



Hilfe zur Auswahl von Verfahren

Übersicht:

Begriff	Risiken & Nebenwirkungen (Erprobtheit)
Geschichte	Wirksamkeit
Ziele	Zusammenfassung
Vorgehensweise	Literatur
Theorie	Webadressen zum Thema
Kosten- & Zeitaufwand	AutorIn
Ausbildung	Literaturhinweise zum Thema Verfahrensauswahl
Ethische Unbedenklichkeit	

Die wichtigsten Kriterien für die Auswahl eines Verfahrens sind: Risiken & Nebenwirkungen, Ethische Unbedenklichkeit, Wirksamkeit und das individuelle Kriterium Pässigkeit (siehe [Therapieverfahren](#)). Es gibt aber eine Reihe weiterer Gesichtspunkte, die bei der Entscheidung für oder gegen ein Verfahren wichtig sein können, darunter Theorie, Vorgehensweise, Kosten & Zeitaufwand, sowie Güte und Umfang der Ausbildung, die TherapeutInnen zur Erlernung eines Verfahrens absolvieren müssen.

In unseren Standard-Verfahrenstexten versuchen wir, die einzelnen Verfahren an Hand eines einheitlichen Musters zu beschreiben und an den wichtigsten Kriterien zu messen:

- Einige Stichworte sollen Ihnen einen groben Eindruck bzw. eine ungefähre Vorstellung *von Art, Herkunft und Praxis* des Verfahrens vermitteln. Dazu gehören: *Begriff, Geschichte, Ziele, Vorgehensweise und Theorie*.
- Andere Stichworte befassen sich mit den aus PatientInnen-sicht besonders wichtigen Kriterien: *Ethische Unbedenklichkeit, Risiken & Nebenwirkungen (Erprobtheit) und Wirksamkeit*.

An Hand des Musters, nach dem unsere Standard-Texte aufgebaut sind, versuchen wir im folgenden aufzuzeigen, welche Informationen Sie unter bestimmten Stichpunkten finden werden und warum diese für die Auswahl des »richtigen« Verfahrens wichtig sein können.

Begriff. Welchen Hintergrund hat das Verfahren: psychologisch, medizinisch, naturheilkundlich, esoterisch/spirituell? Wie ist der Ansatz des Verfahrens: gesprächsorientiert, verhaltensorientiert, körperorientiert, darstellend/kreativ orientiert, gruppenorientiert, spielorientiert?

Wichtig: Diese Einordnungen dienen nur einer ersten, groben Orientierung.

Geschichte. In welcher Zeit, in welchem Land ist ein Verfahren entstanden? Wer sind die BegründerInnen? Wie verbreitet und anerkannt ist das Verfahren?

Wichtig: Hohe Verbreitung kann auf hohe Qualität eines Verfahrens zurückgehen, muß aber nicht. Modische Trends und verkrustete Markt- bzw. Machtstrukturen können das Gleiche bewirken.

Ziele. Hat das Verfahren zum Ziel, psychische oder psychosomatische Erkrankungen zu heilen? Dient es der Gesundheitsförderung, Vorbeugung, Selbstkontrolle, Selbsthilfe? Bezweckt es Steigerung der sozialen Kompetenz oder Leistungsfähigkeit? Will es Selbsterfahrung, Selbsterweiterung und Persönlichkeitswachstum ermöglichen? Geht es um spirituelles Heil? Welche Zielgruppen hat das Verfahren: Frauen oder Männer; Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Ältere?

Wichtig: Decken sich Ihre persönlichen Ziele mit den Zielen des Verfahrens? Ist das Verfahren hinsichtlich dieser Ziele erprobt und wirksam (s. *Erprobtheit, Wirksamkeit*)?

Vorgehensweise. Richtet sich das Verfahren an Einzelpersonen, Paare, Gruppen oder Familien? Wie gehen die AnbieterInnen des Verfahrens im allgemeinen vor? Welche Methoden/Techniken werden eingesetzt? Was wird von den KlientInnen erwartet?

