

BERUF: Psychotherapeut*in



“Wichtig ist, dass sich die Klientinnen und Klienten sicher fühlen”

Alexandra Bröckl im Gespräch mit
Gerlinde Moser, Praxis für Psychotherapie & Sexualtherapie
www.gerlindemoser.at

Fotocredit: © Gerlinde Moser

„Ich versuche, wie eine Detektivin, alle Hinweise zu sammeln, die Zusammenhänge zu finden und aufzuzeigen“, so Gerlinde Moser, die seit 2019 als Psychotherapeutin arbeitet. Mit dem **NEWSletter Berufsinformation** spricht sie darüber, wie wichtig ein geschützter Raum ist, welche verschiedenen Utensilien bei einer Psychotherapie zum Einsatz kommen können, welche Ausbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten es in diesem Beruf gibt und warum vor allem die Fähigkeit zur Selbstreflexion zu den wichtigen Voraussetzungen für diesen Beruf gehört.

NEWSletter Berufsinformation: *Wie würden Sie Ihren Beruf beschreiben?*

Gerlinde Moser: Ich bin Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Gestalttherapie sowie eine Spezialisierung auf Sexualtherapie und arbeite in freier Praxis. Mein Beruf ist sehr abwechslungsreich und spannend, aber auch herausfordernd.

NEWSletter Berufsinformation: *Ihr Beruf wird oft in Filmen oder Serien portraitiert ...*

Gerlinde Moser: Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von diesem Beruf. Das größte Klischee ist, dass Psychotherapeuten und -therapeutinnen alle Menschen, auf die sie treffen, analysieren und durchschauen würden. Dabei geht es in diesem Beruf nie darum, jemanden zu durchschauen, sondern darum, zu beobachten, wie eine Person gewisse Dinge sieht und handhabt, um dann mit der Person daran zu arbeiten. Viele wissen auch nicht, dass es Unterschiede zwischen Psychotherapeuten sowie Psychologen oder Psychiatern gibt. Psychologen arbeiten in der Regel nicht mit psychisch kranken Menschen und sind eher in der Forschung oder Beratung tätig. Psychiaterinnen und Psychiater sind Ärztinnen und Ärzte, spezialisiert auf die Diagnose und (oft medikamentöse) Behandlung von psychisch kranken Menschen. Die meisten kennen auch

das Bild des „Patienten“, der auf der Couch liegt, mit dem Therapeuten im Sessel dahinter. Dieses Bild stammt aus den Anfängen der Psychoanalyse vor rund 100 Jahren und hat heute nichts mehr mit der Realität zu tun. Heute sitzt man sich eigentlich immer gegenüber und es gibt neben der Psychoanalyse noch zahlreiche andere psychotherapeutische Methoden.¹

NEWSletter Berufsinformation: *Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?*

Gerlinde Moser: Ich arbeite in freier Praxis, bin also selbstständig tätig, und habe mir auch schon einen guten Klientenstamm aufgebaut. In dieser Situation geht man jeden Tag in die Praxis, bereitet Wasser für die Klienten vor und geht noch einmal die Dokumentation jener Klienten durch, die an diesem Tag kommen werden. Wenn die Klienten ankommen, öffnet man die Türe, begrüßt sie und begleitet sie in den Therapieraum, wo dann die Arbeit beginnen kann. Eine Einheit dauert 50 Minuten.

“Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von diesem Beruf.”

NEWSletter Berufsinformation: *Was beinhaltet die Dokumentation?*

Gerlinde Moser: Ich schaue mir vor jedem Termin die jeweilige Dokumentation der Klientinnen und Klienten an. Das ist wichtig, um wieder in den Fall der Person hineinzufinden, in die Lebensgeschichte und worum es in der letzten Einheit ging. Ist noch etwas offengeblieben? Wollte ich vielleicht noch etwas ansprechen? Auch eigene Gefühle und Gedanken werden dokumentiert.

¹ Liste Psychotherapeutischer Methoden:

<https://www.psyonline.at/contents/13405/psychotherapie-methoden>



Die Dokumentation muss natürlich am Ende jeder Einheit weitergeführt werden. Wann man das macht, hängt davon ab, wie eng die Einheiten getaktet sind und wie man lieber arbeitet. Manche Therapeuten halten nur zehn Minuten Pause bis zur nächsten Einheit und machen sich kurze Notizen. Am Ende des Tages erstellen sie dann eine vollständigere Dokumentation der gehaltenen Einheiten. Eine andere Möglichkeit ist, zwischen den Einheiten längere Pausen zu machen und die Dokumentation der einzelnen Klienten in dieser Zeit zu erledigen. Das ist von Typ zu Typ unterschiedlich.

