

**Zeitschrift:** Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin  
**Herausgeber:** Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung  
**Band:** - (2001)  
**Heft:** 48

**Artikel:** Dossier Seelenschmerz : die Patienten emanzipieren sich  
**Autor:** Preti, Véronique / Vonmont, Anita / Smith, Emma  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-967525>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Patienten emanzipieren sich

In der modernen Psychotherapie hat sich das traditionelle Rollenverhältnis zwischen Therapeut und Patient erheblich entspannt. Emma Smith, Psychotherapeutin und Forscherin am Lehrstuhl für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bern, erklärt die Beziehung zwischen den «neuen», mündigen Patienten und ihren Therapeuten.

von VÉRONIQUE PRETI UND ANITA VONMONT

**HORIZONTE:** Die Demokratisierung der Psychotherapie hat dazu geführt, dass immer mehr Leute zum Therapeuten gehen. Brauchen sie tatsächlich alle psychiatrische Behandlung?

**EMMA SMITH:** Psychologische Probleme lassen sich auf verschiedenste Weise behandeln. Zum einen gibt es Therapieangebote von Psychiatern, die ein Medizinstudium und eine Zusatzausbildung in Psychotherapie absolviert haben. Zum anderen gibt es die psychologische Psychotherapie, die von Therapeuten mit einem Psychologiestudium und einer postgradualen Weiterbildung in Psychotherapie durchgeführt wird. Zudem existieren verschiedene theoretische Orientierungen; die bekanntesten sind Psychoanalyse bzw. psychodynamische Therapie, Gesprächspsychotherapie und kognitive Verhaltenstherapie. Ärztliche Psychotherapeuten haben in der Regel eine psychodynamische Therapieausbildung hinter sich und dürfen dank ihres Medizinstudiums Medikamente verschreiben. Bei psychologischen Psychotherapeuten hingegen sind Gesprächspsychotherapie und kognitive Verhaltenstherapie stärker verbreitet. Die aktuelle Entwicklung auf dem Gebiet der Psychotherapie zeugt von einer zunehmenden Integration der wirksamsten Techniken dieser verschiedenen Therapieschulen und einem bewussteren Zuschneiden des Vorgehens auf den individuellen Patienten. Diese Entwicklung beruht vor allem auf empirischen Forschungen an den Universitäten und wird daher vor allem von den psychologischen Psychotherapeuten getragen.

Die Entstigmatisierung der Psychotherapie hat dazu geführt, dass viel mehr Leute sie mit dem Ziel der Selbsterfahrung und der Verbesserung der Lebensqualität in Anspruch nehmen. Aber rund zehn Prozent der Bevölkerung haben eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Nicht alle diese Menschen benötigen eine psychiatrische Behandlung,

die auch die Vergabe von Medikamenten umfasst. Für viele Störungen bietet die psychologische Psychotherapie hochwirksame Verfahren an. Leider zeigen Studien, dass nur ein kleiner Prozentsatz dieser Menschen auch eine angemessene psychotherapeutische Behandlung erhält und dass jene, die eine Psychotherapie in Anspruch nehmen, im Durchschnitt zuvor sieben Jahre unter ihrer Störung gelitten haben. Angesichts dieser Daten muss man von einer Unterversorgung im Bereich der Psychotherapie ausgehen.

**Psychotherapeuten arbeiten stark ursachenorientiert. Kann man mit dieser Methode die akuten Probleme der Patienten, beispielsweise Mobbing am Arbeitsplatz, wirksam angehen?**

Schon an der Frage zeigt sich, dass das Bild der Psychotherapie in der Öffentlichkeit stark von der Psychoanalyse geprägt ist. Diese geht tatsächlich davon aus, dass eine wirksame Behandlung psychischer Probleme an deren Ursachen ansetzen muss. Die empirische Forschung zeigt hingegen, dass dies nicht zwangsläufig so ist. Andere Therapieverfahren, z.B. die kognitive Verhaltenstherapie, arbeiten viel stärker an den aufrecht erhaltenden Bedingungen von Problemen und Störungen und erzielen gleich gute, wenn nicht sogar bessere Effekte. Unterdessen gibt es eine Vielfalt von störungs- und problemspezifischen Ansätzen, die konkrete Hilfestellungen bei der Bewältigung von verschiedenen «akutten» Schwierigkeiten bieten. Bei manchen Patienten reicht es, wenn sie neue Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen erlernen, um ihnen sowohl über die aktuellen Schwierigkeiten als auch eventuelle zukünftige Probleme hinwegzuhelfen. Inwieweit eine darüber hinausgehende Klärung von Zielen, Wünschen, Befürchtungen und Konflikten notwendig ist, bleibt im Einzelfall abzuklären.

