



## Therapieverfahren

Verfahren gibt es wie Sand am Meer: nach eigenen Untersuchungen allein im Kölner Raum, je nach Zählweise, zwischen 50 und 350. Aber nur wenige werden von den Krankenkassen bezahlt. Welche Verfahren sind gut? Welche wirksam? Gibt es Risiken und Nebenwirkungen? Auf den folgenden Seiten können Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Verfahren verschaffen. Beachten Sie dazu bitte auch unsere [Hilfe zur Auswahl von Verfahren](#).

Was sollten Ihre **wichtigsten Kriterien** bei der Auswahl eines Verfahrens sein?

- **Risiken und Nebenwirkungen (Erprobtheit):** Was auch immer sonst für oder gegen ein Verfahren spricht – es sollte Sie nicht schädigen und keine schwerwiegenden Nebenwirkungen haben. Leider gibt es zu diesem Punkt kaum gesicherte Informationen. Noch immer nicht, muß man sagen. Umso wichtiger sind einzelne Hinweise und Fallberichte zu Schädigungen - die sollten Sie aufhorchen lassen.
- **Ethische Unbedenklichkeit:** Das ausgewählte Verfahren sollte ethisch unbedenklich sein: Es darf nicht darauf angelegt sein, Sie abhängig von seiner Inanspruchnahme zu machen. Es sollte darauf ausgerichtet sein, die Rechte seiner KlientInnen auf Menschenwürde und Respekt zu achten. Es sollte bezwecken, Selbstbestimmung und Selbsthilfe nachhaltig zu fördern. Dazu gehört eine Theorie, die das fordert, eine Ausbildung, die sensibilisiert, eine Praxis mit Supervision, und ein Fehler- und Beschwerdemanagement, daß nicht der Abwehr von Klagen dient, sondern der Beseitigung von Mängeln.  
Es ist außerordentlich schwer, hinsichtlich dieses Punkts eine Einschätzung der Verfahren und vor allem der Verfahrenswirklichkeit abzugeben. Achten Sie auf unsere kritischen Anmerkungen: Die sollen Sie vor Gefahren warnen – die womöglich, weil sie gewarnt sind, gar nicht eintreten.
- **Wirksamkeit:** Das ausgewählte Verfahren sollte nachgewiesenermaßen wirksam sein. Genau genommen, sollte das Verfahren hinsichtlich *Ihres* Problems wirksame Abhilfe erwarten lassen. Auch ein Therapieverfahren, über dessen Wirksamkeit vielfache Nachweise vorliegen, muß aber nicht für Ihr Problem geeignet sein. Abgesehen davon, daß Angaben zur Wirksamkeit eines Verfahrens immer *statistische* Angaben sind (sie treffen häufig zu, aber nicht in jedem Fall): Therapieverfahren sind nicht hinsichtlich aller Störungen und Erkrankungen *gleich* wirksam - womöglich sind sie es hinsichtlich Ihres Problems gar nicht, oder sie sind gar schädlich. Die Forschung zu diesem Bereich ist allerdings leider bei weitem nicht so weit fortgeschritten, wie KlientInnen es sich wünschen würden. Achten Sie auf unsere entsprechenden Hinweise. Schließlich: Zu vielen Verfahren, zum Beispiel aus dem ganzheitlich-spirituellen Bereich, gibt es überhaupt *keine* Wirksamkeitsuntersuchungen. Das bedeutet nicht, daß sie unwirksam oder schädlich sind – »mensch weiß nur nichts Genaues nicht«. Leider bleibt aber ein ernsthaftes Problem im Verlauf einer unwirksamen Therapie nicht einfach wie es war - es verschlimmert sich vielfach durch die ausbleibende Gegensteuerung. Sie sollten deshalb in schweren Fällen vorsichtshalber auf eine Inanspruchnahme von Verfahren verzichten, für deren Wirksamkeit es keine Nachweise gibt.
- **Pässigkeit:** Das Verfahren, das Sie auswählen, sollte zu Ihnen passen. Wenn Sie zum Beispiel unüberwindbare Bedenken oder Aversionen gegen die Vorgehensweise und/oder Theorie eines Verfahrens haben, kann es seine Wirkung nicht voll, womöglich auch gar nicht entfalten. In diesem Fall nützt Ihnen das wirksamste, ethisch unbedenklichste und risikoärmste Verfahren gar nichts. Aber hören Sie gut in sich hinein: Vielleicht haben Sie »nur« Vorurteile und würden sich bei näherem Hinsehen mit dem »schrecklichen« Verfahren anfreunden können, wer weiß... Setzen Sie sich mit den in Frage kommenden Verfahren auseinander, informieren Sie sich genau – ob es pässig für Sie ist, können letztlich nur Sie selbst beurteilen.
- **Die richtige AnbieterIn:** Sie suchen natürlich nicht nur ein Verfahren, sondern auch die richtige AnbieterIn. In unserer [Hilfe zur Auswahl von AnbieterInnen](#) geben wir dazu Hinweise.

**AutorIn:** H.D. - Text: therapieverfahren.sdw - Aktualisiert: 13.03.05