Wichtig: Der Text kann Ihnen allenfalls einen groben Eindruck von der Vorgehensweise vermitteln. Haben Sie gegen die Vorgehensweise des Verfahrens Bedenken oder Aversionen? Verfahren, gegen die Sie starke Vorbehalte haben, können ihre Wirkung nicht voll entfalten, selbst wenn sie im

allgemeinen erprobt und wirksam sind. Bedenken Sie aber, daß einige mühsam oder »wenig spannend« erscheinende Verfahren sehr hilfreich sein können, falls Sie in der Lage sind, Ihre Abneigung zu überwinden. Und daß umgekehrt, einige einfach oder »spannend« erscheinende Verfahren unwirksam sind und für Sie unkalkulierbare Risiken bergen können. Informieren Sie sich genauer, bevor Sie sich festlegen.

Theorie. Welcher Art ist die Theorie des Verfahrens: psychologisch, medizinisch, physikalisch, esoterisch/spiritueller Natur? Welche Krankheiten, Störungen, Defizite oder Problembereiche kennt die Theorie? Wie wird deren Zustandekommen erklärt und in welcher Weise soll die Wirkung des Verfahrens zustande kommen?

Wichtig: Theorien zu beurteilen, ist auch für Fachleute schwierig. Sicher ist, daß alle TherapeutInnen oder TrainerInnen bestimmten Vorstellungen bzw. Theorien anhängen, die ihre Wahrnehmung der Wirklichkeit, ihre Sichtweise, beeinflussen. Über die Theorie eines Verfahrens läßt sich etwas darüber erfahren, wie Ihre TherapeutIn oder TrainerIn denkt und vorgeht, mit anderen Worten, durch welche Brille sie die Welt sieht. Das sollte Sie interessieren.

Darüber hinaus sollten Sie sich folgende Fragen stellen: Läßt sich die Theorie mit Ihren ethischen Grundsätzen vereinbaren? Läßt sich die Theorie mit Ihrem persönlichen Weltbild und, vor allem, Ihren persönlichen Erfahrungen in Einklang bringen? Halten Sie die Theorie für einleuchtend und schlüssig? Läßt Sie sich mit wissenschaftlichen Erkenntnissen vereinbaren? Hat sie sich in der Praxis bewährt?

Bedenken Sie einerseits, daß zu bestimmten Zeiten über bestimmte Theorien gelächelt wurde, die heute allgemein anerkannt sind (gerade auch von wissenschaftlicher Seite). Und daß andererseits manche in Mode gekommene Theorie, die ZeitgenossInnen einleuchtend und schlüssig erschien, heute niemanden mehr überzeugt. Überprüfen Sie Ihre Einschätzung immer wieder an Hand eigener und fremder Erfahrungen.

Kosten & Zeitaufwand (nicht in den Texten enthalten). Wieviele Minuten dauert eine Sitzung und was kostet sie? Wie häufig finden Sitzungen statt? Wieviele Sitzungen werden insgesamt benötigt? Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Wichtig: Können Sie sich das von Ihnen bevorzugte Verfahren zeitlich und finanziell leisten? Übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten oder müssen Sie selber zahlen (oder zuzahlen)?

Manche Verfahren werden Ihr Leben allein durch die Dauer und/oder Kosten drastisch verändern. Und zwar in einer Weise, die Sie womöglich nicht bedacht haben: Jede Woche mehrere Termine plus Fahrzeiten und das mehrere Jahre lang. Unter Umständen mehrere 10.000 Euro Kosten (wenn Sie selbst bezahlen wollen oder müssen).

Kurzdauernde und kostenlose oder kostengünstige Verfahren sind daher auf den ersten Blick optimal – können aber auch »vertane Zeit oder rausgeschmissenes Geld« bedeuten, weil Sie Ihrem Problem nicht gerecht werden oder unwirksam sind.

Langdauernde und womöglich kostspielige Verfahren können für bestimmte Zwecke besser geeignet sein als preiswerte und kurze Vorgehensweisen - müssen es aber nicht.

Informieren Sie sich gut oder fragen Sie in [unserem Büro](#) nach - auch zu möglichen Alternativen.

