

Maria König-Eichhorn Psychotherapeutin
1130 Wien Friedenszeile 50
Tel: 0664/311 62 78

Methoden im Überblick

-> Systemische Psychotherapie

Aspekte systemischer Psychotherapie, die für mich persönlich besonders bedeutsam sind.

■ Die systemische Perspektive bezieht das Umfeld (Partnerschaft, Familie, Arbeit, Gesellschaft...) eines Menschen besonders ein und mißt den Wechselwirkungen zwischen Individuum und Umfeld besondere Aufmerksamkeit bei.

Man geht davon aus, dass ein Problem, Gesundheit und Krankheit nicht nur Ausdruck eines Konflikts des inneren Systems ist, sondern ein Zusammenhang mit der Umgebung besteht, mit dem äußeren System in dem er/sie lebt, mit der Partnerschaft, der Familie, dem Arbeitsfeld, dem Lebenskonzept, dem Wandel der Gesellschaft etc.; Jeder Mensch ist ein handelndes Mitglied eines Systems und hat prinzipiell die Möglichkeit, auf dieses Einfluß zu nehmen. Jede Einflußnahme hat Auswirkungen auf das System, dies hat wieder Auswirkungen auf den Einzelnen. Hat man nun ein Problem, so hat man oft das Gefühl abhängig oder ausgeliefert zu sein. Man glaubt, kaum noch auf die aktuelle Lebensgestaltung Einfluß nehmen zu können.

■ Der Therapeut/ die Therapeutin ist weniger ExperteIn für das Problem (niemand kennt sein Problem besser als der Klient/ die Klientin). Er/sie ist nicht jemand, der Diagnosen stellt und Lösungen vorgibt, sondern ExperteIn dafür, Menschen so anzuregen, dass die bisherigen Konstruktionen überprüft werden können. Somit kommt Bewegung ins System, unbrauchbare Blockierungen, Perspektiven, Muster verändern sich, der Handlungsspielraum, das Gefühl von Kompetenz und Autonomie vergrößern sich.

■ Ziel der Therapie ist es, ein Mehr an Sichtweisen und somit an Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

■ Jeder Mensch verfügt über all die Kompetenzen und Ressourcen, die zur Lösung des Problems notwendig sind. Es kann jedoch sein, dass diese Fähigkeiten zur Zeit auf bewußter Ebene nicht zugänglich sind.

■ Alles was wahrgenommen wird, ist nicht losgelöst vom Beobachter zu sehen.



Je nach Perspektive wird man eine Vase oder zwei sich zugewandte Gesichter sehen, d.h. die Beschreibung der Wirklichkeit ist nicht die Wirklichkeit, sondern hängt

von unserem Standpunkt ab. Dieser wird in Sprache gefaßt und mit Bedeutungen versehen. Nachdem Gedanken ja nicht unmittelbar mitgeteilt werden können, sondern (meist) über die Sprache, konstruieren wir mit unserer Sprache die Wirklichkeit, d.h. Kommunikation ist ein Austausch von Wirklichkeitskonstruktionen.

■ Anstatt eines Ursache-Wirkung-Denkens, steht prozeßhaftes, zirkuläres Denken im Vordergrund. Oft hängt es vom persönlichen Standpunkt ab, wo man die Ursache sieht (Frau: weil mein Mann von der Arbeit immer so spät nach Hause kommt, bin ich so unfreundlich! Mann: ich komme ja immer so spät nach Hause, weil meine Frau so unfreundlich ist!).

Die Systemische Theorie ist beeinflusst von der Chaostheorie, dem Konstruktivismus, Selbstorganisationskonzepten, Kybernetik und Synergetik!

-> Aufstellungsarbeit/Familienstellen

Ich arbeite mit Aufstellungen sowohl in der Einzeltherapie, als auch in der Gruppe. Die Aufstellungsarbeit ist in den letzten Jahren sehr "modern" geworden und ruft auch innerhalb der Therapieszene immer wieder Kontroversen hervor.

Ich arbeite sowohl mit Familienaufstellungen als auch Strukturaufstellungen und betrachte sie als hilfreiches, therapeutisches Instrumentarium, fern von jeglichem „Mystizismus“. Innere Problembilder werden im Raum sichtbar gemacht (externalisiert). In der Einzeltherapie werden die Positionen mit Sesseln oder Ähnlichem besetzt, in der Gruppe mit GruppenteilnehmernInnen. Aus den Problembildern werden Lösungsbilder entwickelt, die wieder nach innen genommen werden (internalisiert). Eine Änderung der Konstruktionen und des Verhaltens sind die Folge.

