

3 Psychotherapie

Psychotherapie



Der psychotherapeutische Heilungsansatz strebt die Bewusstmachung und Reflexion des lebensgeschichtlichen Sinnzusammenhangs von Beschwerden an. Die lebensgeschichtliche Situation der Klientin / dem Klienten – ihre / seine möglichen Belastungen in der Familie, der Arbeit, im sozialen Umfeld, der Kindheitsgeschichte – sollte in ihrer emotionalen Relevanz für die Erkrankung begriffen, verstanden und aufgearbeitet werden, damit der Klientin / dem Klienten die ihr / ihm verborgenen seelischen und psychosozialen Ursachen ihrer / seiner Erkrankung bewusst werden können. Dies befähigt sie / ihn durch einen Reifeprozess eigenverantwortlich an ihrem /seinem Gesundungsprozess mitzuarbeiten, krankmachende Einstellungen und Verhaltensweisen zu ändern und ihren /seinen Lebensstil neu zu überdenken.

Psychotherapie bewirkt einen qualitativen Wandel in der Krankenbehandlung und leistet einen entscheidenden Beitrag dazu, dass Heilungsprozesse gefördert, Rückfälle vermieden oder zumindest hinausgezögert werden und der Krankheitsverlauf von chronisch kranken und alten Patienten und Patientinnen humanisiert wird.





Wenn einer der folgenden Sätze für Sie zutrifft ...

- Ich bekomme rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.
- Ich fühle mich krank und es gibt keinen medizinischen Befund.
- Ich traue mich nicht, bestimmte Dinge zu tun, die ich gerne tun würde.
- Ich habe eine der folgenden Ängste: Vor dem Kontakt zu meinen Mitmenschen – vor großen Plätzen – vor engen Räumen – vor Autoritäten – vor bestimmten Tieren.
- Ich habe Probleme beim Ein- und Durchschlafen.
- Ich plage mich oft mit Gedanken, von denen ich glaube, dass ich mit niemandem darüber reden kann (Alpträume, Stressgefühle, Schuldgefühle, Hassgefühle, ...).
- Ich fühle mich lustlos, erschöpft und ständig überfordert.
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfall, ...).
- Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben.
- Ich denke manchmal an Selbstmord.
- Ich lebe in einer schwierigen Beziehung; sie nimmt mir die Luft zum Atmen.
- Ich bin süchtig – nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spiel.
- Ich kann ohne bestimmte Rituale (z.B. ständiges Waschen, Zusperrern, ...) nicht leben, obwohl diese mein Leben sehr einengen.
- Ich möchte meine Entwicklungspotenziale besser ausschöpfen und weiß nicht wie.
- Ich möchte meine Beziehungen verbessern (und brauche dazu Rückmeldungen über meine Stärken und Schwächen).
- Meine Kinder brauchen meine Unterstützung, und ich fühle mich dabei oft überfordert.
- Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
- Ich kann mich oft nicht entscheiden, und das quält mich.

... ist es sinnvoll, eine Psychotherapeutin / einen Psychotherapeuten aufzusuchen!

