

## **ÜBER PSYCHOTHERAPIE**

### **Das Österreichische Psychotherapiegesetz definiert Psychotherapie wie folgt:**

§ 1. (1) Die Ausübung der Psychotherapie im Sinne dieses Bundesgesetzes 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.

(2) Die selbständige Ausübung der Psychotherapie besteht in der eigenverantwortlichen Ausführung der im Abs. 1 umschriebenen Tätigkeiten, unabhängig davon, ob diese Tätigkeiten freiberuflich oder im Rahmen eines Arbeitsverhältnisses ausgeübt werden.

### **Das bedeutet im einzelnen:**

Um Psychotherapie in Österreich ausüben zu können, muss man eine Ausbildung absolvieren, die im Gesetz genau geregelt ist. Diese Ausbildung besteht aus zwei Teilen, nämlich einem allgemeinen Teil (dem sogenannten "Propädeutikum") und einem besonderen Teil (dem sogenannten "Fachspezifikum" in der jeweiligen Psychotherapiemethode). Nur wer im Sinne dieses Gesetzes die Ausbildung absolviert hat, darf sich in der Folge Psychotherapeut oder Psychotherapeutin nennen und die Tätigkeit, die er oder sie ausübt, als Psychotherapie bezeichnen. Es handelt sich bei Psychotherapie also um einen sogenannten "geschützten" Beruf.

"umfassende, bewußte und geplante Behandlung": Psychotherapie ist eine Behandlungsmethode, die umfassend ist - also den Menschen in seinem gesamten Kontext betrachtet. Dies betrifft die Biographie, die momentane Lebenssituation, das nahe und weitere Umfeld und auch die Gesellschaft, in der der Mensch sich befindet. Dementsprechend ist das Ziel einer psychotherapeutischen Behandlung auch umfassend und nicht nur auf ein einzelnes Symptom bezogen. Die Begriffe "bewusst"

und "geplant" definieren, dass die Psychotherapeutin/der Psychotherapeut Handlungen und Interventionen entsprechend ihrer/seiner methodenspezifischen Ausbildung absichtsvoll und zielorientiert einsetzt. Damit wird definiert, dass es sich bei Psychotherapie um ein professionelles Behandlungsgeschehen handelt, das nicht "aus dem Bauch" heraus gesteuert, sondern von wissenschaftlichen und erlernten Kriterien geleitet wird.

"psychosozial oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen": Die verwendeten Begriffe beschreiben zwei Aspekte von möglichen Beweggründen Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Zum einen werden Störungen angesprochen, die eine Person aus der Perspektive eines Außenstehenden aufweist (Verhaltensstörungen) und zum anderen aus einer Innenperspektive der oder des Betroffenen selbst (Leidenszustände). Dies muss nicht immer beides der Fall sein, da es bei Menschen auch zu Verhaltensweisen kommen kann, die vorwiegend von Außenstehenden als störend empfunden werden und ebenso Zustände auftreten können, die vorwiegend von den Betroffenen selbst als subjektiv störend erlebt werden. Die Begriffe "psychosozial" und "psychosomatisch" drücken noch einmal das umfassende Verständnis von psychischen Störungen aus, indem einerseits das Zusammenspiel von Psyche und Umfeld (psychosozial) und Psyche und Körper (psychosomatisch) betont wird.

"wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden": In Österreich sind derzeit 22 psychotherapeutische Methoden anerkannt, die sich grob in vier Richtungen zusammenfassen lassen:

- tiefenpsychologisch-psychodynamisch
- humanistisch
- systemisch
- verhaltenstherapeutisch

All diese Methoden wurden vom Psychotherapiebeirat im Gesundheitsministerium unter anderem auf ihre wissenschaftliche Fundierung hin überprüft. Die je spezifischen Behandlungsschritte sind Teil eines umfassenden, theoretisch begründeten und wissenschaftlich untermauerten Theoriegebäudes.

"Interaktion zwischen einem oder mehreren Behandelten und einem oder mehreren Psychotherapeuten": Psychotherapie ist nicht ausschließlich eine Methode, die im bekannten Setting von einer Klientin/einem Klienten und einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten arbeitet - der so genannten Einzeltherapie. In verschiedenen Situationen oder Methoden kann auch mit mehreren KlientInnen gearbeitet werden (Paar- oder Familientherapie) und es können auch mehr als eine Psychotherapeutin/ein Psychotherapeut mit einem oder mehreren KlientInnen arbeiten. Die Zusammensetzung der handelnden Personen kann auch problem- oder situationsabhängig variabel sein. Das Setting betreffend der beteiligten Personen wird im Vorfeld der Therapie geklärt. Allen genannten Variationen ist jedoch gemeinsam, dass es zur Interaktion zwischen allen Beteiligten kommt. Psychotherapie ist also keine einseitige Behandlungsmethode, wo "mit einem geschieht".

"mit dem Ziel...": Dieser Teil der Definition macht deutlich, dass Psychotherapie eine Behandlung ist, die einen klar definierten Beginn, ein Ziel und ein Ende hat. Die Klärung dieser Bestandteile der Behandlung kann methodenspezifisch unterschiedlich sein, sie wird allerdings in jeder professionellen Psychotherapie (immer wieder) stattfinden. Weiters ist die Klärung des Ziels etwas, das in der Interaktion zwischen der Klientin/dem Klienten und der Psychotherapeutin/dem Psychotherapeuten geschieht.

"Die selbständige Ausübung...": Seit Inkrafttreten des Psychotherapiegesetzes im Jahr 1991 ist die Psychotherapie als selbstständiger Heilberuf definiert. PsychotherapeutInnen sind selbstständig, eigenverantwortlich und nicht weisungsgebunden. Sie können von sich aus die Notwendigkeit einer Behandlung definieren und bedürfen nicht der Zuweisung durch Angehörige anderer Heilberufe (wie z.B. einer Ärztin/eines Arztes). Dies ist unabhängig davon, ob die Psychotherapie in freier Praxis oder im Rahmen eines Anstellungsverhältnisses (z.B. in einer Institution des Gesundheitswesens) stattfindet.