

# **Therapiekonzepte**



# **Therapiekonzepte**

Leitfaden der verschiedenen Ansätze

Psychiatrie & Psychotherapie

Buch 5

Sybille Disse





## Therapiekonzepte

Leitfaden der verschiedenen Ansätze

- **Softcover:** 978-9403694412
- **Hardcover:** 978-9403694412
- **E-Book:** 978-9403694436

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Verantwortlich für den Inhalt:** © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen (Ostseebad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: [info@sybille-disse.de](mailto:info@sybille-disse.de)

**Grafikdesigntool:** © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

**Jacob-Zeichnungen:** © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

**bookmundo**

**Verlag:** Bookmundo Direkt - Mijnbestseller  
Nederland B.V. | Delftstraat 33 | 3013AE  
Rotterdam

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

### **Benutzerhinweis**

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

### **ICD-11-Inhalte**

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.



# Inhalt

Anleitung	1
Prolog	3
Einführung	5
<b>Teil 1</b>	
Kapitel 1	13
Kapitel 2	85
Kapitel 3	116
Kapitel 4	143
Kapitel 5	156
<b>Teil 2</b>	
Kapitel 6	185
Kapitel 7	202
Kapitel 8	212
Kapitel 9	223
Kapitel 10	244
Kapitel 11	249
Kapitel 12	251
Kapitel 13	253
<b>Teil 3</b>	
Kapitel 14	259
Kapitel 15	265
Literaturverzeichnis	275
Bonusmaterial	278
Über die Autorin	281
Bücher von Sybille Disse	283
Empfehlungen	290





In dem Augenblick, in dem ein Mensch den Sinn und den Wert des Lebens bezweifelt, ist er krank.

— Sigmund Freud





# Anleitung

## Optimales Lernvergnügen

Um alle Bonusfunktionen dieses Buches/E-Books sowie die Medizinwissen-Lernapp nutzen zu können, sind es nur wenige Schritte:

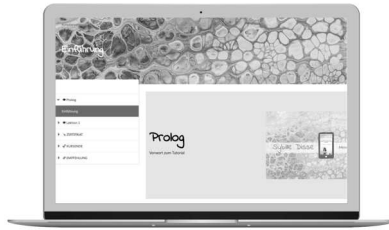
1. Scannen Sie den Code mit Ihrem Smartphone, einem mobilen Gerät oder einer Kamera im QR-Code-Modus auf Ihrem Laptop/Tablet oder PC. Schauen Sie sich in Ruhe das Erklärvideo an.



“ Falls Sie den Code nicht scannen können oder wollen, können Sie uns auch einen Kaufbeleg per E-Mail an: [info@sybille-disse.de](mailto:info@sybille-disse.de) senden und wir schicken Ihnen den Downloadlink für die Bonusmaterialien sowie das Video.

2. Scannen Sie außerdem den Code für das Bonusmaterial am Ende dieses Buches. Damit gelangen Sie direkt in den Downloadordner!

3. Holen Sie sich den begleitenden Onlinekurs kostenfrei bei Elopape (der Code sowie die Anleitung dafür befindet sich im Downloadordner).



4. Laden Sie sich die Medizinwissen-App bei Apple oder Google Play. Melden Sie sich dort mit den Zugangsdaten an, die Sie bei der Anmeldung zum Onlinekurs eingegeben haben.

“ Mit der Medizinwissen-App haben Sie dann auch in Zukunft alles zum Lernen dabei.

Egal wo Sie lernen möchten!



# Prolog

In diesem Buch erhalten Sie zunächst einen Überblick zu den Therapiemethoden. Für die Behandlung psychischer Störungen stehen zahlreiche Therapiemethoden zur Verfügung.

Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen zu einer Reise in die verschiedenen Epochen der Psychologie und Psychotherapie.

Sie werden erstaunt sein, wie **viele Konzepte und Strategien** es gibt und welche Methode sich auf welchem Weg und/oder durch besondere Umstände aus anderen entwickelt hat. Oft ist dabei die **Gründerperson** maßgeblich verantwortlich für die Ausrichtung. Indem die Begründer eigene Erfahrungen eingebracht und (für die damaligen Zeiten) kühne Thesen aufgestellt haben, sind wundervolle Therapiemöglichkeiten entstanden.

