

Meine Methoden

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie hat sich konzeptionell aus der von Sigmund Freud entwickelten Psychoanalyse entwickelt. Ihr liegt die Überzeugung zugrunde, dass unsere Wahrnehmungen und Reaktionsweisen vom Unbewussten (oder dem Unterbewusstsein) bestimmt werden. Nach diesem Modell werden belastende Konflikte, für die keine Lösungsmöglichkeiten existieren, zunächst durch Scheinlösungen scheinbar gelöst, aber in Wirklichkeit verdrängt. Wiederholen sich solche Situationen, verfestigt sich ein inneres Reaktionsmuster: die seelische Belastung wird durch die unbefriedigende Konfliktlösung ins Unbewusste verdrängt, um nicht mehr spürbar zu sei. Als unangenehm oder bedrohlich erlebte Gefühle werden durch innere Kompromisslösungen abgewehrt, die sich in Form von Symptomen äußern, z.B. depressive Verstimmungen, Angstzuständen oder Körpersymptomen ohne organische Ursachen. Schwerpunkt der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie ist es, Grundkonflikte eines Menschen zu erkennen und bei deren Lösung zu helfen. Solche Konflikte stammen meist schon aus der frühen Kindheit oder Jugend und werden immer wieder lebendig. Je heftiger jemand auf etwas scheinbar Banales reagiert, umso wahrscheinlicher ist es, dass ein alter Konflikt angesprochen wurde. Einer der häufigsten Konflikte ist beispielsweise das Hin- und Her-Gerissensein zwischen dem Wunsch nach Nähe und Geborgenheit einerseits und dem Wunsch nach Selbständigkeit und Unabhängigkeit andererseits. Solche Konflikte werden früher oder später auch in der therapeutischen Beziehung „reinszeniert“, d.h. spürbar, und können hier verarbeitet und idealerweise aufgelöst werden.

Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP)

Die Psychotherapie mit dem Tagtraum ist ein von H. Leuner entwickeltes, seit 1954 eingeführtes tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren, das früher unter den synonymen Begriffen „Katathymes Bilderleben“ (KB) und „Symbol drama“ bekannt wurde. Heute heißt es im offiziellen Sprachgebrauch „Katathym Imaginative Psychotherapie“ (KIP). Dabei bezeichnet der Begriff „katathym“ die Abhängigkeit imaginativer Vorgänge von Emotionen (griechisch: kata=gemäß, thymos=Seele, d.h. Emotionalität). Imaginationen, d.h. innere bildhafte Vorstellungen, gewinnen in verschiedenen Therapieverfahren zunehmende Bedeutung. „Die Seele denkt in Bildern“. Imagination als inneres Erlebnissfeld macht tief greifende Veränderungen möglich. Bei der katathym imaginativen Psychotherapie (KIP) wird der Patient zunächst mit geschlossenen Augen in einen Entspannungszustand geführt. Ihm wird ein bestimmtes standardisiertes Motiv vorgeschlagen und er wird aufgefordert zu berichten, was er vor seinem inneren Auge wahrnimmt. Zur Vertiefung der Imagination werden Details nachgefragt, die die sinnliche Wahrnehmung anregen, z.B. Blick auf die Füße, Wetter, Geräusche, Farben. Dadurch wird das Bilderleben intensiviert und der Entspannungszustand vertieft. Die Begleitung und die Interventionen des Therapeuten wirken angstmindernd und führen zu einer kontrollierten Regression. Er strukturiert den Tagtraum nach bestimmten Interventionstechniken. Das katathyme Bild in seiner vollen Ausprägung ist relativ autonom und kann willentlich nur mühsam beeinflusst werden. Es ermöglicht den Blick auf Dysfunktionen und Konflikte, aber auch auf innere Stärken und bereits vorhandene Lösungsmöglichkeiten. Weitere Informationen zu KIP finden Sie unter www.agkb.de.

