

Psychotherapie - Zielsetzungen und Methoden

Jeder Mensch ist in seiner Geschichte, seinen Gedanken, Gefühlen und seinem Erleben einzigartig.

Psychotherapie sollte deshalb immer dieser Einzigartigkeit und den individuellen Voraussetzungen eines Menschen Rechnung tragen.

Psychotherapie ist nichts Mystisches.

In einer Therapie sollte es vor allem darum gehen, das Entstehen der Probleme und ihrer aufrechterhaltenden Faktoren vor dem Hintergrund der persönlichen Lebensgeschichte, sowie dem eigenen Erleben und Empfinden verstehen und verändern zu können.

Der Wunsch und die Bereitschaft sich selbst zu verändern, die Transparenz und Nachvollziehbarkeit des therapeutischen Vorgehens, sowie eine vertrauensvolle Beziehung sind die wesentlichen Faktoren für den Erfolg einer Therapie.

Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen darin zu unterstützen, die eigenen Lebensziele wieder zu finden und verborgene Fähigkeiten aufzudecken, um so den Herausforderungen des Lebens zuversichtlich zu begegnen.

Therapie verstehe ich daher als eine Reise auf deren Weg sie Neues über sich erfahren und Ängste, Depressionen und andere Probleme verstehen, einordnen und hinter sich lassen dürfen und sich wieder freuen können auf das Leben und die Begegnungen mit anderen Menschen, denn "Alles wirkliche Leben ist Begegnung!"

Psychotherapie als Begegnung und Begleitung auf dem Weg der Veränderung

Die wichtigste Person in jeder psychotherapeutischen Arbeit ist die PatientIn, denn ohne sie gäbe es keine Psychotherapie. Es geht dabei darum, die PatientIn als eine aktive und kreative Person zu sehen, die sich mit professioneller Hilfe ändern möchte. Menschen ändern sich dauernd- und dies zumeist ohne psychotherapeutische Hilfe und ohne größeres Aufhebens davon zu machen: Dies spricht für ein hohes Maß an Autonomie, Kompetenz, Können und Wollen auf Seiten der PatientInnen. Für die Psychotherapie stellt dieses Wissen einen Ansporn dar, nicht aus den Augen zu verlieren, dass alles, was in und durch Psychotherapie erreicht werden soll, sich im Alltag der PatientInnen auswirken und zeigen soll. Die PatientIn steht im Mittelpunkt der Therapie und zwar in ihrer Ganzheitlichkeit, was sowohl Kompetenzen, die sozialen Bezüge und ihre subjektiven Theorien angeht.

Die Psychotherapieforschung (Lambert, 2006) hat gezeigt, dass die Faktoren, die für Veränderung verantwortlich sind, nach vier Bereichen geordnet werden können:

1. Voraussetzungen auf Seiten der PatientInnen: sie umfassen alles, was die PatientInnen schon an Erfahrungen, Bemühungen, Motivation und Bereitschaft zur Veränderung mitbringen. Sie tragen bis zu 40% zu einer Verbesserung bei.

2. Die vom Patienten wahrgenommener positiver Empfindung in Bezug auf die Beziehung zum Psychotherapeuten. Diese ist mit bis zu 30% für die Besserung der PatientInnen verantwortlich.

Dies schließt ein, dass die PatientInnen erlebt, dass der Therapeut sich Zeit nimmt ihr aufmerksam zuhört und so ein Begleiter in ihrer Welt wird. Zentral ist dabei, dass sie sich als Person wertgeschätzt, beachtet und verstanden fühlt.

3. Die Erwartung der Möglichkeit einer gewünschten Veränderung und Besserung bezüglich der Belastungen und des Leides. Diese Erwartungseffekte bezüglich des Erfolgs einer Psychotherapie werden mit ca. 15% angegeben.

4. Zu einem Anteil von ca. 15% sind es das Wissen, die methodischen Kenntnisse und Fähigkeiten des Psychotherapeuten, auch sein klärendes Nachfragen und seine Modellfunktion.

Autonomie, Selbstbestimmung und Selbständigkeit der PatientInnen bedeuten für die Psychotherapie, dass der Therapeut immer darum weiß, dass es zu einem nicht unerheblichen Maß die PatientInnen sind, die eine Therapie in Gang halten, bewerten und auch zu einem erfolgreichen Abschluss bringen. Eine zentrale Aufgabe des Therapeuten besteht darin, dass er das, was die PatientInnen sagt und/oder tut, nicht nur ernst und wörtlich zu nehmen, sondern auch respektvoll zu würdigen. Es liegt in der Verantwortung des Therapeuten, die Autonomie der PatientInnen anzuerkennen, zu achten und zu respektieren. Er würdigt zwar die Sichtweise, wie die Patientin die Welt erlebt und wahrnimmt, doch seine wichtige Aufgabe ist es, aus unterschiedlichen Positionen die Sicht der Patientin kritisch zu hinterfragen. Er steuert zu dem Prozess der Therapie seine Kompetenz bei, sich erkennbar und verantwortlich sich daran zu beteiligen, die Perspektiven zu weiten, neue und andere Sichtweisen gemeinsam zu erarbeiten.

Die verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren unterscheiden sich sowohl hinsichtlich ihres Verständnisses der Entstehung von psychischen Krankheiten als auch in ihrem Therapiekonzept und der Haltung des Psychotherapeuten. Von den gesetzlichen Krankenkassen werden zurzeit folgende Verfahren erstattet: die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sowie die analytische Psychotherapie. Darüber hinaus gibt es aber weitere psychotherapeutische Verfahren, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Wenn gesetzlich Versicherte innerhalb einer angemessenen Zeit (ca. 3 Monate) bei einem kassenärztlich zugelassenen Therapeuten keinen Therapieplatz finden, können sie einen Antrag auf Übernahme der Kosten bei einer Privatpraxis stellen.

Ich bin in folgenden psychotherapeutischen Verfahren aus- und weitergebildet und bin seit vielen Jahren Lehrtherapeut und Supervisor für Personzentrierte Psychotherapie und für kognitive Ansätze in der Verhaltenstherapie:

Verhaltenstherapie und

Kognitive und achtsamkeitsbasierte Behandlungsansätze in der Verhaltenstherapie

Personzentrierte Psychotherapie als

Gesprächspsychotherapie und Spieltherapie bei Kindern

Hypnotherapie / Klinische Hypnose

Systemische Therapie / Familientherapie

Ich führe seit 1985 psychotherapeutische Behandlungen im Rahmen der Kostenerstattung durch und bin seit Einführung des Psychotherapeutengesetzes 1999 approbierter Psychologischer Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut.

Seit 1.4.2000 bin ich im Arztregister der Kassenärztlichen Vereinigung Nordbaden in Karlsruhe eingetragen.

Seit 2006 bin ich in freier Praxis in Mosbach in Psychotherapie und Beratung tätig.