

# Behandlung durch Psychotherapie

**Eine Depression betrifft Körper und Seele. Deshalb kann auch eine Psychotherapie dazu beitragen, wieder gesund zu werden. Welche Therapie in Frage kommt, ist dabei sehr individuell. Für viele Menschen hat sich eine Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie bewährt.**

---

- Psychotherapien werden seit Langem und häufig eingesetzt, um Depressionen zu behandeln.
- Von den Krankenkassen anerkannt und bezahlt werden regelmäßig unter anderem die kognitive Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Therapie und die Psychoanalyse.
- Je nach Therapien finden Einzel- oder Gruppensitzungen über einen längeren Zeitraum statt.

„Da wird doch nur geredet! Ob das hilft ...“ Wenn es um Psychotherapie geht, also Methoden, die die Psyche des Menschen miteinbeziehen, sind viele immer noch skeptisch. Dabei gibt es heute viele Therapien, die vor allem zur Behandlung von Depression sehr erfolgreich eingesetzt werden und wissenschaftlich gut erforscht sind. Aber genauso, wie nicht jedes Medikament für jeden geeignet ist, muss Ihr Arzt auch bei einer Psychotherapie individuell und sorgfältig auswählen, welche Methode vielleicht für Sie in Frage kommt.

## **Wann kann ich eine Therapie beginnen?**

Zu welchem Zeitpunkt eine Psychotherapie eingesetzt wird, hängt vom Verlauf und der Schwere Ihrer Erkrankung ab und davon, was der Auslöser für Ihre Depression war. Ihr Arzt wird mit Ihnen zusammen beraten, ob Sie eventuell erst Medikamente erhalten, um Ihren akuten Zustand zu verbessern, und später eine Therapie beginnen. Oder ob beides gleichzeitig laufen kann.

## **Wissen, Vertrauen, Motivation.**

Es gibt eine große Anzahl von Methoden, die unter dem Begriff Psychotherapie zusammengefasst werden. Je nach Verfahren finden sie als Einzelsitzungen oder Gruppentherapie statt, und die meisten werden auch von den Krankenkassen anerkannt und übernommen. Eine der erfolgreichen Therapien ist die sogenannte **kognitive Verhaltenstherapie** (von lat. cognoscere = erkennen). Die Grundidee ist, dass Verhalten und Einstellungen einander beeinflussen. Wer Muster oder Einstellungen hinter bestimmten Verhaltensweisen erkennt, kann sie auch aktiv wieder ändern. Diese Methode kann also helfen, wenn Sie sich selbst in Ihrem Verhalten „wie gefangen“ fühlen, und Ihnen zeigen, wie Sie zukünftig in ähnlichen Situationen besser klarkommen.

Andere anerkannte Verfahren sind die **Tiefenpsychologisch fundierte Therapie** - hier stehen akute psychische Konflikte im Vordergrund - und die **Psychoanalyse**, bei der vor allem unbewusst ablaufende Prozesse erforscht werden, deren Wurzeln oft bis in die Kindheit zurückreichen. Der Patient soll sich mit Hilfe des Therapeuten die immer wieder ablaufenden und ihn belastenden psychischen Muster bewusst machen und so neue Lösungen für seine aktuelle Lebenssituation finden.

**Jede Therapie braucht ihre Zeit.**

Ganz gleich, welche Psychotherapie Ihr Arzt für Sie auswählt: Sie kann Ihren Zustand nicht von jetzt auf gleich ändern oder gar heilen. Es braucht Zeit, einen Therapeuten, dem Sie vertrauen - und Ihre Mithilfe. Auch wenn Sie anfangs das Gefühl haben, dass das „alles nichts bringt“, sollten Sie eine Therapie deshalb nicht gleich wieder abbrechen. Haben Sie etwas Geduld - mit sich und mit der Therapie.

<https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/behandlung-durch-psychotherapie.php>