

FAQs - Häufig gestellte Fragen an Psychotherapeuten*:

Mythen und Wahrheiten

(Version 2016; IVS-Nürnberg)

Was ist Psychologie?

"Die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen" – so lautet eine gängige Definition der Disziplin. Zugegeben, das ist eine sehr weite Definition, denn menschliches Verhalten ist im Grunde alles, was wir tun, und das Erleben umfasst unser gesamtes Innenleben: zum Beispiel das Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Erinnern. Die Psychologie hat sich seit etwa 1875 als eigenständiges wissenschaftliches Fach an Universitäten etabliert. Die Psychologie will als Wissenschaft verstehen und erkennen, wie Menschen ihr persönliches Leben in ihren sozialen Beziehungen und Gemeinschaften erleben, verstehen und durch ihr Verhalten organisieren können. Psychologinnen und Psychologen wollen die Entwicklung, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Menschen als Einzelpersonen, in Gruppen, Organisationen und in der Gesellschaft fördern. Sie unterstützen in verschiedenen Bereichen des Lebens und der Gesellschaft psychologisch günstige individuelle und soziale adäquate Entwicklungen und Veränderungsprozesse. Dazu wenden sie psychologische Prinzipien, Erkenntnisse, Modelle und Methoden in ethisch und wissenschaftlich begründeter Weise an. Viele Psychologinnen und Psychologen spezialisieren sich durch ihre Ausbildung, Fort- und Weiterbildung sowie durch ihre anschließende Berufstätigkeit auf ein oder mehrere Anwendungsbereiche der Psychologie.

Hat man als Psychologe nur mit problematischen Menschen zu tun?

Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass sich die Psychologie hauptsächlich mit gestörtem Verhalten und psychischen Problemen beschäftigt. Eine andere populäre Ansicht ist die Gleichsetzung von Psychologie und Psychoanalyse - der Therapie auf der berühmten "Couch". Beides sind aber nur Teilbereiche der Psychologie, die darüber hinaus noch viele weitere und andere Gesichter hat.

Im Mittelpunkt des Psychologiestudiums stehen das Erleben und Verhalten des Menschen. Die Psychologie ist eine empirische Wissenschaft und vereint Elemente der Geisteswissenschaften (Hermeneutik: Verstehen und Interpretieren), Sozialwissenschaften (empirische, experimentelle Methoden) und Naturwissenschaften (z.B. Psychobiologie, Hirnforschung). Empirisch heißt, dass psychologische Theorien, Modelle und Hypothesen anhand von konkreten Beobachtungen und Daten aus wissenschaftlichen Experimenten überprüft werden. Die Psychologie hat zum Ziel, menschliches Erleben und Verhalten zu beschreiben, zu erklären und vorherzusagen. Neben allgemeinen Gesetzmäßigkeiten menschlichen Erlebens und Verhaltens sind aber auch die Unterschiede zwischen Menschen und Unterschiede zwischen „normalem“ und abweichendem Erleben und Verhalten Gegenstand der Psychologie. „Erleben“, d.h. Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Wollen, Erinnern und „Verhalten“ heißt z.B. soziales Handeln, Kommunikation, Problemlösen. Unsere Handlungen sind von außen beobachtbar, unser Seelenleben dagegen nicht. Und genau darin liegt eine der großen Fragen dieses Fachs: Wie lassen sich Gedanken und Gefühle erforschen? Die Psychologie setzt dafür viele verschiedene Methoden ein. Die bekannteste davon ist so alt wie die Menschheit selbst: die Selbstauskunft über das eigene innere Geschehen – Introspektion genannt. Daneben werden heute aber auch mit Hilfe von moderner Technik wie der Messung elektrischer Hirnströme (Elektroenzephalografie) oder der Ermittlung des Blutflusses im Gehirn (mittels funktioneller Magnetresonanztomografie) ebenfalls Informationen gewonnen. Diese

*) Für die bessere Lesbarkeit wird hier nur das grammatikalische Maskulinum verwendet.

