

Definition Psychotherapie

„Psychotherapie bezeichnet allgemein die gezielte, professionelle Behandlung psychischer und/oder psychisch bedingter körperlicher Störungen mit psychologischen Mitteln.“
(Dorsch Lexikon, zitiert nach Peterman, 2016)

Geschichtlicher Hintergrund

- Kommt aus der Medizin und Psychiatrie, etwa zeitgleich mit der empirischen Psychologie
- Sigmund Freud: erste psychotherapeutische Methoden: Ende des 19. Jahrhunderts Entwicklung der Psychoanalyse
- Behaviorismus: auch Ende 19. Jahrhundert, anhand von Lerntheorien die ersten Vorläufer der Verhaltenstherapie → 1980 mit der kognitiven Wende dann erweiterte Verhaltenstherapieformen
- Carl Rogers: 1938 Entwicklung der Klientenzentrierten Psychotherapie/Gesprächspsychotherapie
- Humanistische Psychotherapie, Gestalttherapie, Körperpsychotherapie → auf Basis von Gestalttherapie → begründet sich auf humanistische Psychologie
- Systemische Therapie: parallel zur Entwicklung des Behaviorismus → Zusammenhänge zwischen psychischen Störungen und familiären Bedingungen → Grundlage für Familientherapie

Psychoanalyse (Sigmund Freud):

- Analyse unbewusster Motive, Beweggründe und Konflikte
- Zentral: Verdrängung
- Therapie:
 1. Innerpsychische Harmonie herstellen
 2. Unterstützen bei Einsicht in die Zusammenhänge zwischen aktuellen Symptomen und den in der Vergangenheit liegenden Ursprüngen
- Techniken: Freie Assoziation und Katharsis, Widerstand, Traumdeutung, Übertragung und Gegenübertragung

Verhaltenstherapie:

1. Frühere behaviorale Phase
 - Verhaltensmodifikation
 - Lerntheorien: Klassische und operante Konditionierung
2. Kognitiv-behaviorale Phase
 - Kognitionsmodifikation: Erweiterung der Lerntheorien um Gedanken und Überzeugungen
 - Albert Ellis: rational-emotive Therapie: falsche Kognitionen und Verhalten verringern und Lebensfreude verbessern
 - Aaron Beck: kognitive Therapie: Denkfehler identifizieren und korrigieren
3. Dritte Welle
 - Akzeptanz-und-Commitment-Therapie: Vermittlung von Akzeptanz und Verwirklichung persönlicher Werte
 - Dialektische Verhaltenstherapie (bei Borderline-Persönlichkeitsstörung): zentrale Dialektik: Vermittlung von Akzeptanz und motivieren zur Veränderung
 - Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (bei depressiven Störungen): keine Kognitionsmodifikation, sondern Veränderung der Haltung den Kognitionen gegenüber

Systemische Therapie

- Sozialer Kontext verantwortlich für psychische Störungen
- Patient ist nicht krank, sondern das Bezugssystem sowie die Interaktionen sind fehlerhaft
- Ziel: Interaktions- und Kommunikationsmuster aufdecken → Konstruktive Veränderung

- Grundlage: Fokus auf Wechselbeziehungen innerhalb familiärer Systeme
- Techniken: Genogramm und Familienskulptur
- Grundhaltung: Allparteilichkeit, Ressourcenorientiert

Gesprächspsychotherapie (Carl Rogers)