Neben den **klassischen Verfahren** wie der Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, humanistischen und systemischen Verfahren sowie den suggestiven und imaginativen Verfahren gibt es **ergänzende Methoden und weitere Verfahren** (wie z. B. Körper- und Bewegungstherapie, kreative und künstlerische Therapie, transpersonale Therapie, esoterische und spirituelle Ansätze sowie die tiergestützte Therapie). Auch die medizinisch-biologische Therapie, nostalgische Ansätze, naturheilkundliche Therapie, neue Ansätze und die **sonstigen Verfahren** gehören erwähnt. Hinzu kommen **spezifische Verfahren**, die sich nach der Störung oder bestimmten Zielgruppen (z. B. älteren Menschen oder Frauen) richten.

Freuen Sie sich darauf, die wundervollen Möglichkeiten zur **Behandlung der Seele** zu entdecken!



# Einführung

## Labyrinth der Therapieverfahren

Dieses Buch ist aus jahrelangen Kursen entstanden. Viele Schüler haben sich einen Weg durch das «Labyrinth der Therapieverfahren» gewünscht. Zunächst habe ich mich auf die klassischen Verfahren konzentriert. Dann kamen weitere, ergänzende Methoden hinzu. Mit kleinen Icons, die wir in den Kursen gemeinsam überlegt haben (Bonusmaterial) wurde alles abgerundet. In diesem Buch sind nun endlich nicht nur die wichtigsten und häufigsten Therapiekonzepte vereint, sondern es wurden auch ältere, unbekanntere, neuere und weitere Methoden aufgenommen, die ebenfalls gute Erfolge erzielen.

Ich habe mir eine **spezielle Struktur** überlegt, wie Sie einen guten Überblick erhalten, die wichtigsten Aspekte des jeweiligen Verfahrens kennenlernen und auch die grundlegenden Prinzipien verstehen lernen.

Der Aufbau ist folgendermaßen geplant, um Sie gut durch das Labyrinth zu führen:

- Definition → Wie lässt sich das Verfahren kurz beschreiben?
- Begründer → Wer ist die Person, die das Verfahren entwickelt und bekannt gemacht hat?
- Wissenschaftliche Einordnung → Wie kann das Therapieverfahren klassifiziert werden?
- Grundlage → Was sind die grundlegenden Annahmen und Gedanken?
- Ziele der Therapie → Was kann ein Patient mit Hilfe dieser Therapieform erreichen?
- Rahmenbedingungen → Wie lange dauert die Therapie und wie ist das Setting?
- Begrifflichkeiten → Welche Fachbegriffe sollten Ihnen hierzu geläufig sein?
- Prinzipien → Was sind die Grundbestandteile dieser Psychotherapieform?
- Techniken → Welches Handwerkszeug gibt es zu der jeweiligen Psychotherapieform?
- Indikationen → Bei welchen Störungen wird die Therapieform eingesetzt?
- Kontraindikationen → Bei welchen Störungen ist die Therapieform nicht/bedingt geeignet?
- Kritik → Was gilt es zu beachten und/oder ggf. sogar zu beanstanden?
- Weiterentwicklungen → Welche neue Formen sind aus dieser Methode hervorgegangen?



- Zusammenfassung → Was sind die wichtigsten Fakten zur Methode?
- Literaturempfehlung → Welche Bücher und Zeitschriften sind empfehlenswert?
- Videos, Reportagen → Wo finden Sie Dokumentationen zur Methode und den Gründern?
- Verbände & Institutionen → Welche Gesellschaften und Organisationen gibt es?





# Allgemeine Konzepte



**Tiefen-  
psychologisch  
fundierte  
Therapie (TfP)**

**Verhaltens-  
therapie (VT)**

**Humanistische  
Therapie (HT)**

**Systemische  
Therapie (ST)**

**Suggestive/  
imaginative  
Therapie (SiT)**



# Teil 1

## Allgemeine Konzepte

### Überblick

In diesem Kapitel geht es insbesondere um die klassischen Psychotherapieverfahren. Es handelt sich dabei um bewährte Therapiekonzepte und -strategien, die **sich seit vielen Jahren etabliert** haben. Durch zahlreiche Studien getestet, gehören insbesondere die Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie und systemische Therapie zu den am meisten genutzten Verfahren. Die tiefenpsychologischen Verfahren sind nicht weniger erfolgreich, jedoch sind mehrjährige Aus- und Weiterbildungen notwendig. Bei den suggestiven und imaginativen Methoden sind ein verantwortungsvoller Umgang und die richtige Umsetzung der Therapien essenziell.



