



verband  
psychotherapeutinnen  
zentralschweiz vpz

## psychotherapie führer

Teil 1: Verband VPZ / Therapierichtungen

10. Nov. 2014 / 13 Seiten



## Liebe Leserin, lieber Leser

Seit vielen Jahren gibt der Verband der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten der Zentralschweiz VPZ ein Verzeichnis seiner freipraktizierenden Mitglieder heraus.

Dies ist die Druckversion des Verzeichnisses, welches unter [www.verband-vpz.ch](http://www.verband-vpz.ch) einsehbar ist. Dort finden Sie weitere Informationen zu Themen rund um die Psychotherapie und zu unserem Verband.

Die aufgeführten Fachleute sind eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und verfügen über eine kantonale Praxisbewilligung. Der Titel Psychotherapeutin und Psychotherapeut ist geschützt.

Unser Verzeichnis soll Ihnen eine Orientierungshilfe sein bei der Suche nach einem Therapieplatz. Wir freuen uns, wenn Sie dadurch eine gute Psychotherapeutin, einen guten Psychotherapeuten finden.

Wir haben uns um eine faire Verwendung der männlichen bzw. weiblichen Form bei den Ausdrücken Therapeut bzw. Therapeutin, sowie Klient bzw. Klientin bemüht, indem diese abwechslungsweise genannt werden. Klient wie Therapeut werden in einigen Therapieschulen auch Patient oder Analytiker genannt. Um einen einheitlichen Fluss der Texte zu gewährleisten, wurde auf diese Unterscheidung verzichtet.

Das Redaktionsteam

Das Verzeichnis wird fortlaufend aktualisiert.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist Psychotherapie?</b>	4
<b>Wer wir sind:</b>	4
Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten VPZ	4
Standesordnung	4
Ombudsstelle und Beschwerdekommision	5
Berufsgheimnis und Schweigepflicht	5
<b>Was kostet Psychotherapie ?</b>	5
Leistungen der Versicherungen	5
<b>Welche verschiedenen Psychotherapierichtungen gibt es?</b>	6
1. Analytische Psychologie nach Carl Gustav Jung	7
2. Daseinsanalyse nach Medard Boss	7
3. Gestalttherapie nach Fritz Perls und Integrative Therapie nach Hilarion Petzold	7
4. Hypnotherapie	8
5. Individualpsychologie nach Alfred Adler	8
6. Körperpsychotherapie	8
7. Paar- und Familientherapie	9
8. Personzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers	9
9. Psychoanalyse nach Sigmund Freud und Psychoanalytische Psychotherapie	9
10. Psychodrama	9
11. Psychotherapie mit Ego States bzw. Persönlichkeitsanteilen	10
12. Schicksalsanalyse nach Leopold Szondi	10
13. Sexualtherapie	10
14. Systemische Therapie, Paar- und Familientherapie	10
15. Tiefenpsychologische Psychotherapie	11
16. Traumazentrierte Methoden	11
17. Verhaltenstherapie und Kognitive Verhaltenstherapie	12

## Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist die Behandlung und die Begleitung von Menschen, die an seelisch bedingten Krankheiten, Krisen, an Störungen und unerträglichen Gefühlen leiden. Die Betroffenen können auch an belastenden Ereignissen, Lebenssituationen und körperlichen Beschwerden erkrankt sein. Ausdruck finden diese Leidenszustände in Ängsten, Depressionen, Zwängen, in Selbstschädigungen, Süchten, Minderwertigkeits- oder Unsicherheitsgefühlen sowie Beziehungs- und Bindungsstörungen.

Psychotherapie ist eine heilsame professionelle Begleitung für Menschen, die an seelisch bedingten Krankheiten, Krisen oder unerträglichen Gefühlen leiden. Sie ermöglicht dem Menschen Lernerfahrungen in folgenden Bereichen:

- Entwickeln von Verständnis für das eigene Erleben, Klären von Ursachen, Verändern von Denken und Handeln.
- Korrigierende, heilsame Erfahrungen wie positive Beziehungserfahrungen, Bewältigen von Schwierigkeiten, Bearbeiten von traumatischen Erinnerungen.
- Persönliches Wachstum und Reifung durch Aufbau und Stärkung von Ressourcen, kreativen Fähigkeiten, Förderung der Bindungsfähigkeit sowie Entwicklung von Werten und Sinn.

Psychotherapie umfasst eine Vielzahl von Richtungen, die sich durch unterschiedliche Methoden verbaler und nonverbaler Art auszeichnen. Die Arbeit findet in Einzelgesprächen, mit Paaren, Familien oder in Gruppen statt. Alle Formen der Psychotherapie erfordern eine motivierte Mitarbeit der Klientinnen und Klienten, die sich freiwillig zu einer Therapie entschlossen haben.

