



PSYCHOTHERAPIE

Und was damit gemeint ist

www.simonreuter.de



Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens in eine Krise gelangen, welche die eigenen Problembewältigungsmechanismen übersteigt. Wenn Sie diesen Flyer lesen, kann es gut sein, dass Sie schon einmal in einer solchen Krise waren oder aktuell sind. Überforderungserleben, Hilf- und Hoffnungslosigkeit sind meist die Folge, sowie ein Verlust von Lebensqualität und -freude. Auch Angehörige können nicht mehr weiterhelfen oder die betroffene Person möchte diese nicht zu sehr belasten. Man befindet sich einer Sackgasse, weiß nicht mehr weiter und der Weg zurück erscheint auch versperrt. An solchen oder vergleichbaren Punkten im Leben kann eine Psychotherapie von Relevanz werden.

Ziel jeder Psychotherapie ist die Reduktion von vermeidbarem Leid und die Steigerung von Lebensqualität. Dabei orientiert sich eine Psychotherapie an den Problemen, Ziel- und Wertvorstellungen des Klienten. Lösungsvorschläge werden vom Therapeuten nicht vorgegeben, sondern gemeinsam in der Therapie erarbeitet. Dieser Ansatz nennt sich Selbstmanagement. Der Klient soll in der Therapie lernen, irgendwann die relevanten Probleme im Alltag ohne den Therapeuten lösen zu können. Der Therapeut ist also ein Problemlöseassistent, ein mitfühlender und gut ausgebildeter Unterstützer, der eine neue und unverbrauchte Perspektive auf die Probleme des Klienten einnimmt. Dabei orientiert sich ein Psychotherapeut an wissenschaftlichen Erkenntnissen, er verwendet also Techniken und Methoden, deren Wirksamkeit in klinischen Studien erfolgreich nachgewiesen wurde.



Aus der Forschung ist zudem bekannt, dass der Hauptwirkfaktor in jeder Therapie die Therapeut-Klient-Beziehung ist. Menschen möchten sich verstanden und akzeptiert fühlen, nur dann ist eine nachhaltige Veränderung und ein persönliches Wachstum möglich.

Gearbeitet wird in der Therapie auf mehreren Ebenen. Natürlich spielen Gefühle eine zentrale Rolle, aber auch Gedanken und Verhaltensweisen sind von Relevanz. Das soziale Umfeld kann auch mit in die Therapie einbezogen werden, da viele psychische Beschwerden die Folge von sozialen Belastungsfaktoren wie chronischen Konflikten oder Verlusterlebnissen sind.

Eine erfolgreiche Therapie zeigt sich daran, dass Menschen konkrete Muster und Gewohnheiten im Alltag verändern. Dies kann bedeuten, dass etwas Neues hinzukommt (z.B. regelmäßiger Sport) oder ein altes Handlungsmuster erfolgreich reduziert oder gar gelöscht wird (z.B. starkes Grübeln oder sich Sorgen). Eine Veränderung kann auch passiver Natur sein, indem der Bezug zu sich selbst oder zu Problemen im eigenen Leben verändert wird, z.B. eigene Kompetenzen und Stärken mehr wahrgenommen werden und eine überkritische Selbstwahrnehmung dadurch abnimmt.

Letztlich ist Therapie immer ein individueller Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum entfaltet und sich der Fokus und die bearbeiteten Themen mit der Zeit verschieben können. Zentral bleibt: Zufriedenheit ist die Folge erfolgreicher Problembewältigungen und eines Gefühls von Sinnhaftigkeit im eigenen Leben.



Auf der Ebene der Bedürfnisse sind wir Menschen uns oft recht ähnlich. Wir suchen nach Anerkennung, Zugehörigkeit, möchten uns als selbstwirksam und so das eigene Leben als beeinflussbar erleben. Gesunde Beziehungen sind ein Schlüssel, genauso wie die Fähigkeiten zum Genießen und zur Selbstorganisation.

Daraus resultiert ein lebendiger therapeutischer Prozess mit dem Ziel, individuelle Antworten auf wichtige Lebensfragen zu finden. Falls Sie weitere Fragen zu Psychotherapie, mir oder meiner Arbeit haben, melden Sie sich gerne. Ich hoffe, ihnen mit diesem Flyer eine erste Orientierung gegeben zu haben.

Herzliche Grüße

Simon Reuter

