



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die psychosomatisch-psychotherapeutische Behandlung in unserer Abteilung erfolgt gemäß den Verfahren der **Psychodynamischen Psychotherapie**, zu denen die **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** und die **Analytische Psychotherapie** gehören. Beide Verfahren sind vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie zur Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen anerkannt¹ und Teil der kassenärztlichen Versorgung.

Die Psychodynamische Psychotherapie stellt die Weiterentwicklung der von Sigmund Freud begründeten Psychoanalyse dar. Sie stellt den Menschen und sein Erleben in den Mittelpunkt der Behandlung und reduziert ihn nicht auf seine Diagnose oder Symptome. Das therapeutische Miteinander ist daher gekennzeichnet durch Offenheit und Neugier statt Schubladendenken und voreiligem Behandlungsaktivismus. Die Wirksamkeit der Psychodynamischen Psychotherapie inklusive ihrer Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit ist entgegen populistischer Darstellungen sicher belegt: je nach Studiendesign ist sie anderen Verfahren gegenüber mindestens gleichwertig oder überlegen. Ein Kernmerkmal ihres Behandlungserfolgs ist dabei, dass die angestoßene Entwicklung und Verbesserung sogar über das Behandlungsende hinaus weitergehen².

Zum methodischen Vorgehen der Psychodynamischen Psychotherapie gehören:

- die **Fokussierung von Emotionen und die Förderung von deren Ausdruck**, da hinter Symptomen oftmals unterdrückte Gefühle stehen, und Intellektuelle Einsicht für nachhaltige Veränderungen alleine nicht ausreicht.
- das **Aufdecken und Bearbeiten problematischer Bewältigungsstrategien von belastenden Gedanken und Gefühlen**, sog. Widerstände und Abwehrmechanismen, weil diese einer gesunden Entwicklung im Wege stehen. Sie drücken sich z. B. durch Fehlleistungen, selbstschädigendes Verhalten oder auch dem Fernbleiben von Therapiesitzungen und dem Vermeiden der Umsetzung therapeutischer Einsichten aus.
- das **Erkennen von sich wiederholenden Gedanken-, Verhaltens- und Beziehungsmustern**, da diese die Beschwerden oftmals aufrechterhalten.
- die **Auseinandersetzung mit belastenden und prägenden Erfahrungen der Vergangenheit**, die oftmals hinter unerklärlichen Gefühlen und Erlebnisweisen in der Gegenwart stehen. Durch ihre Einordnung kann eine Klärung entstehen, die zu mehr innerer Freiheit und Selbstbestimmung führen kann.
- die **Fokussierung von Beziehungskonflikten**, da sich in diesen die zentralen psychischen Themen ausdrücken und die Fähigkeit zum Führen gelingender Beziehungen Voraussetzung für psychische Gesundheit ist.
- die **Reflexion der Therapiebeziehung**, in der sich mit hoher Wahrscheinlichkeit ebenfalls die zentralen psychischen Themen abbilden werden. Diese bietet somit eine unmittelbare Gelegenheit zur Bearbeitung aktivierter schwieriger Gefühls- und Gedankenmuster.
- die **Einbeziehung unbewusster Fantasien** durch Methoden wie z. B. die freie Assoziation oder Traumarbeit, wodurch die Auseinandersetzung mit tieferliegenden psychischen Schichten gefördert wird.

Insbesondere vor dem Hintergrund der hohen Wahrscheinlichkeit des Wiedererlebens zentraler Beziehungskonflikte dem/der Therapeuten/in, dem Behandlungsteam oder im Falle gruppentherapeutischer Behandlung den Mitpatienten gegenüber möchten wir Sie ermutigen, im Behandlungskontext auftretende schwierige Gedanken und Gefühle anderen gegenüber in die Therapie einzubringen statt zu vermeiden oder auszuhandeln. Diese Momente stellen oft zentrale Entwicklungspunkte in der Behandlung dar, für die Ihre Mitarbeit sehr wichtig ist. Vielen Dank!

Wir wünschen eine erfolgreiche Behandlung!

Ihre Abteilung für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Psychoanalyse
am St.-Johannes-Hospital Hagen

¹ Siehe: <https://www.wbpsychotherapie.de/wissenschaftliche-beurteilungen-gutachten/abgeschlossene-gutachten/psychodynamische-psychotherapie/>

² Shedler, J. (2010). The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98-109. doi:10.1037/a0018378