

Zwischen Autonomie und Verbundenheit

Meine Arbeitsweise, Haltung und Erfahrung



Liebe Interessierte, lieber Interessierter,

es freut mich, dass du auf mich aufmerksam geworden bist. Für viele ist es ein großer Schritt, sich an eine Psychotherapeutin zu wenden. Ein Schritt, der oft lange in Gedanken vorbereitet wurde. Es sind die ganz individuellen Belastungen, Probleme, Schwächen sowie unsere persönlichen Sehnsüchte und Hoffnungen, die uns diesen Schritt ins Ungewisse gehen lassen. Wir wissen nicht, was in einem therapeutischen Prozess an emotionalen Tiefen, familiären Verstrickungen und Auseinandersetzungen mit uns selbst ins Bewusstsein kommt und welche Veränderungen und Handlungen daraus folgen. Doch gewiss ist: Es ist immer ein Schritt mehr zu dir selbst, wenn du dich auf dich selbst und den Prozess einlässt.

Seit über 15 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Therapien, methodischen Ansätzen und neuen Forschungsergebnissen. Alles, was ich an Werkzeugen in meiner Arbeit anwende, habe ich über viele Jahre selbst erfahren, in der Auseinandersetzung mit mir selbst und meiner Familiengeschichte. Auf meinem Weg hatte ich außergewöhnliche Lehrer, wofür ich unendlich dankbar bin. Viele von ihnen sind Begründer eigener therapeutischer Ansätze mit über 40 Jahren Berufserfahrung. Sie haben nicht nur ihr Wissen und ihre Erfahrungen geteilt, sondern vor allem durch ihre Menschlichkeit, Persönlichkeit, Weisheit und ihr Herz gewirkt. Die Kunst einer guten Psychotherapie ist es, sich von fixen Methoden zu lösen und den Mut zu haben, sich selbst einzubringen. Schon der Begründer der Gestalttherapie, Fritz Perls, sagte: „Solange du noch Methoden verwendest, bist du kein Gestalttherapeut.“ Methoden lassen sich lernen, aber du selbst zu sein ist eine Arbeit, die täglich neu erarbeitet werden muss.

Ich war immer neugierig, was Menschen in der Therapie hilft. So habe ich vieles von Kolleg:innen integriert und mich von genauso vielem abgegrenzt. Die Art, wie ich heute arbeite, ist immer durch einen eigenen Prozess entstanden, und so teile ich mein Wissen und meine Erfahrungen in meiner Arbeit – immer mit der Einladung an die Klient:innen, nur das zu nehmen, was gerade hilfreich ist. Vielleicht ist es manchmal ein Wort, eine Stimmung, ein Buch oder auch eine Stunde, in der gefühlt „nichts“ passiert. All das gehört dazu. Alle Höhen und Tiefen sind Teil eines therapeutischen Prozesses. Klient:innen können auch erleben, dass sich Gefühlslagen verschlechtern, Situationen sich zuspitzen, Beziehungen auseinandergehen, wenn sie sich aus emotionalen Verstrickungen lösen. Es braucht Zeit, bis innere Ruhe, Stabilität und Zufriedenheit einkehren. Psychotherapie ist eine Odyssee durch das eigene Unbewusste, hin zu mehr Bewusstheit, mehr Autonomie und einem gesunden Selbstwertgefühl.

Was ich an dieser Stelle teilen möchte, ist meine Erfahrung. Selbstbestimmt zu leben, sich aus emotionalen Abhängigkeiten zu befreien und bei sich selbst anzukommen, wirkt heilend auf seelische, körperliche und psychosomatische Schmerzen. Ganz aus sich selbst heraus zu leben, Entscheidungen zu treffen und sich als vollständig wahrzunehmen. Damit verbunden sind ein gesundes Selbstwertgefühl, eine gesunde Abgrenzung, ein gesunder Umgang auch mit schwierigen Gefühlen, die Lösung aus unbewussten kindlichen Abhängigkeiten und die Distanzierung von traumatischen Erfahrungen.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Zusammenarbeit.

