

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN VERSCHIEDENEN THERAPIEFORMEN

Angeboten werden können die tiefenpsychologisch fundierte Kurzzeittherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Langzeitpsychotherapie sowie die analytische Psychotherapie.

Die Unterschiede innerhalb der verschiedenen Formen der tiefenpsychologisch fundierten und analytischen Psychotherapie liegen in der Zielsetzung sowie in den zeitlichen Rahmenbedingungen.

Die unten stehenden Erklärungen beziehen sich exemplarisch auf Therapien mit Erwachsenen.

Die tiefenpsychologisch fundierte Kurzzeitpsychotherapie

Sie umfasst insg. 25 Sitzungen und findet in der Regel 1x wöchentlich statt. Die Therapiesitzungen dauern (so wie bei allen anderen Formen auch) 50 min. Die Therapie insgesamt dauert bei dieser Frequenz $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Jahr.

Sie ist da angemessen, wo es einen recht klar umgrenzten Auslöser für einen seelischen Einbruch / eine Krankheitsentwicklung gibt, ansonsten aber eine gute Lebenszufriedenheit und Gesundheit bestand. Ziel ist die Bearbeitung der aktuellen Notlage.

Die tiefenpsychologisch fundierte Langzeitpsychotherapie

Sie umfasst im ersten Schritt 50 Sitzungen, kann jedoch auf 80, im Ausnahmefall auf 100 Sitzungen erweitert werden. Es findet eine Sitzung in der Woche statt. Sie kann also $2\frac{1}{2}$ bis 3 Jahre dauern.

Sie ist da passend, wo es zwar recht deutlich greifbare aktuelle Auslöser gibt, aber doch weitreichendere Zusammenhänge in der Lebensgeschichte aufzufinden sind. Eventuell sind auch an ähnlichen Stellen schon Krisen oder Krankheitssymptome aufgetreten. Ziel ist die Bearbeitung der aktuellen / realen Problemlagen unter gezielter Einbeziehung tieferliegender innerer Konflikte und Zusammenhänge.

Die analytische Psychotherapie

Merkmal der analytischen Psychotherapie ist, dass hier in der Regel 2 oder 3 Sitzungen in der Woche stattfinden. Der Patient / die Patientin kann „die Couch“ nutzen. Für viele Pat. erleichtert die entspannte Lage, der fehlende Blickkontakt zum Therapeuten und dadurch der deutliche Unterschied zu Alltagssituationen den "Blick nach innen". Durch die erhöhte Frequenz und die Arbeit im Liegen kann ein intensiverer therapeutischer Prozess zustande kommen. Die Beziehung zum Therapeuten spielt durch diese Faktoren eine stärkere Rolle und die darin erlebten Gefühle und Ängste werden ausdrücklich in das Verständnis der inneren Zusammenhänge einbezogen. Die Stundenzahl umfasst bis zu 300 Sitzungen – die Dauer liegt somit um die 3-4 Jahre, abhängig von der Sitzungsfrequenz. Das Ziel der analytischen Therapie ist umfassender.

Sie ist da passend, wo es sich um grundlegendere Problematiken handelt, die sich in verschiedensten Lebensbereichen störend auswirken, die tief in der Lebensgeschichte verwurzelt sind und in der Regel ein ganzheitliches Krankheitsgefühl hervorrufen. Das kann z.B. bei psychosomatischen Erkrankungen, einem labilen Selbstwertgefühl oder bei einer Kombination verschiedenster Beschwerden der Fall sein.