## Wer wir sind:

### Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten VPZ

Dem Verband der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten der Zentralschweiz VPZ gehören Fachleute an, die eine fundierte psychologische und psychotherapeutische Ausbildung abgeschlossen haben. Psychotherapeutin-

nen qualifizieren sich für ihren Beruf mit einem abgeschlossenen Hochschulstudium in Psychologie. Deshalb führen die meisten in der Berufsbezeichnung ihren akademischen Titel (lic.phil., MSc, Dr.phil. oder Dipl. Psych.) oder Fachhochschultitel (FH) an. Ihre spezifische Qualifikation erwerben sie sich in einer mehrjährigen psychotherapeutischen Zusatzausbildung an einem anerkannten Ausbildungsinstitut der gewählten psychotherapeutischen Richtung. Diese Ausbildung umfasst die theoretische und die praktische Vertiefung der gewählten Methode, eine eigene Psychotherapie in dieser Methode sowie die Kontrolle der therapeutischen Arbeit durch Supervision. Die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verfügen über einen eidgenössisch anerkannten Titel.

Unsere Mitglieder sind von einem der Schweizerischen Psychologie- und Psychotherapieverbände anerkannt. Die Verbandsmitgliedschaft zeigt sich oft mit folgenden Abkürzungen.

- Psychotherapeutin ASP (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten).
- Fachpsychologin für Psychotherapie FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen).
- Fachpsychologin für Psychotherapie SBAP. (Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie).

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind verpflichtet, das Berufsgeheimnis zu wahren und die Schweigepflicht einzuhalten für alles, was ihnen in der Berufsausübung anvertraut wird.

## Was kostet Psychotherapie?

Gemäss dem Kartellgesetz (Bundesgesetz über Kartelle und andere Wettbewerbsbeschränkungen) von 1996 ist es einem Verband nicht gestattet, seine Mitglieder auf offiziell verbindliche Tarife für psychotherapeutische Leistungen zu verpflichten.

Psychotherapeuten vereinbaren darum im Erstgespräch mit den Klientinnen spezifische und angemessene Tarife.

- Die Tarife für Paar- und Familientherapie werden ebenfalls je nach Situation festgelegt. Gleiches gilt für Honorare für Vorträge, Unterricht, Tagungen und Kurse.
- Für psychodiagnostische Abklärungen, Gutachten und Berichte wird der Tarif für Einzelkonsultationen verrechnet.
- Überzeit wird proportional zum vereinbarten Stundenhonorar verrechnet.
- Telefonberatung wird proportional zum vereinbarten Stundenhonorar verrechnet, wenn das Gespräch auf Initiative der Klientin oder des Klienten zustande kam, und/oder wenn ein therapeutisches Gespräch nötig ist.
- Absenzen: Falls die Sitzung 24 Stunden vorher begründet abgesagt wurde, erfolgt keine Verrechnung, sonst ist der volle Tarif zu bezahlen.
- Unvorhergesehene Absenzen (Unfall, plötzliche Erkrankung u.a.) werden nicht verrechnet.
- Vorhersehbare Absenzen wie Ferien, Militärdienst u.ä. sind nicht zu verrechnen, falls sie rechtzeitig (mindestens zwei Wochen vorher) angekündigt werden, sonst muss der volle Tarif beglichen werden.
- Bei vergessenen Terminen wird der volle Tarif verrechnet.

eigene finanzielle Mittel verfügen, können sich an den Sozialdienst ihrer Gemeinde wenden. Dieser hilft bisweilen beratend und vermittelnd, wenn es um eine finanzielle Unterstützung geht.

## **Leistungen der Versicherungen**

Während die Leistungen von Psychiatern (Ärzten) zu den Pflichtleistungen aus der Grundversicherung gehören, übernehmen die Krankenkassen das Honorar von psychologischen PsychotherapeutInnen im Rahmen einer „freiwilligen Leistung“ aus der Zusatzversicherung, sofern die Psychotherapeutin auf der Liste von santésuisse registriert ist. Unsere Mitglieder sind alle von santésuisse anerkannt. Diese Beiträge sind je nach Krankenkasse sehr unterschiedlich. Es empfiehlt sich, vor dem Erstgespräch bei der Kasse nachzufragen. Einige Kassen verlangen eine ärztliche Überweisung zur Psychotherapie. Über die Krankenkassenleistungen kann man sich auch auf der Website der Schweizer Psychotherapeutenverbände (ASP [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) oder FSP [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)) informieren.

Personen, die eine Psychotherapie benötigen, jedoch nicht über genügend

## Welche verschiedenen Psychotherapierichtungen gibt es?

Im Folgenden werden die bekanntesten Psychotherapierichtungen, die unsere Mitglieder anwenden, in alphabetischer Reihenfolge vorgestellt. Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weiterführende Informationen finden Sie auf folgenden Web-Sites:

- [www.psychotherapiecharta.ch](http://www.psychotherapiecharta.ch)  
Schweizer Charta für Psychotherapie
- [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)  
Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)
- [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)  
Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (ASP)
- [www.sbap.ch](http://www.sbap.ch)  
Schweizer Berufsverband für Angewandte Psychologie (SBAP.)