Julia Belke

Inhalt

Meine Schwerpunkte	-3
Therapeutische Aspekte meiner Arbeit	-5
Selbstintegration - Der Weg zum Selbst	-5
Autonomie - Die gesunde Grenze	-5
Bindung - Das psychische Fundament fürs Leben	-8
Körper - Das Tor zur Freiheit	-9
Stress & Posttraumatischer Stress	-10
Neuroplastizität, Gehirn & Psychotherapie	-13
Achtsamkeit - Die Kunst einfach zu sein	-13
Kreativität - Es geht immer weiter	-15
Humor - Lachen ist gesund	-15
Spiritualität - Die geerdete Haltung	-15
Was kannst du in der Gestalttherapie lernen?	-16
Was ist eine gesunde Psyche?	-17
Wie läuft ein psychotherapeutischer Prozess ab?	-21
Das Erstgespräch	-21
Nach dem Erstgespräch	-22
Therapieprozess	-22
Beendigung der Therapie	-24
Empfehlungen zur Therapiebegleitung	-26
Profil	-29

Meine Schwerpunkte

Zuallererst: Jedes Anliegen ist willkommen.

Oft höre ich in Nebensätzen, unter welchen Situationen Menschen leiden, doch sie sprechen nicht direkt darüber – aus Scham oder aufgrund innerer Bewertungen wie: „Ach, das steck’ ich schon weg.“ oder „Da kann man nichts machen.“ Bei körperlichen Symptomen wird häufig nicht bedacht, dass es auch seelische Zusammenhänge geben könnte. Deshalb frage ich auch immer wieder nach körperlichen Beschwerden.

Manche Menschen kommen mit Diagnosen vom Psychiater, wie Persönlichkeitsstörung, Depression, Angststörungen oder posttraumatischer Belastungsstörung und andere wiederum mit alltäglichen Belastungen. Doch welches Erleben steckt dahinter?

Es sind Gefühle und Situationen wie:

- Einsamkeit
- Verlustängste
- Traurigkeit und Kummer
- Beziehungsprobleme oder Schwierigkeiten, einen Partner zu finden
- Probleme im Beruf
- anhaltende Gefühle von „nicht genug zu sein“ oder „nicht richtig zu sein“
- Schwierigkeiten, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern
- Nicht-nein-sagen-Können
- emotionale Abhängigkeiten
- fehlende Lebensenergie
- Liebeskummer

„Aktuelle Probleme, die wir nicht alleine lösen können, machen auf ungelöste psychische Konflikte und traumatische Erfahrungen in unserer Vergangenheit aufmerksam.“

Meine Ausrichtung sind stressorbasierte Methoden, um unbewusste Stressoren zu identifizieren und unbewältigten Stress Schritt für Schritt nachzuarbeiten. Hinter jedem medizinischen Störungsbild, persönlichen Anliegen, psychosomatischen Beschwerden steht immer auch unverarbeiteter bzw. traumatischer Stress und die damit verbundenen Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Verlust, Angst, Depression, Einsamkeit, Verlassenheit, Perfektionismus, Leistungsorientierung, Größenillusionen.

In den Jahren hat sich gezeigt, wie essentiell das Wissen in der Entstehung von Traumata und dessen Folgen sind. Viele Probleme in der Gegenwart gehen auf eigenes Traumaerleben oder ein übernommenes Trauma aus früheren Generationen zurück. Daher arbeite ich vermehrt im Bereich der Traumatherapie und gehe mit dem Einverständnis der Klienten an die Wurzel. Wenn der Dorn gezogen ist, darf die Stelle nachhaltig heilen und sich die Selbstregulation wieder einstellen.

In meiner Arbeit verbinde ich Gestalttherapie, Körper-/Leibtherapie, Systemaufstellungen, Traumatherapie und Achtsamkeit.

.....
Stimmen von Klienten

Ich spüre einen enormen Druck. Leistung war schon als Kind wichtig. Ich habe Angst, etwas falsch zu machen.

Die Stimme

Für mich ist der Umgang mit anderen Menschen sehr schwierig - gerade wenn es um Kritik geht. Ich fühle mich sofort verletzt und möchte am liebsten zurückschlagen. Auch kann ich schwer meinen Standpunkt vertreten.

Die Stimme

Gefühle zu benennen, macht mir Angst.

- Angst dumm dazustehen
- Angst vor Ablehnung
- Angst vor Abwertung

Die Stimme

Beziehungen stellen für mich eine Überforderung da.

Die Stimme

Meine Mutter hat sich in erster Linie ein Kind gewünscht, um ihre kindlichen Bedürfnisse zu stillen. Das war ekelhaft. Ich habe jahrelang nur gekotzt, um die Spannungen in mir abzubauen.

Die Stimme

Die wichtigste Erfahrung war für mich das Loslassen. Den Mut alles zu zerstören und neu zu beginnen.

Die Stimme

Ich bin immer wieder im Kopf. Wenn ich meinen Körper wahrnehme, fühle ich mich schwer und träge. Ein Schwindel kommt auf.

