Essay: Meine Zukunftspläne



Inhaltsverzeichnis

[Vorwort 2](#_Toc478630666)

[Eigene Vorstellung 2](#_Toc478630667)

[Teilbereiche der Psychologie 3](#_Toc478630668)

[„Mehr als nur ein Seelenklempner“ 3](#_Toc478630669)

[Die Depression der Psychiater und Psychotherapeuten 4](#_Toc478630670)

[Zitat 5](#_Toc478630671)

[Fremde Erfahrungen 5](#_Toc478630672)

[Fazit 6](#_Toc478630673)

[Quellenverzeichnis 6](#_Toc478630674)

[Bilderverzeichnis 6](#_Toc478630675)

# Vorwort

Nach dem Abitur ist ein Studium für viele Abiturienten attraktiv. Dabei wird das Psychologiestudium von vielen angestrebt. Doch auch zukünftige Psychotherapeuten und Psychiater haben, wie ihre Patienten mit Depressionen, zu kämpfen. Sind aber Psychotherapeuten und Psychiater noch gestörter als ihre Patienten?

# Eigene Vorstellung

Da die Zukunft unmittelbar näher rückt, ist es Zeit sich Gedanken darum zu machen. Die Wahl des Berufes, die Planung einer Familie, die Suche einer Wohnung oder den Bau eines Hauses. Für meinen Teil habe ich mir erst einmal Gedanken um die Wahl eines Berufes, beziehungsweise Studiums gemacht. Einige Argumente sprechen für ein Psychologiestudium. Dies ist zum einen durch das Fach Psychologie in der Schule hervorgetreten. Der Unterricht ist sehr interessant und vielseitig. Verschiedene Themenbereiche wie die Neurologie, die Familienpsychologie oder Krankheitsbilder werden thematisiert. Außerdem wurde mein Interesse zu Psychologie durch die Wahl des Themas meiner Abschlusspräsentation geweckt. Die Recherche über die posttraumatische Belastungsstörung bei Lokführern war sehr interessant und hat mich zum Nachdenken angeregt. Da ich mich auch generell sehr für das Thema Depressionen interessiert habe, war die Wahl des Themas nicht sehr schwer. Der nächste Punkt, warum ein Psychologiestudium für mich infrage kommt, ist der, dass ich im Freundes- und Bekanntenkreis ein Mädchen habe, das selbst an Borderline litt und jetzt in die Magersucht abgerutscht ist. Da ich mich öfter mit ihr unterhalten und oft mit ihr beschäftigt habe, konnte ich ihre Gedanken, Gefühle und Ängste aufgrund des Psychologieunterrichtes gut nachvollziehen. Dadurch finde ich auch persönlich, dass ich gut mit Menschen umgehen kann und sehr sozial bin, was mir auch schon viele Bekannte mitgeteilt haben. Gegenüber den Argumenten die für Das Studium sprechen, gibt es einen großen Punkt, der dagegenspricht. Eine Studie bewies, dass fast die Hälfte der Psychotherapeuten und Psychiater selbst depressiv sind.[[1]](#footnote-1) Ein weiterer Nachteil des Psychologiestudiums oder zur Ausbildung zum Psychiater oder Psychotherapeuten ist, dass das Studium und die Ausbildung sehr lange dauert. Im besten Fall dauert das Bachelor-und Masterstudium 5 Jahre. Danach folgt eine 2-3 jährige kostenpflichtige Weiterbildung. Außerdem gibt es viele Weiterbildungsmöglichkeiten nach dem Studium und die Wahl in welchem Bereich man arbeiten möchte ist auch nicht leicht. Das breite Spektrum fängt bei der Schulpsychologie an, geht über, die Sport-, Werbe-, Forensiche Psychologie. Die Berufsberatung, dann die Verkehrspsychologie, die Arbeits- und Betriebspsychologie, die klinische Psychologie bis zur pädagogischen Psychologie. Dazu gibt es noch einzelne Teilbereiche .

# Teilbereiche der Psychologie[[2]](#footnote-2)

Einer der Teilbereiche ist die Erlebnispsychologie. Dort steht das Beobachten und die Beschreibung des eigenen Erlebens im Vordergrund. Messungen werden durchgeführt um die Objektivität zu erhalten. Der zweite Teilbereich ist ist der Behaviorismus, auch Verhaltenspsychologie genannt. Sie beobachtet das äußere Verhalten von Menschen. Das Bewusstsein und die Gefühle bleiben dabei außen vor. Die Tiefenpychologie nach Siegmund Freud beinhaltet die Forschung mit dem Unterbewusstsein. Die Gestaltpsychologie besagt, dass psychische Vorgänge und Strukturen als Struktur zusammengefügt werden. Bei der humanistischen Psychlogie soll die Selbstverwirklichung des Menschen gefördert werden. Diese Bereiche der Psychologie sind dazu da, um besser mit der Umwelt und uns selbst zurecht zu kommen.