NEWSletter Berufsinformation: *Wie hoch ist der Anteil der Zeit, während der sie direkt mit Menschen arbeiten?*

Gerlinde Moser: Ich würde sagen, dass ich 80 % meiner Zeit direkt mit meinen Klientinnen und Klienten arbeite und 20 % mit Dokumentation und anderen administrativen Tätigkeiten, z. B. Terminmanagement, beschäftigt bin. Außerdem müssen, durch die Selbstständigkeit, Honorarnoten geschrieben, Rechnungen bezahlt und die Buchhaltung gemacht

werden und, je nach Bedarf, neue Klienten und Klientinnen angeworben bzw. aufgenommen werden.

NEWSletter Berufsinformation: *Wie oft kommen bestehende Klient*innen in die Praxis?*

Gerlinde Moser: Die meisten meiner Klienten und Klientinnen kommen wöchentlich, manche alle zwei Wochen. In welchem zeitlichen Abstand man zur Psychotherapie geht, ist bei jeder Therapiemethode unterschiedlich. Bei tiefenpsychologischen Methoden, wie z. B. der Psychoanalyse, geht man drei Mal in der Woche in die Therapie. Bei den meisten Richtungen, dabei vor allem den humanistischen und verhaltenstherapeutischen Methoden, ist es üblich, einmal die Woche zu kommen. Außer jemand möchte eine zusätzliche Einheit, weil es ihr oder ihm gerade besonders schlecht geht, dann ist das natürlich auch möglich.

NEWSletter Berufsinformation: Welche Arbeitsmittel sind in Ihrem Beruf wichtig?

Gerlinde Moser: Die wichtigsten Arbeitsmittel sind mein Gehirn und mein Körper. Abgesehen davon nutze ich mein Smartphone und meinen Computer, um Termine zu vereinbaren, Honorarnoten zu schreiben usw. Für die Dokumentation nutze ich ein Notizbuch. Gerade wenn ein Klient bzw. eine Klientin neu ist, kommt das Notizbuch auch während der Stunde zum Einsatz, da man sich beim Erstgespräch und in der Kennenlernphase viele Fakten zur Lebensgeschichte am besten gleich notiert, also z. B. wie alt sind Geschwister und Eltern, gibt es einen Partner oder eine Partnerin usw.

NEWSletter Berufsinformation: Was ist sonst noch wichtig?

Gerlinde Moser: Je nach Therapiemethode können verschiedene Utensilien zum Einsatz kommen. Dabei geht es darum, dass Klientinnen und Klienten nicht nur über Dinge und Themen sprechen, sondern sie auch erleben oder nachspielen können. Z. B. mit Buntstiften und Zeichenblock, um etwas zu zeichnen, mit Knetmasse, um etwas zu formen, mit einem Brett und Figuren, um etwas aufzustellen oder mit Handpuppen, um etwas nachzuspielen. Jeder Therapeut und jede Therapeutin bevorzugen andere Materialien und Objekte. Da ich mich auf Gestalttherapie spezialisiert habe, verwende ich öfters solche Utensilien.

“Wichtig ist, einen geschützten Raum herzustellen”

NEWSletter Berufsinformation: Welche Arbeitsumgebung ist für die Tätigkeit als Psychotherapeut*in wichtig?

Gerlinde Moser: Für die therapeutische Arbeit ist ein Raum mit guten Sitzgelegenheiten für einen selbst und einzelne oder mehreren Klienten und Klientinnen notwendig. Das Setting, in dem die Therapie stattfindet, ist in jeder Therapieform ein wichtiges Thema, denn es geht darum, einen geschützten Raum herzustellen. Ob

vier Sessel und eine Couch im Therapieraum stehen oder zwei Couchen und ein Sessel ist eigentlich irrelevant. Wichtig ist, dass sich die Klienten und Klientinnen sicher fühlen und niemand von außen zuhören kann. Die Therapeutin bzw. der Therapeut muss dafür sorgen, dass der Raum geschützt ist, egal ob online oder in der Praxis.

