

Leitideen

Integrative Psychotherapie

Ich betrachte mich als integrativen Psychotherapeuten. Das hat dazu geführt, dass ich in meiner Arbeit mehrere Aus- und Fortbildungen verbinde. Dazu gehört die Sichtweise, dass es nicht die richtige „Be-Handlung“ gibt, nicht die Methode hilfreich ist, sondern dass es um eine Passung zwischen dem Angebot des Therapeuten und dem Hilfebedürfnis der Klienten/ Patienten geht. Dafür ist es geradezu notwendig, auszuprobieren, welche Perspektive, welcher Zugang nützlich ist. Dieses Angebot muss nicht nur zu Ihnen sondern auch zu mir als Person passen. Daraus folgt auch, dass ich (natürlich) nicht alles kann und nicht jeder Mensch mit mir gut zurechtkommt.

Stichwort: Veränderung und Respekt vor der Autonomie des anderen

In Psychotherapien kommt es zu einer Auseinandersetzung zwischen dem Eigenen und dem Fremden. Was ist los und will ich etwas ändern und wie? Hilfe suchende Menschen sind in einer verunsicherten Grundposition. Um nicht leichtfertige Anpassungen oder Änderungen entsprechend fremder Normen und Vorstellungen zu fördern, werde ich bemüht sein, Sie behutsam und respektvoll zu unterstützen. Es geht um Ihren Weg!

Stichwort: Systemische Psychotherapie

Die sog. systemische Therapie ist ein vielseitiges Verfahren, das aus der Familientherapie (s.u.) hervorgegangen ist.

Therapeuten fokussieren auf die kommunikativen Zusammenhänge des symptomatischen Verhaltens, sie konzentrieren sich auf die Art der Interaktionen. Das therapeutische Interesse gilt vor allem der Kommunikation und ihren Deutungen und Sichtweisen.

Probleme, Störungen und psychische Beeinträchtigungen werden im Zusammenhang mit missglückten Situationen verstanden, die im menschlichen Miteinander und in Beziehungen entstehen. Verhalten wird nicht vorrangig bewertet nach normal oder gestört. Vielmehr wirkt Verhalten sinnvoll, wenn man es im Zusammenhang betrachtet. So betrachtet, gibt es immer einen Kontext oder Zusammenhang, der verstehbar werden lässt, warum man sich gerade so empfindet und verhält.

Um diese Zusammenhänge zu bearbeiten, kommt es nicht unbedingt darauf an, alle Beteiligten zusammenzubringen. „Familientherapie ohne Familie“ berücksichtigt beteiligte Faktoren und Sichtweisen auch nicht anwesender Menschen.

Systemisch ist eine Richtung, die vor allem nach Möglichkeiten, Unterschieden, Ausnahmen und Ressourcen sucht. In einer sog. lösungsorientierten Therapie wird weniger über den Inhalt von Problemen als über deren Struktur gesprochen. Der Therapeut interessiert sich für die Variation der individuellen Befindlichkeit, wie für die Bewältigungsstrategien und deren Teilerfolge und für eingetretene Wechsel.

Dadurch dass der Therapeut nach den Abläufen und aktiven wie passiven Reaktionen fragt, werden Vermutungen über das Problem/das Symptom entwickelt und überprüft. Ziel ist das Erkennen und/oder die Veränderung solcher problemaufrechterhaltenden Bedingungen.

Stichwort: Familientherapie

Familientherapie galt früher als Sammelbegriff für das Betrachten von Menschen in ihren Beziehungen. Das hat jetzt eher der Begriff systemisch übernommen. Heute bedeutet Familientherapie vor allem das Arbeiten mit der aktuellen Familie oder Teilen von ihr. Hier geht es sowohl um die Erfahrungen miteinander als auch um das Aufarbeiten von „Resten“ von früher, um Wege für ein angenehmeres Miteinander zu entwickeln. Die Erfahrung zeigt, wie sehr das Verhalten und die Kommunikation von mehreren sich gegenseitig bedingt. Zudem drücken einige Familienmitglieder häufig stellvertretend für andere etwas aus, was zu einer Veränderung führen soll. Bei der Therapie von Kindern ist die Familientherapie für mich die Möglichkeit, alle Betroffenen hinzuzuziehen, um deren Sichtweisen, Hilfsmöglichkeiten und Ideen zu nutzen.

Familientherapie ist als eigenständiges Verfahren auch nicht zur Kassenabrechnung zugelassen, kann aber im Rahmen einer bewilligten Verhaltenstherapie angewendet werden.

Stichwort: Paartherapie

Die Paartherapie bietet dem Paar die Möglichkeit, mit einem optimalerweise für beide offenen Gesprächspartner über die Beziehung zu reden. Die reale Anwesenheit des Partners bietet direktere Möglichkeiten der Problembearbeitung als in Einzelgesprächen.

Paartherapeuten bemühen sich, der Besonderheit des Systems Paar gerecht zu werden. Das heißt, sowohl die individuellen als auch die Kräfte des Zusammenwirkens zu berücksichtigen. Hier können sowohl ganz aktuelle Themen eine Rolle spielen, als auch „Reste“ und auch Einflüsse aus anderen Beziehungen und den Herkunftsfamilien. Speziell das Umgehen mit den verschiedenen Sichtweisen, die manchmal schwer vereinbar erscheinen, steht im Mittelpunkt.

Stichwort: Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapeuten gehen davon aus, dass uns Lernerfahrungen und entsprechende Situationen ganz zentral beeinflussen. So wird meist sehr konkret und anschaulich daran gearbeitet, die aufrechterhaltenden Bedingungen (Assoziationen, Konsequenzen, Überzeugungsmuster) zu beeinflussen. Zum Verhalten gehören natürlich alle Empfindungen, Bewertungen und Erwartungen. Man geht davon aus, das Verhalten erlernt wird, also auch durch neue Lernerfahrungen beeinflusst werden kann. Verhaltenstherapie bedeutet Training im Umdenken und Ausprobieren neuer Möglichkeiten.

Stichwort: Gesprächspsychotherapie und Tiefenpsychologie

Zur Zeit ist Gesprächstherapie nicht als eigenständige Methode zur Kassenabrechnung zugelassen, findet aber weitestgehende Anwendung, da diese TherapeutInnen oft unter anderer Bezeichnung (z.B. als Tiefenpsychologen) zugelassen wurden.

Hier wird vor allem davon ausgegangen, dass innerpsychische emotionale Prozesse (Spüren, Empfinden, Fühlen, Bewerten, Interpretieren....) Achtsamkeit, Raum und Zeit verdienen. Lebensgeschichtliche Muster spiegeln sich in Ihnen wider. Anpassungen, Konflikte und Bewältigungsversuche können einem Menschen klarer werden, sie können danach drängen, im Laufe späterer Lebensphasen umgewandelt zu werden. Gefühle und Erlebnisse sollen ohne Verzerrungen und Umdeutungen wahrnehmbar werden und in das Selbstbild integriert werden können.

Stichwort: Imaginationsverfahren, Entspannung und Hypnose

Imaginieren bedeutet, sich etwas vorzustellen. Die Kraft und Hoffnung von inneren Bildern und von Suggestionen kann manchmal gut genutzt werden, um sich zu entspannen, weniger Angst zu haben, schwierige Situationen zu bewältigen. Solche Verfahren schlage ich wie andere kreative Methoden (z.B. Arbeit mit Symbolen) manchmal vor, sie laufen nur unter Ihrer „Regie“ und wirken auch nur, wenn Sie es wollen bzw. es zu Ihnen passt.