



© privat

Martin Sack, Dr. med.

Professor der Medizin, Facharzt für Psychosomatische Medizin

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Technische Universität München

Geboren 1961 in Stuttgart, Deutschland

Studium der Humanmedizin an der Universität des Saarlandes und an der Freien
Universität Berlin

PROJECT

Individualisierte Psychotherapie

Während die Psychotherapie in der Ausbildung immer noch stark an Therapieschulen orientiert ist, richten erfahrene Therapeuten die Behandlungsplanung an den individuellen Bedürfnissen ihrer Patienten aus. Es fehlt allerdings eine systematische Ausarbeitung einer auf die Förderung von individuellen Behandlungsbedürfnissen ausgerichteten Psychotherapie mit konkreten Handlungsanweisungen.

Das Projekt "Individualisierte Psychotherapie" widmet sich der Erarbeitung einer Systematik und Methodik zur Identifizierung individueller Behandlungsbedürfnisse und deren Umsetzung in der psychotherapeutischen Behandlung. Dabei wird der in der Psychotherapie unvermeidbare Umgang mit kausaler Unschärfe bzw. multikausaler Bedingtheit psychischer Erkrankungen als methodische Stärke interpretiert und eine gestufte diagnostische und therapeutische Vorgehensweise als heuristisches Modell genutzt.

Hierfür werden, ausgehend von einem an Stressoren orientierten ätiologischen Modell psychischer und psychosomatischer Erkrankungen, primäre (stressauslösende) und sekundäre (als Folge der Stressbelastung entstandene) Störungen unterschieden. Behandlungsbedürfnisse werden nach der jeweils vorliegenden inneren Not bzw. nach individuellen Entwicklungsbedürfnissen unter besonderer Berücksichtigung der Behandlung von Bindungs- und Beziehungsstörungen sowie von Störungen der Selbstregulation systematisiert. Es wird eine Methode zur Hierarchisierung von Therapiezielen und zum Umgang mit therapieinduzierter Destabilisierung (Regression, therapeutische Krisen) ausgearbeitet. Die gegenwärtig verfügbaren Therapieverfahren und Therapiemethoden werden hinsichtlich der therapeutischen Zielsetzung und ihrer Wirkfaktoren klassifiziert und in ein integratives Therapiemodell integriert.

Die Reichweite des Ansatzes soll unter Bezug auf die publizierte Literatur, insbesondere aus der humanistischen und anthropologischen Psychotherapie, bestimmt werden. Ziel des Vorhabens ist es, eine bisher implizit von erfahrenen Psychotherapeuten ausgeübte Praxis zu reflektieren, als Methode auszuarbeiten und in Folge auch in der Ausbildung vermittelbar zu machen.

Lektüreempfehlung

Sack, Martin, Julia Schellong und Ulrich Sachsse. Komplexe Traumafolgestörungen: Diagnostik und Behandlung von Folgen schwerer Gewalt. Stuttgart: Schattauer, 2013.

Sack, Martin. Schonende Traumatherapie: Ressourcenorientierte Behandlung von Traumafolgestörungen. Stuttgart: Schattauer, 2010.

-. Von der Neuropathologie zur Phänomenologie - Alfred Prinz Auersperg und die Geschichte der Heidelberger Schule der anthropologischen Medizin. Würzburg: Königshausen und Neumann, 2005.

Individualized Psychotherapy

The need to let suffering be eloquent is a condition of all truth.

(Theodor W. Adorno, "Negative Dialektik", Suhrkamp 1966, p. 22)

Today the preferred psychotherapeutic method - in accord with evidence-based principles - focuses on disorder-specific conceptions of treatment. But what is often insufficiently taken into account here is the fact that the same symptoms can have entirely different causes and that needs may exist which demand more than merely reducing a certain case to its symptoms - for instance in facilitating personality development or working through burdensome childhood experiences. Seasoned psychotherapists therefore closely integrate the individual problems of their patients into their therapy. Astonishingly, in identifying an individual's treatment goals, there is no systematically elaborated method that takes into account the various therapeutic schools and which can then be applied in the therapeutic process itself.

When planning psychotherapeutic treatment for patients one should take into consideration their symptomatic needs (e.g. weight gain in the case of anorexia nervosa), current and past traumatic or confrontational burdens (e.g. violence and other discord in the family) and overt developmental requirements (e.g. the experience of competence and the ability to act). Furthermore a successful treatment requires the psychotherapist to be attentive to himself and his own needs and distress - which is not always a given. The choice of a suitable psychotherapeutic method should be flexibly adapted to the individual goals and personality of the patient.

Every ailment has an existential dimension that can be described as 'suffering.' The symptoms often express the suffering in a very concrete way - for example as pain, malfunction or depression. Deep-seated, concealed pain often requires tolerant care and a trusting therapeutic relationship in order that it can be communicated in the first place. Interpretations regarding the meaning and function of suffering are as a rule not very helpful. Individual therapeutic goals can be derived from an exact description of the suffering as well as from problems emerging in everyday life, the goals themselves an 'answer' to a patient's psychic distress. It is only when a patient feels his suffering has been perceived and identified that there is any chance for self-exploration at a deeper level and for enduring psychic development.

Sack, Martin (Stuttgart,2019)

Individualisierte Psychotherapie : ein methodenübergreifendes Behandlungskonzept

<https://kxp.k10plus.de/DB=9.663/PPNSET?PPN=1671924517>

Sack, Martin (Stuttgart,2013)

Komplexe Traumafolgestörungen : Diagnostik und Behandlung von Folgen schwerer Gewalt und Vernachlässigung : mit 36 Tabellen

<https://kxp.k10plus.de/DB=9.663/PPNSET?PPN=161600858X>

Sack, Martin (Stuttgart,2011)

Schonende Traumatherapie : ressourcenorientierte Behandlung von Traumafolgestörungen ; mit 15 Tabellen

<https://kxp.k10plus.de/DB=9.663/PPNSET?PPN=682992429>

Sack, Martin (Würzburg,2005)

Von der Neuropathologie zur Phänomenologie : Alfred Prinz Auersperg und die Geschichte der Heidelberger Schule

<https://kxp.k10plus.de/DB=9.663/PPNSET?PPN=083311823>

Beiträge zur medizinischen Anthropologie ; Bd. 4

<https://kxp.k10plus.de/DB=9.663/PPNSET?PPN=083311823>