten, und ob "die Chemie" zwischen ihnen stimmt.