



# EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOTHERAPIE

**Prof. Dr. Hanns Rüdiger Röttgers**  
Facharzt für Psychiatrie und  
Psychotherapie

Überarbeitung:

**Nicole Philipps**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

# 1 Grundlagen und Technik der Psychotherapie

## #Deine\_Lernziele:

In diesem Kapitel vermitteln wir Dir Kenntnisse zu folgenden Inhalten:

- ☐ Besonderheiten der psychologischen, psychotherapeutischen und psychiatrischen Terminologie
- ☐ sowie deren Abgrenzung von einander

## 1.1 Psychotherapie sowie verwandte Begriffe und Disziplinen

In einem ersten Schritt müssen einige Ausdrücke definiert werden, um ein gemeinsames Verständnis zu erreichen. Der Begriff der Psychotherapie wird im allgemeinen Sprachgebrauch nicht sauber von anderen Begriffen getrennt. In den Kreis verwandter und/oder zu Verwechslungen geeigneter Begriffe gehören noch

- ☐ Psychologie,
- ☐ Psychiatrie,
- ☐ Psychosomatik,
- ☐ Operative Psychologie,
- ☐ Psychologische Beratung
- ☐ und andere.

### 1.1.1 Psychologie

Die Psychologie (griech. Psyche = Seele, Geist; -logos = das Wort, -logie = Lehre von) ist die Lehre vom seelischen Erleben und Verhalten des Menschen.

Ihr Gegenpart ist die Physiologie, die Lehre von den körperlichen Vorgängen. Die Psychologie hat daher mit Erkrankungen zunächst nichts zu tun. Dies wird an wichtigen Teilgebieten der Psychologie wie der Werbe- und der Arbeits- und Organisationspsychologie deutlich.

**klinische Psychologie** Das Teilgebiet der klinischen Psychologie dagegen befasst sich mit seelischen Funktionsstörungen, ihrer Beschreibung und Klassifikation. Ein wichtiger Bestandteil ist die standardisierte Leistungs- und Persönlichkeitsdiagnostik („Testpsychologie“). Die Behandlung seelischer Funktionsstörungen und Erkrankungen ist nicht Aufgabe der klinischen Psychologie, ihre Ergebnisse tragen jedoch zur psychotherapeutischen und psychiatrischen Diagnostik und Behandlung bei.

**kriminologische Prognosen** Eine weitere bedeutsame Aufgabe hat die von klinischen Psychologen durchgeführte Persönlichkeitsdiagnostik bei der Beurteilung von psychisch kranken Straftätern. Bei Fragen der Schuldfähigkeit, aber auch der kriminologischen Prognose dieses Personenkreises („Wie hoch ist das Risiko, dass der Täter erneut eine schwere Straftat begehen wird?“) werden psychiatrische Gutachten häufig durch psychologische Stellungnahmen ergänzt.

**Verkehrstauglichkeit** Ein Gebiet mit wachsender Bedeutung ist die Untersuchung der Verkehrstauglichkeit. Psychologen waren schon immer maßgeblich an den „Medizinisch-Psychologischen Untersuchungen“ des TÜV, im Volksmund „Idiotentest“ genannt, beteiligt. Die Neuregelung der Straßenverkehrszulassungsordnung und der Führerscheinrichtlinien hat die Stellung der Psychologen hier weiter gestärkt.

### 1.1.2 Psychiatrie

Die Psychiatrie (griech. -iater = Arzt) ist die Lehre von den seelischen Erkrankungen des Menschen, ihrer Erkennung und ihrer Behandlung durch Ärzte.

Die Therapie der aus körperlichen Störungen folgenden psychischen Erkrankungen sowie der Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis und der manisch-depressiven Erkrankung ist wegen der entscheidenden Bedeutung somatischer, vor allem medikamentöser Behandlungsverfahren weiterhin die Domäne der Psychiatrie.

