

Gesundheitspsychologie und alternative Methoden

Sarah Fabsits, Emilia Mendt, Rune-Marek Morschhäuser,
Caren Poll, Amelie Sommer, Anita Stidl

Literaturverzeichnis



Music credits

Alle verwendeten Titel sind lizenzfrei und ohne
Copyright abrufbar.

Its WatR – *Let It Go*
Cryptic Scenery – *Ella Duerme*
Ketsa – *Gently Does It*
Ketsa – *Forest Friends*
Godmode – *Trickling Up*
Emily A. Sprague – *Fairy Meeting*
Cheel – *Lazy Walk*
Ofshane – *Tea Time*

Definition alternativer und komplementärer Methoden

Verfahren, die dem Bereich der “**Alternativen Medizin**” zugeschrieben werden, wird der Anspruch unterstellt, sie seien eine Alternative zur konventionellen Medizin, zur Schulmedizin. Sie werden demnach **anstelle** konventioneller Verfahren eingesetzt. **Komplementäre Verfahren** sind Methoden, die mit konventioneller Medizin bzw. therapeutischen Maßnahmen **kombiniert** werden.

Hauptkategorien alternativer und komplementärer Methoden

Biologically Based Therapies	Energy Medicine	Manipulative and Body-Based Therapies	Mind-Body Therapies	Whole Medical Systems
Verwendung natürlicher Substanzen zur Heilung bzw. Stärkung des Körpers	Betrachtung des Menschen und seiner Gesundheit aus energetischer Sicht	Heilung und Gesundheit durch die Bewegung oder Manipulation eines oder mehrerer Körperteile	Interventionen, die sich auf das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist konzentrieren	Ganzheitliche Betrachtung des Menschen und seiner Gesundheit
Beispiele: Aromatherapie, Kräutermedizin, Vitaminstoßtherapie, Volksheilkunde, diätbasierte Therapien	Beispiele: Lichttherapie, Magnettherapie, Reiki, Qi gong	Beispiele: Massage, Chiropraktik, Akupressur, Reflexzonenmassage, Cranio-Sacral- Therapie	Beispiele: Autogenes Training, Biofeedback, Hypnose, Meditation, Gebete, Entspannungsverfahren, Yoga, spirituelle Heilung	Beispiele: Akupunktur, Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie, Ayurvedische Medizin

(Tabelle 1: Basierend auf Frass et al., 2012)

Wirksamkeit alternativer und komplementärer Methoden

Die Frage nach der Wirksamkeit alternativer und komplementärer Methoden ist nicht allgemein zu beantworten.

Einige Methoden, wie zum Beispiel die progressive Muskelrelaxation sind wissenschaftlich gut erforscht und aufgrund ihrer breiten empirischen Evidenz bereits stark in die psychologische Praxis integriert. Biofeedback und Hypnose sowie Akupunktur sind weitere Beispiele für komplementäre Methoden, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. Sie erfüllen demnach den Anspruch, die Regelversorgung anhand empirisch erforschter Verfahren zu erweitern.

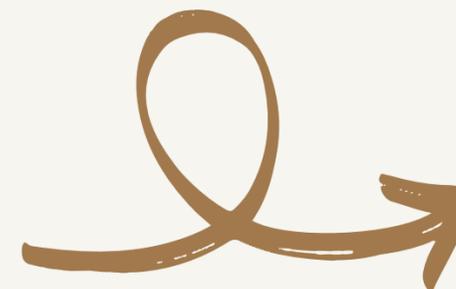
Andererseits gibt es Methoden, zu denen es kaum wissenschaftliche Untersuchungen gibt. Besonders bei Angeboten mit esoterischem, spirituellem, religiösem oder weltanschaulichem Hintergrund ist eine Überprüfbarkeit im wissenschaftlichen Sinne schwer. Das hinter diesen Angeboten stehende Weltbild beruht dabei meist auf Glaubensvorstellungen bzw. -überzeugungen anstatt auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Auch die Wirksamkeit von Homöopathie, eine alternative Behandlungsmethode, die in Deutschland als Heilmethode anerkannt ist, ist wissenschaftlich nicht bewiesen und wird daher von der wissenschaftlichen Medizin abgelehnt.

Natürlich bedeutet ein Mangel an wissenschaftlichen Studien nicht immer unbedingt, dass eine Behandlungsmethode zwingend unwirksam ist. Jedoch ist hier Vorsicht geboten!

Abgrenzung alternativer und komplementärer Methoden von Psychotherapie und klinisch-psychologischer Behandlung

Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal stellt dabei die Wissenschaftlichkeit dar. Verfahren der Psychotherapie und der klinischen Psychologie basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und ihre Wirksamkeit ist empirisch überprüft. Wie bereits im Abschnitt zur Wirksamkeit angeführt, fehlt eine solche empirische Evidenz bei einigen alternativen und komplementären Methoden.

Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist die gesetzliche Verankerung von Psychotherapie und klinischer Psychologie durch das Psychotherapeutengesetz sowie durch das Psychologengesetz. Diese definieren ganz klar den Handlungsrahmen tätiger Psychotherapeut*innen und Psycholog*innen.



Du bist dir unsicher, ob ein Behandlungsangebot seriös ist? Schau dir doch mal unsere **Checkliste** weiter hinten im Folder an!

AUSBILDUNGSWEGE

Aufgrund der vielen verschiedenen alternativen und komplementären Methoden gibt es keine einheitlichen Ausbildungsstandards.

Wenn Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen oder Ärzt*innen komplementäre Methoden anbieten wollen, müssen sie vorher entsprechende Zusatzausbildungen machen.

Jedoch können einige alternative Angebote, z.B. im Bereich des Schamanismus oder der spirituellen Heilung, auch von Personen ohne medizinische oder psychologische Vorkenntnisse erlernt und ausgeübt werden.

Falls ihr euch tiefergehend für die verschiedenen Ausbildungen oder die Voraussetzungen zum Praktizieren interessiert, haben wir hier ein paar informative Quellen für euch zusammengestellt:



ÖSTERREICH

In Österreich ist die Ausübung der Tätigkeit als Heilpraktiker*in nicht nur verboten, sondern auch strafbar.

Damit soll sichergestellt werden, dass Menschen mit ernstem psychischen oder physischen Leiden nur von qualifizierten Expert*innen behandelt werden.

In Österreich ist z.B. die Homöopathie bzw. die homöopathische Behandlung Ärzt*innen vorbehalten.

Auch die therapeutische Hypnose darf z.B. in Österreich nur von Fachärzt*innen, klinischen Psycholog*innen oder Psychotherapeut*innen durchgeführt werden.



DEUTSCHLAND

In Deutschland gibt es zusätzlich das Berufsbild der Heilpraktiker*innen.

Nach der absolvierten Heilpraktikerprüfung dürfen Absolvent*innen diverse Behandlungsmethoden frei ausüben, darunter unter anderem Akupunktur, Hypnose und Homöopathie. Damit dürfen auch Krankheiten wie Krebs behandelt werden.

Voraussetzungen für die Ausbildung sind lediglich, dass man mindestens 25 Jahre alt ist, keine Vorstrafen und einen Hauptschulabschluss hat.

Dies bedeutet natürlich nicht, dass Heilpraktiker*innen per se schlecht ausgebildet oder unseriös sind, denn es gibt viele Ausbildungsangebote. Problematisch ist allerdings das seit 1939 unveränderte Heilpraktikergesetz sowie die fehlende Standardisierung und Kontrolle. Das wird nicht nur von Mediziner*innen und Wissenschaftler*innen bemängelt, sondern auch von vielen Heilpraktiker*innen selbst.

Motive: Warum entscheiden sich Personen für alternative bzw. komplementäre Methoden?

Menschen, die zu alternativen oder komplementären Angeboten greifen, können individuell ganz unterschiedliche Beweggründe dafür haben. Hier haben wir ein paar der häufigsten zusammengefasst.

Zeit und Vertrauen

Während Ärzt*innen meist nur wenig Zeit für ihre Patient*innen zur Verfügung haben, nehmen sich Heilpraktiker*innen häufig viel Zeit für ihre Klient*innen



Hilflosigkeit und Trost

Wenn konventionelle Methoden nicht anschlagen und nichts zu helfen scheint, sind Menschen eher dazu bereit, alternative Methoden anzuwenden



Werte

Häufig spielen auch Werte wie religiöse Einstellungen oder bestimmte Überzeugungen eine Rolle bei der Wahl von alternativen Methoden



Checkliste: Wie erkenne ich seriöse Angebote?

Solltet ihr alternative/komplementäre Methoden ausprobieren wollen, haben wir hier eine kleine Checkliste für euch vorbereitet, damit ihr leichter erkennen könnt, ob ein Angebot seriös ist oder nicht.

Unser Ziel ist es, euch mehr Informationen zu alternativen Methoden zu vermitteln, damit ihr anschließend für euch selbst eine gut durchdachte Entscheidung treffen könnt, ob ihr zu alternativen/komplementären Methoden greifen wollt oder nicht.

- Der*die Anbieter*in kann eine Ausbildung und entscheidende Qualifikationen nachweisen
- Der*die Anbieter*in lehnt Schulmedizin bzw. konventionelle Methoden nicht per se ab
- Mögliche Nebenwirkungen oder Risiken werden vorher durch den*die Anbieter*in kommuniziert
- Der*die Anbieter*in gibt ausreichend Informationen zu der Methode und Behandlung
- Der*die Anbieter*in klärt umfassend über die Kosten und die Dauer der Behandlung auf
- Der*die Anbieter*in verspricht keine einfache Heilung durch die angewandte Methode
- Es wird zugesichert, dass die Behandlung jederzeit unterbrochen oder abgebrochen werden kann
- Der*die Anbieter*in erkundigt sich nach bisherigen Behandlungen und Beschwerden
- Der*die Anbieter*in wirkt vertrauensvoll