

Mein Angebot • Einzeltherapie

Die meisten Menschen haben irgendwann schon einmal Gefühle wie Angst, Niedergeschlagenheit oder starke Traurigkeit erlebt. Auch Schlafprobleme, körperliche Missempfindungen oder Schmerzen dürften vielen bekannt sein. Sind solche Erfahrungen vorübergehend oder auf bestimmte Situationen beschränkt, stellen sie in der Regel kein Problem dar. Im Gegenteil, oft sind sie wichtiger Bestandteil unserer Auseinandersetzung mit der Umwelt und zeigen uns an, ob an irgendeiner Stelle Änderungs- und Handlungsbedarf besteht.

Manchmal können Beschwerden allerdings in ungewohnter Stärke und über einen langen Zeitraum auftreten sowie ein hohes Ausmaß persönlicher Belastung erreichen. Es kann dann auch vorkommen, dass eigene Lösungsversuche nur kurzzeitig oder gar nicht mehr greifen. Dies können Zeichen für das Vorliegen einer psychischen Störung sein, was in einem späteren diagnostischen Prozess abgeklärt werden sollte. Entscheidendes Kriterium für das Aufsuchen eines Psychotherapeuten sollte zunächst sein, ob sich ein Mensch aufgrund der Beschwerden in seiner Lebensqualität bedeutsam beeinträchtigt fühlt. Die geeigneten Ansprechpartner sind in solchen Fällen Psychologische oder Ärztliche Psychotherapeuten.

Zu meinem Behandlungsspektrum gehören grundsätzlich die folgenden Bereiche:

- Depressionen
- Ängste und Phobien
- Zwänge
- Belastungsstörungen
- Traumatisierungen
- Nichtorganische Schlafstörungen
- Körperliche Beschwerden ohne eindeutige organische Ursache
- Essstörungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Chronische Schmerzen
- Sexuelle Schwierigkeiten
- Persönlichkeitsstörungen

Die Einzeltherapie ist das geläufigste Setting bei der Behandlung psychischer Schwierigkeiten, so auch in meiner Praxis. In der Anfangsphase (der sogenannten Probatorik) sind vor allem zwei Dinge entscheidend. Zum einen geht es darum, dass sich Klient und Therapeut kennen lernen. Sie sollten für sich prüfen, ob Sie sich gut aufgehoben fühlen, die Atmosphäre als vertrauensvoll und den Therapeuten als kompetent erleben. Zum zweiten findet in dieser Phase eine ausführliche Diagnostik bestehender Probleme und Stärken statt. Ich prüfe dabei, ob mein Angebot geeignet für Sie ist und stelle erste Überlegungen zur Therapieplanung an. Nach der Probatorik beginnt dann die Behandlung im engeren Sinne. Die Einzelsitzungen erfolgen in der Regel wöchentlich und dauern 50 Minuten. In Einzelfällen kann bei gegebener Indikation davon abgewichen werden.

Im Verlauf einer Behandlung kann es sinnvoll oder sogar notwendig sein, eine oder mehrere wichtige Bezugsperson(en) in den Therapieprozess einzubeziehen. Das kann beispielsweise dann der Fall sein, wenn Konflikte in der Partnerschaft zu Beschwerden eines Klienten beitragen. Ob weitere Personen in die Therapie einbezogen werden sollten, wird selbstverständlich genau geklärt und transparent besprochen.

In folgenden Bereichen bestehen Spezialisierungen:

Hilfe bei Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen/Persönlichkeitsstörungen

Herausforderungen im Umgang mit anderen Menschen sind normaler Bestandteil unseres Lebens. Hinweise für das Vorliegen stärkerer zwischenmenschlicher Probleme können sein:

- sozialer Rückzug, Einzelgängertum, Einsamkeit
- Schwierigkeiten enge Beziehungen einzugehen
- starkes Misstrauen anderen gegenüber
- große Angst vor oder Empfindlichkeit gegenüber Kritik
- Erleben von Kränkung und Unverstanden-sein
- Erleben von Ablehnung
- Instabilität in Beziehungen
- sich gehemmt fühlen in sozialen Situationen
- anklammerndes oder unterwürfiges Verhalten

Ständig wiederkehrende Probleme mit anderen Menschen können weitere Schwierigkeiten (beispielsweise Depressionen) für den Betroffenen nach sich ziehen. Dann liegt eventuell eine sogenannte Persönlichkeitsstörung vor. Dieser Begriff wird von einigen Therapeuten kritisiert, da das Kernmerkmal von Persönlichkeitsstörungen die Störungen im Kontakt mit anderen seien, die die Betroffenen immer wieder erleben. Deswegen wurde auch vorgeschlagen, besser von Beziehungsstörungen zu sprechen. Der Ausdruck Persönlichkeitsstörungen wird benutzt, weil die Beziehungsstörungen oft mit unflexiblen und unangepassten Persönlichkeitszügen einhergehen.

Ich biete Klienten mit zwischenmenschlichen Problemen an, diese gut zu verstehen und anschließend zu bewältigen. Dazu gehören sowohl die Unterstützung bei der Auflösung kurzfristiger zwischenmenschlicher Krisen als auch der Umgang mit lange anhaltenden/immer wiederkehrenden Problemen sowie die Behandlung von Persönlichkeitsstörungen.

Behandlung psychosomatischer Probleme

Psychosomatische Erkrankungen sind körperliche Erkrankungen, bei deren Entstehung und/oder Aufrechterhaltung psychologische Faktoren eine wichtige Rolle spielen können, beispielsweise ein ungünstiger Umgang mit verschiedenen Belastungen, Stress oder Ärger. Beispiele für psychosomatische Erkrankungen sind Geschwüre im Magen-Darmbereich, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit, Neurodermitis oder Tinnitus.

Auch andere Erkrankungen wie etwa Schlaganfälle oder Diabetes mellitus können Umstellungen in der persönlichen Lebensführung nach sich ziehen und eine (psychologische) Anpassung an die neue Lebenssituation erfordern. Dies gilt auch für den Umgang mit chronischen Schmerzen wie Rückenschmerzen oder verschiedenen Arten von Kopfschmerzen, etwa Migräne oder Spannungskopfschmerzen. Psychologische Konzepte können helfen, mit diesen körperlichen Problemen einen günstigeren Umgang zu finden.

Ob psychologische Faktoren bei der individuellen Symptomatik bedeutsam sind oder wie stark sie ausgeprägt sind, wird zu Beginn diagnostisch sorgfältig abgeklärt. Zudem wird eine engmaschige Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt angestrebt.