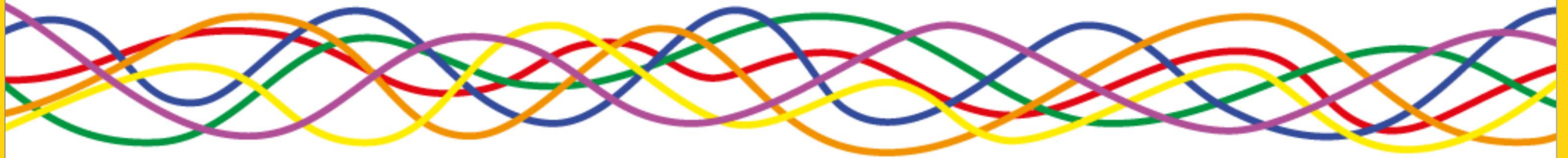


Lebenswege

**Über mich
Mein Weg
mit Ihnen
Die
Therapie
Service
Kontakt
Anfahrt**



**Die Therapie
humanistische
Psychotherapie
kognitive Verhaltenstherapie
Talk and Walk
meine Arbeitsmethode
die Kosten**

DIE THERAPIE - EINE KURZE ÜBERSICHT

Ich biete Ihnen im geschützten Raum die Möglichkeit, Ihrer eigenen Wahrnehmung

- bewusst zu werden
- zu begegnen
- sie zu hinterfragen

und wenn Sie dazu bereit sind, Ihre Wahrnehmung zu verändern, begleite ich Sie auf diesem Weg ...

mit folgenden Therapieformen

- A) kognitive Verhaltenstherapie
- B) humanistische Psychotherapie
- C) Talk and Walk



mh-lebenswege.de

A) kognitive Verhaltenstherapie

Hier stehen auch das Verhalten, die Gedanken und die Gefühle im Fokus. Diese drei Auslöser für Verhaltensmuster werden anhand von unterschiedlichen Methoden genau ermittelt. Der Klient hat dann die Möglichkeit sich seinen eigenen Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühlen bewusst zu werden. Damit er mit meiner Unterstützung neue Strategien entwickeln und während diesem Prozess ausprobieren und erfahren kann.

Folgende psychische Störungsbilder können besonders gut mit kognitiver Verhaltenstherapie behandelt werden:

- Depressionen
- Ess- und Schlafstörungen
- Angst- und Panikattacken
- Zwangs- und Abhängigkeitserkrankungen

Ebenso ist bei dieser Methode die aktive Mitarbeit des Klienten von großer Bedeutung, denn es geht um mehr als nur ein paar Hausaufgaben zu erledigen! Der Klient hat im therapeutischen Setting die Möglichkeit sein Verhalten zu reflektieren und aufgrund dieser Erkenntnis seine Verhaltensmuster positiv zu verändern.

Welche Methoden oder Entspannungstechniken eingesetzt werden, ist von Klient zu Klient unterschiedlich. Wie in jeder anderen Psychotherapie wird auch hier individuell Themen- und Personenbezogen gearbeitet.

B) humanistische Psychotherapie

Jeder Mensch hat genau die Ressourcen und Potentiale, die er benötigt um sein Leben zu leben. Trotz und mit allen Hindernissen und Anforderungen!

Dies ist der rote Faden, der sich durch jede Richtung der humanistischen Psychotherapie zieht.

Und die Basis der Erfolge meiner Klientinnen und Klienten!

Die Prägung durch Erziehung, gesellschaftliches Umfeld und persönliche Veranlagungen können den Menschen ausbremsen. Er wendet vielleicht nicht alle Fähigkeiten an oder fällt in bestimmten Situationen in für ihn ungünstige Verhaltensmuster.

Der Therapeut hilft, diese Blockade zu durchbrechen, umzuwandeln oder als liebenswerten Spleen in das eigene Leben zu integrieren. Das konkret Helfen verstehe ich hier als ganz konkrete Begleitung – nicht mehr UND auch nicht weniger!