NEWSletter Berufsinformation: Stichwort: Online. Durch die Corona-Pandemie sind digitale Arbeitsmittel wichtiger geworden. Was kam in Ihrem Beruf zum Einsatz?

Gerlinde Moser: Viele Psychotherapeutinnen und -therapeuten haben das Videotelefonie-Tool Zoom genutzt. Es gibt aber auch spezielle Tools wie z. B. die Plattform TheraPsy. Das Thema mit dem geschützten Raum ist aber online oft eine Herausforderung. In der Praxis Sorge ich als Therapeutin dafür, dass der Raum geschützt ist, online müssen die Klienten und Klientinnen selbst dafür sorgen. Deshalb ist es wichtig, dass der Therapeut bzw. die Therapeutin dafür sensibilisiert und darauf hinweist, dass sich die Klientin oder der Klient zu Hause einen ungestörten Raum schafft, also z. B. keine Familienmitglieder in der Nähe sind.

NEWSletter Berufsinformation: Wie kommen Sie zu Ihren Klient*innen?

Gerlinde Moser: Da gibt es verschiedene Möglichkeiten: Man kann nach der Ausbildung zunächst in einer psychotherapeutischen Ambulanz arbeiten und von dort Klientinnen und Klienten in die freie Praxis mitnehmen. Dann gibt es die Möglichkeit, mit einer eigenen Website auf sich aufmerksam zu machen und über Google Ads eine Werbung zu schalten, um schneller gefunden zu werden. Weiters ist es hilfreich sich auf Psyonline – ein Verzeichnis mit Psychotherapeuten aus ganz Österreich – mit dem eigenen Portfolio, den Therapierichtungen und Schwerpunkten einzutragen. Das ist allerdings kostenpflichtig. Auch durch Empfehlungen von Kolleginnen und Kollegen erhält man neue Klientinnen und Klienten. Die meisten suchen aber Online nach einem Psychotherapeuten bzw. eine Psychotherapeutin. Deshalb ist ein guter Webauftritt wichtig.

NEWSletter Berufsinformation: Was sind übliche Arbeitszeiten?

Gerlinde Moser: In freier Praxis kann man sich die Arbeitszeiten zwar freier einteilen, muss sich aber schon auch nach den Möglichkeiten der Klientinnen und Klienten richten, die z. B. aufgrund von Berufstätigkeit nur sehr früh oder später am Tag kommen können. Aber auch das ist unterschiedlich. Meistens sind die Einheiten an Werktagen am Nachmittag und am frühen Abend.

NEWSletter Berufsinformation: Was sind die wichtigsten Kompetenzen für die Tätigkeit als Psychotherapeutin?

Gerlinde Moser: Für diesen Beruf sollte man vor allem Reflexionsfähigkeit und psychische Belastbarkeit mitbringen. Empathie und Beziehungsfähigkeit sind auch sehr wichtig. Man sollte sich aber bewusst sein, dass man Menschen nicht retten kann und sich auch abgrenzen können. Auch ist es ein sesshafter Beruf, man kann nicht von überall aus arbeiten. Zwar finden mittlerweile Therapiestunden auch online statt, aber das ist nicht für jeden Klienten bzw. Klientin möglich und auf Dauer auch nicht sinnvoll. Auch die Ausbildungswege

und somit die Berufszulassung ist in jedem Land anders. Der Beruf ist also nichts für Weltenbummler.

NEWSletter Berufsinformation: Wie lange dauert eine Therapie üblicherweise?

Gerlinde Moser: Das kommt auf die Therapiemethode an. In den tiefenpsychologischen Richtungen sind Therapien längerfristig ausgelegt und eine Therapiedauer von 10 Jahren ist normal. Sigmund Freud hat gesagt, dass man sein Leben lang in Psychoanalyse sein kann. Aber in der Psychotherapie sind ein bis fünf Jahre sinnvoll, üblich sind zwei Jahre. In seltenen Fällen, wenn es um ein ganz spezifisches und kleineres Problem geht, können auch nur zehn Sitzungen ausreichend sein. In den ersten zehn Sitzungen stellt sich auch heraus, ob die Therapie weitergeführt wird. Es kommt auch immer wieder vor, dass Therapien frühzeitig abgebrochen werden. Das kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Aber wenn man über diese erste Phase hinaus ist, dann bleiben die Klienten üblicherweise mindestens ein Jahr oder länger in der Therapie. Deshalb ist in diesem Beruf auch Verlässlichkeit sehr wichtig, denn die Klientinnen und Klienten zählen auf einen.