# Kapitel 1

## Tiefenpsychologisch fundierte Therapie (TfP)

### Tiefenpsychologische Ansätze

Hierzu zählen **alle auf der Psychoanalyse beruhenden psychotherapeutischen Verfahren**. Diese untersuchen die **Wirksamkeit des Unbewussten** und versuchen es therapeutisch zu beeinflussen. Die Methoden zielen darauf ab, das Verhältnis bewusster und unbewusster Persönlichkeitsanteile so zu gestalten, dass eine **Nachreifung der Gesamtpersönlichkeit** des Patienten möglich wird.

Die tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapieverfahren werden oft als «erste Kraft» bezeichnet, da sie historisch begründet zuerst entwickelt wurden. Die Grundannahme dieser Methoden ist, dass die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TfP) die Bedeutung und Wirksamkeit des Unbewussten (intrapersonelle psychische Wechselwirkungen) untersucht und beeinflusst.

Hierzu zählen sowohl:

- die psychoanalytischen Verfahren (PA)
- die psychodynamischen Verfahren (PD)

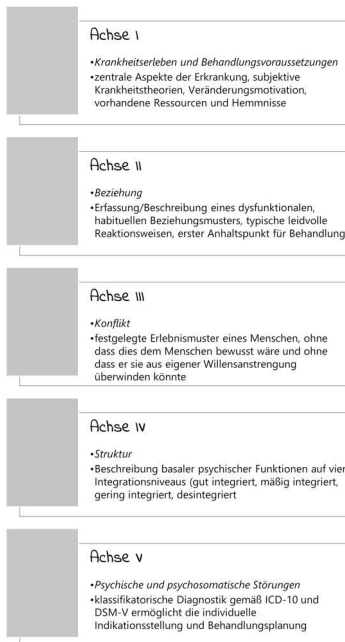
Nach diesem Konzept ist eine psychische Störung **Ausdruck eines unbewussten intrapsychischen Konflikts** (z. B. auseinanderstrebende Motivationen, Ambivalenzen). In der Folge entstehen **Abwehrmechanismen**. Diese verhindern die Bewusstwerdung des psychischen Konflikts. Unterschiede bestehen in der Dauer und dem Setting der Verfahren. Einige Verfahren sind sehr lang (z. B. die klassische Psychoanalyse), andere sind deutlich kürzer (z. B. modernere Verfahren). Therapeut und Patient konzentrieren sich mehr auf die **Vergangenheit und Biografie**, teils aber auch auf aktuell belastende Konflikte.

## OPD

Bei der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik (OPD) handelt es sich um ein **multiaxiales psychodynamisches Diagnosesystem**. Dieses wurde vorwiegend für psychoanalytisch und tiefenpsychologisch fundiert arbeitende Therapeuten konzipiert. Nach der OPD werden **8 Konflikttypen** unterschieden. In der derzeit gültigen OPD-2 ermöglichen die unterschiedlichen Achsen eine **Fokusbestimmung**. Als «Foki» gelten diejenigen Merkmale des OPD-Befunds, die die Störung mitverursachen und aufrechterhalten. Sie spielen daher eine entscheidende Rolle für die **Psychodynamik des Krankheitsbildes**.



Es besteht die Annahme, dass sich hinsichtlich dieser Foki etwas verändern muss, wenn ein entsprechender therapeutischer Fortschritt erreicht werden soll.



Der OPD-Arbeitskreis für die Erwachsenenversion bewegt sich derzeit auf eine weitere überarbeitete Version (OPD-3) zu (Stand Dezember 2021), die dann in den kommenden Jahren vorliegen wird.