Die Stimme

Ich bin abgeschnitten von meinen Gefühlen. Ein Riegel versperrt mir den Zugang. Angst, dass meine Gefühle mich überrollen.

Die Stimme

Ich wünsche mir Respekt und Behutsamkeit.

Die Stimme

Meinen Bedürfnissen nach Sicherheit und Geborgenheit steht meine Angst entgegen.

Die Stimme

Das Gefühl der Unzulänglichkeit und Dummheit sind so tief. Die Angst blöd zu sein, ist kaum zum Aushalten. Der Druck und die Angst schnüren alles zu und ich bekomme Schwindel. Alles wird leer.

Die Stimme

Nachdem ich die Tränen zugelassen habe, fühle ich mich leichter.

Die Stimme

Therapeutische Aspekte meiner Arbeit

Selbstintegration

Der Weg zum Selbst

Gestalttherapie ist ein Weg, sich seiner selbst gewahr zu werden. Das bedeutet, den Menschen in die Lage zu versetzen, seinen Körper zu spüren, seine Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, seine Gedanken zu beobachten und die Folgen seines Handelns zu erkennen.

Gestalttherapie befähigt Klientinnen und Klienten zur Selbsterkenntnis – damit sie mit sich selbst ins Reine kommen. Das ist bedeutsam und unterscheidet sich deutlich von anderen Therapieansätzen, etwa der Verhaltenstherapie.

Das Annehmen des eigenen Schicksals, sich wohler mit sich selbst zu fühlen und sich am Leben zu erfreuen, zählt zur Lebenskunst. Das Leben besteht nun einmal nicht nur aus Rosen und Geigen.

Auf dem Weg zeigen sich immer wieder Blockaden, die den Zugang zum eigenen Selbst versperren. Das können schwierige Gefühle wie Angst, Scham oder Wut sein – aber auch traumatische Erfahrungen oder tief verankerte Glaubenssätze. In Situationen mit überwältigenden Gefühlen, die nicht mehr verarbeitet werden können, spaltet die Seele Anteile des Selbst ab, um zu überleben. Diese Anteile stehen uns später nicht mehr vollständig zur Verfügung. Es entstehen Gefühle von Mangel, Abhängigkeit und Unvollständigkeit.

Selbstintegration ist der Prozess, sich mit diesen abgespaltenen Selbstanteilen auseinanderzusetzen und sie wieder zu integrieren. Mit wachsender Integration wird der eigene innere Raum präsenter, die Handlungsfähigkeit größer und die Wahrnehmung für eigene wie fremde Grenzen sensibler.

Autonomie

Die gesunde Grenze

Die Entwicklung von Autonomie beschreibt die Fähigkeit, sich an eigenen inneren Maßstäben zu orientieren, Selbstregulation zu erlangen und damit die Grundlage für einen Kontakt auf Augenhöhe zu schaffen.

Autonomie impliziert die Ablösung von destruktiven Symbiosemustern, die häufig mit emotionaler Abhängigkeit, Überanpassung, manipulativen Dynamiken, dominanten Verhaltensweisen sowie Selbstablehnung assoziiert sind. Sie ist ein zentraler Bestandteil psychotherapeutischer Prozesse.

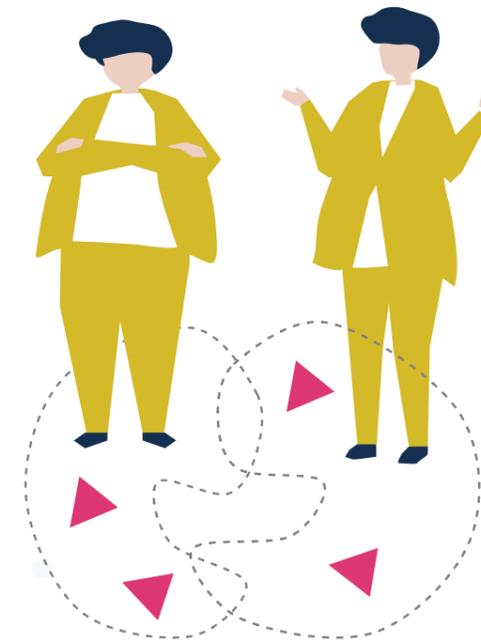
In der therapeutischen Beziehung bedeutet Autonomie, dass auch der Therapeut eine reflektierte Balance zwischen Nähe und Distanz wahrt, um dysfunktionale Beziehungsmuster nicht unbewusst zu reproduzieren. Damit einher geht eine kontinuierliche, professionell begründete kritische Distanz zum Klienten sowie die konfrontative Rückmeldung therapeutischer Beobachtungen.

