

Psychologische Beratung und Psychotherapie für Erwachsene

Leben heisst lernen. Lernen heisst sich entwickeln. Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess, der sich durch verschiedene Phasen auszeichnet (Individuationsprozess).

Als soziale Wesen lernen wir in der Beziehung zum Du. Aus diesem Grund ist die Beziehung zur ersten und wichtigsten Bezugsperson (meistens die leibliche Mutter) für unsere Entwicklung von zentraler Bedeutung. Der Beginn des Individuationsprozesses vollzieht sich somit durch die Hinbewegung zur Mutter. Zentrale Themen sind Intimität, Bindung, Autonomie und Identität. Mit zunehmendem Alter erhalten die Erfahrungen mit weiteren Menschen im Familienkreis eine grosse Bedeutung (Vater, Geschwister, Verwandte). Erlebnisse ausserhalb des primären Bezugssystems (Freundschaften, Schule, Ausbildung) sind ebenfalls sehr wichtig, führen jedoch bereits zu Modifikationen des bislang Gelernten und der damit übereinstimmenden inneren Überzeugungen von sich und der Welt.

Im späteren Leben greift ein Mensch auf das zurück, was er früh gelernt hat. Problematisch dabei ist, dass die gelernten Reaktions- und Verhaltensweisen nicht immer dazu geeignet sind, mit sich selbst in Kontakt zu sein, Beziehungen möglichst gut zu gestalten, verantwortungsbewusst gegenüber sich selbst und anderen zu leben, die beruflichen Aufgabenstellungen zu bewältigen, Probleme anzugehen, Fragestellungen zu lösen, Lust, Freude und Spontaneität Raum zu lassen und dem Leben einen Sinn zu geben.

Meine therapeutische Arbeit basiert auf folgenden theoretischen Grundlagen:

- Integrative Körperpsychotherapie, IBP (Institut für Integrative Körperpsychotherapie, Winterthur)
- Schicksalspsychologie (Szondi-Institut, Zürich)
- Systemische Theorien, wisl (Wieslocher Institut für systemische Lösungen)

Die **Integrative Körperpsychotherapie** basiert auf den Grundannahmen und Erkenntnissen der «Humanistischen Psychologie», die in den fünfziger und sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts als «Dritte Kraft» neben Psychoanalyse und Behaviorismus in den USA entstanden ist. Der Begründer von IBP (Integrative Body Psychotherapy) ist Jack Lee Rosenberg. Er lebt und arbeitet in Kalifornien. In der Schweiz wurde das IBP-Institut in Winterthur von Dr. med. Markus Fischer gegründet und aufgebaut. In der Integrativen Körperpsychotherapie wird davon ausgegangen, dass Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden. Dieser Ansatz, der durch die aktuellen Ergebnisse aus der Neurophysiologie-Forschung bestätigt wird, ist für den therapeutischen

Prozess von höchster Relevanz. Erinnern, aufarbeiten und lernen sind nur unter Einbezug aller drei Ebenen möglich. Der Beziehungsaspekt, das heisst die Fähigkeit, zu sich selbst, zum Mitmenschen, zur Umwelt und zu einer spirituellen Dimension in Beziehung zu sein, ist dabei von grosser Bedeutung.

Wenn ich zu sehr gelernt habe, mich für das Wohlbefinden des Anderen verantwortlich zu fühlen, habe ich den Kontakt zu mir selber, das heisst, zu meinen eigenen Bedürfnissen, Vorstellungen und Wünschen verloren. Mögliche Folgen sind: Selbstaufgabe, Unzufriedenheit, Leere, Depressionen, fehlende Abgrenzungsmöglichkeiten, Sinnlosigkeit, Erschöpfung, körperliche Erkrankungen.

Sind meine Beziehungs- und Kommunikationsmuster, mit denen ich versuche, mich vor dem Aussen und auch vor dem Innen zu schützen rigide und der jeweiligen Situation nicht angepasst, entstehen leicht Konflikte in Beziehungen, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, sich wiederholende Probleme in verschiedenen Lebensbereichen, körperliche Erkrankungen.

In der Therapie ist die Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin / Klient die wichtigste Grundlage, um Neues zu lernen. In Beziehung sein heisst in Kontakt zu sein, sich gehalten fühlen, vertrauen können, sich öffnen können, sich dem Gegenüber zumuten können und auch dürfen.