Im therapeutischen Gespräch, das geprägt ist von Wertschätzung, Annahme und Empathie kann der Klient Ressourcen und Potentiale entdecken, aktiveren und in sein Leben einfügen.

folgende Therapieformen biete ich an:

- **a) Gesprächstherapie** nach Rogers
- **b) Gestalttherapie** nach Perls
- **c) Primärarbeit**
- **d) Systemische Therapie**
- **e) Körperorientierte Psychotherapie**
- derzeit in Fort-/Ausbildung am Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen / Wien:
Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor E. Frankl

a) Klientenzentrierte Therapie nach Carl Rogers

(in Deutschland besser bekannt unter dem Begriff „Gesprächstherapie“)

Die These von Carl Rogers ist folgende:

Wenn ein Mensch sich verstanden fühlt, sich nicht permanent verteidigen muss gegenüber Ratschlägen aus seinem Umfeld, die seine Verhaltensweisen kritisieren (... Du musst dich so verhalten, das darfst Du auf keinen Fall tun ... etc.). Dann ist er in der Lage, sich seiner Situation bewusst zu werden und von sich aus sein Problem zu erkennen und eine Lösung zu entwickeln.

Dabei ist die Grundvoraussetzung einer erfolgreichen Therapie die Einstellung des Therapeuten, die gekennzeichnet sein muss durch:

- Empathie
- bedingungslose Wertschätzung
- Kongruenz. Es bedeutet der Therapeut bringt sich authentisch ein; er setzt nicht nach dem Motto die Maske des Profis auf : „Ich weiß was für Dich das Beste ist“.

Diese Therapieform ist neben der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie die häufigste.

Die Behandlung hieß zu Beginn auch „non-directiv-therapy“ und ist für mich **DIE** Therapie in der der Therapeut den Klienten am wenigsten beeinflusst. Durch diesen, fast möchte ich sagen „revolutionären Ansatz“ ist es dem Klienten möglich **SEINE EIGENE** Lösung zu entwickeln.

Man nennt sie auch „Therapie der kleinen Schritte“, der Klient erfährt im therapeutischen Gespräch seinen Zugang zu seinem Konflikt, Trauma oder Problem und kann so selbstständig seinen Lösungsweg erkunden.

b) Gestalttherapie nach Fritz Perls

Ist eine Erlebnis - und aktive Psychotherapieform.

„Gestalttherapie kann man nicht erklären, man kann sie nur erfahren“. Dieser Satz von F. Perls wird wohl ständig zitiert ... und eine Erklärung ist fast unmöglich. Fritz Perls hat erst in seinem letzten Lebensjahr versucht, die „Eckdaten“ dieser Therapie zu notieren. Er kam aus der analytischen Richtung und wollte, als er sich seinen eigenen Thesen zu wandte, eine **lebendige Therapie** erschaffen.

Hier nun **MEIN** Versuch der Erklärung:

Die Probleme, Wünsche, Bedürfnisse, Gefühle und Werte des Klienten werden im Gespräch nicht analysiert, sondern aktiv erlebt und so kann der Klient sie wahrnehmen. Hier steht die körperlich-seelische und geistige Integration des Klienten von sich selbst und von sich mit seiner Umwelt im Vordergrund.

Widersprüche, Polaritäten können zum Vorschein kommen und angenommen werden, **DAMIT MAN WIRD WER MAN IST** und nicht wird, wie man gerne sein möchte.

Oder um es mit Bruno Paul de Roeck zu sagen „Wir gehen alle auf Zehenspitzen, um nur ja nirgendwo anzustoßen und werden dann ärgerlich auf unsere Zehen, wenn sie uns weh tun.“ (Zitat aus „Gras unter meinen Füßen“, Rowohlt 2007)

c) Primärarbeit (Innere-Kind-Arbeit)

Dieser Therapieansatz geht davon aus, dass das innere Kind und seine Erfahrungen die Schlüsselfigur unserer Gefühlswelt ist. Je nach Prägung der frühkindlichen Erlebnisse, reagiert der erwachsene Mensch in für ihn bestimmten Situationen nicht erwachsen, sondern mit Verhaltensmustern, die er zum Beispiel als 6-jähriger erlernt hatte. Wieso man immer wieder in die selben Fallen tritt und sein Verhalten, obwohl es falsch ist, nicht ändert wird hier erkundet.

So geht es hier um das Kennenlernen und Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle, um sie dann selbstbewusst vertreten zu können. Ziel ist es, selbstverantwortlich mit der eigenen Gefühlswelt und der eigenen Bedürftigkeit umzugehen.

d) Systemische Therapie (Voice Dialog)

Dieser Ansatz geht davon aus, dass unsere Psyche aus verschiedenen Teilpersönlichkeiten besteht. Diese haben alle ihre Vorzüge und Begrenzungen. Manche sind sehr extrovertiert andere eher empfindsam ... je nach Gusto.

