

Tiefenpsychologisch fundierte Therapie

"Da holt mich etwas von früher ein" - dieses Erleben wird in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie aufgegriffen. Ausgangspunkt des persönlichen Leidens und damit auch der therapeutischen Arbeit ist eine aktuelle Konflikt- oder psychische Überforderungssituation. Die psychische Beeinträchtigung kann sich in sehr unterschiedlichen Symptombildern ausdrücken. Im Krankheitserleben ist nicht immer der Bezug zur eigenen Lebensgeschichte bewusst. Es geht in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie weniger um eine biographische Aufarbeitung, als vielmehr um die Bewusstmachung von schädigenden Mechanismen. Es geht um die Be- bzw. Verarbeitung unbewusster Konfliktkonstellationen, welche aus der unzureichenden Bewältigung von problematischen Kindheitserfahrungen resultieren.

Im Rahmen einer vertrauensvollen tragfähigen therapeutischen Beziehung soll eine Selbstbegegnung des Patienten/der Patientin ermöglicht werden. Der Therapeut/die Therapeutin begleitet, unterstützt, gibt auch Halt, er/sie ist auch ein Gegenüber, das innere Prozesse spiegelt und mit Verhaltensweisen konfrontiert. Dieses geschieht allerdings in wertschätzender, sich in die Problematik des Patienten/der Patientin einführender Weise. Inhalt der therapeutischen Arbeit ist die Lebensgestaltung des Patienten/der Patientin im Hinblick auf das aktuelle Konflikterleben. Den auftauchenden Gefühlen wird Raum und Ausdruck gegeben, sie werden in Bezug zu entsprechenden früheren und heutigen Erlebnissen und Beziehungsmustern gestellt. Durch das damit verbundene Wiedererleben von alten und oft verdrängten Gefühlen wird eine neue und bewusste Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen ermöglicht. Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie eröffnet Möglichkeiten zur Korrektur von Sichtweisen, zum Lösen schwelender Konflikte, jedoch auch zum Abschiednehmen von in der realen Lebensgestaltung unerfüllbaren Hoffnungen. Das therapeutisch geförderte neue und andere Anschauen der eigenen Person, der eigenen Gefühlsreaktionen, der eigenen Verhaltensweisen bewirkt eine u. U. beeindruckende Veränderung, die die Bewältigung der vorliegenden Konfliktsituation erleichtert, das Aufkommen ähnlicher Konfliktverläufe verhindern kann.

Die psychotherapeutischen Sitzungen finden in der Regel wöchentlich statt und dauern 50 Minuten. Eine tiefenpsychologisch fundierte Kurzzeittherapie umfasst bis zu 25 Sitzungen. Falls dieses Kontingent nicht ausreicht, ist eine Umwandlung in eine Langzeittherapie mit bis zu 80 – im Ausnahmefall maximal 100 - Sitzungen möglich. In besonderen Fällen, die stärker der haltgebenden Begleitung dienen, ist eine niedrigere Sitzungsfrequenz sinnvoll, die sich über einen längeren Zeitraum erstreckt.