Internet → <https://www.opd-online.net/>

## Überblick

Folgende Verfahren zählen u. a. dazu:

- **Klassische Psychoanalyse (PA) nach Freud** → Bewusstmachung unbewusster Persönlichkeitsanteile und Lösung von Konflikten
- **Neopsychoanalyse (NPA)** → Weiterentwicklung der psychoanalytischen Theorien Freuds
- **Charakteranalyse nach Reich** → Charakter zeigt ein neurotisches Abwehrsystem, in dem sich Defensivangst seit der Kindheit in verschiedenen Entwicklungsschichten verfestigt hat.
- **Psychotraumatologie nach Ferenczi** → Konzentriert sich auf den Einfluss von traumatischen Kindheitserfahrungen bei der Entstehung von psychischen Störungen.
- **Anthropologisch-integrative Psychotherapie (AIP) nach Caruso** → Ziel ist die Selbsterkenntnis und allmähliche Erweiterung der Möglichkeiten des Patienten.
- **Daseinsanalyse nach Binswanger** → Psychische Störungen sind nach diesem Ansatz das Ergebnis einer Flucht aus der Welt.
- **Analytische Psychotherapie (APT)** → Die analytische Psychotherapie umfasst die Therapieformen, die zusammen mit der neurotischen Symptomatik den neurotischen Konfliktstoff und vor allem die zugrunde liegende Struktur (Persönlichkeit) des Patienten behandeln.

- **Dynamische Psychiatrie nach Ammon** → Ziel der Therapie ist, dass die Persönlichkeit des Patienten wächst und eine neue Persönlichkeit entsteht.
- **Tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie** → Ziel dieser Ansätze ist eine Veränderung der Einstellung der Patienten, sodass sich deren seelische Gesundheit verbessern kann. Thema der Behandlung sind aktuelle Konflikte und zwischenmenschliche Probleme.
- **Dynamische Psychotherapie nach Dührssen** → Im Mittelpunkt steht das Selbstwertgefühl, das immer wieder bestätigt und aufgearbeitet wird.
- **Niederfrequente Therapie/Langzeit-psychoanalyse nach S. O. Hoffmann** → Es erfolgt eine Frequenzreduktion der Therapiesitzungen in einer längerfristigen, Halt gewährenden therapeutischen Beziehung
- **Schicksalsanalyse nach Szondi** → Die Erbfaktoren können Menschen mit gleichen Anlagen im Alltag zueinander bringen.
- **Psychodynamische Fokaltherapie/Psychodynamische Kurztherapie nach Malan/Balint** → Der Therapeut versucht den Kernkonflikt oder Fokus des Patienten herauszufinden, die Therapiedauer ist wesentlich kürzer als bei anderen tiefenpsychologischen Ansätzen.
- **Tiefenpsychologie (TP) nach Schultz-Hencke** → Harald Schultz-Hencke bezeichnete seine Ideen als ein «Amalgam aus Freud, Adler und Jung».

- **Psychoanalytisch-Interaktionelle Psychotherapie (PIP) nach Heigl** → Der Therapeut bemüht sich, ganz besonders glaubwürdig zu sein und zeigt seine Anteilnahme und seinen Respekt.
- **Individualpsychologie nach Adler** → Das zentrale Problem des Klienten wird aufgedeckt.
- **Analytische Psychologie (AP) nach Jung** → Diese Methode betont die Beziehung zwischen dem Individuum und der Gesellschaft sowie von Verhaltens- und Funktionstypen.
- **Supportive Psychotherapie (SPT)/Supportiv-expressive Psychotherapie (SET)** → Supportive (stützende, aufbauende) Psychotherapie arbeitet mit Empathie und Wertschätzung. Sie ist darauf ausgerichtet Interventionen an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Patienten anzupassen. Die SET wurde von Lester Bernard Luborsky (1920-2009), Psychoanalytiker, entwickelt. Es handelt sich um eine Form der Kurzzeittherapie, bei der die Beziehung zum Therapeuten im Vordergrund steht.
- **Übertragungsfokussierte Psychotherapie (Transference-focused Psychotherapy, TFP)** → Es handelt sich um ein psychodynamisches Behandlungsverfahren speziell für Borderline- und andere Persönlichkeitsstörungen.
- **Panikfokussierte Psychodynamische Psychotherapie (PFPP) nach Milrod** → Kern der Behandlungsform von Barbara Milrod et al. ist die

