

## Therapieverfahren

### NLP Psychotherapie, NLP

NLP Psychotherapie verbindet Modelle des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) mit bewährten Methoden der Humanistischen Psychologie und bietet viele hilfreiche Interventionsmöglichkeiten an.

NLP Psychotherapie ist eine zeitgemäße Art, Menschen, in oft kurzer Zeit, aus ihren seelischen Leiden und Krisen heraus zu helfen. Die Erfolge dieser ressourcen-, lösungs- und zielorientierten Methode basieren auf Erkenntnissen neuzeitlicher Psychotherapie.

NLP steht die für Neuro-Linguistisches Programmieren. NLP beinhaltet, dass neurologische Vorgänge unser Verhalten, unsere Psyche und auch unser Immunsystem steuern. Im Laufe unserer Entwicklung haben wir uns bestimmte Verhaltens- und Reaktionsmustern angeeignet, um damit unser Leben angemessen zu gestalten und um Probleme gut zu bewältigen zu können. Wenn sich die Lebensumstände allerdings ändern, führen die eintrainierten Abläufe nicht mehr zum gewünschten Ergebnis. Die NLP Therapiearbeit kann eine wertvolle Hilfestellung geben, die alten Reaktionsweisen zu verändern.

NLP Psychotherapie ist **ressourceorientiert**.

Jeder Mensch sammelt in seinem Leben eine Fülle von Erfahrungen und jede Lebensgeschichte enthält eine Vielzahl an Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Ressourcen. Eine Grundannahme des NLP besagt, dass Menschen alle notwendigen Möglichkeiten in sich selbst tragen, ihr Leben zu gestalten und Probleme zu meistern. Die NLP Psychotherapie unterstützt den Klienten, seine eigenen Ressourcen für die Lösung seines Themas oder Problems nutzen zu können. Im Vordergrund der Therapie stehen die Fähigkeiten des Klienten.

In der NLP Therapiearbeit geht es vor allem um die Suche nach diesen vorhandenen, eigenen Kraftquellen (Ressourcen) und dem Prozess, wie diese hilfreich eingesetzt und dort genutzt werden können, wo sie aktuell zur Lösung eines Problems beitragen können. Der Prozess der Veränderung fordert manchmal für seine ökologische Entwicklung mehr Zeit, manchmal läuft er erstaunlich schnell. Dieser Prozess ist ein individueller Weg, geprägt durch persönliche Qualitäten und Potentiale.

NLP Psychotherapie ist **ziel- und lösungsorientiert**.

Der Fokus richtet sich verstärkt auf erwünschte Ziele und eventuell bereits vorhandene Lösungsmöglichkeiten. Die NLP Psychotherapie geht von der Gegenwart aus und orientiert sich an den Dingen, die der Klient erreichen möchte. Der Klient bestimmt das Ziel, das er mit Hilfe der Therapie erreichen möchte. Die weiteren Schritte bestehen dann darin, die individuellen Lösungswege zu finden und nutzbar zu machen. Die NLP Therapiearbeit beschäftigt sich weniger mit dem Problem und dessen Ursachen. Damit hat sich der Klient in der Vergangenheit schon oft genug auseinandergesetzt. Der Fokus liegt auf dem, was der Klient erreichen möchte und auf dem Weg, wie man dorthin gelangt.

NLP Psychotherapie ist **systemisch-ökologisch**.

Ein spezielles Augenmerk wird auf die erwünschten und unerwünschten Aus- und Nebenwirkungen gerichtet, die die angestrebten Veränderungen aufweisen. Je intensiver diese berücksichtigt werden, desto eher werden Veränderungen ohne Reibungsverluste und mit dauerhaftem Erfolg gelingen.

NLP Psychotherapie ist **erlebensorientiert**.

Wirksame Veränderungen betreffen nicht nur kognitive Ebene sondern den ganzen Organismus. Wichtiges Ziel der NLP Psychotherapie-Interventionen ist, Lösungen und Veränderungen erlebbar und spürbar zu gestalten.

## Lösungsorientierte Kurzzeittherapie

Die Lösungsorientierte Kurzzeittherapie wurde von Steve de Shazer ( 1940-2005 ) in den letzten 30 Jahren entwickelt. Er ging davon aus, dass zur Lösung eines Problems nicht unbedingt das Problem lange analysiert werden muss.

