

Psychotherapie, was ist das eigentlich?

Gerne würde ich auf diese Frage eine einfache und klare Antwort geben, aber leider ist dies nicht möglich. Denn Psychotherapie gestaltet sich – trotz ihres wissenschaftlichen Hintergrundes – sehr individuell. Einerseits wird sie durch den Psychotherapeuten oder die Psychotherapeutin geformt. Je nach Therapieschule (z.B. Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, Psychoanalyse, systemische Therapie) werden unterschiedliche Schwerpunkte gelegt (obgleich es viele Überschneidungen zwischen den Therapieschulen gibt). Auch Persönlichkeitsanteile und Werte des Therapeuten tragen zur Erscheinung der Psychotherapie bei. Andererseits kann auch die Behandlung bei einem Therapeuten oder einer Therapeutin durch verschiedene Patienten unterschiedlich erlebt werden. Denn jeder Mensch hat andere Bedürfnisse, Werte und Problembereiche. Daher ist es meines Erachtens nicht nur sinnvoll, sondern auch notwendig die Psychotherapie gemeinsam mit dem Patienten zu gestalten. Hierbei werden die individuellen Wünschen, Bedürfnisse, Probleme und gleichzeitig auch Fähigkeiten und Erfolge des Patienten berücksichtigt und für die Behandlung genutzt. Somit kann man Psychotherapie als einen Prozess betrachten, welcher durch ein gemeinsames Patient-Psychotherapeut-Team fortwährend geformt, verändert und optimiert wird.

Wir formen UNSER LEBEN formt uns.

Unsere Art zu denken, fühlen und handeln haben wir durch vielfältige Erfahrungen erlernt. Dementsprechend haben unsere Lebenserfahrungen uns – sowohl positiv als auch negativ – beeinflusst und geformt. Andererseits gestalten wir unser Leben gemäß unserer Gefühle und Gedanken und formen es durch unsere Handlungen. Es gibt also ein komplexes Zusammenspiel zwischen unseren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, welches wir selbst beeinflussen können.

Die (kognitive) Verhaltenstherapie ist ein wissenschaftlich anerkanntes und in ihrer Wirksamkeit vielfach belegtes Therapieverfahren. Dieser Therapieansatz bringt belastende Gefühle, dysfunktionale Gedanken und unangepasste Verhaltensweisen in Zusammenhang. Dadurch können diese identifiziert, analysiert und durch entsprechende Bearbeitung verändert werden. Hierbei wird häufig an konkreten Verhaltensweisen angesetzt, wodurch dieses Therapieverfahren sehr realitäts- sowie alltagsnah ist und – neben Problemlösung – auch die Möglichkeit zur Erweiterung persönlicher Stärken sowie Fähigkeiten bietet.

Eine Metapher

Bestimmte Situationen oder Lebensphasen (z.B. Verlust eines geliebten Menschen durch Trennung oder Tod, traumatische Erfahrungen, kritische Lebensereignisse) können eine emotionale Belastung einhergehend mit deutlichen Leidensdruck auslösen. Aber auch andauernder Alltagsstress („daily hazzles“) kann - ohne eindeutig identifizierbaren Auslöser – die Lebenszufriedenheit stark beeinträchtigen und langfristig zu einer psychischen Erkrankung führen.

Jeder kennt Tage, an dem es einem einfach mal nicht so gut geht. Wir fühlen uns dann niedergeschlagen, ängstlich, unruhig, überfordert... Meistens verschwinden diese Gefühle relativ schnell und ohne große

Bemühungen unsererseits. Das ist ein normaler Teil unseres Lebens, welcher uns weder belastet noch deutlich einschränkt. Es gehört einfach dazu und ist am Tag danach bereits vergessen, da wir uns lieber erfreulichen Dingen zuwenden.

