

I. Psychotherapie

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie beschäftigt sich primär mit **seelisch bedingten Krankheiten, Störungen und Beschwerden im Rahmen** und nach den Regeln des öffentlichen Gesundheitswesens. Die Behandlung von psychischen und körperlichen Störungen findet in einem bewusst geplanten zielorientierten interaktionellen Prozess statt. Kranken Menschen wird mit seelischen Mitteln geholfen. **Über den Einsatz gezielter psychologischer Techniken soll das Leiden des Klienten reduziert und das Selbstwertgefühl gesteigert werden.** Der Klient erlernt konstruktive Verhaltensweisen mit Hilfe psychologischer Mittel (durch Kommunikation), die ihm helfen, Alltagssituationen angemessen zu meistern.

Indiziert ist eine Psychotherapie bei:

- Neurotischen psychogenen Störungen
- Psychosomatischen Krankheitsbildern
- Somatopsychischen Störungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Suchterkrankungen
- Essstörungen

Trotz aller Unterschiede im therapeutischen Prozess haben alle therapeutischen Interventionen das Ziel, den Klienten darin zu unterstützen, effektivere Bewältigungsstrategien für die Lösung alltäglicher Probleme zu entwickeln, das Leiden zu reduzieren, eine bessere Lebensqualität zu gewinnen. Psychologische Behandlungsmethoden konzentrieren sich somit auf die Veränderung der unangemessenen Verhaltensweisen, die wir gelernt haben, sowie der Wörter, Gedanken, Interpretationen und Rückmeldungen, die unsere Strategien im Leben lenken.

Voraussetzungen für eine Psychotherapie

Folgende Voraussetzungen sollte der Klient mitbringen, damit es zu einem Therapieerfolg kommt:

- Therapiemotivation (Leidensdruck)
- Konfliktbereitschaft
- Frustrationstoleranz
- Selbstreflexion
- Ausdauer
- Compliance (Arbeitsbündnis, Mitarbeit des Klienten)

Rolle des Heilpraktikers

Der Heilpraktiker hat die Rolle des Helfers, Unterstützers und des Heilers. An ihn sind Erwartungen, Ansprüche und Projektionen geknüpft, seitens seiner Klienten, aber auch seine eigenen Wahrnehmungen fließen in diesen Prozess mit ein. Im Wesentlichen wird die Arbeit des Therapeuten durch seine Therapiemethoden, seine Wahrnehmung und seine Überzeugungen geprägt. Aus diesem Grund sollte der Therapeut sich über eigene Motive für die therapeutische Arbeit Klarheit verschaffen. Wichtige Fragen zur Eigenanalyse wären:

- Wozu brauche ich meine Klienten?
- Warum will ich helfen?
- Bin ich selbst ausgeglichen und gesund?
- Welche Voraussetzungen bringe ich mit?

Da die Wahrnehmung subjektiv gefärbt ist, fließen immer eigene Motive und Glaubenssätze mit in die Arbeit ein. Auch die Vorurteile, Erwartungen und Einstellungen auf Seiten der Klienten fließen in den Therapieprozess mit ein und bewirken Grenzen und Chancen für den Therapieerfolg.

Therapeutische Einstellungsprofile

Positive Perspektiven:

- Daseinsnöte des Klienten erfassen und heilen, damit der Klient sein menschliches Potential ausleben kann
- Ohne Wertung und voreilig gestellter Diagnose mit dem Klienten in Kontakt treten
- Den Klienten in seiner Ganzheit erfassen
- Die bewusste Bewältigung eigener Leiderfahrungen sollte geschehen sein

Negative Perspektiven

- Motivation durch unverarbeitete Probleme
- Mangel an Selbstreflexion
- Impulsivität
- Opportunismus (zweckgebunden, auf Vorteile achtend)
- Unter Zeitdruck arbeiten
- Angst vor Tod oder Krankheit
- Schuldgefühle oder gestörte Sexualität

Therapeutische Grundhaltungen basieren auf ein einführendes Verständnis (Empathie), auf Zuwendung (emotionale Wärme) und Echtheit des Verhaltens (Selbstkongruenz). Dies ist die Voraussetzung für eine Gesprächstherapie nach Rogers.

Qualifizierte Psychotherapeuten zeichnen sich aus durch:

- Selbsterfahrung
- Kontinuierliche Weiterbildung
- Supervision

Eine Therapie bildet eine gute Basis, wenn der Klient zu dem Therapeuten Vertrauen hat und eine positive Grundstimmung den Therapieprozess begleitet. Es ist wichtig, dass der Klient sich verstanden fühlt. So kann er sich öffnen, um negative Erlebnisse zur Sprache zu bringen und sich eigene Schwächen eingestehen. Erst auf dieser Ebene können Konflikte bearbeitet und neue Wege oder Lösungsstrategien gefunden werden. Eine Umstrukturierung verfestigter Verhaltensmuster ist dann möglich.

Ethik des Heilpraktikers

- Patienteninformationen dürfen nicht weiter gegeben werden (Schweigepflicht).
Interne individuelle Einzelheiten dürfen auch nicht im Gutachten aufgeführt werden
- Der Therapeut darf seine Machtposition nicht missbrauchen: Festhalten an Patienten aus narzisstischen Motiven wie das Erreichen von Therapiezielen, die dem Ego des Therapeuten dienlich sind. Die Therapiezeit sollte der Therapeut nicht bewusst in die Länge ziehen, um sich finanziell zu bereichern
- Sexueller Missbrauch
- Der Patient sollte bei der Wahl der Therapiemethode mitentscheiden dürfen
- Bei der Zwangseinweisung sind nur im äußersten Notfall (Schutz der Gesellschaft, extreme Eigengefährdung) Zwangsmaßnahmen notwendig: Es sollte möglichst eine Zustimmung des Patienten eingeholt werden, damit die Einweisung und die Therapie dem Patienten helfen

„Wenn wir das Wunder einer einzigen Blume klar erkennen können, würde sich unser ganzes Leben ändern“ (Buddha).

Wir bedanken uns für Ihren Besuch und würden uns sehr freuen,
Sie als TeilnehmerIn begrüßen zu dürfen.

HeilZentrum Regensburg



Leitung HeilZentrum Regensburg