Lassen Sie sich, gegebenenfalls im Zusammenhang mit einer ausführlichen diagnostischen Untersuchung, darüber in Kenntnis setzen, wie schwerwiegend Ihr Problem in den Augen anderer erscheint.

Ausbildung (nicht in den Texten enthalten). Zu unterscheiden sind: 1) Ausbildungen, die zur Ausübung der Heilkunde berechtigen (wie z.B. die von ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, HeilpraktikerInnen), 2) Ausbildungen, die zur Anwendung eines psychotherapeutischen oder alternativen Verfahrens qualifizieren. Hier geht es vorwiegend um letzteres.

AnbieterInnen, die einen bestimmten Heilberuf erlernt haben, können während ihrer Heilberufsausbildung gleichzeitig hinsichtlich eines bestimmten Therapieverfahrens umfassend ausgebildet worden sein – das ist aber in den meisten Fällen nicht so. Die meisten heutzutage therapeutisch tätigen Personen haben, wenn überhaupt, zusätzlich zu ihrem Grundberuf eine verfahrensspezifische Aus- oder Fortbildung absolviert. Die kann von einer Ein-Tage-Einführung bis zu einer mehrjährigen Vollzeitausbildung reichen. Dies ist von Verfahren zu Verfahren, von Berufsverband zu Berufsverband und von Ausbildungseinrichtung zu Ausbildungseinrichtung unterschiedlich geregelt.

Eine Ausnahme bildet nur die Ausbildung zur *approbierten PsychotherapeutIn*: seit Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes gibt es, jedenfalls in Deutschland, für diesen Titel einheitliche

Ausbildungsrichtlinien, gegliedert nach den (derzeit) drei »Richtlinienverfahren«: Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, analytische Psychotherapie. Diese Regelung gilt aber erst seit 1999 – das heißt, bei den weitaus meisten AnbieterInnen, auch unter den approbierten PsychotherapeutInnen, können Sie sich nicht sicher sein, welche Ausbildung sie durchlaufen haben.

Umso wichtiger sind folgende Fragen hinsichtlich der verfahrensspezifischen Ausbildung:

Gibt es eine anerkannte Ausbildung in dem Verfahren? Gibt es einen Dach- oder Therapieverband? Wieviele Stunden und Jahre dauert die Ausbildung? Wieviele Stunden enthält die Ausbildung an Theorie, Praxis, Selbsterfahrung/Lehrtherapie und Supervision? Entspricht die jeweilige Ausbildung den gegenwärtigen Standards für eine heilkundliche psychotherapeutische Ausbildung? Welchen Abschluß/Titel können AbsolventInnen der jeweiligen Ausbildung führen? *Wichtig:* Die Existenz eines Dach- oder Therapieverbandes läßt auf ein gewisses Bemühen der AnbieterInnen um Qualitätssicherung schließen, *garantiert* aber für nichts. Achten Sie darauf, daß es wenigstens eine geregelte Ausbildung mit verbindlichen Richtlinien zu Stundenzahl, Dauer und Inhalten gibt.

Wenn Sie ein Verfahren zum Zwecke der Behandlung einer psychischen Erkrankung suchen, sollten Sie darauf achten, daß die vorgesehene Ausbildung hinreichend zur Behandlung von psychischen Störungen qualifiziert. Schlecht oder unzureichend ausgebildete AnbieterInnen können den Behandlungserfolg eines Verfahrens, und sei dieses noch so gut, in Frage stellen. Auf kritische Situationen sind sie in der Regel schlechter vorbereitet.

Sie sollten deshalb im eigenen Interesse nur solche AnbieterInnen eines Verfahrens wählen, die zumindest die vorgesehene Ausbildung durchlaufen haben und gegebenenfalls auch die notwendigen Voraussetzungen für eine Behandlung von seelischen Krankheiten erfüllen (siehe [Hilfe zur Auswahl von AnbieterInnen](#)).