Zur Autonomie zählt auch die Fähigkeit, sich ohne Schuldgefühle abgrenzen zu können.

Häufig bestehen unbewusste Loyalitäten gegenüber Eltern oder Partnern, die eine gesunde Abgrenzung verhindern und zur Selbstverleugnung führen. Ebenso gehört eine gesunde Wut zur Autonomie. Sie ermöglicht es, den Unmut über bestimmte Handlungen klar auszudrücken. Gesunde Wut ist fokussiert und bezogen auf konkrete Situationen. Auf Verallgemeinerungen wird verzichtet.

Im Kontakt mit anderen Menschen zeigt sich Autonomie in einem ausgewogenen Verhältnis von Nähe und Distanz, ohne von Verlustängsten überwältigt zu werden. Gesundes Handeln berücksichtigt sowohl die eigenen Bedürfnisse als auch die des Gegenübers, mit dem Ziel einer Win-Win-Situation.

Eine partnerschaftliche Beziehung erfordert zudem die Fähigkeit, klar zu kommunizieren, ob Liebe für den Partner oder die Partnerin empfunden wird oder nicht. Jeder trägt Verantwortung für sich selbst.

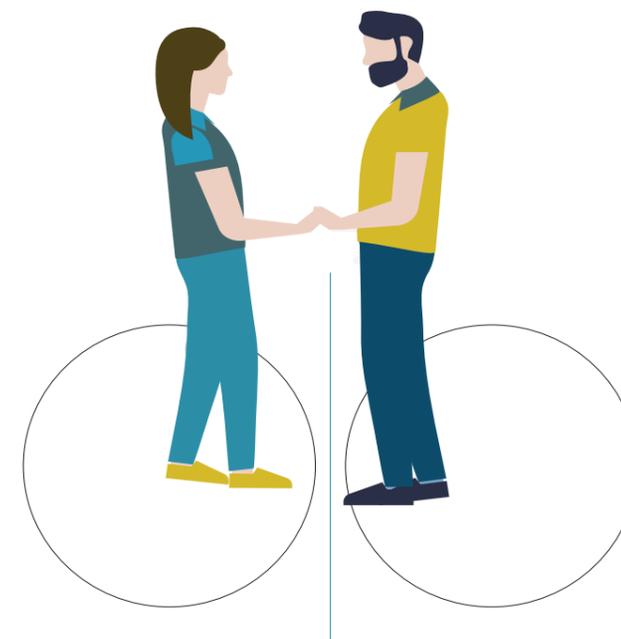


Emotionale Verstrickung

Mangelnde oder brüchige Grenzen führen zu emotionalen Abhängigkeiten und Anpassung an andere.

▲ Man orientiert sich nicht an sich selbst, sondern an inneren Glaubenssätzen, fremden Erwartungen oder falschen Idealvorstellungen.

Ich passe mich an.
Du sollst so sein, wie ich dich brauche.



Beziehung auf Augenhöhe

Die gesunde Grenze, ermöglicht einen authentischen Kontakt und die Begegnung auf Augenhöhe.

Der eigene Raum ist Ausdruck für „Im Kontakt mit anderen, bleibe ich bei mir.“

Ich bin ich. Und du bist du.

Therapeutische Aspekte meiner Arbeit

Was bedeutet die Autonomieentwicklung in der psychotherapeutischen Arbeit?

In der psychotherapeutischen Arbeit beschreibt Autonomieentwicklung den Weg zurück zur Selbstbestimmung, zur inneren Freiheit und zur Fähigkeit, das eigene Leben bewusst zu gestalten.

Viele Menschen kommen in Therapie, weil sie sich innerlich fremd, fremdgesteuert oder blockiert erleben, gefangen in überlebensnotwendigen Mustern, die einst Schutz boten, heute aber ein freies Leben behindern.

Hinter Symptomen wie Depression, Angst, Überanpassung, Selbstwertproblemen oder Bindungsschwierigkeiten steckt oft ein tiefer Verlust von Autonomie.

Betroffene haben sich an Erwartungen, Rollen oder destruktive Beziehungsmuster angepasst – und dabei den Kontakt zu sich selbst verloren.

