

# Psychotherapieempfehlungen durch den Praktiker

(Balintgruppenerfahrung)

Dr. med. Jürgen Junglas, Bonn

Diplom-Psychologe, Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie; Suchtmedizinische Grundversorgung

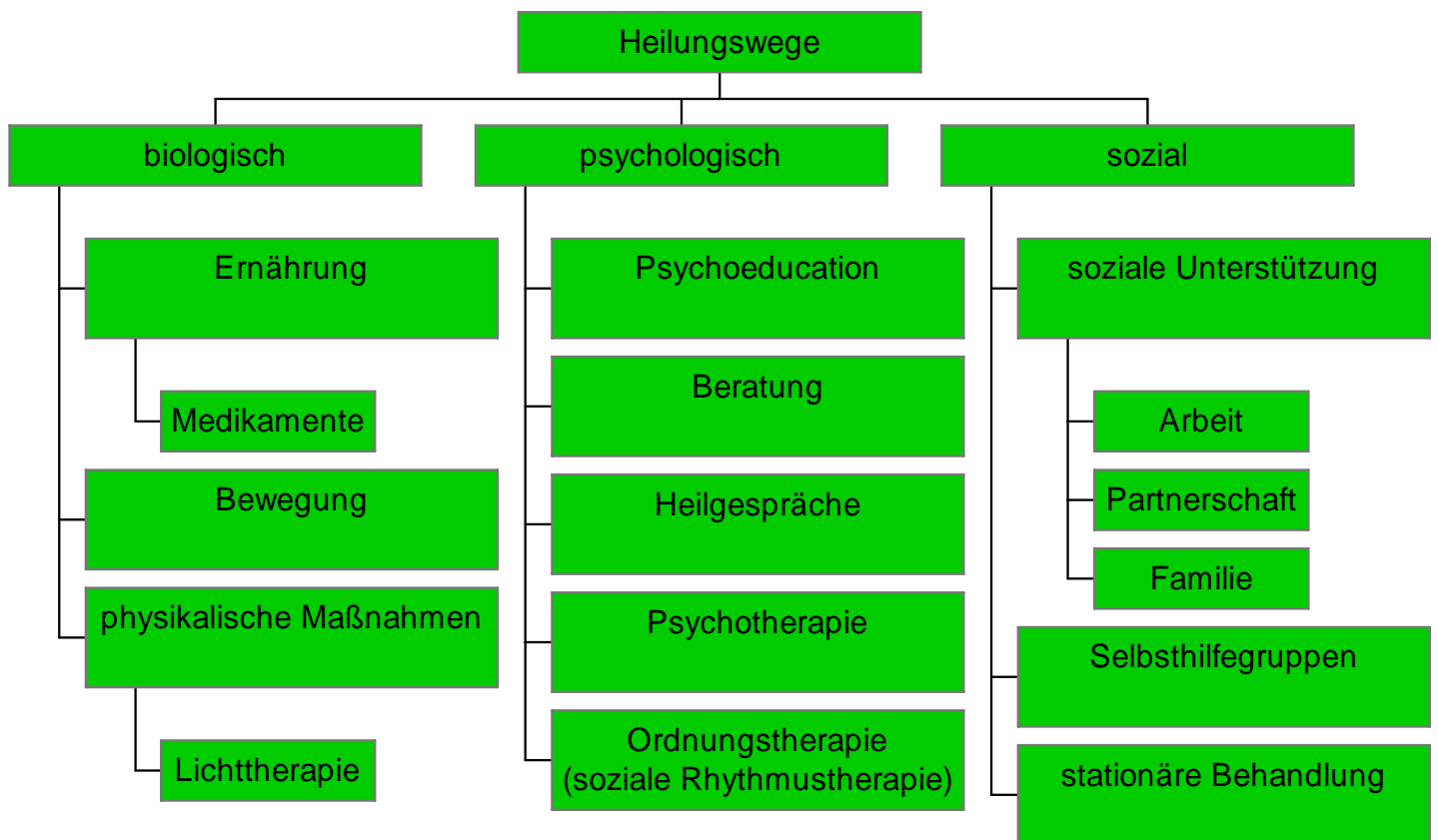
Iatros philosophos isotheos

*Hippokrates*

Der Arzt, der Philosoph wird,  
wird einem Gotte gleich

Jaspers 1999

## Therapeutische Maßnahmen



## Was der Arzt zur Heilung tut ... Sinnebenen ...

nach Jaspers 1999

- Technisch-kausal bringt er Zusammenhänge der Lebensapparate in Ordnung (z.B. Chirurg, Antibiotika)
- Das Leben unter Bedingungen der Selbsthilfe im Ganzen bringen (z.B. Diät, Schonung, Anstrengung)
- Zuwendung an den Kranken als verständiges Wesen
- Mensch als Leib-Seele-Einheit führt zu ständigen Aporien (Ratlosigkeit): Der Kranke versagt als Mensch in seiner Angst, durch die alles Wissen seinen Sinn verkehrt und ruinös wirkt → Psychotherapie
- Existentielle Kommunikation

## Widerstand gegen und Entschluss zur Psychotherapie

Jaspers 1999

- Absoluter Widerstand eines im Wesen nicht zu ändernden
  - Dressur der Tiere analoges Vorgehen
    - Der Andere ist reines Objekt
- Widerstand eines innerlich Bildbaren