### Die bekanntesten Psychotherapierichtungen:

- Analytische Psychologie nach Carl Gustav Jung
- Daseinsanalyse nach Medard Boss
- Gestalttherapie nach Fritz Perls und Integrative Therapie nach Hilarion Petzold
- Hypnotherapie
- Individualpsychologie nach Alfred Adler
- Körperpsychotherapie
- Paar- und Familientherapie
- Personzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers
- Psychoanalyse nach Sigmund Freud und Psychoanalytische Psychotherapie
- Psychodrama

- Psychotherapie mit Ego States bzw. Persönlichkeitsanteilen
- Schicksalsanalyse nach Leopold Szondi
- Sexualtherapie
- Systemische Therapie, Paar- und Familientherapie
- Tiefenpsychologische Psychotherapie
- Traumazentrierte Methoden
- Verhaltenstherapie und Kognitive Verhaltenstherapie

## **1. Analytische Psychologie nach Carl Gustav Jung**

Die analytische Psychologie nach C.G. Jung ist ein therapeutisches Verfahren auf psychologischer und ganzheitlich-spirituelle Grundlage, das sowohl gesprächsorientiert als auch darstellend-kreativ ist. Sie wurde von C.G. Jung, der lange Zeit Schüler und Freund war von S. Freud, in Abgrenzung zu S. Freuds Psychoanalyse entwickelt. Er erweiterte u.a. S. Freuds Theorie des persönlichen Unbewussten durch den Begriff des kollektiven Unbewussten. Die Analytische Psychologie entstand aufgrund von C.G. Jungs eigenen tiefgreifenden Erfahrungen.

Individuation ist das zentrale Ziel. Dies bedeutet Selbstverwirklichung, Bewusstseinerweiterung, Entfaltung aller Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten, Ganzwerdung, Sinnfindung. Die Symptome, die Anlass zu einer Therapie sind, werden nicht nur als zu behebende Störungen betrachtet. Sie bedeuten eine Hemmung der natürlichen Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung. In der Therapie soll die Sinnhaftigkeit der Krankheitssymptome und des Leidens für die Klientin verstehbar und annehmbar gemacht werden. Die Arbeit mit Träumen, kreative Imagination, Bilder und Fantasien stehen im Mittelpunkt; diese werden oft auch kreativ (durch Malen, Modellieren, Tanzen) verarbeitet. Diese persönlichen, inneren Bilder können durch den Therapeuten ergänzt werden durch Wissen aus der Mythologie sowie Märchen und Sagen mit archetypischem Inhalt. Heilung geschieht durch die Integration bislang unbewusster polarer Persönlichkeitsanteile.

## **2. Daseinsanalyse nach Medard Boss**

Die Daseinsanalyse ist eine spezielle Richtung der Psychoanalyse, die von L. Binswanger und M. Boss begründet wurde. Sie basiert auf dem philosophischen Gedankengut von M. Heidegger. L. Binswanger und M. Boss haben allerdings einige wichtige Konzepte von S. Freuds Theorie grundlegend anders definiert. Die Daseinsanalyse ist phänomenologisch ausgerichtet, d.h. auf die in der Aussenwelt konkret erkennbaren Phänomene.

Die Daseinsanalyse versteht Leidenssymptome nicht in erster Linie als Störungen oder Defizite, sondern als wichtige Hinweise auf oft noch nicht bewusste, zentrale Anliegen. Leidenssymptome werden nicht nur auf bestimmte Kindheitserfahrungen der Patientin zurückgeführt, sondern auch als heutiges, existentielles

Leiden am „Mensch-Sein“ (an den eigenen Wünschen und Grenzen) begriffen.

Die Daseinsanalyse arbeitet mittels des „analytischen Gespräch“, welches eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Leiden bzw. den darin verborgenen Konflikten, Ängsten und Wünschen ermöglichen soll. Dabei wird auch der Traumdeutung grosse Bedeutung beigemessen. Ziel ist ein verändertes emotionales und kognitives Selbstverständnis.

## **3. Gestalttherapie nach Fritz Perls und Integrative Therapie nach Hilarion Petzold**

Die Gestalttherapie ist eine Vertreterin der Humanistischen Psychologie und wurde vom Ehepaar Perls sowie P. Goodman entwickelt. Sie entstand aus der Psychoanalyse und in Kritik und Abgrenzung zu ihr. In der Gestalttherapie stehen die aktuellen Erfahrungen und Gefühle des Klienten im Hier und Jetzt im Vordergrund. Sie basiert auf der Grundannahme, dass der Mensch eine Ganzheit von Körper, Geist und Seele darstellt, die in ein soziales und ökologisches Umfeld eingebettet ist. Der lebendige Prozess des Einzelnen im Kontakt mit der Umwelt führt beim gesunden Menschen zu kreativen Lösungen und Wachstum. Solche Kontaktprozesse werden als ganze dynamische Einheiten, d.h. „Gestalten“ wahrgenommen. Sie können entweder vollständig abgeschlossen oder – aufgrund von traumatischen Erlebnissen – unterbrochen werden. Solche „unfertige Gestalten“ können zur Störung der Selbstregulierung und Selbstverwirklichung und somit zu Leiden führen.