Frühe traumatische Erfahrungen verhindern die Autonomie-Entwicklung. Einzelne Selbstanteile bleiben auf der Entwicklungsstufe zum Zeitpunkt des Traumas, sozusagen „eingefroren in der Zeit“. Hier braucht es einen emotionalen Abstand zum Trauma (Vergangenheit - Gegenwart), der im therapeutischen Prozess erarbeitet wird. Somit können abgespaltene Selbstanteile wieder integriert werden, um sich als vollständig zu erleben und die Selbstregulation gestärkt werden.

1 Abgrenzung gegenüber ICH-Fremden

Ich-Fremdes sind innere Anteile und Muster, die nicht dem wahren Selbst entsprechen. Es fühlt sich innerlich fremd, starr oder unauthentisch an, wie Rollenübernahmen, idealisierte Selbstbilder, Erwartungen anderer oder Glaubenssätze.

2 Selbstverbindung

Mit sich selbst verbunden zu sein bedeutet, die Fähigkeit zu haben, mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und inneren Überzeugungen in Kontakt zu stehen und entsprechend handeln zu können.

3 Gesunde Aggression

Gesunde Aggression ist die kraftvolle Fähigkeit, sich selbst zu behaupten, Grenzen zu setzen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen - klar, lebendig und ohne anderen zu schaden.

Bindung

Das psychische Fundament fürs Leben

Unsere Bindungsfähigkeit ist ein zentraler Aspekt für ein erfülltes und autonomes Leben.

Eine sichere Bindung überwindet das Paradoxon mit dem Wunsch nach Nähe und Distanz in Beziehungen und ist die Basis für einen gesunden Selbstwert:

- Wir lassen uns auf andere Menschen ein, ohne den Kontakt zu uns selbst zu verlieren.
- Wir begegnen neuen Situationen mit Neugier und Offenheit anstatt mit Angst und Abwehr.
- Wir können Grenzen setzen und respektieren die Grenzen des Anderen.
- Wir gehen keine emotionalen Verstrickungen und destruktiven Abhängigkeiten ein.
- Wir haben eine starke Selbstregulation, die es ermöglicht auch mit schwierigen Gefühlen umzugehen und auszuhalten.

Die Welt wirkt weniger bedrohlich für Menschen mit einer sicheren Bindung und erwachsenen Beziehungsfähigkeit.

Stress ist der Störfaktor für Bindung

Bindung ist die Antwort auf die Angstbewältigung eines Kindes.

Steht eine Bezugsperson emotional nicht zur Verfügung oder kann die Reaktion des Kindes nicht richtig interpretieren und feinfühlig reagieren, bleibt das Kind in Anspannung, Angst und Verunsicherung. Um die Angst nicht zu spüren und gesehen und geliebt zu werden, passen sich Kinder an die Bezugspersonen an und unterdrücken ihre eigenen Bedürfnisse.

Das symbiotische Verhalten geht mit dem Verlust der ICH-Grenze einher und verhindert die autonome Entwicklung ins Erwachsenenleben.

Symbiose ist die Flucht des überforderten Kindes.

Unsere Bindungsmuster und die Fähigkeit zur Selbstregulation entstehen in der Kindheit. Sie wirken ein Leben lang und werden an die nachfolgenden Generationen weitergegeben. Wenn Erfahrungen der Angst, Abwertung, Alleinsein, Gewalt, Missbrauch nicht aufgearbeitet werden, kommt es zu unbewussten Wiederholungen bei den eigenen Kindern.

Traumatische bzw. Stresserfahrungen vorgeburtlich und im frühkindlichen Alter führen zu einer Dysregulation des autonomen Nervensystems. Damit sinkt die Resilienz gegenüber Stress und geht oft mit dem Gefühl des Selbstverlusts einher.

Das ganze Spektrum der Entwicklungs-traumata sind im Grunde Bindungsverletzungen und zeigen sich im späteren Leben in chronischen Stresssymptomen, Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen, mangelnden Selbstvertrauen und fehlender Selbstliebe.

Therapeutische Aspekte meiner Arbeit

Bindungstraumata in der Gestalttherapie

Der gestalttherapeutische Ansatz eignet sich besonders für die Arbeit mit Bindungstraumata und deren Folgen, weil er die heilende Wirkung der Beziehung in den Mittelpunkt stellt. Entscheidend ist dabei die echte Begegnung zwischen Therapeut und Klient.

Damit sich ein Klient emotional sicher und gehalten fühlt, braucht es einen Therapeuten, der seine eigenen traumatischen Erfahrungen verarbeitet hat. Jede Unsicherheit, Angst oder Überforderung des Therapeuten wird vom Klienten intuitiv wahrgenommen und verhindert tiefere therapeutische Prozesse. Nicht Worte oder Gedanken des Therapeuten sind entscheidend, sondern seine Fähigkeit, emotional

Belastendes auszuhalten. Nur wenn sich der Klient gesehen und gehört fühlt, kann Heilung geschehen.