  - Erziehung und Disziplinierung
    - Relativ offene, doch distanzierte Kommunikation
- Widerstand des ursprünglichen Selbstseins
  - Existentielle Kommunikation
    - Schicksalsverbundenheit in voller Offenheit

## Der Mensch möchte sich selber helfen Jaspers 1999

- *Wer einem Kranken seine Ratschläge gibt, erwirbt sich ein Gefühl von Überlegenheit über ihn, sei es, dass sie angenommen oder verworfen werden. Deshalb hassen reizbare und stolze Kranke die Ratgeber noch mehr als ihre Krankheit*
  - Nietzsche

## Subjektive Voraussetzungen für Psychotherapie

Jaspers 1999

- Menschliches Schwächebewusstsein
- Spezifisches Krankheitsbewusstsein
- Beurteilung als krank: z.B. seines seelischen Geschehens nicht Herr werden zu können
  - Leistungsmangel, Leiden
  - Verantwortungslosigkeit für ein Versagen, für Antriebe und Gefühle, für Handlungen

# Ziele und Grenzen der Psychotherapie Jaspers 1999

- Was ist Heilung?
  - Heilung steht bei Neurosen und Psychopathien in unlösbarem (aber nicht eindeutigem) Zusammenhang mit dem was Glaube, Weltanschauung, Ethos heißt
- Grenzen der Psychotherapie
  - Kann nicht ersetzen, was allein das Leben selber bringt
  - Kann ursprüngliches Sosein eines Menschen nicht verändern

