

WAS IST PSYCHOTHERAPIE? – ABGRENZUNG ZUR PSYCHIATRISCHEN UND ZUR PSYCHOLOGISCHEN BEHANDLUNG.

Psychotherapie ist die Heilbehandlung für psychisch und psychosomatisch bedingte Leidenszustände durch das psychotherapeutische Beziehungsangebot auf wissenschaftlicher Basis.

Die psychotherapeutische Behandlung geht auf Sigmund Freud zurück und besteht somit über 100 Jahre. Auf seiner, „Psychoanalyse“ genannten, seelischen Behandlung basieren alle nachfolgenden analytischen und tiefenpsychologischen Psychotherapieverfahren. Da mit diesen Verfahren auch immer wieder Grenzen erreicht wurden, wurden neue Ideen zur Behandlung entwickelt und alte Verfahren verfeinert, so dass sich bis heute ein breites Spektrum an psychotherapeutischen Schulen entwickeln konnte. Das methodische Konzept in seiner jeweiligen schulischen Ausprägung beinhaltet ein wissenschaftlich fundiertes Theoriegebäude mit einer Persönlichkeits- und Persönlichkeitsentwicklungstheorie, mit einer Gesundheits- und Krankheitslehre, Konzepten zur Praxeologie und Methodik, sowie zur Bedeutung der psychotherapeutischen Beziehung für den Behandlungsprozess. Dieser theoretische Hintergrund bildet den Bezugsrahmen für die psychotherapeutische Diagnostik und die Indikationsstellung und ist handlungsleitend für die Gestaltung der psychotherapeutischen Behandlung. Die psychotherapie-wissenschaftlichen Konzepte sind der unverzichtbare Bezugsrahmen für die Psychotherapeutin, um den Behandlungsprozess nach fachlichen Kriterien zu reflektieren und zu gestalten.

Die Vielfalt der Methoden spiegelt zugleich die Vielfalt der menschlichen Seelen wieder: heute kann jede/r PatientIn die für ihn/sie passende Psychotherapieform finden. Die von den österreichischen Krankenkassen anerkannten Verfahren – derzeit sind das vier große Strömungen in der Ausprägung von 22 wissenschaftlichen Methoden – wurden mittlerweile mehrfach wissenschaftlich untersucht und deren Wirksamkeit bestätigt.

WIE WIRD MAN PSYCHOTHERAPEUTIN?

Das österreichische Psychotherapiegesetz schreibt hier einen sehr genauen Ausbildungsablauf vor: Der 2-Stufenaufbau beginnt mit dem so genannten „Propädeutikum“, auf welches das Fachspezifikum folgt. Im Propädeutikum wird einerseits erlernt, auf welchem wissenschaftlichen Fundament sich Psychotherapie bewegt, andererseits wird im Rahmen von Selbsterfahrung und der dadurch gleichzeitig in Gang gesetzten Reflexion erfahren, ob sich die Person überhaupt für den Beruf der PsychotherapeutIn eignet.

Die Erfahrungen mit verschiedenen Methoden erleichtern die Wahl einer spezifischen Psychotherapiemethode, die nachfolgend im Fachspezifikum theoretisch erlernt und praktisch erfahren wird. Nach absolviertem Aufnahmeverfahren der gewählten Therapierichtung beginnt dann erst die 3- bis 4-jährige fachspezifische Ausbildung, das so genannte „Fachspezifikum“.

Im Fachspezifikum werden weiterhin methodenspezifisch Theorie und Methodik gelehrt, ein Hauptfokus der Ausbildung liegt aber auch auf der psychotherapeutischen Selbsterfahrung – im Fachjargon der „Eigentherapie“, die mindestens 120 Stunden und einige Jahre in Anspruch nimmt. Ab der Praxiszulassung dürfen Psychotherapie-AusbildungskandidatInnen, unter dem Titel „in Ausbildung unter Supervision (i.A.u.S.)“ bereits selbst psychotherapeutische Behandlungen anbieten. Sie stehen dabei aber noch unter besonderer Betreuung (Praxissupervision) bei LehrtherapeutInnen, um ihr eigenes psychotherapeutisches Handeln fachlich und persönlich zu reflektieren.

Psychotherapie ist immer ein „Sich-Einlassen auf eine andere Person“. Wie in Wirksamkeitsuntersuchungen (z.B. Grawe) bestätigt wurde, ist die nach fachlichen Kriterien aufgebaute psychotherapeutische Beziehung der zentrale Faktor der heilsamen Wirkung von Psychotherapie. Damit dies so ist, und sich die psychotherapeutische Beziehung heilsam auswirken kann, muss der Beziehungsgestaltung in der Psychotherapieausbildung besonders Rechnung getragen werden. Je

der/e angehende PsychotherapeutIn muss am eigenen Leib oder besser an der eigenen Seele erfahren, wie sich Psychotherapie anfühlt, wie und wodurch die eigene Seele berührt wird und welche Entwicklungen durch diese Berührung möglich werden. Kann der/die PsychotherapeutIn sich nicht auf sein/ihr Gegenüber einlassen, das dort Mitgeteilte mitfühlend verstehen und mittragen, wird die Psychotherapie nicht gelingen. In diesem Sinne kann man Psychotherapie auch nicht einfach „erlernen“ wie eine korrekte chirurgische Schnitttechnik oder die richtige Auswahlmethode für das richtige Medikament. Zwar kann und muss man auch die Behandlungstechniken erlernen – Psychotherapie als ganzheitliche Behandlungsmethode muss aber erfahren, reflektiert und erlebt werden. Dies gilt für den Psychotherapieprozess bei den AusbildungskandidatInnen ebenso wie für jenen bei den PatientInnen.