NEWSletter Berufsinformation: Wie ist Ihr Werdegang?

Gerlinde Moser: Ich bin im südlichen Waldviertel aufgewachsen und habe dort die Höhere Lehranstalt für Umwelt und Wirtschaft absolviert. Anschließend habe ich in Wien einige Jahre in verschiedenen Unternehmen – im Einkauf, aber auch als Vorstandsassistentin – gearbeitet. Dann war ich ein Jahr als Au Pair im Ausland, bevor ich im Alter von 23 Jahren die Ausbildung zur Psychotherapeutin an der SFU – Sigmund Freud Privatuniversität begonnen habe. Ich habe die Ausbildung an einer Universität gewählt, weil mir eine akademische Ausbildung wichtig ist. Die Ausbildung zur Psychotherapeutin kann man aber an verschiedenen Ausbildungsinstituten machen. Bei der Ausbildung an einer Universität schließt man mit einem Akademischen Grad ab. In meinem Fall ist das ein Magister.

“Die Ausbildung für diesen Beruf ist sehr kostspielig.”

NEWSletter Berufsinformation: Welche Ausbildungen gibt es?

Gerlinde Moser: Die Ausbildung ist sehr streng geregelt. Grundsätzlich besteht sie aus zwei Phasen und jeder, der eine Matura hat, kann die Ausbildung beginnen. Die erste Ebene, das Propädeutikum, ist die Grundausbildung für den Beruf und kann an verschiedenen Ausbildungsinstituten oder Universitäten absolviert werden. In der anschließenden zweiten Ausbildungsphase, im Fachspezifikum, erhält man die Ausbildung für jene Fachrichtung der Psychotherapie, für die man sich entschieden hat. In meinem Fall war das die Gestalttherapie. Dafür gibt es auf die jeweiligen Methoden spezialisierte Ausbildungsvereine. Bei der akademischen Ausbildung, wie an der SFU, gibt es meistens schon Kooperationen mit spezifischen Ausbildungsvereinen. Ansonsten muss man sich das selbst organisieren. Es ist wichtig zu wissen, dass die Ausbildung für diesen Beruf sehr kostspielig ist. Die SFU ist eine Privatuniversität und auch bei den psychotherapeutischen Ausbildungsvereinen müssen

Gebühren gezahlt werden. Bei den Ausbildungsvereinen ist es allerdings einfacher, die Kosten zu staffeln. Zusätzlich sind in der Ausbildungszeit viele verpflichtende Praktika vorgesehen, die fast immer unbezahlt sind.



NEWSletter Berufsinformation: Wie geht es dann weiter?

Gerlinde Moser: Wenn man das Propädeutikum und das Fachspezifikum abgeschlossen hat, kann man sich als Psychotherapeutin „in Ausbildung unter Supervision“ eintragen lassen. In dieser Phase darf man bereits als Psychotherapeutin arbeiten, muss aber regelmäßig zur Supervision² gehen und eine gewissen Anzahl an Stunden bei einem Lehrtherapeuten bzw. einer Lehrtherapeutin, der oder die speziell dafür ausgebildet ist, absolvieren. Auch das ist genau geregelt. Insgesamt muss man in dieser Phase 600 Therapiestunden halten

² Ziel einer Supervision ist, das eigene Handeln zu Reflektieren und das professionelle Arbeiten zu verbessern. Supervisionen können einzeln oder in Gruppen (z. B. mit

Arbeitskolleginnen und Kollegen) stattfinden. Siehe auch: <https://de.wikipedia.org/wiki/Supervision>

und genau dokumentieren, bevor man sich dann als voll ausgebildete Psychotherapeutin bzw. -therapeut in das Berufsliste des zuständigen Bundesministeriums eintragen lassen kann. Diese Therapiestunden kann man in einer Ambulanz genauso machen, wie in freier Praxis oder als angestellte Psychotherapeutin. Der Status „in Ausbildung unter Supervision“ wird immer für fünf Jahre ausgestellt, mit der Option auf Verlängerung. Aber die meisten schaffen es in dieser Zeit. Die Supervision später fortzuführen ist übrigens empfehlenswert. In diesem Beruf lernt man immer dazu.