## Wann ist Psychotherapie indiziert?

- Diagnosen, Störungsbilder
- Schwere der Störung
- Persönlichkeitsstruktur

## Was ist Psychotherapie?

Strauß & Wittmann in Senf & Broda 1996

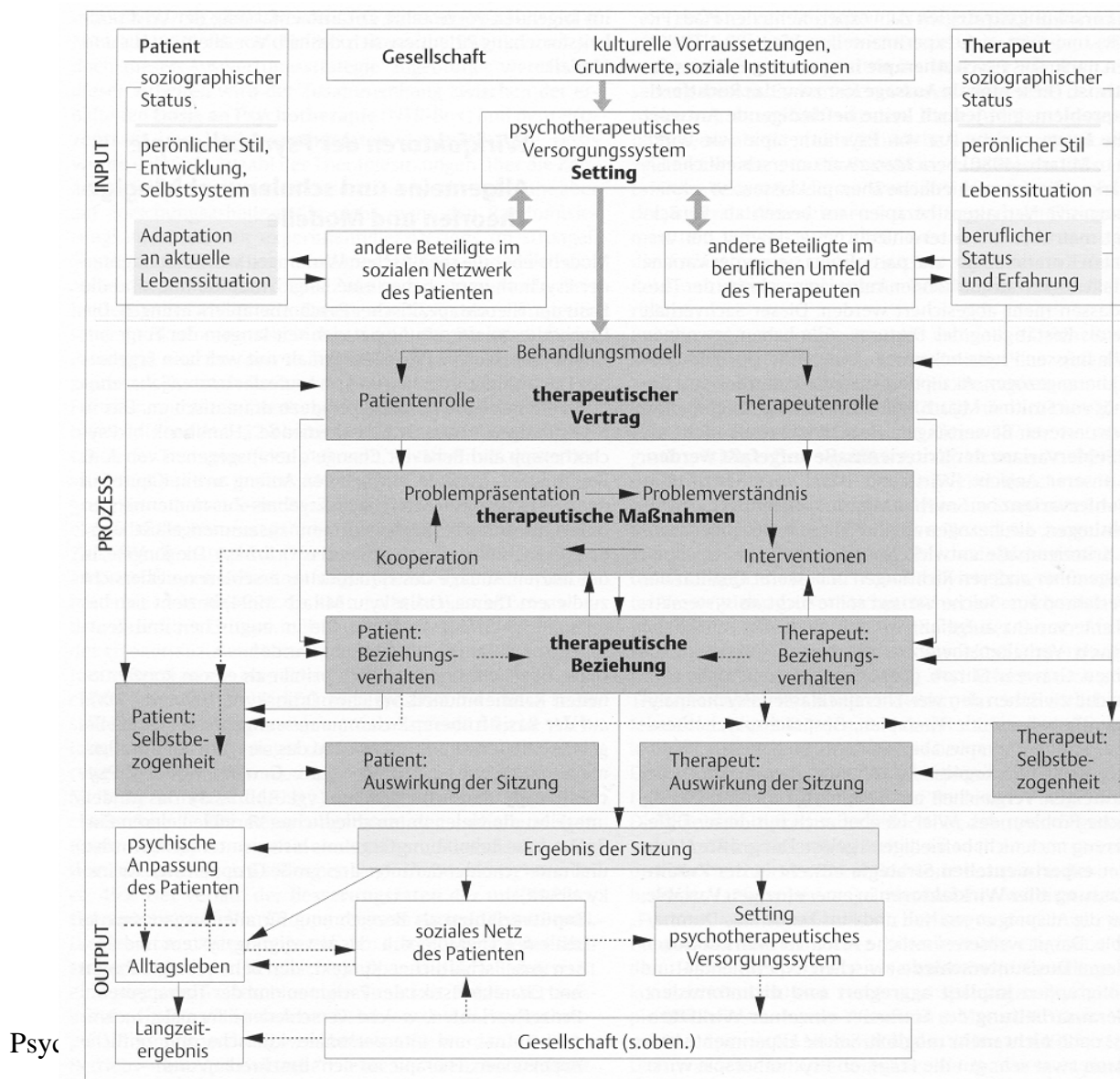


Abb. 52.3 Das "Generic Model of Psychotherapy" (nach Orlinsky u. Mitarb. 1994)

# Therapiemotivation von Studenten

Auswahl aus Scheer & Moeller 1976 nach

Benesch 1995

- Wie könnte Ihnen geholfen werden?
  - 74 % gemeinsames Gespräch Schwierigkeiten klären versuchen
  - 70 % über Zusammenhang zwischen seelischen Problemen und Beschwerden aufklären
  - 60 % hilft, ihre Hemmungen zu verringern
  - 57 % hilft, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen
  - 51 % hilft, Schwierigkeiten mit Partner zu überwinden
  - 48 % hilft, ihre Gleichgültigkeit oder Lustlosigkeit zu überwinden
  - 30 % hilft, Einsamkeitsgefühle zu überwinden

## Balint-Aspekte

Luban-Plozza 2000 in Wetzig-Würth & Müller

- Die ersten 5 Minuten des Gesprächs sind wichtig und geben entscheidende Hinweise
- Die Arzt-Patienten-Beziehung ist eine wichtige Ebene, auf der diagnostiziert, aber auch die Therapie begonnen wird
- Zuhören und Sprechen kann man lernen. Das Gelernte kann man in der Balint-Gruppe üben und zur Fertigkeit entwickeln
- Wenn wir psychosomatisch kranke Patienten gut behandeln wollen, müssen wir uns auch selbst gut behandeln, sonst haben wir kein Gespür dafür, was gut tut