Ausbildung ist jedoch nicht alles. Auch die *Persönlichkeit, die Einstellungen und die individuelle Vorgehensweise* der von Ihnen gewählten TherapeutIn oder TrainerIn und vor allem die *Beziehung* zwischen Ihnen und Ihrem Gegenüber spielen eine große Rolle für den Erfolg oder Mißerfolg einer Therapie oder gesundheitsfördernden Maßnahme. Auch zu diesem Thema finden Sie wichtige Hinweise unter [Hilfe zur Auswahl von AnbieterInnen](#)

Ethische Unbedenklichkeit. Widerspricht das Verfahren humanen Grundsätzen? Werden grundlegende Menschenrechte, wie das auf Leben und Würde der KlientInnen, verletzt: z.B durch Diskriminierung (aufgrund von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit, sexueller Orientierung usw.), Erniedrigung, Zwang, Grausamkeit, Erzeugung von Abhängigkeit, sexuelle Ausbeutung, Täuschung.

Geht das Verfahren respektvoll mit den KlientInnen um, hat es einen emanzipatorischen Ansatz? Wird im Verfahren für größtmögliche Transparenz gesorgt? Werden Selbstbestimmung, Selbststeuerungstechniken und Selbsthilfemaßnahmen gefördert?

Wie sieht es mit Supervision, Ethikrichtlinien und Beschwerdewegen aus?

Wichtig: Das Verfahren sollte in jedem Fall *ethisch unbedenklich* sein.

Risiken & Nebenwirkungen (Erprobtheit). Gibt es aussagekräftige wissenschaftliche Untersuchungen, die das Verfahren auf Risiken und Nebenwirkungen überprüft haben? Gibt es Fallstudien oder andere wissenschaftliche Untersuchungen, mittels derer das Verfahren erprobt wurde? Verfügt das Verfahren über eine lange Tradition (z. B. auch in anderen Kulturen), ohne daß besondere Risiken bekannt wurden?

Anders als bei Arzneimitteln gibt es im Bereich Psychotherapie und psychische Gesundheitsförderung kein Zulassungsverfahren für neue Methoden und fast keine gezielten wissenschaftlichen Untersuchungen über Risiken und unerwünschte Nebenwirkungen von einzelnen psychotherapeutischen Verfahren oder gesundheitsfördernden Maßnahmen. Das Thema ist bislang weitgehend tabuisiert.

Wichtig: Ein Verfahren sollte *erprobt* oder zumindest *begrenzt erprobt* sein, um Behandlungsrisiken auszuschließen.

Zu den meisten Verfahren gibt es jedoch *keinerlei* Risikostudien, d.h. sie müssen *eigentlich* als *unerprobt* gelten. Eigentlich sollten Sie deshalb auch auf eine Inanspruchnahme solcher Verfahren vorsichtshalber verzichten, vor allem, wenn Sie an schwereren psychischen Störungen leiden. Denn es ist in keiner Weise auszuschließen, daß sich unerwartete Komplikationen mit möglicherweise schwerwiegenden Konsequenzen einstellen.

Das können wir aber *nicht* empfehlen, weil Sie dann auf praktisch jede Therapie verzichten müß-

ten. Achten Sie deshalb in jedem Fall darauf, daß das Verfahren wenigstens schon länger und in größerem Umfang (unter Einsatz gewisser Kontrollmechanismen) angewandt wurde, ohne daß spezielle Risiken bekannt wurden. Solche Verfahren nennen wir *begrenzt erprobt*.

Wirksamkeit. Gibt es aussagekräftige wissenschaftliche Untersuchungen, in denen die Wirksamkeit des Verfahrens für bestimmte Ziele/Zielgruppen nachgewiesen wurde? Gibt es Ergebnisse aus Fallstudien oder anderen wissenschaftlichen Untersuchungen, die eine Wirksamkeit des Verfahrens nahelegen? Gibt es Erfahrungsberichte von KlientInnen oder eine lange Tradition, die für eine Wirksamkeit des Verfahrens sprechen?

