

mein methodischer Ansatz

Ich arbeite mit einem methodischen integrativen Ansatz, im wesentlichen mit EMDR, Brainspotting, systemisch und lösungsorientiert. Daneben fließen auch Erfahrungen aus anderen Bereichen, wie Entspannungstherapie, Focusing, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Katathymen Bilderleben, Körperpsychotherapie, Kognitiver Verhaltenstherapie, Kunst- und Gestaltungstherapie in die Behandlung mit ein.

EMDR

Die Abkürzung "EMDR" steht für „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ und bezeichnet eine kurzzeittherapeutische Methode, die von Francine Shapiro als eigenständiger Ansatz ergänzend zu allen psychotherapeutischen Schulen entwickelt wurde.

Ursprünglich vorgesehen für die effiziente Bearbeitung von traumatischen Erlebnissen (z.B. sexueller, körperlicher und emotioneller Missbrauch) hat diese Methode inzwischen eine Vielzahl von Anwendungen erfahren, insbesondere bei der Behandlung von chronischen Schmerzen, Angst- und Selbstwertstörungen, Panikattacken, Phobien, Tinnitus, Allergien und Leistungsblockaden. Das Verfahren kann sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen angewendet werden.

EMDR basiert auf der Beobachtung, dass sich psychische Belastungen verringern, wenn die Augen schnell und rhythmisch bewegt werden, während die Betroffenen an das belastende Ereignis denken. Es geht darum, durch bilaterale Stimulation (wechselseitige induzierte Augenbewegungen, Antippen der Hände etc.) einzelne traumatische Erlebnisse mit Unterstützung der Therapeutin noch einmal zu erleben und zu Ende durchzuarbeiten, bis die gefühlte Erinnerung nicht mehr belastend sondern eher neutral ist.

Die Wirksamkeit von EMDR ist durch eine Vielzahl von Publikationen wissenschaftlich nachgewiesen worden und mittlerweile als Richtlinienverfahren anerkannt.

Brainspotting

Brainspotting (BSP) ist ein neuartiger psychotherapeutischer Ansatz, der davon ausgeht, dass therapierelevante physiologische und emotionale Empfindungen mit Augenpositionen korrespondieren und über das Gesichtsfeld zielgerichtet aktiviert werden können. Während unverarbeitete und tief im impliziten Gedächtnis verborgene Erfahrungen über eine entsprechende Augenposition beziehungsweise den Brainspot (brain= Gehirn; spotting= erkunden) aktiviert werden, können sie erneut verarbeitet werden. BSP nutzt zwei Wirkmechanismen, die fokussierte Aktivierung impliziter Gedächtnisinhalte und die so genannte fokussierte Achtsamkeit im therapeutischen Prozess.

Das Ziel der Methode ist eine vollständige Auflösung blockierter Erregung im Gehirn und im Körper. Brainspotting ist ein Ansatz zur Aktivierung impliziter Information und von Ressourcen auf der Grundlage psychodiagnostischer und entwicklungsbezogener Überlegungen. Das Brainspotting-Modell untermauert die Gestaltung der therapeutischen Beziehung und die spezifisch-therapeutische Vorgehensweise, sowohl philosophisch als auch physiologisch. Die Methode nutzt systematische Aktivierung von impliziter Information und entsprechenden Ressourcen der Klient*in. BSP ist ein offenes und umfassendes Modell, das die Therapeut*in dazu einlädt, die zuvor erlernten Methoden wie auch sein praktisches Wissen weiter zu verwenden.

Systemische Therapie

Systemische Therapie ist eine Form der Therapie, die Gesundheit und Krankheit, insgesamt die Lebensqualität von Menschen im Zusammenhang mit ihren Beziehungen und Lebenskonzepten sieht. Jeder von uns ist in Systeme eingebunden, sei es Familie, Ehe, am Arbeitsplatz oder in der Schule, den Menschen und auch der physikalischen Umwelt (z.B. Räume, Lärm) und den Strukturen (z.B. Hierarchien, Bildung). Von diesen Systemen werden und werden wir beeinflusst, und wir beeinflussen sie wiederum selbst durch unsere Aktionen und Reaktionen. D.h. Probleme werden nicht als Eigenschaften einzelner Personen gesehen. Sie sind vielmehr Ausdruck der jeweiligen Kommunikations- und Beziehungsbedingungen in einem System. Aufgrund dieser Interaktionen bilden sich bestimmte Verhaltensmuster aus. Diese Verhaltensmuster schleifen sich ein und werden zur Gewohnheit. Sie beeinflussen uns und unseren Umgang mit anderen Menschen, und das in guter oder auch weniger guter Weise. Die weniger guten bzw. wenig förderlichen Muster können sich störend auf unsere Beziehungen auswirken und hindern uns mitunter daran, stabile Beziehungen aufzubauen. Die

Systemische Therapie versucht, diese Muster zu erkennen, sie zu unterbrechen und nach wirksamen und hilfreicheren Verhaltensmustern zu suchen.

In der Einzeltherapie geht es dabei nicht nur um die individuelle Situation, sondern auch um den Hintergrund des Systems, in dem der Einzelne lebt bzw. gelebt hat (z.B. Herkunftsfamilie). In der Paar- und Familientherapie geht es um die Wechselbeziehungen untereinander und die Muster, die sich in dieser Beziehung eingespielt haben.

Lösungsorientierte Kurztherapie

Die lösungsorientierte Kurztherapie ist am besten umschrieben mit der Haltung "Finde heraus, was gut funktioniert und passt - und tu mehr davon!". Offen und neugierig die Chancen im Gestern, Heute und Morgen sehen: unvoreingenommen zu beobachten, was alles wie gewünscht funktioniert, um in kleinen Schritten mehr davon zu tun - also die "positiven Unterschiede" erkennen und verstärken, damit sie in Zukunft in noch stärkerem Maße funktionieren. Demnach werden die Ursachen und Entstehungsgeschichte eines Problems weniger ergründet, sondern vielmehr eine für die Klienten passende Lösung gefunden. Denn die Klienten verfügen bereits über alle notwendigen Ressourcen zur Lösung ihres Problems. Da ihre Aufmerksamkeit jedoch auf das Problem und nicht auf die Lösung orientiert ist, können sie diese nicht wahrnehmen oder nutzen. Bereits kleine Änderungen im Verhalten führen zu weitreichenden Veränderungen im System und damit zu einer Veränderung und Lösung des Problems.

Die Wirksamkeit der lösungsorientierten Kurztherapie haben wissenschaftliche Studien bestätigt.