EIN KLEINER EXKURS ZUR BEGRIFFSDEFINITION

PSYCHOTHERAPIE:

Psychotherapie darf nur von nach dem Österreichischen Psychotherapiegesetz ausgebildeten PsychotherapeutInnen durchgeführt werden. Die berufsberechtigten PsychotherapeutInnen werden in einer Liste des Gesundheitsministeriums geführt.

Der Beruf des/der PsychotherapeutIn wird im Psychotherapiegesetz 1991 komplex beschrieben: "Die Ausübung der Psychotherapie (...) ist die nach einer allgemeinen und besonderen Ausbildung erlernte, umfassende, bewusste und geplante Behandlung von psychosozial oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen mit wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden in einer Interaktion zwischen einem oder mehreren Behandelten und einem oder mehreren Psychotherapeuten mit dem Ziel, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung, Entwicklung und Gesundheit des Behandelten zu fördern." (Psychotherapiegesetz Kurzkomentar, M. Kierein, A. Pritz, G. Sonnek, 1991, S. 87/88)

„Die selbständige Ausübung der Psychotherapie setzt die Absolvierung einer allgemeinen und einer besonderen Ausbildung voraus...“ (ebenda S.88). Ablauf und Struktur der Ausbildung wurden bereits dargestellt. Unabhängig von der konkreten Therapierichtung umfasst die Ausbildung mind. 3215 Stunden. Davon fallen 1065 Stunden auf den Erwerb theoretischer fachlicher Kompetenz (765 Stunden im Propädeutikum und 300 Stunden im Fachspezifikum) und mind. 2150 Stunden Erwerb praktischer fachlicher Kompetenz (550 h im Propädeutikum und 1600 Stunden im Fachspezifikum) (Psychotherapiegesetz 1991). Bei den meisten Therapieschulen dauert die komplette Ausbildung (d.h. Theorie & Methodik, Eigentherapie und erste supervidierte Praxiserfahrungen) daher auch mind. 5 Jahre. In Österreich können einige Psychotherapieverfahren mittlerweile auch im Rahmen eines Universitätsstudiums mit akademischem Abschluss erlernt werden.

Beim psychotherapeutischen Erstgespräch findet zunächst ein ausführliches Anamnesegespräch statt, welches in eine psychotherapeutische Diagnose mündet. Darauf aufbauend wird dann mit den PatientInnen ein gemeinsamer Therapieplan erstellt und Therapieziele erarbeitet. Die eigentliche Psychotherapie kann dann unterschiedlich lange dauern. Je nach seelischer Erkrankung und Persönlichkeitsstruktur werden Kurzzeit-, mittelfristige oder Langzeittherapien angeboten.

Die hierbei angewandten Methoden sind abhängig von der jeweiligen Therapierichtung und - aufgrund deren Vielzahl und Vielfalt - unmöglich in der hier gebotenen Kürze darzustellen. Gemeinsam ist allen Psychotherapierichtungen aber – im Unterschied zur ärztlichen Behandlung und klinisch-psychologischen Behandlung die Bearbeitung von seelischen Erkrankungen unter Einbeziehung des lebensgeschichtlichen Hintergrundes der Patientin und der sie schädigenden Umwelteinflüsse. Die daraus resultierenden krankmachenden Einstellungen, Beziehungsmuster und Verhaltensweisen werden in der psychotherapeutischen Beziehung bearbeitbar gemacht und zur Veränderung gebracht.

Wer bei akuten oder chronischen seelischen Probleme oder Erkrankungen eine stabile oder tiefer gehende Veränderung anstrebt, ist mit einer Psychotherapie gut beraten. Psychotherapie versucht Veränderungen durch die Weiterentwicklung der gesamten Persönlichkeit hervorzubrin-

gen, was bei PatientInnen, die z.T. nach langem Leiden und/oder mit einer schwereren Störung kommen, längere Zeit in Anspruch nehmen kann.

PsychotherapeutInnen sind verpflichtet, in Abklärungsfragen bei körperlichen oder psychosomatischen Erkrankungen oder auch zur Einleitung einer Kombinationstherapie mit Psychopharmaka mit den angrenzenden Berufsgruppen zusammen zu arbeiten bzw. an eine/n dafür ausgebildete/n Berufsgruppen-Angehörige/n zur Behandlung zuzuweisen.