# „Mehr als nur ein Seelenklempner“ [[3]](#footnote-3)

Der Berufsalltag ist heutzutage anders als wie man sich ihn vorstellt. Patienten zuhören die vor dem Psychologen auf der Couch liegen- das war früher. Heute wenden sich viele Personaldienstleister, Unternehmensberatungen und Versicherungen an die Psychologen. Auch die Zahlen der Arbeitslosigkeit ist seit 1993 gesunken, da es bis zu 60% neuer Stellenangebote gibt. Dies liegt nicht nur daran, dass sie sich aufgrund ihrer Ausbildung in neue berufliche Anforderungen einarbeiten können, sondern auch daran, dass sie in ihrem Beruf über sich hinausgehen und weiter schauen als nur zuhören. Häufig sind Psychologen in der Personalauswahl, -entwicklung und in der innerbetrieblichen Weiterbildung beschäftigt. Selbstständige Psychologen bieten Schulungen an und veranstalten Workshops und Seminare. Auch in der Marktforschung und Werbung wird psychologisches Wissen gefragt. Sie können die sogenannte „unterschwellige Werbung“ miteinfließen lassen. Sie ist dafür da, dass Kinobesucher während eines Filmes Lust auf Coca-Cola verspüren, da von dieser Marke Bilder, während des Films, für Millisekunden, eingeblendet werden. Weiterhin sind auch Moderation und Mediation in das psychologische Tätigkeitsfeld gerückt. Bei der Mediation vermitteln sie bei Trennungen, Scheidungen, familiären Problemen und Erbschafts- sowie Nachbarschaftskonflikten. Allgemein heißt das, dass Psychologen viele weitgehende Berufsfelder miteinnehmen und sich nicht nur in ihrem gewohnten Umfeld aufhalten.

# Die Depression der Psychiater und Psychotherapeuten[[4]](#footnote-4)

Laut einer Studie leidet fast die Hälfte aller Psychiater und Psychotherapeuten unter depressiven Neigungen. Ein Fünftel ist sogar unter akuten Depressionen erkrankt. Schuld daran ist die hohe Belastung in Beruf. Da sie sich täglich die Probleme und Gefühle ihrer Patienten anhören müssen, können viele Beruf und Privatleben nicht mehr voneinander trennen und beschäftigen sich auch privat mit den Sorgen der Kranken. Da sich schon bei Ärzten Depressionen und Burn-Out Syndrome zeigten, starteten fünf Forscher unter deutschen Nervenärzten eine Umfrage. Sie befragten die Teilnehmer nach Familienstand, Arbeitssituation und Medikamenteneinnahme. Das Ergebnis zeigte, dass 42% mindestens schon mal eine depressive Phase durchlebten, 32% dieser Erkrankungen wurden durch einen Kollegen diagnostiziert, ein Fünftel leiden unter akuten Depressionen und 23 der Studienteilnehmer waren schon einmal suizidgefährdet. 4% der Teilnehmer machten zur Zeit der Umfrage eine Psychotherapie, 30% hatten während ihrer Ausbildung schon einmal psychotherapeutische Behandlung und 13% gaben an, dass sie regelmäßig Medikamente wie Antidepressiva sowie Beruhigungs- und Schmerzmittel einnehmen. Diese hohe Anzahl an Belastungen wird dem hohen Druck ihrer Patienten zugesprochen. Hauptsächlich bei selbstmordgefährdeten und aggressiven Patienten. Außerdem steigt ihr Feingefühl bei der Selbstreflektion. Sie merken ihre Schwächen deutlicher und versuchen dadurch, sich selbst zu verbessern. Bei solchen Berufen ist es wichtig eine gewisse Barriere zwischen Beruf und Privatleben aufzubauen. Die Beschäftigung mit den Patienten sollte nur auf der Arbeit erfolgen. Gerade auch die Weiterbildung in den verschiedenen Berufsfeldern, die weiter Belastung bedeuten machen das Ganze nicht einfacher. Psychologen beschäftigen sich mit neuen Bereichen und Problemen

# Zitat[[5]](#footnote-5)

„Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird. Wenn es aber besser werden soll, muss es anders werden.“ (Lichtenberg)

Gerade über Psychologen sagt dieses Zitat sehr viel aus. Die Depressionen kommen durch ihren Beruf. Geht es ihnen dann aber wieder besser, arbeiten sie so weiter, wie sie es immer getan haben. Sie arbeiten kontraproduktiv für ihre Psyche. Gemeint ist nicht, dass sie einen komplett neuen Beruf erlernen sollen, sofern dies möglich ist. Sie sollen nur etwas an ihrer Arbeits-und Denkweise verändern, sodass der aufgetretene Fall nicht erneuert wieder hochkommt. Eine Therapie zu machen wäre da ein Anfang. Wichtig ist es die Probleme der anderen nicht mehr an sich ranzulassen und außerhalb des Berufes darüber nachzudenken, sondern dies im Beruf und im Gespräch mit dem Patienten zu tun.

