

## Informationsbogen zur Psychotherapie/ psychologischen Beratung:

**Anlässe** für eine Psychotherapie oder psychologische Beratung können z.B. sein:

Depressionen, Ängste, Beziehungsprobleme, Suchtprobleme, Essstörungen, Krisensituationen durch Trennung oder Trauer, Psychosomatische Beschwerden, u.a.m.

Die **Anliegen**, um die es zunächst geht, können z.B. sein:

- Verstehen und herausarbeiten, worum es in der aktuellen persönlichen Situation geht
- Die aktuellen Probleme aus einem Abstand heraus betrachten
- das innere Erleben wahrnehmen
- Zugang zu den eigenen Ressourcen finden
- Innere Klarheit für Entscheidungen finden
- Den persönlichen Verhaltensstil in konflikthaltigen Situationen reflektieren
- sich selbst und Ihre Mitmenschen besser verstehen
- Freiraum für Neues schaffen

Themen und Anliegen können sich auch während einer Beratung bzw. Therapie weiterentwickeln und verändern.

### Was passiert in der Psychotherapie:

In der Psychotherapie bzw. psychologischen Beratung wird vor allem gesprochen. Das heißt, Sie sprechen mit mir über alles, was Sie belastet und beschäftigt. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich dabei so frei und offen wie möglich äußern, auch Ihre Gefühle und Empfindungen. Die Themen, über die gesprochen und an denen gearbeitet wird, bestimmen Sie selbst, dabei geht es um Sie (nicht um Ihren Partner, Lebensumstände o.ä.), und Sie entscheiden, welche Inhalte, wann, wie weit und wie tief bearbeitet werden, ob Sie in der aktuellen Situation bleiben, in Ihre Vergangenheit zurückgehen, oder lebensgeschichtliche Zusammenhänge wahrnehmen. In diesem Prozess sind Sie daher nicht – wie bei anderen Therapien – passiver Empfänger einer Anwendung, sondern Sie gestalten diesen Prozess selbst und es ist an Ihnen, wie schnell oder wie tief er geht. Im Zentrum der Therapie steht daher auch Ihre eigene Arbeit an der Problembewältigung oder Konfliktlösung.

Meinen Teil dieser Arbeit sehe ich darin, Sie bei der Wahrnehmung und Klärung der Themen, die für Sie wichtig sind, zu begleiten und zu unterstützen, indem ich mir Ihr Erleben selbst vergegenwärtige und einerseits versuche, Sie aus Ihrem Standpunkt her zu verstehen, andererseits, Sie in Ihrem eigenen Entwicklungsweg zu unterstützen. Bei diesen Gesprächen entsteht zwischen uns eine besondere Beziehung, in der zum einen die Beziehungsmuster zum Tragen kommen, die Sie auch in anderen Beziehungen erleben, die Ihnen zum anderen aber auch Raum bietet, neue Beziehungsmuster auszuprobieren.

Durch diese gemeinsame Arbeit kommt es zu einem Klärungsprozess, während dem Sie – je klarer und deutlicher die Probleme werden – ruhiger, entspannter und auch immer sicherer und kompetenter werden, was deren Lösung betrifft.

Das aktuell erwünschte **Ziel und Anliegen an die Psychotherapie bzw. Beratung** wird am Anfang der Beratung bzw. der Psychotherapie gemeinsam herausgearbeitet und im Beratungs- bzw. Therapieprozess immer wieder reflektiert. In der **Beratung** werde ich mich daher darum bemühen, Ihr Anliegen zu einer Klärung zu bringen und Ihnen zu einer persönlichen Positionierung zu verhelfen. In der **Psychotherapie** werde ich versuchen, mit Ihnen Ihre aktuellen Probleme mit Ihnen so weit zu klären und zu bearbeiten, um Ihnen zu einem eigenständigen und individuellen Lösungs- und Bewältigungsweg verhelfen, den Sie auch für zukünftige Belastungssituationen nutzen können. Das jeweilige **Ergebnis** der psychologischen Beratung oder Psychotherapie ist daher nicht vorgegeben, sondern hängt maßgeblich von der gemeinsamen Arbeit ab.

In der Regel finden die Sitzungen 1x/ Woche bei mir in der Praxis zu fest verabredeten Zeiten statt, die Sitzungsdauer liegt bei 40 bis max. 50 Minuten. Alles, was Sie mir erzählen, ist selbstverständlich durch die Schweigepflicht geschützt.

### Nebenwirkungen:

- Allein die Tatsache, überhaupt eine Therapie zu machen, belastet viele Menschen mit Scham- und Schuldgefühlen. Es kann das Gefühl entstehen, etwas verheimlichen zu müssen, eine Angst, im Umfeld mit dem Stigma

einer psychischen Erkrankung bloßgestellt zu werden. Glücklicherweise hat sich da jedoch in den letzten Jahren einiges zum Positiven gewendet, indem es in unserer Kultur immer selbstverständlicher wird, sich mit seelischen Prozessen auseinander zu setzen. Zum anderen entwickelt sich oft während der Therapie eine vermehrte Selbstakzeptanz, wodurch sich die Angst vor der Meinung der anderen verringert und es gelingt, mehr zu den eigenen Anliegen und Prozessen zu stehen und sich auch nach außen mit dem Therapieprozess zu identifizieren.