Die Psychiatrie gehörte früher gemeinsam mit der Neurologie zur Nervenheilkunde. Die Fächer haben sich mit zunehmender Spezialisierung und Differenzierung voneinander getrennt. Ärzte beschränken sich nunmehr häufig auf eines der beiden Gebiete, während bis in die 1980er-Jahre meist beide Fächer kombiniert wurden.

### 1.1.3 Psychosomatik

Die Psychosomatik (griech. soma = Körper) beschäftigt sich mit seelischen Ursachen körperlicher Störungen und Beschwerden und ihrer Behandlung.

Krankheiten, die in der Psychosomatik behandelt werden, sind z. B. das Asthma bronchiale, die Neurodermitis und einige entzündliche Darmerkrankungen. In psychosomatischen Kliniken werden daneben auch unspezifische „Erschöpfungszustände“, Befindlichkeitsstörungen und leichte körperliche Symptome eigentlich psychiatrischer Krankheitsbilder versorgt. Bedauerlicherweise werden dadurch häufig spezifische Therapien verzögert. Dies ist nicht unbedingt ein Versäumnis dieser Kliniken. Viele neurotische Patienten versuchen, vor der an sich gebotenen psychiatrischen Behandlung und Psychotherapie in die „vorzeigbarere“ Psychosomatik auszuweichen, weil sie Angst vor der Etikettierung als „psychisch krank“ haben. Hieran wirken bedauerlicherweise auch Hausärzte durch entsprechende Überweisungen mit.

In der Psychosomatik finden neben somatischen und physiotherapeutischen auch psychotherapeutische Verfahren Anwendung; häufig sind übende Methoden und Gruppenbehandlungen.

#### 1.1.4 Operative/Manipulative Psychologie

Die operative oder manipulative Psychologie versucht, Menschen mit psychologischen Mitteln zu beeinflussen. Hierbei steht nicht ein kranker oder hilfsbedürftiger Mensch im Mittelpunkt, sondern das Manipulationsinteresse des Handelnden. So gesehen ist diese Variante der Psychologie genau das Gegenteil der Psychotherapie, die ja mit psychologischen Mitteln zu helfen, nicht aber zu schaden versucht.

Manipulations-  
interesse

Der Begriff wurde vor allem durch die DDR-Staatssicherheit berüchtigt, die einen eigenen Studiengang und eigene Abteilungen zur Manipulation von politisch Verdächtigen oder Oppositionellen betrieb. Der verräterische Begriff der Staatssicherheit war hier die „Zersetzungsmaßnahme gegen feindlich-negative Kräfte“. Gleichfalls nutzen z. B. Sektenführer, aber auch Personaltrainer oder Verkäufer bewusst oder unbewusst Methoden der operativen Psychologie. Der Volksmund kennt den Verkäufer, der so raffiniert ist, dass „er den Eskimos Kühlschränke verkaufen kann“ – ein anschauliches Bild für das Ergebnis einer psychologischen Manipulation.

#### 1.1.5 Beratung/Counseling

Die psychologische Beratung, im englischen Sprachraum „counseling“, versucht Menschen in Problemsituationen mit psychologischen Mitteln zu helfen. Ihr Anwendungs- und Arbeitsbereich sind – anders als bei der Psychiatrie und Psychotherapie – aber nicht die seelischen Erkrankungen.

Problemsituationen

Der umfangreichste Sektor psychologischer Beratung ist der Bereich der Ehe- und Erziehungsberatung, aber auch schulpсихologische Einrichtungen und ebenso die Schwangerschaftskonfliktberatung sind hier einzuordnen.

### 1.1.6 Psychotherapie

#### Therapie mit psychologischen Mitteln

Psychotherapie, um nun endlich zum Thema dieses Studiengangs zu kommen, ist dem Wortsinne nach die Behandlung (Therapie) von Krankheiten oder Leidenszuständen mit psychologischen Mitteln. Damit setzt sie sich gegenüber anderen Therapieverfahren, z. B. der Pharmakotherapie (Behandlung mit Arzneimitteln), der Soziotherapie, der von Fachkräften der Sozialarbeit und -pädagogik geprägten Gemeindepsychiatrie und der Beschäftigungs- oder Arbeitstherapie ab. Die Psychotherapie in psychiatrischen Krankenhäusern, aber auch in der ambulanten Versorgung, wurde früher zum allergrößten Teil von Angehörigen nichtärztlicher Berufsgruppen, meistens Psychologen, durchgeführt.