Der Körperwahrnehmung wird viel Aufmerksamkeit geschenkt. Mittels verschiedener kreativer Methoden kann die Gestalttherapeutin den Klienten darin begleiten, seine Gefühle und Erlebnisse auszudrücken und im Wiedererleben „unfertige Gestalten“ zu schliessen. Solche Methoden sind z.B. der „leere Stuhl“, Rollenspiel, Traumarbeit und sprachliche Umformulierungen. Zudem können auch kreative Medien wie Ton, Farben, Collagen, Masken, Musik und Poesie eingesetzt werden.

Die Integrative Therapie nach H. Petzold bezieht zusätzlich zur Gestalttherapie unterschiedliche methodische Ansätze wie Psychodrama, Körperpsychotherapie, Verhaltenstherapie sowie die aktive Psychoanalyse nach S. Ferenczi mit ein.

#### **4. Hypnotherapie**

Hypnotherapeutische Verfahren haben eine lange Tradition. Seit Jahrtausenden sind Suggestion und Trance-Rituale wichtige Bestandteile von Heilungsprozessen. Ihre Bedeutung wird in der modernen Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin zunehmend wieder erkannt.

Hypnotherapie wird von Psychotherapeuten, die in anderen Methoden erfahren sind, ergänzend in die Therapie integriert. Als Begründer der modernen Hypnotherapie gilt allgemein M.H. Erickson. Er war der Überzeugung, dass das Unbewusste eine Quelle von Ressourcen und Kreativität ist, welche durch Hypnose zugänglich gemacht werden kann.

In der Hypnotherapie begleitet der Therapeut den Klienten in einen Zustand der Versenkung, den man auch als Trance bezeichnet; er ist mit Tagträumen, Meditation oder tief versunkenem Lesen vergleichbar. In Trance zu gehen ist ein absolut freiwilliger Vorgang, bei dem der Wille des Individuums, etwas zu tun oder zu unterlassen, nicht eingeschränkt werden kann. Die Trance erleichtert den Zugang zu Prozessen, die z.B. Erinnern, Verändern und Heilen bestehender Gewohnheiten oder emotionaler Muster ermöglichen. Sie ist durch körperliche wie auch psychologische Merkmale gekennzeichnet: Veränderung der Herzschlagrate, Empfindungen der Ruhe und Gelassenheit, fokussierte Aufmerksamkeit etc. In der Trance hat der Klient mehr Distanz zu schwierigen Anteilen seiner Person, zu problematischen Verhaltensweisen oder traumatischen Erfahrungen. Dabei wird oft mit Bildern, Metaphern und Geschichten gearbeitet. Hypnotherapie hat sich gut bewährt bei Angstzuständen, psychosomatischen Erkrankungen, chronischen Schmerzen und Depression.

#### **5. Individualpsychologie nach Alfred Adler**

Die Individualpsychologie nach A. Adler ist ein tiefenpsychologisches Verfahren. A. Adler entwickelte in Abweichung von seinem Zeitgenossen S. Freud eine sozialpsychologische Perspektive und gab dem sozialen Umfeld vermehrt Bedeutung.

Die Individualpsychologie arbeitet mit dem analytischen Gespräch, basierend auf der Biografie des Klienten. In der Kindheit verletzte Gefühle führen nach Ansicht der Individualpsychologie zu einem gestörten Selbstwertgefühl und

bilden den Ursprung seelischer Störungen. Durch die Analyse von Lebenssituation, Kindheitserinnerungen, Träumen und der Übertragungsbeziehung wird der Zugang zum Unbewussten und damit das zentrale Problem des Klienten und seine Wirkungsweise in seinem Lebensstil gesucht. Das intensive Wiedererleben und Bearbeiten der frühen Verletzungen soll zu einer Korrektur des Selbstwertgefühls führen. Grundlage dafür ist ein ganzheitliches Menschenbild, das die individuelle Lebensbewegung und deren soziale Verflechtung ins Zentrum rückt. Die Individualpsychologie wurde auch für die Arbeit mit Kindern, Paaren und Gruppen entwickelt und erforscht.

#### **6. Körperpsychotherapie**

Körperpsychotherapie ist die Bezeichnung für unterschiedliche Therapiemethoden, welche die seelische und körperliche Dimension menschlichen Erlebens gleichwertig behandeln. Die meisten Methoden sind tiefenpsychologisch orientiert.

