

Psychotherapie eine ganzheitliche Zuwendung und Behandlung von Leidenszuständen

Was kann in einer Psychotherapie geschehen, wie funktioniert Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine Behandlungsform, die psychisch (seelisch) bedingte Leiden heilt und lindert. Diese Art der Behandlung ist bereits sehr alt. Durch das Zuhören, die Suche nach dem tiefer Liegenden und durch Rituale, haben Menschen schon immer Heilungsprozesse ausgelöst.

Heute ist Psychotherapie neben der Medizin ein anerkanntes, gesetzlich bestimmtes Heilverfahren und eine nicht mehr wegzudenkende Methode im Gesundheitswesen. Es gibt verschiedenen Schulen und therapeutische Ansätze, wie z.B. klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, systemische Psychotherapie, Psychoanalyse und einige mehr. Diese Schulen und therapeutischen Ansätze sind vom österreichischen Bundesministerium für Gesundheit anerkannt. Und nur jene Personen, welche eine dieser Schulen absolviert haben, werden in die Liste für Psychotherapeuten eingetragen und sind dann berechtigt, Psychotherapie anzubieten und auszuüben. Diese vom Staat anerkannten Ausbildungen sind wissenschaftlich fundiert, hoch differenziert und fordern die Ausbildungskandidaten zu einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst und zu einem ständigen Lernen.

Die verschiedenen therapeutischen Schulen haben dasselbe Ziel, sie helfen und heilen Menschen die:

- sich unwohl oder krank fühlen und doch körperlich gesund sind
- an Angstsymptomen leiden
- an Depressionen leiden oder sich depressiv fühlen, obwohl es Ihnen eigentlich gut gehen müsste
- an belastenden Ereignissen aus der Vergangenheit leiden
- an einer Suchtproblematik leiden und Vorsätze, wie: "ab morgen werde ich nicht mehr ..." nicht eingehalten werden können
- in der Partnerschaft Probleme haben
- Erziehungsfragen haben
- in einer Sinnkrise stecken
- Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Essattacken)
- psychosomatischen Beschwerden, das sind körperliche Krankheiten, die psychische Ursachen haben können, wie z.B. Probleme mit Magen, Darm, Herz, Atmung, Nerven...
- einen Zugang zu Ihren Fähigkeiten und Kräften suchen und so Ihre Persönlichkeit stärken wollen

Die Ursachen der eben genannten Symptome sind nicht immer in der aktuellen Lebenssituation zu finden, sondern oft auf unverarbeitete Probleme aus der Herkunftsfamilie zurückzuführen oder auf nicht verarbeitete Schwierigkeiten in bestimmten Lebensphasen, wie z.B.

- emotionale Probleme aus der Vergangenheit, Kindheit und Gegenwart
- Schwierigkeiten in der Ehe der Eltern – Scheidung, ...
- Erfahrung von Gewalt
- Traumatisierung durch schlimme Erfahrungen ...

Unverarbeitete Erlebnisse aus der Herkunftsfamilie oder nicht verarbeitete Schwierigkeiten in bestimmten Lebensphasen können jedoch durch aktuelle Lebenssituationen hervorgerufen werden.

Wenn beispielsweise eine Trennung nicht verarbeitet werden kann, ein Unfall passiert und dieser unangemessene Reaktionen hervorruft, bei der Geburt von Kindern, oder wenn aus dem nichts Probleme entstehen, die nervlich – seelisch – psychisch belasten.

Psychotherapie ist also ein Verfahren, das einen Prozess auslöst, der hilft, unbewusste Erlebnisse und Schwierigkeiten zu verarbeiten, die zu den eben genannten Symptomen geführt haben und dem Menschen hilft, Zugang zu eigenen Kräften zu finden, die eine Linderung oder Heilung bewirken.

An dieser Stelle ist die Frage berechtigt, wie funktioniert Therapie, was geschieht da? Das ist an diesem Platz eine legitime Frage, jedoch schwer zu beantworten.

Wie eingangs erwähnt, handelt es sich bei einer Therapie um Verarbeitungsprozesse, die auf einer emotionalen Ebene bzw. Erlebnisebene stattfinden.