NEWSletter Berufsinformation: *Warum haben Sie sich für die Methode Gestalttherapie entschieden?*

Gerlinde Moser: Mir hat einfach gefallen, wie man in der Gestalttherapie den Menschen sieht. Die Gestalttherapie arbeitet im Hier und Jetzt. Es geht viel um Beziehungsarbeit und darum, wie Menschen im Kontakt zueinanderstehen und dass man auf einer gemeinsamen Ebene ist. Und man kann bei dieser Therapieform sehr viele kreative Methoden anwenden, z. B. etwas malen oder aufstellen, was mir sehr liegt.

NEWSletter Berufsinformation: Welche beruflichen Möglichkeiten gibt es?

Gerlinde Moser: Man kann in der freien Praxis arbeiten und somit selbstständig tätig sein. Dafür mietet man Praxisräumlichkeiten an oder ist Teil einer Gemeinschaftspraxis. Eine weitere Möglichkeit ist, beratend tätig zu sein, z. B. in den Bereichen Personalentwicklung, Coaching oder Unternehmensberatung. Aber es ist auch möglich, den Beruf in einem Anstellungsverhältnis auszuüben. Das geht im Gesundheits- und Sozialbereich, überall dort wo Psychotherapeutinnen und -therapeuten benötigt werden, z. B. in Psychiatrien, Beratungsstellen oder Rehakliniken. Viele Kolleginnen und Kollegen haben eine Teilzeitanstellung und arbeiten in der restlichen Zeit in freier Praxis. Manche bleiben zum Teil in ihrem Grundberuf, z. B. als Lehrer oder Sozialarbeiterin, und üben die Psychotherapie als zweites Standbein in freier Praxis aus. Ich bin ausschließlich in freier Praxis tätig und die Selbstständigkeit passt mir gut. Zwar muss ich mich um vieles selbst kümmern, wie z. B. die Honorarnoten, Steuerangelegenheiten und die Praxis, aber die Selbstständigkeit bietet auch mehr Flexibilität.



NEWSletter **Berufsinformation:** Welche
Entwicklungsmöglichkeiten bietet Ihr Beruf?

Gerlinde Moser: Man kann sich auf ein oder mehrere Fachgebiete spezialisieren – z. B. auf Traumatherapie oder Kinder- und Jugendpsychotherapie – und dafür entsprechende Weiterbildungen machen. Ich habe die Spezialisierung als Sexualtherapeutin gewählt. Weiters kann man sich auch im Bereich der Aus- und Weiterbildung engagieren, in den Ausbildungsver-einen oder an den Universitäten unterrichten oder eine Ausbildungsgruppe leiten. Viele Kolleginnen und Kollegen werden auch Lehrtherapeuten.

NEWSletter **Berufsinformation:** Was würden Sie
jemandem, der sich für diesen Beruf interessiert, mitgeben?

Gerlinde Moser: In diesem Beruf ist man gut aufgehoben, wenn man Freude daran hat, sich selbst kritisch zu hinterfragen und nicht unbedingt, nur weil man sehr gerne hilft. Natürlich ist es wichtig, dass man gerne mit Menschen arbeitet und man eine gewisse soziale Ader hat. Aber der Wille zu helfen kann einem auch sehr im Weg stehen, weil man dadurch dazu tendieren kann, sich zu sehr zu verausgaben oder sich selbst aufzugeben. Wichtig ist es, seine Grenzen zu kennen und sich und seine Themen kritisch zu hinterfragen.

Nur so kann gewährleistet werden, dass man klar zwischen eigenen Themen und jenen der Klientinnen und Klienten unterscheiden kann und demnach auch bestmöglich Stütze bieten kann. Was Menschen mit dem Input, den man gibt, oder den Fragen, die man stellt, machen, kann man nicht beeinflussen. Darüber sollte man sich bewusst sein. Man kann nur die Themen und Angelegenheiten beleuchten und bei der Bearbeitung unterstützen. Ich sehe mich in der Arbeit mit meinen Klientinnen und Klienten manchmal wie in einem Kriminalroman, in dem ich als Detektivin versuche, alle Hinweise zu sammeln, die Zusammenhänge zu finden und aufzuzeigen.

Vielen Dank für das Gespräch!

