Was ist Psychoanalyse?

Vor über 100 Jahren wurde die Psychoanalyse durch Sigmund Freud begründet und hat sich seitdem beständig zu einer modernen Behandlungsmethode fortentwickelt. Heute werden die Kosten für Analytische Psychotherapie und die davon abgeleitete Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie von den Krankenkassen übernommen.

Den psychoanalytisch begründeten Verfahren liegt in Einzel- und Gruppenbehandlungen die Annahme zugrunde, dass seelisches oder psychosomatisches Leiden durch einen oder mehrere unbewusste Konflikte verursacht wird.

Der Erfolg psychoanalytisch begründeter Psychotherapie beruht darauf, dass in einem intensiven Prozess unbewusste Konflikte und Beziehungsstrukturen nachträglich verstanden und verarbeitet werden.
Dies hat nicht nur die Befreiung von Symptomen zur Folge, sondern führt zu einer umfassenden Besserung und Gesundung, die sich in einer nachhaltigen Stabilisierung des Selbstwertgefühls, der Selbstwahrnehmung sowie der subjektiven Lebendigkeit zeigt.

Störungen, bei denen psychoanalytisch begründete Behandlungsverfahren erfolgreich angewendet werden:

- Ängste
- Depressionen
- Zwänge (z. B. Zwangsgedanken, Wasch- und Ordnungszwänge)
- Ess-Störungen
- Schlafstörungen
- Sexualstörungen
- Körperliche Beschwerden mit seelischen Ursachen (z. B. herzbezogene Ängste, Hautkrankheiten, Bluthochdruck, u.a.)
- Störungen durch Schmerzen
- Beziehungsstörungen
- Arbeitsstörungen
- Erschöpfungssyndrome

Und so sieht eine Behandlung aus:

Analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie findet in einem geschützten, festen Rahmen statt. In ihm kann sich Vertrauen entwickeln und stabilisieren. Hier kann der Patient lernen, sich an konflikthafte Beziehungserfahrungen zu erinnern, zu bearbeiten und im „Hier und Jetzt“ der therapeutischen Beziehung neu zu verarbeiten.

Die psychoanalytische Psychotherapie ermöglicht darüber hinaus, in einem langen, manchmal mehrjährigen Prozess, die konflikthaften, traumatisierenden, ängstigenden oder beschämenden Beziehungserfahrungen in der Beziehung zum Analytiker lebendig werden zu lassen und erlaubt so eine unmittelbare, nachträgliche Verarbeitung.

Anwendungen der psychoanalytisch begründeten Behandlungsverfahren:

Die analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie wird zu Lasten der Krankenkassen je nach Indikationsstellung von speziell dazu ausgebildeten Ärzten und Psychologen in folgenden Anwendungen durchgeführt:

- Analytische Psychotherapie
  2-3 (auch 4) Sitzungen / Woche Dauer 2-3 Jahre
- Analytische Gruppenpsychotherapie
  2 Gruppensitzungen / Woche Dauer 1-2 Jahre
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
  Dauer 1-2 Jahre
- Tiefenpsychologisch fundierte Gruppenpsychotherapie
  1 Gruppensitzung / Woche Dauer bis zu einem Jahr
- Kurzzeittherapie
  1-3 Stunden / Woche Dauer bis zu einem halben Jahr

Für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen stehen speziell ausgebildete analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten zur Verfügung.

Psychoanalytische Behandlungen gibt es auch als stationäre oder teilstationäre Psychotherapie. Mit dieser Anwendung können durch Kombination verschiedener Verfahren (etwa analytische Einzel- und Gruppentherapie, Gestaltungstherapie, Musiktherapie, Bewegungstherapie u.a.) vor allem solche Patienten erreicht werden, die ambulant keine Hilfe finden.

Andere Anwendungen wie z. B. die analytisch orientierte Paar- oder Familientherapie sind nicht im Leistungskatalog der Krankenkassen enthalten und müssen daher privat finanziert werden.

Die Institute der Deutschen Psychoanalytischen Gesellschaft (DPG), an denen zukünftige Psychoanalytiker und Psychoanalytikerinnen nach einem verbindlichen Ausbildungs-Curriculum der DPG ausgebildet werden, haben Ambulanzen eingerichtet, an die sich Therapiesuchende wenden können.

Die Adressen der Ambulanzen erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle oder finden Sie auf unserer Homepage.

An diese Stellen können Sie sich wenden, wenn Sie psychotherapeutische Hilfe suchen:

- Ärztliche Psychotherapeuten (Therapeutenverzeichnis)
- Psychologische Psychotherapeuten (Therapeutenverzeichnis)
- Ambulanzen der Institute (Ambulanzen)
- Hausärzte/ Fachärzte
- Krankenkassen
- Kassenärztliche Vereinigungen (www.kbv.de)