Die Co-Regulation durch einen emotional präsenten und geerdeten Therapeuten ermöglicht dem Klienten, in Resonanz zu gehen, sich zu entspannen und schrittweise in den eigenen Körper und das eigene Erleben zurückzufinden.

Mit wachsender Selbstverbindung entwickeln sich innere Stabilität, Selbstregulation und Autonomie. Erst dann werden gesunde, gleichwertige Beziehungen möglich.

Körper Unser Tor zur Freiheit

Jede Erfahrung ist körperlich. Unser Körper ist der Resonanzboden für alles, was wir erleben.

Um unbewusste Muster, Glaubenssätze oder innere Blockaden zu erkennen, ist die Wahrnehmung des Körpers ein zentrales Werkzeug.

In der Körpertherapie lernen Menschen, ihren Körper wieder zu spüren – und damit auch die feinen Reaktionen auf Erinnerungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. So wird Verdrängtes bewusst, kann verarbeitet und neu eingeordnet werden. Besonders bei traumatischen Erfahrungen ist der Zugang oft blockiert – durch Erstarrung, das sogenannte „Freezing“.

Unser Selbstgefühl und Selbstwert entstehen aus der Verbindung mit dem eigenen Körper. Über unsere Sinne erfahren wir die

Welt – und formen unser inneres „Ich bin“.

Unser gesamtes Erleben drückt sich körperlich aus:

„Die Person ist mir zu nah“,

„Ich kann den nicht riechen“,

„Ich bin wie gelähmt“,

„Ich habe einen Kloß im Hals“

Diese körperlichen Signale zeigen, was in uns in der Regel unbewusst vorgeht.

Darum ist es unerlässlich, den Körper in therapeutische Prozesse einzubeziehen. Wir sind eine Einheit aus Körper, Seele und Geist. Gerade in der Psychosomatik zeigt sich, wie eng körperliche Beschwerden mit seelischem Leid verbunden sind.

→ Kopf

Kopfschmerzen, Migräne, Hautprobleme, Ängste, Depressionen, Schwindel, Schlafstörungen, Burnout

→ Rücken

Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall

→ Bauch

Reizdarm, Verstopfung, Durchfall, Harnwegsinfekte, Übelkeit, Essstörungen



→ Hals

Schluckbeschwerden, Klos im Hals, Husten

→ Herz/Lunge

Herzrasen, Atemnot, Bluthochdruck, Engegefühl, Luftnot

→ Arme/Hände

Taubheitsgefühle, Lähmungen

→ Unterleib

Hüftschmerzen, sexuelle Funktionsstörungen, Zyklusstörungen, Reizblase

Psyche & Immunsystem

Die Psychoneuroimmunologie erforscht die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem. Ein noch junges Fachgebiet, das es erst seit etwa 40 Jahren gibt. Neueste Studien zeigen, wie Gefühle unser Immunsystem beeinflussen, stärker als Schlaf, Ernährung oder Bewegung.

Unterdrückte, ungelöste oder verdrängte Emotionen erzeugen inneren Stress. Dieser wirkt wie ein dauerhaftes Alarmsignal im Körper – und schwächt auf Dauer das Immunsystem. Psychischer Stress steht körperlichem Stress durch Krankheiten in nichts nach. Der Unterschied liegt im Verlauf: Wird akuter Stress nicht aufgefangen, kann er in chronischen Stress übergehen – mit gravierenden Folgen für die Gesundheit.

Besonders bei Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Lupus, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa zeigen Studien eine klare Verbindung zu chronischem und traumatischem Stress. Die Aggression richtet sich nicht nach außen, sondern gegen den eigenen Körper. Therapeutisch

zeigt sich dabei oft eine mangelnde Autonomientwicklung und ein retroflektiertes Verhalten – ein Zurückhalten und Umlenken von Emotionen ins Innere.

Stressorbasierte therapeutische Ansätze können helfen, diese inneren Konflikte zu lösen und das Immunsystem nachhaltig zu entlasten.

Stress & Posttraumatischer Stress

80% aller chronischen Erkrankungen sind die Folge von Stressreaktionen.

Aus unseren belastenden Lebenserfahrungen entwickeln sich subjektiv bedeutsame Stressoren. Jeder Stress ist subjektiv. Was für den einen als Stress wahrgenommen wird, kann für jemand anderen ganz anders sein.