Traumatherapie mit EMDR oder PITT

Menschen, die schreckliche Erlebnisse hatten, können diese ohne Hilfe von außen oft nicht verarbeiten. Dadurch wird ihr Vertrauen ins Leben, in Beziehungen und in ihre eigenen Fähigkeiten oft nachhaltig erschüttert und möglicherweise zerstört. Manchmal entstehen erst mit zeitlicher Verzögerung körperliche und seelische Beschwerden. Die Betroffenen leiden oft unter übermäßiger Wachsamkeit oder innerer Unruhe, unter Gefühlen von Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit sowie der Entfremdung zu anderen Menschen. Viele werden von plötzlich auftauchenden Erinnerungsbildern oder Körpergefühlen in Verbindung mit dem Trauma verfolgt. Weitere Symptome können Konzentrations- und Schlafstörungen sein sowie das Auftreten von Ängsten und ein allgemeines Gefühl von Bedrohtsein. Davon sind oft auch Zeugen von Gewalthandlungen, Ersthelfer wie Polizisten, Sanitäter oder Feuerwehrleute und auch Angehörige betroffen, die diese Erfahrungen und Erlebnisse nicht verarbeiten können, sich aber scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, weil sie glauben, nicht direkt betroffen zu sein.

Die verschiedensten neuen Hilfs- und Bearbeitungsmethoden haben es heute möglich gemacht, dass traumatische Erfahrungen besser verarbeitet und überwunden werden können.

Eine dieser neuen Methoden ist EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Mit diesem Verfahren wird die innerhalb des Traumas nicht zu Ende geführte Informationsverarbeitung wieder aufgenommen und die Selbstheilungskräfte können wieder wirksam werden. Lebensereignisse, die die Bewältigungsmöglichkeiten von Menschen überfordern, werden nämlich im Gehirn nicht verarbeitet und mit verschiedenen Bereichen verknüpft, sondern quasi isoliert „abgelagert“. Durch die gleichzeitige Stimulierung verschiedener Hirnareale durch EMDR wird ein Verarbeitungsprozess angeregt und eine Integration der Erinnerungsinhalte ermöglicht. Da diese Methode auch belastend sein kann, wende ich sie nur im Rahmen längerer Therapieprozesse an.

Weitere Informationen zu EMDR finden Sie unter www.emdr-institut.de oder www.traumatherapie.de.

PITT (Psychodynamisch-Imaginative Traumatherapie)

ist ein von L. Reddemann entwickeltes psychodynamisches Verfahren, das sich um die Integration verschiedener Ansätze bemüht, die sich in der Behandlung von traumatisierten Menschen bewährt haben. Insbesondere geht es dabei um die Förderung der bereits vorhandenen Selbstheilungskräfte, die über Imaginationen (innere bildliche Vorstellungen) gezielt angesprochen werden. Ein Schwerpunkt des Verfahrens liegt in der Erarbeitung von Stabilisierungstechniken. Traumatische Erfahrungen verändern einen Menschen unwiderruflich. Eine Heilung im Sinne einer Wiederherstellung des Zustands vor dem Trauma ist nicht möglich. Es ist aber möglich, dass Erinnerungen nicht mehr quälen, Gefühle nicht mehr überwältigen, das Geschehene als vergangen erlebt werden kann. Das führt zur Rückbildung des traumatischen Stresses und ermöglicht die befriedigende Gestaltung der Gegenwart.

Zu dieser Therapieform gehört auch die Arbeit mit verschiedenen Ich-Zuständen, den sog. „ego-states“. In dieser Theorie wird davon ausgegangen, dass nicht bewältigbare Erfahrungen zu einer Art innerem Entwicklungsstopp führen. Ein Teil der Persönlichkeit wird von der weiteren Entwicklung quasi abgespalten, um die restliche Persönlichkeit vor diesen schlimmen Gefühlen zu schützen. Treten im späteren Leben wieder Situationen auf, die mit ähnlichen Gefühlen verbunden sind, wird dieser Persönlichkeitsanteil aktiviert, der mit der emotionalen Heftigkeit der ursprünglichen Erfahrung reagiert. Normalerweise sind uns diese verschiedenen Anteile nicht bewusst, obwohl jeder Mensch Situationen kennt, in denen er von seinem eigenen Reagieren überrascht wird. Mit PITT wird ein Zugang zu diesen ego-states eröffnet, der eine Bewältigung ermöglicht. Dabei ist eine wichtige Grundannahme, dass jeder Persönlichkeitsanteil der Entwicklung des Selbst dienen möchte und deshalb gewürdigt werden sollte.

Weitere Informationen zu PITT finden Sie unter www.luise-reddemann.info