## Indikation nach Diagnosen

- Psychotherapie Mittel der Wahl
  - Angst, Zwang, Depression, Anpassungsstörungen
- Psychotherapie adjuvant
  - Psychosen, Psychosomatische Störungen
- Psychotherapie wahrscheinlich kontraindiziert
- Psychotherapie sicher kontraindiziert

## Wie überzeugen

- AIDA-Technik
  - Aufmerksamkeit
  - Interesse
  - Wünsche wecken (desire)
  - Aktion
- Hypnotherapeutische Interventionen
  - Psychotherapie ist nur was für intelligente Menschen
- Verstärker
  - Patient loben, wenn er über seine Gefühle oder Schwierigkeiten spricht

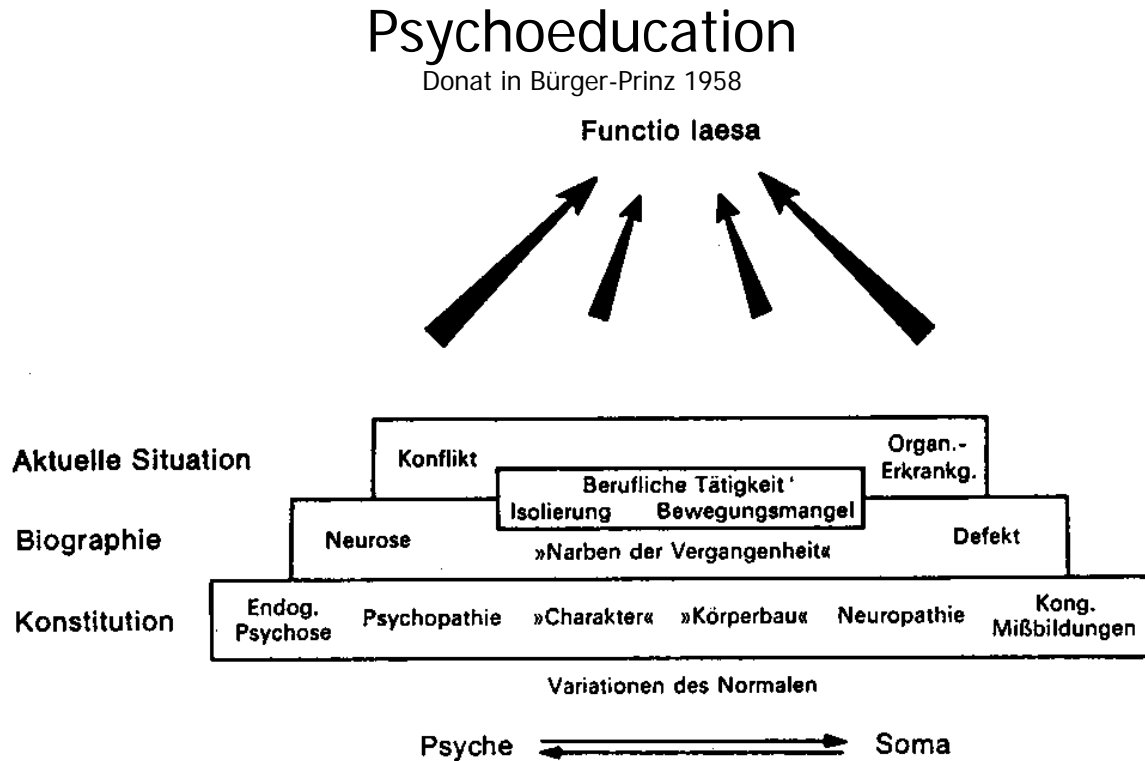


Abb. 4. Schema der Polyätiologie von Funktionsstörungen (nach DONAT, 1967).

