

TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie ist eine der drei von den Krankenkassen anerkannten Therapieverfahren in Deutschland (neben der Verhaltenstherapie und der analytischen Therapie). Die Kosten für eine Therapie nach dieser Methode werden daher komplett von den Krankenkassen übernommen.

Diese Methode basiert in ihrem Krankheitsverständnis auf der Psychoanalyse, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Sigmund Freud, Alfred Adler und Carl Gustav Jung entwickelt wurde und seitdem in ihrer Theorie und Behandlungstechnik immer wieder modifiziert und erweitert wurde. Als Ursache für psychische Erkrankungen werden grundsätzlich unbewusste Konflikte angenommen, die sich dann in den überstarken Angst- und Trauergefühlen, Verhaltensauffälligkeiten, Schulproblemen oder Zwängen des Kindes oder Jugendlichen ausdrücken können. Eine tiefenpsychologisch fundierte therapeutische Arbeit bezieht sich daher immer auch auf die unbewussten, seelischen Konflikte, die aus frühen, z.T. leidvollen Beziehungserfahrungen des Kindes entstanden sind, verdrängt wurden und an der Bildung der Symptome, wegen denen nun Hilfe gesucht wird, maßgeblich beteiligt sind. In dieser Form der therapeutischen Behandlung geht es also zum einen darum, sich des inneren, psychischen Konfliktes mit seiner Bedeutung für das seelische Erleben nach und nach bewusst zu werden, und zum anderen konkrete Handlungsmöglichkeiten für die positive Gestaltung des Alltags zu entwickeln. Daher liegt die Hauptaufmerksamkeit bei dieser Therapieform auf der Interaktion in der therapeutischen Beziehung.

Patienten können so die entlastende Erfahrung machen, mit ihren Sorgen, Ängsten und als Schwächen wahrgenommenen Eigenschaften voll und ganz angenommen und verstanden zu werden. Erst dann kann es möglich werden, unbewusste Beziehungsmuster auszuleben und so, falls notwendig, zu ändern. Meine psychotherapeutische Arbeit in der Praxis zeichnet sich durch die Integration verschiedener Therapietechniken und Methoden aus, die individuell auf die Symptomatik des Kindes, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen, seine Ressourcen und Interessen angepasst werden. Auf der Grundlage des tiefenpsychologischen Denkens versuche ich immer, einen Behandlungsansatz zu finden, der den Patienten und seinen Eltern bestmöglich dabei hilft, die Probleme und Sorgen, die zur Behandlung führen, zu überwinden.