Neueste Ergebnisse der neurowissenschaftlichen Forschung zeigen, dass das Denken und Handeln von unbewussten inneren Prozessen mitbestimmt wird, die z.T. auf Erinnerungen im Körpergedächtnis beruhen, welches im limbischen System des Gehirns lokalisiert ist. Tiefenpsychologisch orientierte Körperpsychotherapeutinnen gehen davon aus, dass in der körperlichen Organisation des Erwachsenen emotionale Informationen aus der frühen Kindheit gespeichert sind. Dies können aus frühen Erfahrungen abgeleitete „Kernüberzeugungen“ sein, wie z.B.: „Ich bin nicht gut genug!“ Diese als Gefühl im Körper gespeicherten Kernüberzeugungen bestimmen den Glauben, wie die Welt wirklich sei. Ein solcher Glaube kann – nach Ansicht der Körperpsychotherapie – nur dann verändert werden, wenn auch auf der gefühlten körperlichen Ebene eine andere Erfahrung möglich wird.

Körperpsychotherapie fordert also auf zu genauer Wahrnehmung eigener Körperprozesse und stellt je nach Schulrichtung bestimmte Wahrnehmungs- und Körperübungen zur Verfügung. Damit soll Unbewusstes bewusst gemacht und verstanden werden. Dabei ist das aufarbeitende Gespräch über die erfahrenen Körperprozesse, Träume, Phantasien und Wünsche zentral.



Wichtige, in der Schweiz verbreitete Körperpsychotherapie-Methoden sind:

- Biodynamische Psychologie nach G. Boyesen
- Bioenergetische Analyse und Therapie nach A. Lowen
- Biosynthese nach D. Boadella
- Focusing nach E. Gendlin
- Integrative Körperpsychotherapie IBP nach J. Rosenberg
- Körperorientierte Psychotherapie nach G. Downing
- Organismische Psychotherapie nach K. und M. Brown

## 7. Paar- und Familientherapie

Siehe Punkt 14, Systemische Therapie, Paar- und Familientherapie

## 8. Personzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers

Die Personzentrierte Psychotherapie ist eine Vertreterin der Humanistischen Psychologie. Sie basiert auf der Überzeugung, dass im Menschen ein angeborenes Bedürfnis nach Wachstum, eine Selbstverwirklichungstendenz angelegt ist. Psychische Störungen entstehen durch eine Hemmung oder Unterdrückung dieser Wachstumsbedürfnisse. Die Hilfesuchende trägt alles zur Heilung Notwendige in sich und ist selbst am besten in der Lage, ihre persönliche Situation zu analysieren und Lösungen für ihre Situation zu erarbeiten.

Die therapeutische Grundhaltung in der Personzentrierten Psychotherapie basiert auf den folgenden drei Elementen:

- Bedingungslose positive Wertschätzung gegenüber der Klientin mit ihren Schwierigkeiten und Eigenheiten.
- Empathie, d.h. einfühlsames Verstehen der Welt und des Erlebens aus der Sicht der Klientin.
- Kongruenz, d.h. Echtheit, Wahrhaftigkeit des Therapeuten gegenüber der Klientin.

Dadurch kann sich die Klientin ihrer eigenen Person zunehmend wertschätzend, empathisch und kongruent zuwenden (Persönlichkeitswachstum). In der Personenzentrierten Psychotherapie bestimmt die Klientin die Gesprächsinhalte. Es werden Anregungen, aber keine Ratschläge gegeben. Sie wird als Einzel-, Paar- und Gruppentherapie eingesetzt.

## 9. Psychoanalyse nach Sigmund Freud und Psychoanalytische Psychotherapie

Die Psychoanalyse, die um 1890 von S. Freud entwickelt wurde, gilt als Basis aller heutigen Psychotherapien. Aus ihr haben sich seither die verschiedensten psychotherapeutischen Behandlungsmethoden entwickelt.

Die Psychoanalyse nach S. Freud ist ein psychotherapeutisches Behandlungsverfahren, das dem Klienten ein vertieftes Verständnis der ursächlichen Zusammenhänge seines Leidens vermitteln will. Sie basiert auf Freuds grundlegender Entdeckung, dass unser Denken, Empfinden und Handeln in erheblichem Mass von Bedeutungszusammenhängen beeinflusst wird, die unserem Bewusstsein nicht ohne weiteres zugänglich, also unbewusst, sind. Durch einfühlsames Zuhören, Wahrnehmen und Benennen von Beziehungsmustern, versucht die Therapeutin eine sichere Atmosphäre zu schaffen für die freie Äusserung von Einfällen und Gefühlen. Die aktuelle Situation soll verstehbar werden im Bezug auf gegenwärtige und frühere Beziehungserfahrungen, welche die Persönlichkeitsentwicklung geprägt haben. Als Instrumente werden die freie Assoziation, Traumdeutung und die Analyse der Beziehungsmuster zwischen Klient und Therapeutin (d.h. der Übertragung und Gegenübertragung) eingesetzt. Die daraus entstehenden nachhaltigen Veränderungen im Verständnis des Patienten können sich befreiend auf viele seiner Lebensbereiche auswirken.