Selbstverständlich sind hier immer auch die weiblichen Personen mitgemeint.

Methoden sind natürlich nicht ursprünglich von Psychologen entwickelt worden. Sie verdeutlichen aber eine Sache sehr gut: Wer heutzutage die Psyche untersucht, erforscht gleichzeitig auch das Organ, in dem sie entsteht – das Gehirn. Daher ist die Psychologie ausgesprochen interdisziplinär ausgerichtet und untrennbar verbunden mit naturwissenschaftlichen Fächern wie Medizin, Biologie und Mathematik.

Dies zeigt sich auch darin, dass die meisten Universitäten in Psychologie den Bachelor oder Master mit dem Zusatz "of Science" vergeben und nicht mit dem in den Geisteswissenschaften üblichen "of Arts". Es geht also bei der Erforschung der menschlichen Psyche viel mehr um harte Fakten als gemeinhin vermutet. Das Studium teilt sich in die Bereiche Allgemeine Psychologie, Entwicklungspsychologie, Persönlichkeitspsychologie und differentielle Psychologie, Sozialpsychologie, Klinische Psychologie, Biologische Psychologie und Physiologie sowie Methodenlehre.

Wenn es einen Vorteil gibt, der spezifisch für das Fach Psychologie ist, dann der, dass es eine schier unüberschaubare Zahl an Berufsalternativen für Psychologen gibt. Das Studium vermittelt eine so breite Basis an Wissen, dass man in den verschiedensten Fachgebieten arbeiten kann, ob selbständig als Therapeut, in der Wirtschaft als Psychologe, in der Forschung oder in einer Klinik.

Warum finden sich im Psychologiestudium vor allem Frauen?

Der Männeranteil liegt derzeit bei 23,69%, was vor allem im hohen Numerus-Clausus zu suchen sein dürfte, den die Frauen mit ihren guten Abiturnoten leichter schaffen. Dennoch entscheiden sich Männer, wenn sie gute Abiturnoten haben, häufiger für andere Fächer wie z.B. Medizin, da sie mehr auf Karrieremöglichkeiten und gesellschaftlichen Status achten, der hier höher einschätzt wird. Das könnte sich ändern, denn seit über 10 Jahren sind Psychologische Psychotherapeuten den ärztlichen Psychotherapeuten nahezu gleichgestellt und haben ähnliche Berufs- und Verdienstmöglichkeiten. Dies scheint sich in der Bevölkerung noch nicht herumgesprochen zu haben.

Ist man als Psychologe nicht ein Exot?

Die Psychologie beschäftigt sich mit Phänomenen, die jedermann aus dem Alltag kennt. Das bringt auf der einen Seite viel Gutes mit sich, zum Beispiel interessieren sich auch sehr viele Laien für aktuelle psychologische Forschungsergebnisse. Auf der anderen Seite bestehen deshalb auch einige falsche Vorstellungen über die Disziplin sowie Vorurteile gegenüber deren Vertretern. So müssen sich Psychologiestudenten mitunter das ein oder andere anhören – etwa wenn Bekannte von der Studienwahl erfahren. Nicht selten kommt dann entweder ein "Dann kann ich mich bald bei dir auf die Couch legen" oder ein "Da muss ich ja aufpassen, was ich sage". Dies ist z.B. auch ein Grund, warum Psychologen und vor allem Psychotherapeuten ungern sagen, was sie beruflich machen. Es gibt dafür aber noch einen weiteren Grund: Viele, die im persönlichen Umfeld einen Arzt treffen, neigen dazu, ihm einen Rat oder gar eine Diagnose zu einem bestimmten Krankheitsbild, sei es ein eigenes oder das eines nahestehenden Menschen, ab-zuringen. Die gleichen Erfahrungen machen auch Psychotherapeuten, nur dass ihnen dann nicht nur ein paar Symptome, sondern gleich ganze Lebensgeschichten anvertraut werden. Wenn so ein Gespräch entstanden ist, muss man natürlich Grenzen setzen, sonst wird die Freizeit zur Arbeitszeit. Die einfachste Lösung besteht dann für manche der Kollegen/innen darin, gar nicht zu sagen, was man beruflich macht. Das ist natürlich nicht die beste Lösung.