Steve de Shazer hat mit seinen Kollegen verschiedene Fragetechniken entwickelt, die sich bewährt haben, um mögliche Lösungen zu finden. Zum Beispiel die **Wunderfrage**: "Stellen Sie sich vor, Sie gehen heute abend ins Bett und über Nacht geschieht ein Wunder. Das Wunder besteht darin, dass Ihr Problem gelöst ist. Da Sie aber geschlafen haben, wissen Sie gar nicht, dass ein Wunder geschehen ist. Woran werden Sie morgens ( als erstes ) feststellen, dass Ihr Problem verschwunden ist? Wer wird es noch feststellen und woran?"

Oder die Frage nach **Ausnahmen vom Problem**: "Wann in der letzten Woche trat Ihr Problem nicht auf, obwohl es hätte auftreten können? Was war da anders? Was haben Sie anderes gemacht?"

Steve de Shazer gelang es durch diese lösungsorientierte Richtung, seine Therapien innerhalb von wenigen Sitzungen erfolgreich durchzuführen.

## Gesprächspsychotherapie

Die Gesprächspsychotherapie nach Rogers gehört zu den humanistischen Ansätzen und wird auch als „klientenzentriert“ bezeichnet. Im Zentrum steht hierbei nicht nur die Symptomatik oder die Entwicklungsgeschichte des Patienten, sondern der Mensch als Ganzes in seiner Lebensumwelt. Es liegt ein Menschenbild zugrunde, nachdem jeder Mensch nach Selbstverwirklichung strebt und somit die Motivation und den Antrieb, an seinen Problemen zu arbeiten bereits in sich trägt. Grundlage der Gesprächspsychotherapie ist die Beziehung zwischen Therapeut und Klient: die emphatische Haltung gegenüber dem Klienten, die Echtheit des Therapeuten sowie eine wertungsfreie Akzeptanz des Patienten und seiner Probleme. Mit Hilfe einer klientenzentrierten Gesprächsführung, in welcher der gefühlsmäßigen Bedeutung besondere Beachtung geschenkt wird, soll der Patient sich selbst verstehen und annehmen lernen.

## Hypnosetherapie

Hypnotherapie (auch Hypnosetherapie) ist die Kombination von Trancezuständen und therapeutischen Gesprächen auf tiefenpsychologischer Basis. Seit Jahrtausenden wird die heilende Wirkung der Hypnose in allen Kulturkreisen eingesetzt. Jeder kennt diese Trancezustände aus dem Alltagsleben, wie z.B. den Dämmerzustand kurz vor dem Einschlafen, die Selbstvergessenheit bei eintöniger oder auch bei intensiver Betätigung. Der Trancezustand ist ein eigener Bewusstseinszustand, der sich vom Wach- und auch vom Schlafzustand unterscheidet.

In der Hypnotherapie geht man davon aus, dass im Unbewußten jedes Menschen unzählige Fähigkeiten, Erfahrungen und Möglichkeiten ruhen, die durch die Trance zugänglich, erfahrbar und nutzbar gemacht werden können. Dieses vorhandene Potential sorgt oft für überraschende Lösungen, da Trancezustände im Unbewussten Suchprozesse auslösen, die für die Persönlichkeitsentwicklung förderlich sind und so die Lebensqualität erhöhen.

Wichtiger Hinweis: Hypnotherapie hat nichts mit Schauveranstaltungen in den Medien zu tun. Der Hypnotherapeut kann nichts tun, den Klienten zu nichts bewegen, was gegen dessen Ethik verstößt oder was im Zusammenhang mit dem gegebenen Kontext unangemessen wäre. Der Klient bekommt alles mit, selbst in tiefster Trance. Der Therapeut hilft lediglich den Raum zu schaffen, in dem das möglich wird.

## Entspannungsverfahren

Im Rahmen eines Therapieplanes werden bei psychischen und auch bei vielen körperlichen Erkrankungen häufig Entspannungsverfahren durchgeführt.

Bei den suggestiven Verfahren, wie der Hypnose und dem Katathymen Bilderleben wird durch die Suggestion des Therapeuten ein entspannter Zustand herbeigeführt. Bei den klassischen Entspannungstechniken, wie dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung führt der Betroffene selbst den Entspannungszustand herbei.

### Autogenes Training (AT)

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung, der Autosuggestion mit dem Ziel, sich selbst in einen entspannten Zustand zu versetzen. Suggestion bedeutet die Beeinflussung des Denkens, Fühlens oder Handelns eines Menschen durch Entspannung und Konzentration.