Ich arbeite bei Aufstellungen in der Gruppe sehr prozessorientiert, d.h. ich versuche mit den TeilnehmerInnen gemeinsam eine passende Lösung zu entwickeln.

Derzeit ist keine Aufstellungsgruppe von mir geplant. Wenn Sie eine Empfehlung wünschen, können sie mich gerne kontaktieren.

-> Methoden aus dem NLP

-> Imago-Beziehungstherapie

Die Imago-Beziehungstherapie wurde 1984 von Harville und Helen Hendrix gegründet. Sie entwickelten aus verschiedenen therapeutischen Ansätzen (z.B. psychoanalytischer Theorie, Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, systemischer Therapie, Gestalttherapie) die Imago-Beziehungstherapie.

Die Grundidee lautet: man wird in Beziehungen hineingeboren, man wird in Beziehungen verletzt, man wird in Beziehungen geheilt.

Kindheitsentwicklung und Auswirkung auf den Erwachsenen

Wir haben alle aus unserer Kindheit mehr oder weniger tiefe „Schrammen“ davongetragen; denn auch die besten Eltern sind nicht perfekt, haben Entwicklungsdefizite, eigene Probleme oder können unsere Bedürfnisse manchmal nicht erkennen.

So müssen wir von Anfang an lernen, mit unserem Schmerz und unseren Frustrationen fertig zu werden, wir entwickeln Überlebensstrategien.

Diese Überlebensstrategien hängen von unserem Temperament ab oder auch von den Reaktionen unserer Bezugspersonen auf unsere Bedürfnisse.

Außerdem hat jede Lebensphase ihren Schwerpunkt, ihr Ziel und ihre Aufgabe:

- * BINDUNGSSPHASE (0-18 MON.)
- * ERFORSCHUNGSSPHASE (18 MON.- 3 JAHRE)
- * KOMPETENZPHASE (4-7Jahre)

-> Somatic Experiencing -Traumatherapie

SE-Somatic Experiencing (In Ausbildung)

SE ist eine Methode, bei der man in der Behandlung direkt am Körper ansetzt. Man nimmt an, dass Erfahrungen, die einen überwältigen, im Körper gespeichert werden. Das Überwältigt-Werden kann man sich vorstellen, wie wenn 440 Volt auf ein System treffen, das nur mit 220 Volt umgehen kann.

Die Reaktionen beim Menschen gehen in 2 Richtungen:

- Unterkoppelung: Depression, Erstarrung, Mangel an Spüren, Dissoziation.
- Überkoppelung: Panikattacken, Ausbrüche, Schmerzen.

Oft wechseln sich diese beiden Reaktionsformen auch ab. Es kann sein, dass nur das Symptom vorhanden, und das auslösende Ereignis dem bewußten Erinnern nicht zugänglich ist. In der therapeutischen Auflösung dieser überwältigenden Situation(en), geht es um eine Unterstützung in der Entwicklung von Ressourcen und neuen Potentialen, die zum Zeitpunkt der Überwältigung nicht möglich waren oder fehlten.

-> EMDR-Therapie

EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) wurde von der amerikanischen Therapeutin Francine Shapiro entwickelt. Wir wissen noch zuwenig darüber, wie das Gehirn funktioniert, um sicher sagen zu können wie bzw. wodurch EMDR oder auch

eine andere Therapieform wirkt. Unter dieser Prämisse sind auch die Hypothesen zur Funktionsweise von EMDR zu bewerten:

Neben dem rationalen Gedächtnis gibt es auch ein emotionales Gedächtnis, in dem das Gehirn nicht verarbeitete Erlebnisinhalte speichert. Man nimmt nun an, dass schmerzhaft erlebte Erlebnisse und Erfahrungen, wenn sie nicht verarbeitet werden können, mit den damals vorherrschenden Gefühlen „abgespalten“ werden und einer direkten Kontrolle und Beeinflussung nicht zugänglich sind. Meist genügen kleine Schlüsselreize um sie hervorzuholen, manchmal scheinen sie auch ohne irgendwelche äußeren Auslöser hervorzubrechen. Immer wieder „verkleiden“ sie sich als körperliche Symptome. Sämtliche immer wiederkehrende, nicht beeinflussbare negative Gefühle und Kognitionen, die einer realen Grundlage entbehren, sind mit dieser Methode behandelbar.

Bei der EMDR-Therapie wird durch eine bifokale Stimulation der rechten und linken Gehirnhälfte die Integration bzw. Verarbeitung des traumatischen Inhalts ermöglicht. EMDR ist eine äußerst wirksame Methode, die von mir eingebettet in die gesamte psychotherapeutische Arbeit angewandt wird.