Das Setting beinhaltet eine bis vier Sitzungen pro Woche.

## 10. Psychodrama

Psychodrama geht davon aus, dass der Mensch über Selbstheilungskräfte verfügt und diese geweckt werden können. In jedem Menschen läuft bisweilen spontan ein inneres Drama ab. In dieser geheimen Szene spielt die Person

sämtliche Rollen selbst. Die anderen, denen wir darin begegnen, sind vielleicht unsere Eltern, ein Arbeitgeber, ein Gott, den wir verehren, ein Partner, der uns abgewiesen hat oder der mehr von uns verlangt, als wir zu geben bereit sind. Das Psychodrama handelt von zwischenmenschlichen Beziehungen und persönlichen Welten.

J.L. Moreno, der das Verfahren des Psychodramas entwickelt hat, geht davon aus, dass „Handeln heilender ist als Reden“. Psychodrama ist daher ein ganzheitliches und kreativitätsförderndes Verfahren, um handelnd mit individuellen und kollektiven Themen umzugehen. Psychodrama hilft, innere Vorstellungen, Erwartungen, Denkmuster, Gefühle und Verhaltensweisen in Szenen und Bilder umzusetzen, und sie damit äusserlich sichtbar und veränderbar zu machen. Diese Inhalte werden im Hier und Jetzt dargestellt, und somit auf allen Ebenen erlebbar gemacht. Die Erkenntnis, dass handlungs- und erlebnisorientiertes therapeutisches Arbeiten zu nachhaltigen Ergebnissen führt, ist neurobiologisch nachgewiesen.

### **11. Psychotherapie mit Ego States bzw. mit Persönlichkeitsanteilen**

Psychotherapie mit Ego States bzw. mit Persönlichkeitsanteilen wird von verschiedenen Psychotherapierichtungen seit Jahrzehnten erfolgreich angewandt. Es geht darum, die Kräfte (Persönlichkeitsanteile) und deren Zusammenspiel auf der „inneren Bühne“ zu erkunden, und diese besser steuern und integrieren zu lernen. Bezeichnungen für Persönlichkeitsanteile sind beispielsweise: Antreiber, Kritiker, verletztes Kind, kreatives inneres Kind oder Kämpfer. Durch Dialoge, Imaginationen oder Rollenspiele kann man direkt mit den Anteilen in Kontakt treten und arbeiten. Dadurch kann Orientierung über innerseelische Vorgänge gefunden werden und daraus resultierende Symptome werden nachvollziehbar. Mit diesem Ansatz kann ein weites Spektrum von Störungen und Themen behandelt werden.

Für die Arbeit mit sogenannten dissoziativen Anteilen, welche als Folgen schwerer Traumatisierung in der Kindheit stark voneinander abgetrennt sind, siehe „Phasenorientierte Traumatherapie“.

### **12. Schicksalsanalyse nach Leopold Szondi**

Die Schicksalsanalyse ist eine tiefenpsychologische Methode, die von L. Szondi begründet wurde. Sie ergänzt das persönliche (S. Freud) und das kollektive (C.G. Jung) durch das familiäre Unbewusste, welches die Biographie eines Menschen steuert. Dieses äussert sich in Wahlhandlungen: die Wahl in Liebe, Freundschaft und Beruf, manchmal auch Krankheit und Tod. Die Summe dieser lebensbestimmenden Wahlakte macht das Schicksal aus.

Mit dieser Methode wird das Schicksal eines Menschen analysiert. Neben der Bearbeitung unbewusster persönlicher Konflikte und kollektiver Symbole versuchen schicksalsanalytisch orientierte Psychotherapeutinnen besonders das familiär bedingte Zwangsschicksal bewusst zu machen und ihre Klientinnen zu befähigen, durch persönliche Stellungnahme ihr möglicherweise belastendes Erbe in ein glücklicheres Freiheitsschicksal umzuwandeln. L. Szondi betrachtet Träume als „Via Regia“ zum Unbewussten. Wichtige Elemente sind Ahnenträume, der Szondi-Test und der Familienstammbaum.

### **13. Sexualtherapie**

Eine Sexualtherapie hilft bei Störungen, die sich im Sexualverhalten und/oder im sexuellen Erleben zeigen. Als Störungen werden Ausprägungen des Sexualverhaltens bzw. des sexuellen Erlebens bezeichnet, die durch den Betroffenen selbst als „Leiden“ empfunden werden. Sexuelle Störungen können unterschiedliche Ursachen haben.