- sorgfältige Exploration der Symptomatik und der Entstehungssituationen der Panikattacken.
- **Mentalisation Based Treatment (MBT) nach Fonagy/Bateman** → Die mentalisierungsbasierte Behandlung ist eine integrative Form der Psychotherapie, die Aspekte psychodynamischer, kognitiv-verhaltensbezogener, systemischer und ökologischer Ansätze zusammenführt. Sie wurde von Peter Fonagy und Anthony Bateman entwickelt, manualisiert und für Personen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPD) entwickelt.
  - **Dynamic Deconstructive Psychotherapy (DDP)** → Die dynamische dekonstruktive Psychotherapie ist eine manuelle Behandlung der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Es werden drei Techniken verwendet: Assoziation, Attribution und Andersartigkeit.
  - **Strukturbezogene Psychotherapie (SP) der Persönlichkeitsstörung nach Gerd Rudolf** → Der Therapeut holt den Patienten auf seinem individuellen Strukturniveau ab. Im Vordergrund steht dann die gemeinsame Arbeit mit dem Patienten, um dessen Selbstdefizit zu beheben oder zumindest zu verbessern.
  - **Conversational Model (CM) nach Hobson und Meares** → Das Gesprächsmodell der Psychotherapie wurde vom englischen Psychiater Robert Hobson entwickelt und vom australischen Psychiater Russell Meares entwickelt. Hobson hörte sich Aufzeichnungen seiner eigenen

psychotherapeutischen Praxis mit mehr gestörten Klienten an und wurde sich der Art und Weise bewusst, wie das Selbst eines Patienten – sein einzigartiges Gefühl für sein persönliches Sein – im Fluss des Gesprächs lebendig werden und sich entwickeln oder zerstört werden kann das Beratungszimmer. Das Gesprächsmodell wurde von britischen Forschern in PIT umbenannt.

- **Psychodynamic Interpersonal Therapy (PIT)** → Die PIT ist eine Form der psychologischen Behandlung, die nachweislich Menschen mit einer Reihe verschiedener Probleme hilft, wie Depression, Selbstverletzung, Beziehungsschwierigkeiten, Persönlichkeitsstörungen und funktionellen (oder sogenannten «medizinisch unerklärlichen») Symptomen.
- **Cognitive analytic therapy (CAT) nach Ryle** → Die kognitive analytische Therapie wurde von Anthony Ryle entwickelt. Sie integriert psychodynamische Therapie mit persönlichem Konstrukt/kognitiver Psychologie. Es handelt sich um eine Kurzzeittherapie, die zur Behandlung einer Vielzahl von psychischen Problemen geeignet ist.
- **Psychodynamisch imaginative Traumatherapie (PITT) nach Reddemann** → Die Methode von Prof. Dr. med. Luise Reddemann nutzt die Imagination als heilsame Kraft sowie Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgestörungen.
- **Intensive Psychodynamische Kurzzeittherapie nach Davanloo (Intensive Short-Term Dynamic**

- Psychotherapy, IS-TDP** → Es handelt sich um eine hoch wirksame psychodynamische Psychotherapiemethode von Habib Davanloo zur Behandlung von Symptom- und Persönlichkeitsstörungen.
- **Mehrdimensionale Psychodynamische Traumatherapie (MPTT) nach Fischer** → Durch Integration behavioraler Trainingselemente in ein psychodynamisches Konzept entwickelte Gottfried Fischer eine Methode zur Krisenintervention, Akuttherapie und Therapie komplexer und chronifizierter psychischer Traumatisierung.
  - **Körperintegrierende tiefenpsychologische Psychotherapie** → Bei dieser Therapieform erschließt sich die Heilung in der Anregung, Begleitung und im Durchspielen freudiger Vitalitätsaffekte.
  - **Katathym-imaginative Methoden nach Leuner (z. B. katathym-imaginative Psychotherapie [KIP], vormals katathymes Bilderleben [KB])** → Im Zentrum dieser Methode von Hanscarl Leuner stehen therapeutisch eingeleitete, dialogisch begleitete Tagträume (Imaginationen).
  - **Kognitiv-psychodynamische Psychotherapie nach Horowitz** → In dieser Therapieform setzt Mark A. Horowitz die Konfigurationsanalyse ein, mit der die verschiedenen Stimmungen und Erlebniszustände (states of mind) einer Person untersucht. Sie dient als gute Grundlage, um den traumatischen Prozess zu erforschen. Zudem