

Psychotherapie - der Seele Raum geben

Kurzbeschreibung

Die Seele, unser innerster, lebendiger Kern, zeigt sich auf verschiedene Arten: Freude oder Gelassenheit beispielsweise sind angenehme Ausdrucksformen; Niedergeschlagenheit, Angst oder psychosomatische Erkrankungen gehören zu den unangenehmen Gefühlen. In einer Psychotherapie wird versucht, solche «schwierigen» Ausdrucksformen der Seele zu verstehen. Dadurch kommt ein Entwicklungsprozess in Gang - die Selbstheilungskräfte im Menschen können wieder fließen. Die konkrete Anwendung des neuen Verständnisses im Alltag hilft, dass die gewonnenen Erkenntnisse nicht graue Theorie bleiben.

Anwendung

Eine Psychotherapie macht Sinn, wenn die persönlichen Lösungsversuche eines Menschen nicht mehr fruchten. Die Unterstützung einer aussenstehenden Fachperson kann dann blockierte Energien wieder in Fluss bringen.

Im Falle einer akuten Krise hilft Psychotherapie, die Dinge klarer zu sehen und eventuell notwendige Entscheidungen zu treffen.

Wir alle wissen es: für die Wahrnehmung der eigenen blinden Flecken braucht es manchmal eine wohlwollende Unterstützung; und die Arbeit an der persönlichen Entwicklung gelingt oft besser mit kundiger Anregung eines Aussenstehenden.

Ziele

Die Ziele in einer Psychotherapie sind vielfältig:

- Bewältigung von akuten Krisen im persönlichen und beruflichen Bereich
- Erarbeiten eines stabiles Selbstwertgefühls
- Verstehen und Heilen von psychosomatischen Beschwerden
- Überwinden einer depressiven Symptomatik mit Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Selbstzweifeln
- Auflösung von funktionellen Störungen wie Schlafstörungen, erektile Dysfunktion etc.
- Erkennen und Verarbeiten von Traumatisierungen
- Arbeit an existenziellen Themen wie Umgang mit Krankheit, mit dem Tod oder mit spirituellen Fragen

Methodik

Grundlage meiner Arbeit ist das Gespräch. Mit meinen Fragen wecke ich Verständnis für die aktuelle Situation. Aus dem Verständnis für die beobachteten Phänomene wächst die Einsicht in persönliche Strukturen und Muster. Oft geht es deshalb in einem zweiten Schritt darum, die gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen und alte Gewohnheiten Schritt für Schritt zu verändern.

Je nach Symptomatik und Diagnose kommen verschiedene Methoden zur Anwendung. Ein depressives Erscheinungsbild beispielsweise ruft nach einem prozessorientierten Vorgehen, in dem die Klientin oder der Klient das Thema der Therapiesitzung bestimmt. Bei der Behandlung von Ängsten und Zwängen hingegen ist oft ein strukturiertes, übungsorientiertes Vorgehen hilfreich.

Manchmal wende ich kreative Techniken wie Malen an oder ich arbeite intensiv mit der eigenen Körperwahrnehmung. Die Arbeit mit Rollenspielen hilft, gewonnene Erkenntnisse im Alltag umzusetzen. Anregungen für die Zeit zwischen zwei Sitzungen können den Heilungsprozess unterstützen.

Mir ist wichtig, zusammen mit meinen Klientinnen und Klienten herauszufinden, welche Methoden für sie hilfreich sind. Freiwilligkeit und Selbstverantwortung sind dabei die wichtigsten Prinzipien.

Vorgehen

In einem unverbindlichen Erstgespräch stellen wir gemeinsam fest, wo «der Schuh drückt.» Mein Gegenüber schildert mir sein Anliegen, und ich beschreibe meine Arbeitsweise. Nach diesem ersten Kontakt wird entschieden, ob eine weitere Zusammenarbeit Sinn macht. Fällt die Antwort positiv aus, verabreden wir fünf Termine. Nach diesen Gesprächen findet eine erste Standortbestimmung statt, in der über das weitere Vorgehen entschieden wird. So entsteht Vertrauen ohne den Druck einer Verpflichtung.

Das Ende der Therapie bildet ein Abschlussgespräch, in dem wir über die gemeinsame Arbeit reflektieren und überprüfen, welche Ziele erreicht wurden.

© Dr. Felix Helg

felix.helg@email.ch

www.felixhelg.ch