Sexualtherapie arbeitet häufig mit verhaltens- und paarorientierten Übungen. Dabei geht es um die eigene Wahrnehmung und jene des Partners, und um den Ausdruck von Wünschen, Empfindungen und Gefühlen. Im Gespräch können Berührung, Massage, Erregung und Erleben des Höhepunktes thematisiert werden.

### **14. Systemische Therapie, Paar- und Familientherapie**

Dieser Ansatz sieht systemische Zusammenhänge zwischen Menschen als Grundlage für die Diagnose und Therapie von seelischen Beschwerden und interpersonellen Konflikten. Er basiert auf der Humanistischen Psychotherapie und geht zurück auf verschiedene Gründungsorte und Gründer, die vom Men-

schenbild her unterschiedliche Verfahren entwickelten. Die Gemeinsamkeit der verschiedenen Schulen besteht darin, dass sie davon ausgehen, dass ein psychisches Problem oder eine Störung nicht die „Krankheit“ dieser Einzelperson darstellt, sondern die seiner sozialen Gruppe (seines Systems). Auffälligkeiten eines Mitgliedes werden somit nicht als pathologisch, sondern prinzipiell als verstehbare Reaktion auf Probleme oder Anforderungen im System gesehen, die evtl. selbst problematisch sein können.

Die Therapie legt Wert auf die Analyse und Veränderung der Kommunikationsmuster innerhalb des Systems. Häufig angewendete Techniken sind Familienskulptur oder Familienaufstellung, Soziogramm, verbale Methoden (wie z.B. Reframing, Paradoxe Intervention, Arbeit mit Metaphern und Bildern, Hausaufgaben). Bei den Sitzungen ist das Paar oder sind mehrere Familienmitglieder gemeinsam anwesend. Die Sitzungen finden in grösseren Abständen von mehreren Wochen statt. Während den Pausen zwischen den Sitzungen soll die Familie die in der Therapie erarbeiteten Erkenntnisse umsetzen bzw. die Hausaufgaben erfüllen.

Systemische Ansätze werden auch für das Coaching von Gruppen in Unternehmen und anderen sozialen Systemen angewendet. Folgende Ansätze sind in der Schweiz häufig anzutreffen:

- Familienstellen, B. Hellinger
- Integrative Paar- und Familientherapie, M. Kirschenbaum
- Lösungsorientierte Kurzzeittherapie, S. de Shazer und I.K. Berg
- Narrative Therapie, M. White
- Ökologisch-systemische Therapie, J. Willi
- Phasische Paar- und Familientherapie, C. Gammer
- Strukturell-strategische Therapie, S. Minuchin und J. Haley
- Systemisch-konstruktivistische Therapie, V. Satir
- Systemische Therapie, R. Welter- Enderlin

## 15. Tiefenpsychologische Psychotherapie

Siehe Punkt 1, 2, 4, 5, 9, 12

## 16. Traumazentrierte Methoden

Ein Psychotrauma ist eine seelische Wunde, die auf einzelne oder mehrere Ereignisse zurückgeht, bei denen im Zustand von extremer Angst und Hilflosigkeit die Verarbeitungsmöglichkeiten des Individuums überfordert waren. Dies kann dazu führen, dass traumatische Erinnerungen in den Alltag einbrechen (flashbacks). Somit beginnen Betroffene gewisse Situationen zu vermeiden, die an das Trauma erinnern, und der Körper wird immer wieder in einen Zustand der Übererregung oder der Erstarrung versetzt. Trauma ist somit nicht nur im Gedächtnis, sondern auch im Körper gespeichert. Es existieren verschiedene spezifische Methoden der Therapie, die alle die Verarbeitung des Traumas und die Auflösung der Traumafolgestörung anstreben.

**EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine von F. Shapiro entwickelte traumabearbeitende Psychotherapiemethode. EMDR wurde in erster Linie zur Behandlung belastender Erinnerungen bei posttraumatischer Belastungsstörung entwickelt. Die Methode zeigt sich bei anderen Störungsbildern, die durch belastende Erlebnisse mit verursacht werden, ebenfalls als wirksam, wie z.B. Anpassungsstörungen, traumatischer Trauer nach Verlustserlebnissen, akuten Belastungsreaktionen kurz nach belastenden Erlebnissen, bei Verhaltensstörungen von Kindern und chronischen komplexen Traumafolgestörungen viele Jahre nach schweren Belastungen in der Kindheit.

Eines der zentralen Elemente der EMDR-Methode ist die „bilaterale Stimulation“, die in verschiedenen Phasen der Behandlung durch Augenbewegungen, Töne oder kurze Berührungen, z.B. des Handrückens, geschieht. Ein weiteres, zentrales Element der EMDR-Methode ist der Aufbau psychischer Kräfte (Ressourcen) und die Bearbeitung belastender, traumatischer Erlebnisse, die an der Auslösung vieler psychischer Erkrankungen mit beteiligt sind. Diese belastenden Erfahrungen sind nach dem für die EMDR-Methode handlungsleitenden Theoriemodell, dem Modell der adaptiven Informationsverarbeitung, in blockierten bzw. unvollständig integrierten Erinnerungsnetzwerken des Gehirns verankert. EMDR ist international als eine der effektivsten und meist erforschten Methoden zur Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung anerkannt.