Während unserem Setting schauen wir gemeinsam welche Teilpersönlichkeit gerade „am Start“ ist - wir wollen sie kennenlernen mit all ihren Vorzügen und ihren Ecken und Kanten. So eröffnet sich ein komplexes Bild der eigenen Psyche. Unbewusste Handlungsweise werden erkannt und können in eine bewusste Handlung verändert werden.

Mein Ansatz dieser Therapie-Methode ist das Verständnis, dass alle Teilpersönlichkeiten positiv motiviert sind. Jedes innere System ist für den

jeweiligen Menschen sinnvoll organisiert. Diese Methode entstand durch Hal und Sidra Stone und wurde von Artho Stefan Wittemann erweitert.

e) Körperorientierte Psychotherapie

Meine Praxis ist unter anderem durch Wilhelm Reich geprägt. Er hat seine Klienten genau beobachtet und konnte als Erster den Zusammenhang zwischen körperlichem Ausdruck und seelischer Blockade feststellen.

Mein Ansatz ist darauf ausgerichtet, dass sich der Klient seinem Körper und auch seiner Atmung wieder bewusst wird. Dies zeigt sich in einer fließenden und gleichmäßigen Atmung sowie einer entspannten Körperhaltung.

Der Klient erfährt in der Therapie seine Schwächen wahrzunehmen, sie zu akzeptieren. So entspannt sich sein innerer Druck und er kann besser mit den unangenehmen Situationen des Alltages umgehen.

Schwäche zu zeigen zeugt von innerer Stärke und findet auch im Berufsleben Anerkennung.

Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor E. Frankl (derzeit in Ausbildung)

Viktor E. Frankl ist der Meinung, dass wir Menschen uns dadurch auszeichnen, dass wir nach Sinn und Freiheit streben und dieses Streben sich in der konkreten Verantwortung ausdrücken kann. „In der Verantwortlichkeit ist das „Wozu“ der menschlichen Freiheit mitgegeben – das, wozu der Mensch frei ist – wofür oder wogegen er sich entscheidet“, so Frankl. Und an anderer Stelle: „Mensch sein bedeutet, bewusst sein und verantwortlich sein.“

Viktor E. Frankl lebte von 1905 bis 1997, und seine Gedanken scheinen mir aktueller denn je.

Wir leben in einer Konsumgesellschaft und Medienwelt. Traditionen finden sich im Konsum, zurzeit in Vintage-Produkten. Und wenn sie dem modernen Menschen noch eine Richtung vorgeben, dann meist hinsichtlich der Wohnungseinrichtung.

Struktur, Halt und Werte sind dort eher selten zu finden. Die Medienwelt interessiert sich mehr für die Rolle, die der einzelne darstellt, weniger für sein wahres Ich. Diesem „Ich“ mit seinen vielen interessanten Facetten. Die der eine mag und den anderen abstoßen. Die Nivellierung der Menschen, die paradoxerweise den Narzissmus nur noch umso mehr fördert und sich im schönen Gewand der Individualität niederschlägt.

Beide fördern die äußere und innere Einsamkeit. Frankl spricht hier von einem existenziellen Vakuum: „Im Gegensatz zum Tier erhält der Menschen keine Informationen von seinen Instinkten, was er tun muss, und im Gegensatz zum Menschen von gestern sagen dem Menschen von heute keine Traditionen mehr, was er tun soll. Nun, weder wissend, was er muss, noch wissend, was er soll, scheint er oftmals nicht mehr recht zu wissen, was er im Grunde will. So will er denn nur das, was die anderen tun – Konformismus! Oder aber er tut nur das, was die anderen wollen – von ihm wollen – Totalitarismus.“

Wie auch immer wir leben, irgendwann stoßen wir zwangsläufig auf das große Thema „Lebenssinn“. Jemanden einen Lebenssinn geben zu wollen, ist nach meiner Weltanschauung von niemanden möglich. Das sah auch Frankl so. Es sollte jedoch einen Weg geben, den Klienten dorthin zuführen, wo er seinen Lebenssinn entdecken und gleichzeitig die Möglichkeit erhalten kann, diesen dann sein Eigen zu nennen.