Um dies zu ermöglichen, ist es ganz wichtig, dass der Therapeut die Fähigkeit besitzt, eine absolut ehrliche und vertrauensvolle Beziehung herzustellen, auf die sich der Klient völlig und mehr als 100 % verlassen kann. Schon allein diese Sicherheit bewirkt beim Klienten eine Bewegung, die hilft.

In der Klienten-Therapeuten-Beziehung will der Therapeut nichts, er ist nur für den Klienten da und bietet Stabilität, Achtung und bedingungslose Wertschätzung, egal mit welchem Thema der Klient kommt und egal mit welcher emotionalen Intensität.

Darauf aufbauend kann der Therapeut im Tempo des Klienten sehen oder eine Ahnung davon bekommen, was der Klient erlebt. Dieses Erleben kann identisch sein mit dem, was der Klient damals erlebt hat, in der Zeit, als das Problem entstanden ist. Egal in welchem Alter – das kann vom Kleinkindalter bis ins Erwachsenenalter gehen.

Das heißt, der Therapeut hört dem Klienten zu und aus dem, wie der Klient erzählt, weniger was er erzählt, entsteht im Therapeuten durch die Intuition ein Bild oder eine Ahnung. Zusammen mit dem psychologischen Wissen kann der Therapeut dem Klienten inhaltlich verbal und nonverbal so begegnen, dass der Klient auf eine emotionale Ebene kommt, dorthin, wo das Problem entstanden ist. Man könnte sagen, der Klient nimmt wieder Kontakt auf mit den nicht verarbeiteten emotionalen Inhalten von damals und kann sie jetzt, als Erwachsener, im sicheren Rahmen der Therapie verarbeiten.

In der Therapie nehmen wir Kontakt auf mit den emotionalen Inhalten von Problemen und verarbeiten diese in einem sicheren Feld, das die therapeutische Beziehung anbietet. Somit nehmen wir Einfluss auf die emotionale Inhalte, wie z.B. Wut, Trauer, Angst, ... die durch ein Erlebnis oder durch eine Lebensphase entstanden sind, jedoch nicht verarbeitet werden konnten. Jetzt, als erwachsener Mensch, ist es möglich, dieses Erlebnis im therapeutischen Gespräch zu verarbeiten.

Es kommen viele Menschen in meine Praxis, die medizinisch sehr gut behandelt sind und vermehrt von Ärzten und Ärztinnen angewiesen werden eine psychotherapeutische Behandlung aufzusuchen mit dem Ziel sobald es geht frei von Medikamenten zu werden

Psychotherapie bietet dem Menschen darüber hinaus einen Raum an, in dem der Mensch Entwicklungsprozesse machen kann, die ihm helfen, seine Persönlichkeit zu stärken und Zugang zu einer besseren Lebensqualität zu finden sowie zur eigenen Vielfalt, Souveränität, Leichtigkeit, Menschlichkeit, Lebensfreude, Klarheit und Selbstbestimmtheit.

Weiters bietet Psychotherapie ein Feld an, um Antworten auf pädagogische Fragen zu finden und Lösungen und Wege zu erarbeiten, auf denen Partnerschaftsprobleme gelöst werden können.

Um die Möglichkeit der Therapie zu nutzen, müssen wir nicht zuerst ein Symptom oder eine Krankheit entwickeln. Es reicht, wenn Sie ein Muster oder ein Verhalten haben, das Sie ändern möchten, z.B. Zweifel, Unsicherheiten im Umgang mit Autoritäten, ... oder sagen, „es gibt da etwas an mir, das ich ändern will“.

Oder vielleicht ein Kind erwarten oder eine Familie gründen wollen und prophylaktisch ihre Themen aufarbeiten möchten, um einen Teil davon ihrem Kind zu ersparen. Vielleicht möchten Sie aber auch etwas über die Entwicklung von Kindern wissen. Zu all diesen Themen kann eine kompetent durchgeführte Psychotherapie Hilfestellung anbieten.

Ich möchte noch erwähnen, dass es auch andere Vorgehensweisen gibt, die erfolgreich sein können. Wichtig ist jedoch darauf zu achten, dass der Therapeut oder die Therapeutin die notwendige Erfahrung und Kompetenz besitzt, so dass ein Vertrauen entstehen kann und gleich spürbar wird, dass die Therapie nicht nur gut tut, sondern auch etwas verändern kann. Und dass diese Veränderung Ihr Leben bereichert.