

Allgemeine Informationen

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (tfP) ist eine psychoanalytisch fundierte Behandlung kurzfristig bestehender, umgrenzter Störungen auf seelischer Grundlage mit seelischer, körperlicher oder Verhaltenssymptomatik. Dazu gehören Ängste und Depressionen, körperliche Störungen (z.B. Herzbeschwerden) und Verhaltensstörungen (z.B. Essstörungen), sofern sie seelisch bedingt oder zumindest mitbedingt sind. Die Behandlung zielt darauf ab, die aktuell wirksamen unbewussten Konflikte, die den Hintergrund der Beschwerden bilden, im Kontext der persönlichen Lebensgeschichte bewusst zu machen und zu bearbeiten. Dabei wird die Lebensgeschichte mit berücksichtigt, sie steht aber nicht im Zentrum der Behandlung. Dieses liegt bei den aktuellen Konflikten im Bereich des Selbstwerterlebens, der Beziehungen (z.B. in Partnerschaft und Familie) und im sozialen Feld (z.B. am Arbeitsplatz).

Heute findet die tfP auch Anwendung, um psychische Entwicklungs- und Strukturdefizite auszugleichen. Diese äußern sich in Problemen bei der Lebensbewältigung und in einem labilen Selbstwert- und Beziehungserleben. In Belastungssituationen entstehen oft auch Symptome im seelischen und körperlichen Befinden und Verhalten.

Im Vergleich zur psychoanalytischen Behandlung konzentriert sich die tfP stärker auf die Gegenwart und die aktuellen Probleme im sozialen Umfeld. Sie beschränkt die Zielsetzung auf eine Stabilisierung, die Veränderung der Persönlichkeit steht nicht im Vordergrund. Dem entsprechend wird mit einer vergleichsweise geringen Häufigkeit der Sitzungen (in der Regel eine Sitzung pro Woche) und einer kürzeren Gesamtdauer der Behandlung (50 – 80 Sitzungen) gearbeitet.