Viktor E. Frankl sagte: „Jeder Tag, jede Stunde wartet also mit einem neuen Sinn auf, und auf jeden Menschen wartet ein anderer Sinn. So gibt es einen Sinn für einen jeden, und für einen jeden gibt es einen besonderen Sinn.“ Gerade von ihm, der Auschwitz überlebt hat und ohne Ressentiments gegenüber den Deutschen lebte, kommt der Hinweis: „... wir reifen, wir wachsen, wir wachsen über uns selbst hinaus. Gerade dort, wo wir insofern hilflos und hoffnungslos sind, weil wir eine Situation nicht ändern können – sind wir aufgerufen, und es ist uns abverlangt, uns selbst zu ändern.“ Diese Tiefe des Satzes begriff ich erst nach vielem Lesen und noch mehr empathischem Nachfühlen. Er lag mir schwer im Magen. Denn ohne tiefes Wissen, umfassende Empathie und therapeutische Professionalität kann er auf einen Menschen mit beispielsweise lebensbedrohlichen und / oder prekären Lebensphasen sehr zynisch und demoralisierend wirken.

Frankl meint, dass jede Zeit „ihre“ Neurosen hat und „ihre“ Psychotherapie benötigt.

In der Existenzanalyse und der Logotherapie sehe ich eine Psychotherapie, die mit den Menschen geht, die mit der Zeit geht, die sich verändert und dennoch ihrem Kern treu bleibt, dass der Mensch einen Willen zum Sinn in sich trägt, und dass dieser Sinn nicht produziert oder gemacht werden kann, sondern dass man ihn nur zu entdecken, zu erspüren vermag, um ihn dann wahr werden zu lassen.

Ja, und das beeindruckt mich. Das werde ich lernen, damit arbeiten und diese Haltung weitergeben.

C) Talk and Walk / Therapiesgespräche im Freien und in Bewegung

Therapie kann und muß nicht nur im geschlossenen Raum stattfinden.

Den geschützten Raum kann der Klient auch in der Natur erfahren. Während Bewegungen erschließt sich dem Menschen ein ganz anderer Zugang zu seinem Innenleben, seinen Gefühlen und Sorgen.

Erst heutzutage entdeckten Forscher allmählich das Bewegung eine Voraussetzung auch für psychische Gesundheit ist. Inzwischen ist erwiesen, dass sich beispielsweise Depressionen durch regelmäßige Bewegung zum Teil ebenso wirksam kurieren lassen wie durch Psychopharmaka und Gesprächstherapien. Auch bei Ängsten und Zwangsvorstellungen erhöht moderate bis sportliche Bewegung die Chancen auf Heilung. Bei Klienten mit übermäßiger Angst zeigt sich durch die Bewegung ein weiterer positiver Effekt. Sie erleben körperliche Reaktionen, die sie sonst nur mit dem Gefühl der Panik verbinden: Herzrasen, Schwitzen, leichten Schwindel und schnelleres Atmen. Die Betroffenen lernen auf diese Weise: Solche Veränderungen sind völlig normal - und nicht zwangsläufig Signale der Angst.



Bild: „© M. Wendt für Praxis Lebenswege | 2016“

Die Vorgehensweise:

Wie im normalen häuslichen Setting: **Talk and Walk findet zu zweit statt. Sie und ich!**

Wo wir uns Bewegen wollen besprechen wir vorab: denn ich benötige Ihre Mithilfe, um den für Sie „richtigen“ Ort zu finden und :

- Wie schätzen Sie Ihre Ausdauer ein?
Eine Unterforderung ist genauso schlecht wie eine Überforderung.

Ihr Gewinn neben der Therapie:

- Erfahren, die eigenen Sorgen und Nöte aus einem anderen Blickwinkel heraus zu betrachten und so für sich andere, neue Lösungsansätze zu suchen und zu entdecken.
- Spüren, dass wir nicht nur aus Kopf und Geist bestehen, sondern ganz viele Möglichkeiten der Sinneswahrnehmung haben. Und diese dann auch genießen können.

Und: Sie können Ihre eigene innere Widerstandsfähigkeit (**Resilienz-Fähigkeit**) aktivieren.

Mit diesem Anriss aus dem Repertoire der Psychotherapie stelle ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich möchte meinen Klienten nur einen kurzen, knappen Einblick verschaffen, soweit dass mit dem geschriebenen Wort überhaupt möglich ist, was Ihnen erwartet. Wer meinen Ansatz, mein Verständnis von Therapie erfahren will, den lade ich herzlich zum unverbindlichen Erstgespräch ein.

Meine Arbeit leistet eine Begleitung in Form der Therapie, sie ist kein Heilungsversprechen und bei gegebener Krankheit ist auf jeden Fall ein Arzt oder ein Psychiater zu konsultieren.

[Zurück zum Seitenanfang springen? - Klicken Sie hier ...](#)