Durch Konzentration, Entspannung und Ruhe versinkt der Mensch in einen anderen Bewusstseinszustand. Man lernt bestimmte unbewusste Körperfunktionen selbst zu beeinflussen. Die Ziele des autogenen Trainings umfassen die Entspannung der Körpermuskulatur, Linderung der Schmerzen, Beruhigung von verschiedenen psychischen Ängsten und die Steigerung der physischen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Autogenes Training wird oft bei der Psychotherapie eingesetzt. Die erfolgreiche Wirkung von AT ist nachweisbar bei der Therapie von Angststörungen, Schlafstörungen, Asthma, Spannungskopfschmerzen sowie Bluthochdruck. Des Weiteren hilft autogenes Training bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, der inneren Drüsen ( z.B. Beschwerden der Wechseljahre, Schilddrüsenerkrankungen), der Bewegungsorgane, des Urogenitalsystems und der Haut (z.B. starker Juckreiz ). Mit AT kann man gesundheitlichen Störungen vorbeugen – vor allem solchen, die aus Stresssituationen und anhaltenden Spannungszuständen entstehen.

Autogenes Training umfasst verschiedene Übungen, welche die Selbstentspannung und -versenkung erleichtern. In der Regel führt man autogenes Training in kleinen Gruppen und im möglichst geräuschlosen Raum durch. Die Übungen des AT können in einzelnen therapeutischen Sitzungen erlernt werden:

- Schwereübungen zur Muskelentspannung
- Wärmeübungen zur Entspannung der Blutgefäße
- Herzübungen zur Beeinflussung der Herzrhythmus, insbesondere des Herzrhythmus
- Atemübungen
- Sonnengeflechtsübungen zur Beeinflussung der Bauch- und Unterleibsorgane ( "Sonnengeflecht" = Nervengeflecht im zentralen Bauchraum )
- Kopfkühleübungen

### Progressive Muskelentspannung

Die Methode der progressiven Muskelentspannung oder Muskelrelaxation ( PM ) wurde von Edmund Jacobson ( 1885 - 1976 ) entwickelt. Die Progressive Muskelrelaxation ( PMR ), ist neben dem Autogenen Training eine der bekanntesten Entspannungsverfahren. Die Methode ist leicht erlernbar und nachweislich sehr effektiv.

Die PMR basiert auf der abwechselnden An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien. Über die so gewonnene Sensibilität für Spannung in der Willkürmuskulatur entwickelt sich ein neues Körpergefühl für Entspannung, das sich schließlich im Nervensystem verankert. Seelische und körperliche Erkrankungen sind oft mit erhöhter Muskelanspannung verbunden, z. B. ausgelöst durch Angst, Stress, Erschöpfungszustände, Bluthochdruck, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen. Die Progressive Muskelrelaxation bietet sich hier an, um Verspannungen über eine generelle Muskelentspannungszustand zu lösen.

## **Verhaltenstherapie**

Die Verhaltenstherapie hat ihren Ursprung in der Lernforschung. Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass Menschen ihr Verhalten und Erleben durch Erfahrungen im Laufe des Lebens erlernen und insofern auch veränderbar ist. Ein Umlernen oder Neulernen kann also immer stattfinden. Problematische Verhaltensweisen schränken den Menschen ein, weil keine angemessene Lebensbewältigung mehr möglich ist. Eine psychische Krankheit entsteht dann, wenn die erlernten Muster problematisch oder unangemessen sind.

In der Therapie können neue Verhaltensweisen und Strategien erlernt und ausprobiert werden. Ziel ist es, nach kreativen Möglichkeiten zu suchen, wie alte Verhaltensmuster, die zu Beschwerden führen, durch erfolgreichere ersetzt werden können.

## **Systemische Therapie**

In der systemischen Therapie wird zum einen versucht, die Störungen im System zu identifizieren und zum anderen mit dem Patienten Lösungsmöglichkeiten erarbeiten.

## **Körpertherapie**

In der Körpertherapie geht man davon aus, dass Lebenskrisen und Traumata, aber auch nicht gelebte Möglichkeiten sowie Ressourcen körperlich verankert sind und damit auch über den Körper angesprochen und bearbeitet werden können. Das Ziel der Behandlung ist die Bewältigung und Aufarbeitung von psychosomatischen Beschwerden, Unterstützung des Klienten im Umgang mit sich selbst sowie Hilfe zur Selbstentwicklung und Selbstfindung.

In der Körpertherapie als therapeutische Methode nimmt man an, dass die Kraft nicht ausgedrückter Gefühle in Form von körperlichem Unwohlsein bis hin zur Krankheit - körperlich als auch seelisch - im Körperbewusstsein bleibt. In der Körpertherapie werden verschiedene Methoden wie etwa Lauftherapie, Rolfing, Rebalancing, Polarity oder Rebirthing eingesetzt, ergänzt durch Techniken aus der Gestalttherapie ( nach Fritz Perls ), der Arbeit mit dem inneren Kind, dem Voice Dialogue sowie der Meditation.