Institut für Prozessarbeit

Leitbild Prozessorientierte Psychotherapie

Prozessarbeit ist eine in der Analytischen Psychologie verankerte, in der Praxis humanistisch-experienzielle Psychotherapie. Psychodynamisch orientiert, erforscht sie die Beziehungen zwischen bewussten und unbewussten Erfahrungen im Hier und Jetzt der therapeutischen Interaktion. Potentiale werden erfahrungsorientiert auf ihren Sinn hin entfaltet und integriert.

Arnold Mindell, Physiker (MIT) und Lehranalytiker am Jung-Institut, entwickelte die Prozessorientierte Psychotherapie in den 70-er Jahren. Jung's Konzept eines Unbewussten, das sich bildlich hauptsächlich in Träumen und Symbolen äussere, erweiterte er durch Körper-, Beziehungs- und Gruppenerfahrung und ihre emotionalen Korrelate als zentrale Modalitäten menschlichen Erlebens, in denen sich psychische Störungen manifestieren. Dabei wird betont, dass Störungen neben ihren bio-psycho-sozialen Determinanten gleichzeitig Potentiale und Entwicklungsmöglichkeiten enthalten.

Durch die Integration von Informations- und Kommunikationstheorien wird das Unbewusste in den Kommunikationssignalen der therapeutischen Interaktion wahrnehmbar. Aus der genauen Beobachtung der verbalen und nonverbalen Signale, welche Inhalt und Prozess von Mitteilungen begleiten, leitet die Prozessorientierte Psychotherapie ihre Praxeologie ab. Ziel ist, die Fähigkeit zur Metakommunikation zu verbessern, marginalisierte Erfahrungsbereiche in das Alltags-Ich zu integrieren und insgesamt den Patienten in Richtung grösserer Funktionalität und Kohärenz des Erlebens zu unterstützen.

Mit Prozessorientierter Psychotherapie lässt sich das ganze Spektrum psychischer Störungen behandeln, insbesondere Ängste, Abhängigkeiten, depressive Erkrankungen, Somatisierungs- und Persönlichkeitsstörungen sowie dissoziative und psychotische Störungen, je nach Schweregrad unter Einbezug des medizinisch-psychiatrischen Versorgungssystems. Ätiologisch betont die Prozessorientierte Psychotherapie Fehlentwicklung des Selbst aus frühen Beziehungserfahrungen. Neben biologischen Determinanten sind es reale interaktionelle kognitiv-affektive Erfahrungen mit frühen Bezugspersonen, die zum Aufbau psychischer Strukturen beitragen, die zu Komplexen führen können, wenn die realen frühen Beziehungen versagend waren. Die Bindungstheorie von Bowlby (1982) bietet den theoretischen Rahmen, um die Auswirkungen der ersten Beziehungserfahrungen auf Gesundheit und Krankheit zu verstehen.

Menschliches Sein wird innerhalb der existentiellen Bedingungen von Tod, Freiheit und Sinnsuche verortet. Mit dem Einbezug systemischen Denkens wechselt die Prozessorientierte Psychotherapie den Blick zwischen Mikro- und Makroebene. Sie bezieht individuelle und soziale Prozesse mit ein, Familiendynamiken sowie die jeweiligen kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Kontexte. Dabei reflektiert sie Rang- und Machtverhältnisse in der jeweiligen kommunikativen Situation. Anwendungen neben der Arbeit mit Einzelpatienten und Beziehungen sind Prozessorientierte Gruppenpsychotherapie und die Moderation öffentlicher Foren zu politischen und sozialen Themen wie Migration, Rassismus, Homophobie oder Anti-Semitismus.

Als humanistisch-experienzieller Ansatz ist Prozessorientierte Psychotherapie wirksam und spezifisch bei verschiedenen Störungsbildern (Elliott, 2013; Lambert, 2013; Kriz, 2014). Die naturalistische PAP-S Prozess-Ergebnis-Studie 2007-2012 zeigte sehr hohe Wirksamkeit für Prozessorientierte Psychotherapie (von Wyl et al., 2016). Eine Prozess-Ergebnis-Pilotstudie bei Abhängigkeitsstörungen (Hauser, 2001), eine qualitative (Weyermann, 2006) und eine RCT Studie bei Somatisierungsstörungen (Sedlakova et al., 2020) sowie eine empirische Studie zur Relation von Rang und Gesundheit (Morin, 2010) sind Beispiele fortlaufender prozessorientierter Forschungsbemühungen.

Der Weiterbildungsgang in Prozessorientierter Psychotherapie wird von der ASP als verantwortlicher Organisation getragen, welche auch die Integralität der Psychotherapieweiterbildung garantiert. Dabei bilden Theorie, Selbsterfahrung und Supervision der klinischen Praxis ein methodisch kohärentes Ganzes. Qualitätssicherung, Ethik und Wissenschaftlichkeit werden fortlaufend in regelmässigen Austausch zwischen IPA und ASP überprüft.