Die **Schicksalspsychologie** nach Leopold Szondi basiert auf der Tiefenpsychologie von Sigmund Freud. Szondi hat dessen Triebtheorie erweitert und den einzelnen Trieben die spezifisch menschlichen Bedürfnisse zugeordnet. Szondi hat zudem «das familiäre Unbewusste» in den Mittelpunkt seiner Forschungen gestellt und somit die Tiefenpsychologie mit der Theorie des persönlichen Unbewussten von S. Freud und des kollektiven Unbewussten von C.G.Jung durch einen wichtigen Bereich ergänzt. «Schicksal» ist in seinem Sinn als Ganzheit aller Existenzmöglichkeiten zu verstehen. In der Therapie geht es darum, wichtige Themen des familiären Unbewussten aufzudecken und bewusst zu machen. Es sollen nicht unbewusst und zwanghaft Lebensmuster und Lebensthemen wiederholt werden müssen (Zwangsschicksal). Der Mensch soll im Laufe der Therapie fähig werden, sein eigenes Schicksal zu wählen (Wahlschicksal). Die wirkliche Freiheit des Menschen liegt in der Möglichkeit der Freiheit in der Wahl.

Auch im Bereich der **Systemischen Theorien** geht es vornehmlich darum, persönlichen und familiären Verstrickungen nachzuspüren und diese aufzulösen.

Erwachsene erhalten Hilfe bei der Klärung und Bearbeitung individueller Fragen, Konflikte und Krisensituationen. Dies kann für einen Menschen dann von Bedeutung sein, wenn die schmerzliche und oft wiederholte Erfahrung gemacht wird, sich den vorliegenden und oftmals

wiederkehrenden Schwierigkeiten in der Partnerschaft, in der Familie oder im Beruf nicht gewachsen zu fühlen.

Eine Therapie erfolgt in regelmässig stattfindenden Einzelsitzungen und ist als kontinuierlicher Arbeitsprozess zu verstehen. Letztendlich geht es darum, die Hinbewegung zum eigenen Selbst zu vollziehen, d.h. in Kontakt mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu kommen. Nur wer mit sich selbst bestmöglich in Kontakt ist, kann Beziehungen eingehen, sich vertreten, kreativ sein, sich kompetent verhalten und Veränderungen zulassen, wenn die Situation es erfordert. Da Hinbewegungen auch aufgrund schwerwiegender Ereignisse in der Gegenwarts- und Ursprungsfamilie (Geheimnisse in der Familie, Grenzverletzungen, Unrecht, usw.) unterbrochen sein können, ist auch die Analyse des familiären Unbewussten (Szenario) Gegenstand der Therapie.

Wichtige Arbeitsfelder sind:

- Szenario/das familiäre Unbewusste/Familiensystem
- Szenario/Ursprungsverletzungen/Bindungsverletzungen
- Präsenz/Kontakt
- Wahrnehmung des Körpers und der eigenen Bedürfnisse
- Der eigene Raum / Grenzen
- Atmen
- Schritte aus der Fragmentierung
- Gute Eltern-Botschaften
- Beenden von unabgeschlossenen Themen
- Verankerung neuer Erfahrungen

Ziele:

- Selbstkontakt / Selbstfindung / Selbstgefühl
- Aufmerksamkeit / Achtsamkeit
- Beziehungsfähigkeit / Bezogenheit
- Selbstbestimmung
- Selbstwirksamkeit / Selbstregulation
- Lebensenergie
- Beendigung unabgeschlossener Themen
- Bewältigung von Stress
- Aufdeckung und Reaktivierung von Ressourcen
- Lösung
- Freiheit in der Wahl

Krisenintervention:

Befindet sich ein Mensch in einer tiefen Lebenskrise (Beziehungs-, Lebensphasen-, Arbeits-, Sinnkrise) oder in einer extremen Belastungssituation, liegt der Fokus der psychologischen Arbeit vorerst nicht in der therapeutischen Aufarbeitung der oben genannten Themen. Es geht primär darum, in der gegenwärtigen Situation nach entlastenden

Interventionen zu suchen, welche Handlungsraum und Erleichterung schaffen sowie die Selbstwirksamkeit stärken.

Stress und Stressbewältigung sind ebenfalls zentrale Themen, die auf dem theoretischen Hintergrund von IBP angegangen, erforscht und behandelt werden können.

Hilfestellungen bei unerfülltem Kinderwunsch

Seit einigen Jahren begleite ich Paare und Einzelpersonen, deren innigster Wunsch nach einem Kind noch nicht oder nicht in Erfüllung gegangen ist. Wenn nach genauer medizinischer Abklärung bei der Frau und beim Mann die berechtigte Hoffnung auf eine Schwangerschaft besteht, geht es darum, nach möglichen Ursachen des unerfüllten Kinderwunsches auf der psychischen Ebene zu suchen.

Wenn die medizinischen Abklärungen ergeben, dass eine Schwangerschaft nicht möglich ist, geht es darum, dem Paar zu helfen, vom Kinderwunsch Abschied zu nehmen und das Schicksal bestmöglich zu akzeptieren. Oft entsteht im Laufe des Prozesses der Wunsch, etwas anderes gemeinsames «Drittes» zu schaffen und dafür miteinander die Verantwortung zu übernehmen.

E.Z.