*Emma Smith: «Das Bild der Psychotherapie in der Öffentlichkeit ist stark von der Psychoanalyse geprägt.»*

#### Ist es besser, wenn Frauen statt zu einem Therapeuten zu einer Therapeutin gehen?

Die Entscheidung, zu wem man geht, sollte einerseits von sachlichen Überlegungen, wie der Entscheidung für eine bestimmte Therapierichtung, andererseits von persönlicher Sympathie abhängig sein. Es ist sehr wichtig, dass man sich in der Beziehung zum Therapeuten wohl fühlt und sich ihm oder ihr anvertrauen kann. Ob dies bei einem gleich- oder gegensechlechtlichen Therapeuten passiert, ist individuell unterschiedlich. Bis-herige Studien haben keine allgemeingültigen Aussagen über geeignete Kombinationen ergeben. Mit einer Ausnahme: Junge Frauen profitieren besonders von einer Behandlung durch junge Therapeutinnen. Möglicherweise können sie sich besser mit Frauen in einer ähnlichen Lebensphase identifizieren und fühlen sich so besser verstanden und aufgehoben.

#### Weiss ein Therapeut, wie lange eine Therapie dauern wird?

Die Zeitspanne hängt von dem Problem des Patienten ab. Nach der anfänglichen Abklärungsphase sollte der Therapeut sie ungefähr abschätzen können. Handelt es sich um ein eng umrissenes Problem oder eine Störung, die erfordert, ungünstige Teufelskreise zu durchbrechen und neue Strategien für die Bewältigung schwieriger Situationen zu erlernen, ist sie in der Regel kürzer. Geht es zusätzlich um die Bearbeitung dahinter liegender Befürchtungen und Konflikte, kann die Therapie länger dauern.

In jedem Fall sollte der Patient nach ungefähr zwanzig Sitzungen erste Verbesserungen feststellen. Ist dies nicht der Fall, stellen sie sich erfahrungsgemäß selten später noch ein. In solch einem Fall wäre es also für den Patienten besser, die Therapie abzubrechen und einen anderen Therapeuten aufzusuchen.

#### Warum sprechen Therapeuten in der Psychotherapie oft so wenig? Könnte eine stärkere Einflussnahme nicht auch raschere Erfolge bringen?

Auch dieses Bild von Psychotherapie ist stark von der klassischen Psychoanalyse geprägt, wo der Patient auf einer Couch liegt und frei assoziiert, während der Therapeut sich weitgehend zurückhält und nur gelegentlich Interpretationen anbietet. Auch in der klassischen Gesprächspsychotherapie hält sich der Therapeut stark zurück, da man davon ausgeht, dass die Schaffung eines günstigen Umfeldes und einer günstigen Therapiebeziehung alleine ausreichen, um die Selbstheilungskräfte des Patienten anzuregen.

Unterdessen gibt es aber von psychodynamischer, von gesprächs-therapeutischer und vor allem von kognitiv-verhaltenstherapeutischer Seite her modernere Ansätze, wobei der Therapeut viel stärkeren Einfluss auf das Geschehen nimmt. Eine Psychotherapie lässt sich nach wie vor nicht mit dem Schlucken eines Medikaments vergleichen. Psychische Veränderungen setzen immer Engagement und Aktivität seitens der Patienten voraus. In modernen Psychotherapien nimmt aber der Therapeut seine Rolle als Experte für Veränderungsprozesse wahr und leitet den Patienten mit konkreten Hilfestellungen an, was zu rascheren Behandlungserfolgen führt. ■