PSYCHIATRISCHE BEHANDLUNG:

Diese darf nur von einem Facharzt/einer Fachärztin für Psychiatrie durchgeführt werden. Diese/r hat Medizin studiert und in sich der Facharztausbildung auf Psychiatrie und Neurologie spezialisiert. Der/die Facharzt/Fachärztin macht eine genaue Anamnese, stellt auf deren Basis eine psychiatrische Diagnose und behandelt die Erkrankung in der Regel mit einem Medikament (Psychopharmakon), im Rahmen des biopsychosozialen Konzeptes aber auch mit anderen Maßnahmen und Interventionen, die zur Heilung von psychischen Störungen beitragen.

Immer häufiger sind FachärztInnen für Psychiatrie deshalb auch PsychotherapeutInnen oder haben zumindest eine zusätzliche Ausbildung für psychosomatische und/oder psychotherapeutische Medizin absolviert. Die psychosoziale Kompetenz unterstützt beim Führen der ärztlichen Gespräche, welche die Behandlung begleiten, kann aber von der Breite und Tiefe der vermittelten Inhalte eine Psychotherapieausbildung nicht ersetzen.

Wenn Psychotherapie zur Heilung einer psychischen Störung oder Erkrankung angezeigt ist, weisen PsychiaterInnen in der Regel zur Psychotherapie zu. Zwischen PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen besteht im Praxisalltag meist eine enge und gute Zusammenarbeit bei der Behandlung von psychischen Störungen.

KLINISCH-PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNG:

Diese darf, wie auch die klinisch-psychologische Diagnostik, nur von Klinischen PsychologInnen angeboten werden. Diese haben Psychologie studiert und sich nach Abschluss ihres Studiums im Rahmen der postgraduellen Ausbildung zum/zur Klinischen PsychologIn auf klinische Psychologie spezialisiert. Die Tätigkeit klinischer PsychologInnen wird im Psychologen-Gesetz (M. Kierein, A. Pritz, G. Sonnek, 1991) folgendermaßen beschrieben: "So ist die klinische Psychologie vor allem mit der Gesundheitsversorgung befasst und dabei auf den mit Problemen behafteten, psychisch gestörten, psychisch kranken Menschen und auf die psychischen Aspekte somatischer Erkrankungen konzentriert" (S. 43 unten). Und weiter: „Das Tätigkeitsfeld der "klinischen Psychologen" reicht von der psychologischen Beratung bis zur Behandlung neurophysiologischer Erkrankungen und der Erforschung neuroimmunologischer Phänomene. (Vorbemerkung PG S. 35).

Meist wird in einem ersten Schritt im Rahmen einer klinisch-psychologischen (Test-)Diagnostik die klinisch-psychologische Diagnose gestellt. Auf diese aufbauend wird ein Behandlungsplan erarbeitet.

Der Behandlungsanspruch bleibt vor allem auf der Anwendung von Methoden und Techniken, die sich bei der Behandlung von seelischen Leidenszuständen als unterstützend erwiesen haben. Der Fokus der Behandlung liegt meist darin, einen Anstoß für eine Veränderung des Denkens oder des Verhaltens zu liefern und/oder auch für eine Psychotherapie zu motivieren und vorzubereiten: "Psychologische Behandlungsmethoden beziehen sich dabei auf psychische Phänomene somatischer Erkrankungen und auf psychische Störungen und Leidenszustände. (...) Dabei kommt unter anderem dem integrativen Einbau verschiedener psychotherapeutischer Ansätze große Bedeutung zu". (ebenda S. 44 oben)

Die Ausbildung zum/zur Klinischen PsychologIn wird postgradual geführt und umfasst (mind.) 160 Stunden Erwerb theoretischer fachlicher Kompetenz und 1480 Stunden Erwerb praktischer fachlicher Kompetenz. In der praktischen Ausbildung zum/r Klinischen PsychologIn liegt der Fokus auf der Beschäftigung mit klinisch-psychologischen Methoden und Techniken. Diese muss in 120 Stunden begleitender Supervision reflektiert werden (Psychologengesetz Kurzkomentar 1991 S. 48ff.) Die psychotherapeutische Beziehungsgestaltung und die Gestaltung psychothera-

apeutischer Behandlungsprozesse werden dabei aber nicht erlernt, auch muss keine Selbsterfahrung absolviert werden. Da aber die Behandlung vieler Erkrankungen und Störungen zur dauerhaften Besserung eine Psychotherapie erfordern, absolvieren viele klinische PsychologInnen anschließend an ihre klinische Ausbildung noch eine Psychotherapieausbildung.

Wer als PatientIn unmittelbare Unterstützung für aktuelle Lebensprobleme oder einen Anstoß für die Bewältigung von akut aufgetretenen Problemen sucht, wird in einer klinisch-psychologischen Behandlung Hilfe finden können. Sobald zur Heilung einer psychischen Erkrankung eine Psychotherapie angezeigt ist, zum Beispiel dann, wenn die Heilung einen komplexen Persönlichkeitsentwicklungs-Prozess erforderlich macht oder aber auch dann, wenn die PatientIn selbst zur Psychotherapie motiviert ist, sind Klinische PsychologInnen verpflichtet, zur Behandlung an eine PsychotherapeutIn zuweisen.

Dr. Norbert Chimani
Mag.a Sonja Hintermeier
Dr.in Eva Mückstein