Wichtig: Die Wirksamkeit eines Verfahrens sollte hinsichtlich bestimmter Ziele und Zielgruppen *ausreichend nachgewiesen* sein. Zu vielen - besonders zu neueren - Verfahren gibt es jedoch keine oder nur unzureichende wissenschaftliche Untersuchungen, d.h. sie müssen, zumindest noch, als *ohne ausreichenden Wirkungsnachweis* gelten.

Mit anderen Worten, es ist nichts oder wenig darüber bekannt, ob sie wirksam sind oder nicht. Auf eine Inanspruchnahme solcher Verfahren sollten Sie *vorsichtshalber* verzichten, vor allem, wenn Sie an schwereren psychischen Störungen leiden. Denn unwirksame Verfahren verlängern nicht nur das subjektive Leiden, sondern können gefährlich sein: das Krankheitsbild kann sich verschlimmern. - Unsere Angaben zur Wirksamkeit von Verfahren gründen auf dem umfassenden Forschungsüberblick von Klaus Grawe und späteren Studien. Auch groß angelegten Untersuchungen spiegeln aber nur den *gegenwärtigen* Stand der Erkenntnis.

Zusammenfassung. Hier werden die Bewertungen zu ethischer Unbedenklichkeit, Erprobtheit & Risiken und Wirksamkeit in Kurzform wiederholt.

Wichtig: Ein Verfahren sollte *ethisch unbedenklich* sowie in Hinblick auf die angegebenen Ziele/Zielgruppen *ausreichend oder begrenzt erprobt* und *wirksam* sein. Es sollten wenigstens *geregelte Ausbildungsgänge* für das Verfahren existieren. Ausbildungsgänge, die auf die Behandlung und Heilung von psychischen Störungen mit Krankheitswert vorbereiten, sollten psychotherapeutisch-heilkundlichen Ansprüchen genügen, d.h. sie sollten die Auszubildenden hinreichend zur Behandlung von Menschen mit *psychischen* Störungen qualifizieren.

Von Verfahren, die *ethisch abzulehnen* und/oder *risikoreich* sind, wird generell abgeraten. Falls ein Verfahren in Bezug auf Ihre persönlichen Ziele *unerprobt* oder *ohne (ausreichenden) Wirkungsnachweis* ist oder *keine Gewähr für eine hinreichende Ausbildung* der AnbieterInnen bietet, sollten Sie sich nach genauer Durchsicht aller Beschreibungs- und Bewertungskategorien *ernsthaft* die Frage stellen, ob Sie sich trotz des erhöhten Risikos auf das Verfahren einlassen möchten. Insbesondere, wenn Sie an einer seelischen Erkrankung leiden. In diesem Fall raten wir Ihnen davon ab.

Literatur. Die angeführten Bücher bzw. Artikel bieten zusätzliche Auskünfte über das Verfahren. Es handelt sich in der Regel um einführende Texte.

Webadressen zum Thema: Auf den angegebenen Websites finden sich weitere Informationen zum Thema, die unserer Meinung für Ihre Meinungsbildung wichtig sein können. Den Links ist eine Kurzcharakteristik der angeführte Quelle vorangestellt (z.B. AnbieterInnen-Verband). Vorsicht: Auf die Informationen, die Sie auf den verlinkten Seiten erhalten, haben wir keinen Einfluß - sie werden in vielen Fällen nicht unserer Meinung entsprechen, möglicherweise auch nicht der Realität.

AutorIn. Hier finden Sie die Namen oder Kürzel der VerfasserInnen des Textes, sowie Angaben zu den Erstellungs- und Überarbeitungsdaten des Dokuments.

Die Informationen zu den einzelnen Stichworten unserer Texte sind knapp gehalten und können lediglich einer ersten Orientierung dienen. Sie sollten sich weitere Informationen beschaffen, indem Sie Einführungsveranstaltungen besuchen, weiterführende Literatur lesen und/oder indem Sie **unser Büro** kontaktieren.

Weiterführende Literatur zum Thema finden Sie in unseren **Literaturhinweisen** (PDF, 37 KB)

AutorIn: H.D. - Text: [hilfe-verfahren.sdw](#) - Aktualisiert: 14.03.05