## Auswahlkriterien

- Mann oder Frau?
- Arzt oder Nicht-Arzt?
- Nahe oder fern?
- Probestunden!
- Vermeiden!
  - Persönliche Empfehlung einer bestimmten Person
  - Bestimmte Methode empfehlen

### Zuweisung bzw. Empfehlung 1 Langs 1991

- Zulässige Empfehlung vom
  - Gesundheitsamt, Fachorganisation, Hausarzt, bereits von ihm im Krankenhaus betreut
  - Freund, der im psychiatrischen Bereich arbeitet
  - Bekannter der ihn persönlich kennt
  - Arbeitgeber, Anwalt
- Fragwürdige Empfehlung vom

- Derzeitiger oder früherer Therapeut
- Arbeitet in der für mich zuständigen Klinik
- Aus Telefonbuch, gehe jeden Tag an seiner Praxis vorbei

## Zuweisung bzw. Empfehlung 2 Langs 1991

- Unzulässig
  - Werbung
  - Praxis im Haus in dem ich arbeite oder wohne
- Gefährlich
  - Bekannter ist bei ihm in Behandlung, findet ihn sehr kompetent
  - Ich habe bei ihm früher eine Familientherapie gemacht und fand ihn sehr sympathisch
  - Meine Kinder gehen in dieselbe Schule wie seine Kinder
  - Ich habe einen Vortrag von ihm gehört, einen Kursus bei ihm gemacht, seine Bücher gelesen, ihn im Fernsehen gesehen, oder im Radio gehört, er scheint ein guter Therapeut
  - Ich bin mit seiner Frau/Mann befreundet
  - Wir haben uns auf einer Party kennengelernt, er gab mir seine Visitenkarte
  - Er ist mein früherer/derzeitiger Freund, also kennt er mich gut; er ist Kollege macht freundlichen Eindruck
  - Er ist Kollege eines Elternteils, Freund der Familie

## Empfehlungen zur Kontaktaufnahme nach Langs 1991

- Zulässig
  - Telefonisch, Therapeut persönlich, bei Anrufbeantworter Rückruf am gleichen Tag, kurzes, gezieltes, sachliches Gespräch, fester Termin innerhalb weniger Tage, Wegbeschreibung
- Fragwürdig oder unzulässig
  - Terminvereinbarung durch einen Dritten, Therapeut ruft auf hinterlassene Nachricht nicht zurück, Terminvergabe erst Wochen später, Nichternstnehmen von Dringlichkeit, ausführliches Erst-Telefonat durch Therapeuten, sofortiges Verschreiben eines Medikaments