- Überzeugung: Mensch hat Bedürfnis, sich selbst zu entfalten und Entwicklungsmöglichkeiten wahrzunehmen → Aktualisierungstendenz als zentrale Antriebskraft und Motivationsquelle
- Selbstaktualisierungstendenz: eigenes Selbst und Selbstwert kontinuierlich erhöhen und weiterentwickeln
- Beeinflusst durch Bedürfnis nach wertfreier positiver Wertschätzung in zwischenmenschlichen Beziehungen → positive Beziehung führt zu positivem Selbstwert
- Inkongruenz: Diskrepanz zwischen Ideal-Selbst und Selbstkonzept → Neue Erfahrungen können nicht in Selbstkonzept integriert werden
- Chronische Inkongruenz führt zur Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen
- Ziel der GT: möglichst vollständige Ausschöpfung des Aktualisierungspotentials eines Patienten → „fully functioning person“; Erfahrungsoffenheit; offene, freie zwischenmenschliche Beziehungen
- Therapeutische Grundhaltung: Bedingungsfreie Anerkennung, Echtheit/Kongruenz, Empathie/ empathisches Zuhören

Unterschied Kinder-/Jugendpsychotherapie und Erwachsenenpsychotherapie

Kinder-/Jugendpsychotherapie	Erwachsenen Psychotherapie
Erstkontakt durch Eltern	Erstkontakt durch Patienten
Klassifikation: MAS, ICD-10, DSM-5	Klassifikation: ICD-10, DSM-5
Berücksichtigung der Entwicklungsphase	
Einbezug des sozialen Umfeldes	Einbezug des Umfeldes nur auf Wunsch
Nicht unbedingt eigene Entscheidung	Eigene Entscheidung

Ausbildung zum Psychotherapeuten

- postgraduale psychotherapeutische Weiterbildung, FSP: Eidgenössisch anerkannte/r Psychotherapeut/in Fachpsychologe/in für Psychotherapie FSP
- Voraussetzung: Diplom bzw. Master mit Schwerpunkt klinischer Psychologie
- alternativer Ausbildungsweg: Medizinstudium mit Fachweiterbildung → Facharzt/ Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
- Dauer in Deutschland: zwischen 3 und 5 Jahren, in der Schweiz zwischen 4 und 6 Jahren
- Grundlegend unterteilt in vier Bereiche
 1. Praktische Tätigkeit: Psychiatriejahr
 2. Supervision: Besprechung, wie bisherige Behandlungen verlaufen sind.
 3. Theorie: theoretische und praktische Vertiefung (Rollenspiel)
 4. Selbsterfahrung: Eigenes Verhalten, Fühlen, Denken im Hinblick auf die Professionalität in der Psychotherapie überprüfen
- Kosten: zw. 20.000 und 30.000 Euro in Deutschland, zw. 40.000 und 50.000 CHF in der Schweiz

Literatur:

- Berking, M., & Rief, W. (Hrsg.). (2012a). *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor: Lesen, Hören, Lernen im Web. Bd. 1: Grundlagen und Störungswissen: Lesen, Hören, Lernen im Web*. Berlin Heidelberg: Springer
- Berking, M., & Rief, W. (Hrsg.). (2012). *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor: Lesen, Hören, Lernen im Web. Bd. 2: Therapieverfahren*. Berlin Heidelberg: Springer.
- Büker, H., & Zeig, J. (Hrsg.). (1991). *Psychotherapie : Entwicklungslinien und Geschichte*. Tübingen : DGVT Verlag
- Esser, G., Ballaschk, K. (Hrsg.). (2008). *Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen* (3., aktualisierte und erw. Aufl). Stuttgart: G. Thieme.
- Grawe, K., Donati, R., & Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel: von der Konfession zur Profession*. Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Munsch, S. (2017). 2.HS_2017_Klinische_Psychologie_Klassifikation [Vorlesungsfolien]. Abgerufen von: https://moodle2.unifr.ch/pluginfile.php/560835/mod_resource/content/0/2.%20HS_2017_Klinische_Psychologie_Klassifikation.pdf
- Petermann, F. (Hrsg.). (2016). *Dorsch-Lexikon der Psychotherapie und Psychopharmakotherapie*. Bern: Hogrefe. www.psychologie.ch letzter Zugriff am 24.10.2018
- www.unifr.ch/psycho/de/research/klipsy/teaching/postgraduate letzter Zugriff am 24.10.2018