- Auch die Therapie selbst kann evtl. belastend sein. Während dieses Prozesses kann es passieren, dass Sie an Erinnerungen oder Gefühle kommen, die Ihnen zunächst nicht so bewusst waren, die nun aber durch die Psychotherapie wiederbelebt werden und dabei unter Umständen für Sie auch sehr schmerzhaft sein können. Mit der Durcharbeitung der Problematik können bestehende Beschwerden, wie auch Körpersymptome, sich vorübergehend verstärken. Ich werde versuchen, Sie da hindurch zu geleiten, sodass Sie in diesem Wiedererleben alte Verletzungen und schwierige Gefühle verarbeiten können und Ihren eigenen Umgang damit finden. Dieser Verarbeitungsprozess kann jedoch durchaus einige Zeit in Anspruch nehmen, während der Sie sich verletzlicher fühlen als vor der Therapie. Diese Phase wird in der Psychotherapie als wichtiger Bestandteil des therapeutischen Prozesses aufgefasst und ich werde Sie dabei unterstützen, in dieser Zeit gut für sich zu sorgen und Ihre eigenen Lösungen für die auftauchenden Schwierigkeiten zu finden.
- Es kann auch sein, dass sich in dieser Phase Ihre persönlichen Beziehungen verändern. Es können Spannungen mit nahen Bezugspersonen auftreten. Jeder lebt mit seiner Problematik und Symptomatik innerhalb eines Beziehungsgefüges, das sich auf diese Situation eingestellt hat, und manchmal sogar davon profitiert. Eine Therapie kann Bewegung in dieses System bringen, die nicht von allen akzeptiert wird. Oft ist es der subtile oder offene Widerstand des Umfeldes, wodurch Therapien schwierig werden.
- Es kann auch zu Spannungen in der therapeutischen Beziehung kommen (wie es in jeder Beziehung möglich ist). In seltenen Einzelfällen muss die Therapie in gegenseitigem Einverständnis abgebrochen werden, evtl. ein Therapeutenwechsel erwogen werden. Da Krisen Teil der notwendigen Entwicklung sein können, sollten solche Entscheidungen jedoch nicht abrupt getroffen werden. Man sollte sich einige Therapiestunden dafür Zeit nehmen, denn die Krise kann auch einen notwendigen Entwicklungsschritt einleiten. Auf jeden Fall sollte bei dem Wunsch, die Therapie abzubrechen, noch eine abschließende klärende Sitzung gemacht werden.

Die **Dauer** einer Beratung bzw. Psychotherapie richtet sich nach dem, was erreicht werden soll: Spezielle eingegrenzte Fragestellungen und Beratungsanliegen können in kürzerer Zeit bearbeitet werden (z.B. 1 – 5 Sitzungen), dort liegt die Lösung vielleicht schon auf dem Tisch, und man kann sie nur noch nicht sehen. Für umgrenzte Probleme gibt es die fokussierende, auf wenige Stunden begrenzte Arbeit von 5 – 10 Sitzungen. Manchmal hat vielleicht die Seele für sich in langer Vorarbeit schon einen Grundstein für eine Lösung gelegt, so dass der "Rest" in relativ kurzer Zeit bearbeitet bzw. aufgelöst werden kann oder es handelt sich um eine Krisenintervention. Eine Psychotherapie benötigt jedoch eine längere Zeit, in der Regel mindestens 25 Sitzungen, meist 50 Sitzungen oder länger – wie alle Prozesse, in denen der Mensch etwas grundlegend lernen oder verändern möchte – und dauert daher in der Regel mindestens ein Jahr, meist jedoch mehrere Jahre.

Meine **psychotherapeutische und beraterische Methode** ist aus verschiedenen Ausbildungsgängen entstanden:

- Grundlage ist die Gesprächspsychotherapie: Eine Therapieform, die zu den humanistischen Verfahren zählt und bei der es darum geht, das jedem Menschen innewohnende Potential zur Selbstorganisation und Selbstverwirklichung zur Entfaltung zu bringen. Ihr Begründer ist Carl Rogers.
- Prozessarbeit: Eine psychologische Herangehensweise, die Symptome und Konflikte als Lösungspotentiale versteht, Vielfalt und Pluralität sichtbar macht, entfaltet und integriert. Begründer ist Arnold Mindell; ich habe sie vor allem von Max Schüpbach vermittelt bekommen.
- Tiefenpsychologische Psychotherapie: Eine Therapieform, die sich ursprünglich aus der Psychoanalyse entwickelt hat, mittlerweile eigenständig ist und zu den Richtlinienverfahren der gesetzlichen Krankenkassen zählt. Hier geht es vor allem darum, innere Konflikte zu fokussieren und zu lösen, indem die aktuellen Konflikte als Wiederbelebung bisher ungelöster lebensgeschichtlicher Konflikte verstanden werden, die nun wahrgenommen und bearbeitet werden können.
- die Traumatherapie mit Stabilisierungsverfahren und spezifischer Traumabearbeitung wie EMDR und Brainspotting (Ausbildung am ITT Berlin), die belastende Lebensereignisse zu verarbeiten hilft.

Zur Qualitätssicherung meiner therapeutischen Arbeit mache ich regelmäßige Fort- und Weiterbildungen und nehme fortlaufend an kollegialer Intervision und einem Qualitätszirkel teil.