Stressoren bilden ein unbewusstes Stressornetzwerk, was eine Gedächtnisstruktur beinhaltet, die unsere primären Erfahrungen, die Syntombildung und unsere

Therapeutische Aspekte meiner Arbeit

Trigger speichert. Wird nun eines dieser Elemente durch eine Situation aktualisiert, entsteht Stress und die damit verbundenen Belastungsgefühle wie Angst, Ohnmacht, Kontrollverlust, Überforderung.

Stress oder Ärger bringen den Körper in einen Spannungszustand. Der Körper bereitet sich darauf vor, zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren, dh. unser Überlebensmechanismus springt an. Stress ist ein Platzhalter für Angst.

Wird durch Gedanken, Gefühle oder Situationen Angst ausgelöst, wird die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HHN-Achse) aktiviert. Das sympathische Nervensystem wird mit Cortisol und Adrenalin geflutet. Langfristig erhöhte Stresshormone bedeutet eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit. Auch hinter den ersten Blick vielleicht banalen Stress-themen können sich dramatische Existenz- und Überlebensängste verbergen.

Stressfaktoren mit denen wir im Alltag konfrontiert sind, sind beispielsweise Einsamkeit, unglückliche Beziehungen, beruflicher Stress, Geldsorgen, Nervosität, Depression. Unser Gehirn kann nicht zwischen einem abstrakten Angstgedanken und einer wirklichen Bedrohung unterscheiden, daher wird eine Stressreaktion ausgelöst. Eine tägliche Anspannung hat ihren Preis in seelischen und körperlichen Gesundheitsproblemen.

Posttraumatischer Stress

Ein Trauma zeigt sich in unverarbeitetem Stress. Traumatischer Stress ist die intensivste Form von Stress und klar von negativem Stress abgegrenzt. Natürliche Stressreaktionen, die das Bedrohungserleben unerträglich machen, werden an ihrem Höhepunkt zum Stillstand gebracht und eingefroren. Damit wird eine Überflutung verhindert und zugleich werden elementare psychische Funktionen blockiert. Um das Trauma weiter auszublenden und zu verdrängen, wird die Wahrnehmung und die Sicht auf die Realität reduziert. Es entwickeln sich Überlebensstrategien/ Kompensationsmuster aus:

- Kontrollverhalten
- Emotionales nicht an sich ranlassen
- Perfektionismus
- Leistungsorientierung
- Größenphantasien
- Pseudoautonomie

Die Seele spaltet sich in verschiedene Anteile. Es gibt traumatisierte Anteile, Überlebensanteile und gesunde Anteile. Die Überlebensanteile werden alles dran setzen, nicht an die Traumata erinnert zu werden. Daher sind die Überlebensstrategien die größten Hindernisse im therapeutischen Prozess.

Im therapeutischen Prozess ist es wichtig Traumasymptome zu erkennen und den damit verbundenen Stress zu verarbeiten.

Traumasymptome sind eine unvollständige biologische Antwort auf eine Bedrohung. In der Gestalttherapie werden unvollendete Gestalten geschlossen, indem sie von dem Hintergrund in den Vordergrund kommen, bearbeitet werden und sich damit die unvollendete Gestalt (Erfahrung) schließen kann.