Was ist denn eigentlich Psychotherapie?

Psychotherapie bedeutet wörtlich übersetzt Behandlung der Seele beziehungsweise von seelischen Problemen. Sie bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen psychische Störungen wie Ängste, Depressionen, Essstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Süchte und Zwänge. Darüber hinaus wird Psychotherapie bei psychosomatischen Störungen angewandt. Der Begriff Psychosomatik bringt zum Ausdruck, dass die Psyche (Seele) einen schädigenden Einfluss auf das Soma (Körper) hat. Immer mehr werden psychologische Behandlungsmethoden begleitend zu medizinischen Maßnahmen bei organischen Störungen eingesetzt (z.B. bei chronischen Erkrankungen, bei starken Schmerzzuständen, bei neurologischen Störungen, bei Herz-Kreislaufkrankungen).

Wie lange dauert eine Ausbildung zum Psychotherapeuten?

Nach dem Abitur absolviert man ein 3-jähriges Bachelor-Studium in Psychologie, danach ein 2-jähriges Master-Studium in dem auch Klinische Psychologie als Fach vorkommen muss. Diese Abschlüsse sind schon ausreichend für eine Tätigkeit als Psychologe. Wenn man Psychotherapeut werden will, muss man weitere 3 Jahre (od. 5 Jahre nebenberuflich) Ausbildung an einer Ausbildungsstätte für Psychotherapie machen. Diese Ausbildung kostet etwa 17 bis 20 Tausend Euro, jedoch kann man diese Kosten in der Regel mit dem Entgelt für die Behandlung der Patienten im Rahmen der Ausbildung bestreiten.

Kann man von diesem Beruf leben?

Heute muss man sich das durchaus fragen, da viele Berufe so schlecht bezahlt werden, dass es nicht zum Leben reicht. Als angestellter Psychotherapeut kann man aber durchaus von dem Gehalt leben und auch seine Familie gut versorgen. Das Gehalt entspricht etwa dem eines Lehrers am Gymnasium. Als niedergelassener Psychotherapeut verdient man etwa das Doppelte, und wenn man sich eine Tätigkeit in der freien Wirtschaft sucht, kann das Gehalt noch viel höher ausfallen. Das hängt dann davon ab, welchen Ruf man genießt und wie groß die Nachfrage ist.

Wie viel verdienen Psychotherapeuten überhaupt?

Die Eingruppierungstabelle nach TVÖD Bund 2016 benennt folgende monatliche Bruttoeinkommen: Bachelor/Diplom-FH im 1. Jahr (EG 9): 2.711 €; nach 1 Jahr: 2.994 € bis 4.120 €
Master/Diplom-Hochschule im 1. Jahr (EG 13): 3.657 €; nach 1 Jahr 4.056 € bis 5.523 €
Leitende Psychologen als Psychologische Psychotherapeuten (EG 14): 3.967 € bis 5.944 €
Chefpsychologen, Psychologische Psychotherapeuten, (EG 15): 4.380 € bis 6.480 €
In Praxen niedergelassene Psychotherapeuten sind selbständig. Sie sind in der Regel Mitglied der Kassenärztlichen Vereinigung, die direkt mit den Krankenkassen abrechnet. Je nach Arbeitsleistung (Zahl der Behandlungssitzungen) und Praxiskosten können hier die Einkünfte jährlich bis zu 120.000 € betragen (Durchschnitt 2011: ca. 60.000 €).

Sind Psychotherapeuten nicht selbst alle ein bisschen verrückt?