Dies ist heute nicht mehr die Regel, die ärztliche Weiterbildungsordnung sieht mit dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie nunmehr eine Integration der Psychotherapie in die Psychiatrie vor.

#### die Bezeichnung „Psychotherapeut“

In der niedergelassenen Praxis darf seit der Neuordnung des Psychotherapeutengesetzes 1999 die Psychotherapie auf Rechnung der gesetzlichen Krankenkassen und unter der Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ nur noch von ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten durchgeführt werden.

Für den Bereich der Kinder- und Jugendpsychotherapie können auch pädagogische Fachkräfte nach entsprechender Zusatzausbildung für die gesetzliche Krankenversicherung tätig werden. Die Domäne der anderen Berufsgruppen in der Psychotherapie bleibt daher die Behandlung von Selbstzahlern und Privatpatienten im Rahmen der Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung (Heilpraktiker). Aus der obigen Definition der Psychotherapie als „Behandlung von Krankheiten oder Leidenszuständen mit psychologischen Mitteln“ ergeben sich selbstverständlich schwierige Abgrenzungsfragen:

- ☐ Wo beginnt Krankheit, wo endet Gesundheit?
- ☐ Wo beginnt Behandlung und endet Beratung?

Diese Überlegungen spielen einerseits in der folgenden Darstellung des diagnostischen Gespräches, der Erhebung des psychischen Befundes, andererseits bei der Darstellung der Indikationen (Anwendungsbereiche) und Grenzen der Psychotherapie eine Rolle.



Unterschiede zwischen verschiedenen Berufsgruppen, die sich mit der Behandlung psychischer Erkrankungen befassen, findest Du auch in diesem Erklärvideo (7:44 Minuten).

## 1.2 Psychotherapie und andere Behandlungsverfahren

Die Psychotherapie hat bestimmte Indikationen (Anwendungsgebiete), bei denen sie die Behandlungsmethode der Wahl ist.

In anderen Fällen ist eine alleinige Psychotherapie ineffektiv und muss z. B. mit einer Medikation kombiniert werden, in wieder anderen können bestimmte Psychotherapieverfahren sogar gefährlich für Gesundheit und Stabilität eines Patienten sein.

---

### „Patienten“ oder „Klienten“?

Erstmals in diesem Studienbrief stoßen wir an dieser Stelle auf den Begriff „Patient“. Im medizinischen (ärztlichen, pflegerischen) Jargon ist jeder Hilfesuchende ein „Patient“ (lat. pati: leiden), also ein „Leidender“, der Beistand sucht. Im psychologischen, noch mehr jedoch im sozialarbeiterischen Sprachgebrauch wird der Rat- oder Hilfesuchende meist als „Klient“, also „Kunde“, jemand mit einem Anliegen, bezeichnet.

In der Praxis können die Übergänge zwischen den Begriffen ebenso wie zwischen den Personengruppen fließend sein: Der Einfachheit halber soll in diesem Studiengang der Begriff „Patient“ (der übrigens im Lateinischen geschlechtsneutral ist und die komplizierte Handhabung männlich-weiblicher Doppelformeln erübrigt) benutzt werden. Dies vor allem darum, weil es um die „Therapie“, also Heilbehandlung geht, nicht etwa um pure Beratung oder einzeldiagnostische, begutachtende oder wissenschaftliche Beschreibung.

---

Werfe noch einmal einen Blick auf die Definitionen der Psychotherapie und verwandter Begriffe am Anfang dieses Studienbriefes!