# Fremde Erfahrungen[[6]](#footnote-6)

Psychologiestudentin Marie-Sophie von der Potsdamer Universität berichtet von ihren Erfahrungen mit dem Psychologiestudium. Sie empfindet Psychologie eher als eine Naturwissenschaft als eine Geisteswissenschaft. Die Studieninhalte seien vorerst sehr grundlegend und theoretisch. Die Gesprächsführung und die Therapien gehören nicht zu den Inhalten und die klinische Psychologie wird zunächst hauptsächlich auf Diagnostik beschränkt. Da sie die Einstellung hatte, etwas über sich selbst zu erfahren, wurde sie am Anfang schnell enttäuscht als dies nicht der Fall war. Jedoch fiel es ihr allgemein etwas schwerer alle psychischen Vorgänge zu glauben, weswegen es ihr etwas entgegenkam. Ihrer Meinung nach sollte man für diesen Beruf einfühlend und kommunikativ sein. Der Fokus sollte dabei auch darauf liegen, dass man anderen Menschen helfen und ihnen beistehen will. Außerdem ist es wichtig einen kühlen Kopf zu bewahren und nicht alles an sich ranzulassen.

# Fazit

Am Ende wird klar, dass Psychiater und Psychotherapeuten lange nicht so gestört wie ihre Patienten sind. Hauptsächlich leiden sie unter Depressionen, die Patienten aber haben noch viele weitere Störungen, die behandelt werden müssen. Diese sind oft heftiger als Depressionen. Natürlich darf man auch Depressionen nicht unterschätzen, da sie sogar bis zum Suizid führen können, doch es gibt weitaus mehr und schlimmere Störungen als diese. Außerdem sind bei weitem nicht alle Psychiater und Psychotherapeuten depressiv. Gerade einmal die Hälfte der Betroffenen lässt diesen Mythos weiterwachsen. Die Angesprochenen lassen die Probleme ihrer Patienten zu nah an sich ran und können Beruf und Privatleben nicht mehr trennen. Auch während der Störung kann man Berufs- und Eigenleben nicht auseinanderhalten, da beide Teile den selben Inhalt haben. Außerdem hat die Psychologie an weiteren Arbeitsfeldern gewonnen, da die Psychologen über ihren Arbeitshorizont hinausschauen.

# Quellenverzeichnis

<http://www.lerntippsammlung.de/Psychologie-allgemein%2C-Anwendungsgebiete-und-Teilbereiche.html>, 16.03.17, 10:40 Uhr

<https://www.psychologie-aktuell.info/reha/service/zitate/>, 26.03.2017, 15:17 Uhr

<http://www.psychologie-studieren.de/erfahrungsberichte/bachelor-master-psychologie-uni-potsdam/>, 29.03.2017, 20:54 Uhr

<http://www.spiegel.de/lebenundlernen/job/von-beruf-psychologe-mehr-als-nur-seelenklempner-a-212186.html>, 30.03.2017, 8:00 Uhr

<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article11238994/Nervenheiler-kaempfen-oft-selbst-mit-Depressionen.html>, 17.03.2017, 17:00 Uhr

# Bilderverzeichnis

<https://deutschzusammenlernen.wordpress.com/2014/09/>, 29.03.2017, 20:05 Uhr

1. Siehe „Die Depressionen der Psychiater und Psychotherapeuten“ [↑](#footnote-ref-1)
2. <http://www.lerntippsammlung.de/Psychologie-allgemein%2C-Anwendungsgebiete-und-Teilbereiche.html>, 16.03,17, 10:40 Uhr [↑](#footnote-ref-2)
3. <http://www.spiegel.de/lebenundlernen/job/von-beruf-psychologe-mehr-als-nur-seelenklempner-a-212186.html>, 30.03.2017, 8:00 Uhr [↑](#footnote-ref-3)
4. <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article11238994/Nervenheiler-kaempfen-oft-selbst-mit-Depressionen.html>, 17.03.2017, 17:00 Uhr [↑](#footnote-ref-4)
5. <https://www.psychologie-aktuell.info/reha/service/zitate/>, 26.03.2017, 15:17 Uhr [↑](#footnote-ref-5)
6. <http://www.psychologie-studieren.de/erfahrungsberichte/bachelor-master-psychologie-uni-potsdam/>, 29.03.2017, 20:54 Uhr [↑](#footnote-ref-6)