

Psychotherapie: Was ist das? Was passiert bei einem Erstgespräch?

Bei den meisten Menschen ist die Entscheidung für eine Psychotherapie mit Unsicherheit verbunden. Deshalb habe ich hier einige Informationen für Sie zusammengefasst – was Psychotherapie ist und was Sie bei einem unverbindlichen Erstgespräch erwartet.

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist ein komplexes Geschehen. Durch den psychotherapeutischen Dialog, die psychotherapeutische Beziehungsgestaltung und der Anwendung von bestimmten Techniken soll das Erleben, das Verhalten bzw. das Leiden von Menschen heilsam verändert werden. Psychotherapie findet zwischen zumindest zwei Personen statt, d. h. durch das gemeinsame Wirken von jener Person, die Hilfe sucht, und jener, die diese wirksam zur Verfügung stellen möchte. In einem professionellen Rahmen innerhalb des sogenannten Arbeitsbündnisses werden belastende Erfahrungen und Veränderungswünsche auf vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht und bearbeitet.

In Österreich sind derzeit 23 verschiedene psychotherapeutische Methoden gesetzlich anerkannt. Meine Methode hat eine humanistisch existenzielle Orientierung und heißt **Psychodrama**.

***Das Ziel psychodramatischer Arbeit ist immer die Verbesserung
der Situation der Betroffenen.***

***Das kann ein somatischer oder psychischer Heilungsprozess, ein Lernprozess,
Wachstum, Integration oder Klärung sein.***

Wie wirkt Psychotherapie?

Was führt dazu, dass es Personen nach einer Psychotherapie besser geht? Nach dem Psychotherapieforscher Klaus Grawe gibt es fünf zentrale Wirkfaktoren, die zum Therapieerfolg beitragen:

Die therapeutische Beziehung

Die Qualität der Beziehung zwischen dem/der Psychotherapeut*in und dem/der Klient*in trägt signifikant zu einem Therapieerfolg bei. Kernaspekte einer guten Beziehung sind zum Beispiel Akzeptanz, aktives Zuhören und Empathie des/der Therapeut*in. Im Psychodrama geht es darum, den Klient*innen Sicherheit zu vermitteln, sie zu stabilisieren, ihnen Hoffnung zu geben und die Schwere zu nehmen. Durch das Einlassen auf Begegnung, eine besonders behutsame, respektvolle Distanz und eine emotional nährenden Wertschätzung entsteht eine stabile Basis, die Veränderung möglich macht.

Ressourcenaktivierung

Die Eigenarten, die die Klient*innen in die Therapie mitbringen, werden als positive Ressource für das therapeutische Vorgehen genutzt. Ressourcen ist ein Sammelbegriff für alle Stärken und das Potenzial einer Person. Bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung bleiben solche Ressourcen oft ungenutzt oder werden erst gar nicht wahrgenommen. In der Therapie soll genau das geändert werden: Klient*innen sollen ihre eigenen Ressourcen erkennen und sich selbst positiv erleben. Das wiederum kann positive Emotionen, ein verbessertes Selbstwertgefühl und Wohlbefinden auslösen

Problemaktualisierung

Die Probleme, die in der Therapie verändert werden sollen, werden im geschützten Rahmen unmittelbar erfahrbar und dadurch besser verstehbar und bearbeitbar. Das kann im Psychodrama z. B. durch Techniken wie intensives Erzählen, Imaginationsübungen, Rollenspiele o. Ä. geschehen.

Motivationale Klärung

Bewusste und unbewusste Ziele, Erwartungen und Werte beeinflussen, wie wir Situationen erleben, was wir empfinden und wie wir uns verhalten. Ziel der motivationalen Klärung ist es, dass der/die Klient*in Ursprünge, Hintergründe, aufrechterhaltende Faktoren für sein/ihr problematisches Erleben und Verhalten erforscht.

Problembewältigung

Durch die Psychotherapie sollen Klient*innen aktive Hilfe dabei erhalten, Probleme selbstständig zu lösen. Die Aufgabe von Therapeut*innen ist es, sie darin zu unterstützen, positive Bewältigungserfahrungen im Umgang mit den Problemen zu machen. Das kann im Psychodrama etwa durch die Anwendung von Entspannungsverfahren, Strategien zur Emotionsregulation, Ressourcenaktivierung und vielfältige andere kreative Techniken wie beispielsweise Familienaufstellungen, Rollenspiele oder Symbolarbeit geschehen.

Was passiert bei einem psychotherapeutischen Erstgespräch?

In diesem 50-minütigen Gespräch haben Sie die Gelegenheit, mir von Ihren Sorgen und Nöten zu erzählen, die Problematik zu beschreiben unter der Sie leiden und alle Fragen zu stellen, die Sie an mich als Therapeutin haben.

Mir liegt es sehr am Herzen, dass Sie sich wohlfühlen. Eine positive Arbeitsbasis ist die Voraussetzung für die Therapie, weil die Qualität der therapeutischen Beziehung einen großen Einfluss auf den Therapieerfolg hat.

Gemeinsam skizzieren wir ein Bild Ihrer aktuellen „Lage“ und treffen Vereinbarungen über alle wesentlichen Inhalte der geplanten Therapie sowie zu Intervall, Kosten und Absageregulung.

Kostenzuschüsse der österreichischen Krankenkassen

Bei Vorliegen einer psychischen Störung kann bei Ihrer Krankenversicherung um einen Kostenzuschuss angesucht werden. Dafür bringen Sie bitte spätestens bei der zweiten Therapie-Einheit eine „Bestätigung der ärztlichen Untersuchung bei Inanspruchnahme einer psychotherapeutischen Behandlung“ von Ihrem*r praktischen Arzt/Ärztin mit.

Die Höhe des Kostenersatzes hängt von der jeweiligen Kasse ab (Stand Jänner 2023):

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK): €31,50

Sozialversicherung der Selbständigen (SVS): €45

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahn und Bergbau (BVAEB): €42,40