**Phasenorientierte Traumatherapie:** Diese Methode wurde neben anderen von O. van der Hart und E. Nijenhuis entwickelt und behandelt traumabezogene Dissoziation der Persönlichkeit.

Als Folge der Schwierigkeit, schmerzhaft Erinnerungen zu integrieren, zeigt sich eine dissoziative Organisation der Persönlichkeit. Darunter wird eine Aufteilung in mindestens zwei voneinander getrennte (dissoziierte) Persönlichkeitsanteile verstanden. Diese Dissoziation ist die zugrundeliegende Ursache für viele Trauma-Folgesymptome: z.B. Überflutung durch Trauma-Erinnerungen, Vermeidungsverhalten oder selbstschädigende Handlungen. Die Integration traumatischer Erinnerungen bei Menschen mit komplexen Traumafolge- und dissoziativen Störungen bedarf eines schrittweisen und regulierten Vorgehens innerhalb einer sicheren therapeutischen Beziehung. Damit wird die Integration von traumatisierten Persönlichkeitsanteilen in die Gesamtpersönlichkeit angestrebt.

**Somatic Experiencing (SE)**, entwickelt durch P. Levine, ist ein neurophysiologischer Ansatz. Trauma wird hier nicht als Krankheit verstanden, sondern als eigentlich physiologisch sinnvolle Überlebens-Reaktion, die nicht zum Abschluss gebracht werden konnte. Dadurch wird Energie im Körper blockiert, was zu Symptomen der Übererregung oder Erstarrung führt. Im SE wird – mit subtilsten Schritten, damit das System nicht ein zweites Mal überwältigt wird – anhand der Körperwahrnehmung als Fährte die Geschichte des Traumas über die Körperreaktionen nachverfolgt und immer wieder mit ressourcierenden Erfahrungen ausgeglichen, wodurch die durch das Trauma im Körper blockierte Energie freigesetzt werden kann. Auf mehreren Ebenen werden die Geschichte des Traumas, deren Bedeutung, die damit verbundenen Emotionen und inneren Bilder zu einer inneren Lösung gebracht.

#### **Weitere traumazentrierte Verfahren:**

**Imaginative Verfahren:** Sie nutzen tiefere Schichten der Psyche durch die Verwendung von inneren Bildern, traumaähnlichen Verarbeitungswegen und die Arbeit mit inneren Teilen und Aspekten. Dadurch erreichen sie psychisch eine tiefe Ebene der Verarbeitung des Traumas.

**Narratives Verfahren:** Ein erzählendes Verfahren, bei dem angestrebt wird, die verlorenen oder isolierten Elemente des Traumas wieder zu einer Geschichte zusammenzufügen, diese mit Sinn oder Bedeutung zu verbinden und in die persönliche Lebensgeschichte zu integrieren, sodass schliesslich die starken Emotionen und körperlichen Reaktionen abnehmen.

**Traumafokussierte verhaltenstherapeutische Verfahren:** Gewisse innere oder äussere Erfahrungen, die an das ursprüngliche Trauma erinnern (sog. Trigger), verketteten einen Reiz mit einer unerwünschten Reaktion. Hier wird versucht, die auslösenden Reize, die eine traumatische Reaktion hervorrufen, zu identifizieren und die Reaktion davon abzukoppeln und somit die Auflösung der Traumasymptome zu erreichen.

### **17. Verhaltenstherapie und Kognitive Verhaltenstherapie**

Die Verhaltens- und Kognitive Therapie wurde in der Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelt. Ihre Gründerväter sind A.T. Beck und A. Ellis. Im Mittelpunkt dieser Verfahren stehen die Kognitionen, d.h. die Denkmuster, Einstellungen, Bewertungen und Überzeugungen des Menschen. Diese sind vielfach erlernt und bestimmen die Art und Weise, wie wir uns fühlen, verhalten, und wie wir körperlich reagieren. Diese Denkmuster können beim Klienten zu Problemen führen, aber in vielen Fällen auch verändert werden.

Die Therapie setzt bei der gegenwärtig bestehenden Problematik an. Es geht um ein aktives Erproben von neuen Denk-, Verhaltens- und Erlebnisweisen sowie Problemlösungsstrategien in den therapeutischen Sitzungen sowie im Alltag. Dabei können mehr verhaltensorientierte oder mehr kognitive Techniken in den Vordergrund gestellt werden. Über die Lösung des akuten Problems hinaus wird in der kognitiven Verhaltenstherapie eine Erhöhung der allgemeinen Problemlösungsfähigkeit angestrebt.