## Vom Hausarzt zum Psychotherapeuten

Köhle & Molitor in Heigl-Evers & Rosin 1989

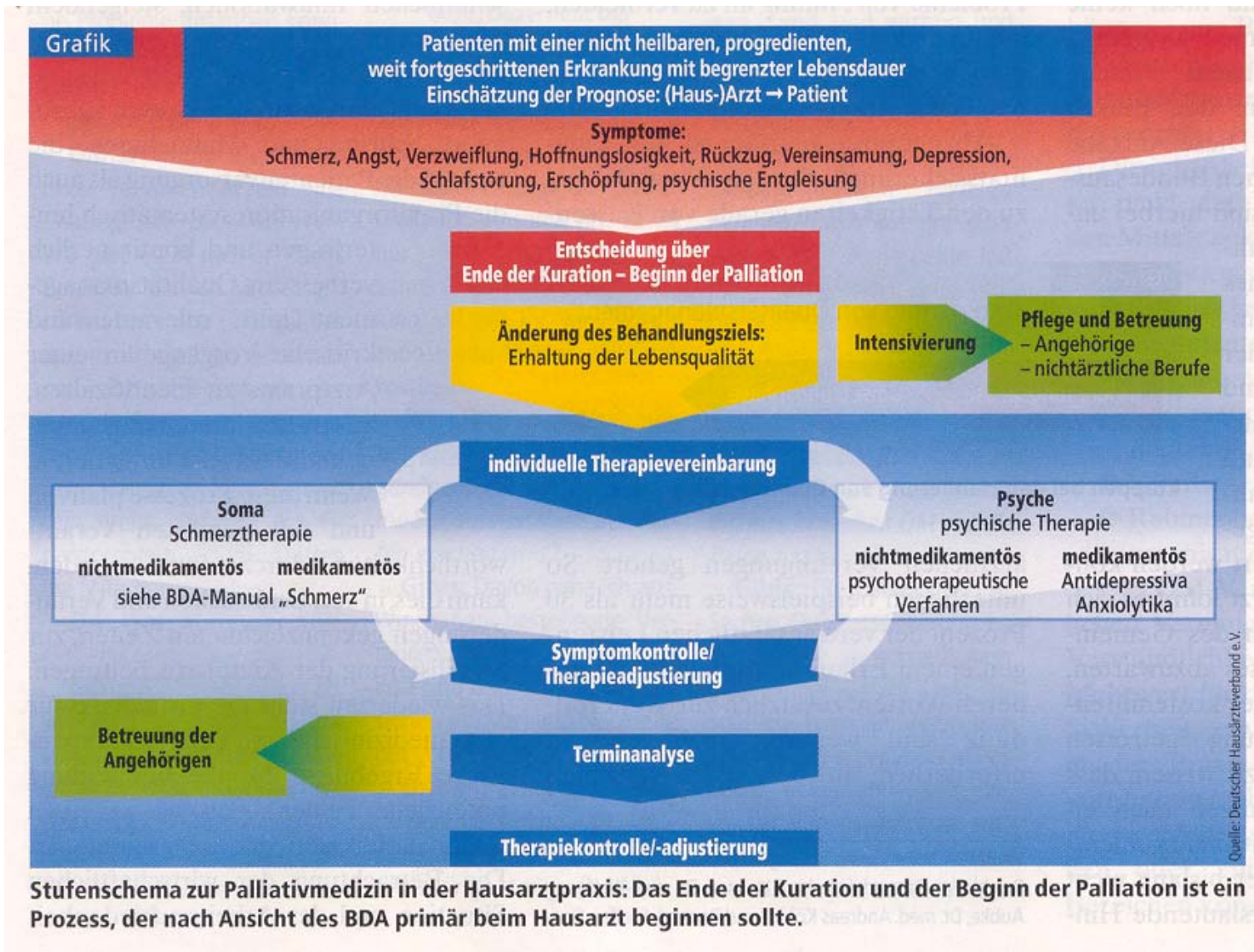
- Vom Patienten wird der Vorschlag einer tiefenpsychologischen Untersuchung oft als Zumutung erlebt. Er ist daher für den Arzt ein Risiko
- Am ehesten waren Patienten motiviert, die schon öfter entsprechende Gespräche geführt hatten. Pat. lernen in diesen Gesprächen über eigene Schwierigkeiten und Gefühle zu sprechen
- Bereitschaft zur Psychotherapie ist immer Resultat eines langen inneren Entwicklungsprozesses. Es ist daher nie überflüssig oder falsch, einen Patienten zum Psychotherapeuten zu überweisen, auch wenn das keine unmittelbaren Konsequenzen hat
- Besondere Beachtung bedarf der weiteren Umgang mit den Patienten, bei denen keine Psychotherapie zustande kam. Das Aufrechterhalten einer positiven Übertragung des Patienten auf den Hausarzt ist gerade für diese Pat. eine wichtige allgemeinmedizinische Aufgabe

## Prädiktoren des Überweisungserfolgs Rumpold et al. 2004

(N=140, 2 J. nach Überweisung aus psychoth. Klinikambulanz)

- 57,1 % hatten Therapie begonnen
  - 67,5 % davon hatten Therapie beendet oder waren noch in Therapie
- Erfolgs-Prädiktoren
  - Niedriges Alter, weiblich, höhere Depressivität, höhere Ausnutzbarkeit, Fürsorglichkeit, Selbstunsicherheit, Expressivität, hohe Psychotherapiemotivation
- Besserung
  - Alle signifikant geringere Psychopathologie und interpersonelle Probleme
  - Kein signifikanter Unterschied der Patienten, die eine Psychotherapie begonnen hatten zu denen, die nicht in Therapie gingen oder abbrachen

# Infauste Prognose



## Burn-out-Prophylaxe

- Überprüfe deine (romatischen) Erwartungen an Dich selbst
- Versuche zu verstehen, warum Du helfen musst!
- Ist Dein Wertehimmel hierarchisch oder kollegial?
- Traue Dich, Dich anzuvertrauen!
- Überlasse Dich dem Leben(digen)

## Verführungen für den Arzt Jaspers 1999

- Skeptiker  
wird am Ende Zyniker aus Ekel
- Naturalist  
sieht nichts als das kausale Geschehen
- Ungläubiger  
es gibt nichts anderes als den endlosen Kreislauf des Elends