Dennoch kann es passieren, dass sich diese Gefühle bei uns einnisten. Erst macht sich dies nur unterschwellig bemerkbar, aber mit der Zeit wird es immer schlimmer. Wir sind gefangen in einem Dschungel aus negativen Gefühlen und belastenden Gedanken. Wir kämpfen dagegen an und wollen nur schnellstmöglich aus diesem Dschungel raus. Manchmal gelingt uns dies und wir treten gestärkt daraus hervor. Aber was ist, wenn wir uns im Dschungel verlaufen und uns unsere Kräfte mehr und mehr verlassen?

Stellen Sie sich vor, genau in diesem Moment treffen Sie einen Wegführer. Dieser kennt sich im Dschungel gut aus. Er weiß, wo gefährliche Schluchten sind, an welchen Wasserquellen man gut trinken kann und welche Lichtungen für Erholungspausen geeignet sind. Er sagt Ihnen, dass Sie ziemlich tief im Dschungel sind und bietet Ihnen seine Hilfe an. Er nimmt Sie bei der Hand und gemeinsam brechen Sie in Ihr Abenteuer auf. Der Wegführer zeigt Ihnen verschiedene Wege, allerdings entscheiden Sie, welchen Sie gehen wollen. Auch bei Unvorhersehbarkeiten (wie plötzliche Regenschauer oder eine Wegsperre durch einen umgefallenen Baum) ist der Wegführer an Ihrer Seite und unterstützt Sie bei der selbstständigen Lösung dieser Probleme. Nach einiger Zeit bemerken Sie, dass der Dschungel lichter wird und Sie sich besser in ihm zu Recht finden. Viele Dinge, welche für Sie früher eine Herausforderung oder gar ein Problem darstellten, lösen Sie nun ohne großen Kraftaufwand. Also gehen Sie motiviert weiter... Irgendwann erreichen Sie eine große Lichtung auf einer Anhöhe. Sie haben es geschafft. Sie sind am Ziel. Sie sitzen auf der Lichtung und genießen den weiten Blick über den riesigen Dschungel, den Sie hinter sich gebracht haben. Die negativen Gefühle sind gerade nicht mehr spürbar. Die vorher so belastenden Gedanken sind weit weniger schlimm. Sie genießen die Ruhe der Lichtung und erfreuen sich Ihrer vollbrachten Leistung sowie (neu oder wieder) entdeckten Fähigkeiten.

Danach stürzen Sie sich voller Vorfreude in Ihr nächstes Abenteuer. Diesmal ohne den Wegführer, denn sie brauchen ihn nicht mehr.

In meiner psychotherapeutischen Arbeit sehe ich mich als ein solcher Wegführer.

Ablauf

Die Behandlung findet zumeist in wöchentlichen Sitzungen von je 50 Minuten statt und verläuft i.d.R. folgendermaßen: Neben dem persönlichen Kennenlernen und dem Angebot von Entlastungsgesprächen dient die erste Behandlungsphase dem Verstehen der eigenen Erkrankung. Durch biografische Arbeit, Problem- und Situationsanalysen wollen wir gemeinsam entdecken, was zur Entstehung der oftmals komplexen Probleme geführt hat und wodurch diese aufrecht gehalten werden. Dadurch werden Sie zum Experten Ihrer Erkrankung und wir können gemeinsam die weitere Behandlung (angepasst an Ihre individuellen Ziele, Wünsche und Fähigkeiten) planen. Auf dieser Grundlage werde ich Ihnen mögliche neue Wege durch Ihren Dschungel zeigen. In unseren Sitzungen werden wir diese neuen Möglichkeiten genau besprechen und ausprobieren, so dass Sie diese selbstständig erproben können. Durch Ihre Umsetzung der neuen Denk- und/oder Verhaltensweisen im Alltag werden Veränderungen eintreten, welche wir in den Therapiesitzungen evaluieren und - sofern notwendig - optimieren. Zum Behandlungsende werden wir gemeinsam an der Stabilisierung Ihrer Therapieerfolge arbeiten und langsam Abschied nehmen.