Zurück zu der Frage der Indikationen: Einige psychische Erkrankungen erfordern unabweisklich eine somatische Behandlung, während eine alleinige Psychotherapie unwirksam bleibt. Bei einigen psychischen Erkrankungen sind bestimmte Psychotherapieverfahren sogar streng kontraindiziert, d. h. die Symptome können verschlimmert oder neue Krankheitsphasen provoziert werden.

### Indikationen

Eine zentrale Aufgabe dieses Studiengangs ist es, auch das notwendige Wissen darüber zu vermitteln. Bei der Beschreibung der Krankheitsbilder wird jeweils auf den Stellenwert der Psychotherapie eingegangen.

Der häufigste Fall ist nun aber der, dass ein psychisch Kranker im Laufe seiner Biografie ein wechselndes Leidens- und Symptombild durchläuft, dass in der einen Situation Psychotherapie ausreicht, in der anderen, vor allem in krisenhaften Zuspitzungen auch somatotherapeutische Verfahren notwendig sind. Dies sind vor allem medikamentöse Behandlungsmethoden, auf die unten näher eingegangen wird. Zu den somatotherapeutischen Verfahren gehören auch z. B. die Licht- und die Wachtherapie sowie die Elektrokrampftherapie (EKT).

Medikation und Elektrokrampftherapie können nur von Ärzten, oft im Rahmen stationärer Behandlungen, eingesetzt werden.

Hier ist es für nichtärztliche Psychotherapeuten aller Berufsgruppen entscheidend, solche Situationen zu erkennen und die Behandlung rechtzeitig in die richtigen Bahnen zu lenken. Neben den somatotherapeutischen Verfahren sollen hier aber auch die sonstigen Behandlungsmethoden wie z. B. Ergo- und Arbeitstherapie, Bewegungs- und Physio- sowie Kunst- und Musiktherapie erwähnt werden. Die letzten beiden Methoden haben ohne Zweifel ausgesprochen psychotherapeutische Anteile. Auch diese weiteren Behandlungsverfahren werden später und bei der Darstellung einzelner Krankheitsbilder ausführlicher besprochen.

### Psychotherapeutisches Basisverhalten

Von spezifischen Therapieverfahren sorgfältig zu unterscheiden ist das sogenannte Psychotherapeutische Basisverhalten. Hiermit wird eine Einstellung und Haltung gekennzeichnet, die auf die besondere Problematik psychisch Kranker eingeht und einen ihnen gemäßen Kommunikationsstil pflegt. Wieder anders wird die supportive (stützende, stabilisierende) Psychotherapie und ihr Aufgabengebiet definiert.

Psychotherapeutisches Basisverhalten und supportive Psychotherapie werden wegen ihrer großen Bedeutung, die weit über die einiger spezieller Verfahren hinausgeht, in einem eigenen Studienbrief behandelt.

Wichtig ist, dass die Psychotherapie und andere Verfahren bei dafür geeigneten Krankheitsbildern nicht in einem Gegensatz stehen: Die Zeiten der dogmatischen Auseinandersetzungen darüber, die letztlich auf Kosten der Patienten gingen, sind vorbei.

Dies stellt allerdings an den nichtärztlichen Psychotherapeuten, wie oben gesagt, umso höhere Ansprüche.

Im folgenden Kapitel werden wir das Eingangs- oder Erstgespräch näher beleuchten: Neben vielem anderen, werden in diesem Eingangsgespräch auch die Weichen dafür gestellt, welchen Stellenwert im Einzelfall die Psychotherapie haben wird und welche anderen Hilfsmöglichkeiten Du evtl. noch aufzeigen musst.

**#Dein\_Lerncheck:**

- 1.1** Mache Dir den Unterschied zwischen Klient und Patient noch einmal deutlich.
- 1.2** Ordne die Begriffe „Klient“ und „Patient“ den Disziplinen des Kapitel 1.1 zu.
- 1.3** Grenze zur Wiederholung „Psychotherapie“ begrifflich von „Psychiatrie“ und von „psychologischer Beratung“ ab.