

Psychotherapie – Seele



**PRIM. DR. ELEONORE
MILLER-REITER**

Psychosoziale Dienste in Wien,
Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Donaustadt
Attems-gasse 7D, 1220 Wien
Tel.: +43.1.202 5251 53131
E-Mail: eleonore.miller-reiter@psd-wien.at

GRUNDSÄTZLICHES

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie stammt vom griechischen Begriff „Psychotherapiea“. Wörtlich übersetzt bedeutet dies so viel wie „Pflegen der Seele“. Psychotherapie bezeichnet die Behandlung der Seele beziehungsweise von seelischen Problemen. Sie bietet mit spezifischen therapeutischen Methoden und Interventionen Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen die Vorbeugung und Heilung von psychischen Problemen, Verhaltensstörungen und Krankheiten mithilfe verschiedener psychologischer Methoden.

Ist Psychotherapie wissenschaftlich abgesichert?

Ja, bei der Psychotherapie wird mithilfe wissenschaftlich fundierter Methoden den Ursachen und Auslösern seelischer Probleme auf den Grund gegangen. Sie dient der Prävention und Heilung von psychischen Störungen und wirkt langfristig.

Kann die Psychotherapie im Bereich der psychischen Erkrankungen die medikamentöse Therapie ersetzen?

Meist ist dies nicht der Fall. Sehr viele Patienten, speziell wenn diese an Depressionen leiden, benötigen zunächst medikamentöse Hilfe, um sich überhaupt zu einer Psychotherapie „aufraffen“ zu können und dieser zugänglich zu sein. Der große Vorteil der psychotherapeutischen Methoden ist es, dass diese auch vorbeugend angewandt werden können, also bevor die Krise erst einmal da ist. Generell sollten die medikamentöse Behandlung und die Psychotherapie jedoch weniger als konkurrenzierende, sondern als sich ergänzende Wege betrachtet werden.

Welche Formen von Psychotherapie werden angeboten?

Die bekanntesten psychotherapeutischen Schulen sind Familientherapie, Gestalttherapie, Individualpsychologie, Logotherapie, Psychoanalyse, Systemische Therapie und Verhaltenstherapie/

Kognitive Therapie. Um Psychotherapeut zu werden, ist weder ein Medizin- noch ein Psychologiestudium nötig, jedoch muss eine langjährige, umfassende Psychotherapie-Ausbildung absolviert werden.

ANZEICHEN

Wann ist eine Psychotherapie ratsam?

Wer von seelischen Problemen geplagt wird und diese alleine nicht in den Griff bekommt, sollte sich ebenso wenig wie bei körperlichen Erkrankungen scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – am besten, so früh wie möglich. Seelischen Schmerz unbehandelt mit sich herumzutragen, stellt einen gewaltigen und unnötigen Leidensdruck dar, darüber hinaus besteht die Gefahr der Chronifizierung. Wenn psychisches Leid über einen längeren Zeitraum zum ständigen Begleiter wird verschlimmern sich die Symptome, weitere Probleme entstehen und auch die Behandlung der Erkrankung ist dann schwieriger.

Welche Voraussetzungen sollte die/der Betroffene mitbringen?

Für den Erfolg einer Therapie ist es sehr bedeutsam, dass der Betroffene ernsthaft dazu bereit ist, sich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen und an deren Beseitigung – unterstützt durch den Psychotherapeuten – mitzuarbeiten. Damit eine Psychotherapie erfolgreich ambulant durchgeführt werden kann, muss beim Patienten ein Mindestmaß an psychischer Stabilität und Belastbarkeit noch gegeben sein. Andernfalls ist eine stationäre Psychotherapie vorzuziehen.

Welche psychotherapeutische Ausbildung haben Psychiaterinnen und Psychiater?

Der Begriff „Psychiatrie“ bedeutet „Heilkunde für psychische Erkrankungen“. Der Fachbereich befasst sich mit der Forschung, Diagnose und Behandlung psychischer Störungen. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin hat ein Medizinstudium absolviert und weiß somit über die Funktionsweise und die Erkrankungen des menschlichen Körpers Bescheid. Im An-

auf der Couch

schluss an sein Medizinstudium folgt die Facharztausbildung zum Psychiater. Diese vermittelt Spezialkenntnisse über Krankheiten des Geistes und der Seele. Was diesen Berufsstand auszeichnet, ist, dass die „Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin“ zusätzlich zum Medizinstudium eine entsprechende intensive psychotherapeutische Ausbildung absolviert haben, die es ihnen möglich macht, psychotherapeutische Maßnahmen in einen medizinischen Gesamtbehandlungsplan zu integrieren. Die Schaffung des neuen Facharztes für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin war ein wesentlicher Schritt auf dem Weg in die moderne Psychiatrie – und auch ein Signal dafür, dass neben dem naturwissenschaftlichen zunehmend das humanwissenschaftliche Denken und Handeln im Vordergrund steht. Sprich: der Mensch als Individuum – und damit

auch sein soziales Umfeld – rückt in den Vordergrund.

BEHANDLUNG

Welche psychischen Erkrankungen behandelt der Psychiater mittels Psychotherapie?

Die Bandbreite reicht von Depression und Angststörung über Zwangsstörungen, bipolare Störung und Schizophrenie bis hin zur Essstörung. Auch Suchterkrankungen und Alkoholismus zählen zu den psychischen Krankheiten.

Was erwartet Betroffene beim Psychiater?

Beim Psychiater oder der Psychiaterin erwartet den Patienten ein(e) medizinisch kompetente(r) Ansprechpartner(in) für alle Beschwerden, Sorgen und Ängste, die hier in ruhiger, angenehmer Atmosphäre

erzählt werden können. PsychiaterInnen hören aufmerksam zu, fragen, wenn es dem Verständnis dient, nach und treten dem Betroffenen mit Respekt und Wertschätzung gegenüber. Wichtig zu wissen ist, dass in diesem Rahmen alles anvertraut werden kann, was den Patienten seelisch belastet – also auch Gefühle oder Gedanken, die dem Betroffenen selbst vielleicht bedrohlich oder eigenartig erscheinen. PsychiaterInnen unterliegen übrigens der Verschwiegenheitspflicht.

Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Das ist individuell verschieden. Handelt es sich um eine akute Krise, helfen womöglich wenige Sitzungen in Kombination mit medikamentöser Therapie, um wieder in Balance zu kommen. Auf jeden Fall gilt, was auch bei den meisten anderen Dingen gilt: Nur Regelmäßigkeit bringt den Erfolg.