Befragungen zeigen, dass (nur) 19 % der Bevölkerung glauben, dass Psychotherapeuten diesen Beruf ausgewählt haben, weil sie eigene Probleme haben. Sicherlich gibt es Menschen, die diesen Beruf gewählt haben, weil sie sich für die Lösung eigener Probleme auch eine gewisse Hilfe

erwartet haben. Das gibt es genauso bei anderen Berufen. Auch manche Architekten werden ihre Fähigkeiten einsetzen wollen, sich selbst ein solides und schönes Haus zu bauen und andere werden vielleicht Betriebswirtschaft oder Finanzwissenschaften studieren, weil sie vielleicht gerne ihren zu erbenden Besitz oder ihr schon vorhandenes Vermögen mehren oder zumindest erhalten möchten. Nicht selten gibt es auch Ärzte, die den Beruf gewählt haben, weil sie ausgelöst durch bestimmte Erkrankungen oder sogar Todesfälle in der Familie schon früh ihr Interesse für die Medizin entwickelt haben. Das ist durchaus positiv zu sehen. So sind Psychotherapeuten, die im Rahmen ihrer Therapieausbildung ihre eigenen Probleme auch in den Griff bekommen haben, meist sehr gute Spezialisten für diesen ganz konkreten Problembereich und haben ihren Kollegen damit viel voraus.

Wo kann man als Psychologe oder Psychotherapeut überhaupt arbeiten?

Psychologen arbeiten in Forschungs- und Bildungsinstitutionen oder auch in Industriebetrieben (Marketing, Organisationsberatung, Personalwesen und Führungskräfte-Training). Psychotherapeuten sind im Gesundheitswesen (Kliniken oder Praxen) oder in sozialen Einrichtungen (Heimen, Beratungsstellen, Gefängnissen etc.) tätig. Viele sind darüber hinaus auch als Supervisoren für Kollegen oder auch für Ausbildungskandidaten tätig und manche arbeiten auch als Coach. Ein weiterer wichtiger Tätigkeitsbereich stellt die Rechtspsychologie dar. Hier kann man als Gutachter vor Gericht oder auch als Profiler bei der Polizei arbeiten. Verkehrspsychologen beraten und diagnostizieren Personen bezüglich ihrer Eignung als Führer von Kraftfahrzeugen.

Kann man in diesem Beruf auch Karriere machen?

Gerade die Tätigkeit als Gutachter vor Gericht wird zum einen sehr gut honoriert und kann auch oft zu einem hohen Prestige und Ansehen führen. Andere exponierte Stellungen von Psychologen sind im Medienbereich (z.B. Stefan Lermer, Michael Thiel, Brigitte Lämmle) zu finden oder als Autoren von Sachbüchern (Peter Lauster, Wolfgang Schmidbauer u.a.).

Welche Begabungen und Interessen sollte man für diesen Beruf mitbringen?

Es gibt kaum einen Beruf, der an die eigene Persönlichkeit und ihre Weiterentwicklung so hohe Anforderungen stellt, wie der Beruf des Psychotherapeuten. Die folgende Aufzählung nennt nur die wichtigsten Fähigkeiten zur Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung, Interesse an seelischen und sozialen Themen, Offenheit für tabuisierte Thematiken, Empathie und Bemühen um Verständnis für die Unterschiedlichkeit von Menschen, Fähigkeit zur Selbststeuerung eigener Affekte, gute sprachliche Kompetenzen, Zuverlässigkeit und Bindungsfähigkeit, optimistische Grundüberzeugungen, Humor, Interesse an eigener persönlicher Entwicklung.

Werden Psychotherapeuten auch in Zukunft gebraucht?

Psychologie ist einer der begehrtesten Studiengänge in Deutschland. Entsprechend hoch ist die Zahl der Bewerber auf die nicht ausreichend vorhandenen Studienplätze. Folge ist oftmals eine lange Wartezeit, bevor man endlich mit seinem Wunschstudium beginnen kann. Dennoch ist aktuell ein Mangel an Psychologen und insbesondere an Psychotherapeuten zu verzeichnen. Dieser Mangel wird sich (leider) auch noch verschärfen, da ein sehr großer Anteil der Psychotherapeuten bald ins Rentenalter kommt.

Quellen: Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)
Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs)
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)