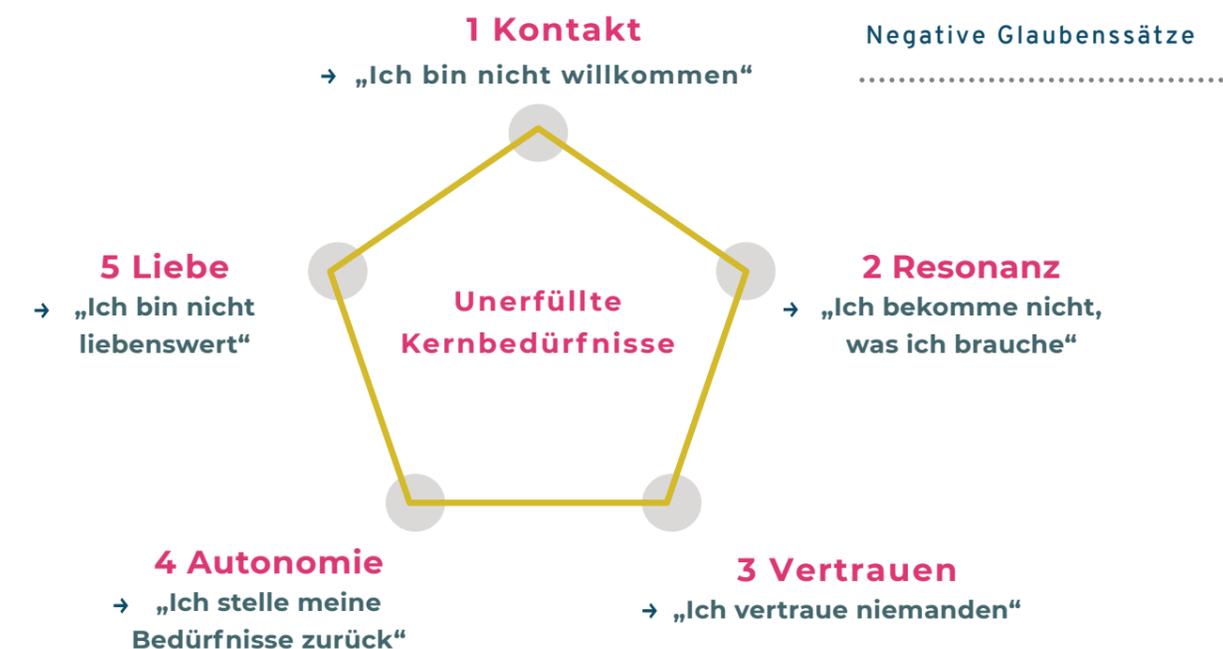
Das Auflösen von Traumafolgen ist nur über den Körper möglich, da Traumainhalte nicht mit dem Verstand bearbeitet werden können.

Eine Therapie ist nur wirksam, wenn sie durch Selbstgewahrsein und Selbstregulation die Löschung der somatischen Stresserinnerung fördert. Ziel ist der Aufbau eines resilienten Nervensystems durch die Nachverarbeitung von traumatischen Stress.

„Manchmal erleben wir Dinge, die unserem Bedürfnis nach Sicherheit, einer verlässlichen Ordnung, nach Berechenbarkeit und Rechtmäßigkeit so sehr zuwiderlaufen, dass wir damit nicht mehr fertigwerden - dass wir nicht mehr in der Lage sind, Dinge zu integrieren, und schlicht und einfach unfähig, so weiterzumachen wie bisher. Unfähig, die Realität zu ertragen. Diese Art von Erlebnissen, die uns zutiefst erschüttern, nennen wir Traumata. Niemand von uns ist gegen sie immun.“

Stephen Cope

Aus unerfüllten Kernbedürfnissen in der Kindheit können sich tiefsitzende negative Glaubenssätze entwickeln



→ SYMPATHISCHES NERVENSYSTEM



→ PARASYMPATHISCHES NERVENSYSTEM

löst eine **Stressreaktion** aus

löst eine **Entspannungsreaktion** aus

→ Entzündungsstoffe

→ gesundheitsförderliche Hormone

→ geschwächtes Immunsystem

→ starkes Immunsystem

→ seelischer Selbst-Verlust

→ seelische Selbst-Verbindung

Therapeutische Aspekte meiner Arbeit

Neuroplastizität, Gehirn & Psychotherapie

Die neuen Erkenntnisse zur Epigenetik und Neuroplastizität führen auch zu Veränderungen in der Psychotherapie.

Jeder Ansatz unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess. Frühe Traumatisierungen spielen eine essentielle Rolle in der funktionellen Reifung des Gehirns.

Negative Lebensereignisse wirken unmittelbar auf die DNA, so dass Risikogene aktiviert werden können. Sind diese einmal aktiviert, kommt es zu einer genetischen Vulnerabilität und damit kommen psychische Störungen zum Tragen.

Faktoren wie eine unzureichende Durchblutung, Entzündungen, Umweltgifte oder Übergewicht wirken sich zusätzlich negativ auf die Gesundheit des Gehirns und damit auch auf die Psyche aus.

Neue Forschungen aus der Epigenetik zeigen: „Die gute Nachricht ist, dass eine erfolgreiche traumapsychotherapeutische Behandlung zwar nicht die Sequenz des Genom verändert, wohl aber heilend bis in die epigenetischen Mechanismen der Stressregulierung und die Reparatur der

DNA hineinwirkt.“ (Morath 2014: Effects of Psychotherapy on DNA Strand Break Accumulation Originating from Traumatic Stress).

„Das Gehirn hat bis ins hohe Alter die Fähigkeit, frühere als Erinnerung gespeicherte Traumata zu löschen. Traumata sind reversibel.“

Für die Psychotherapie hat dies eine immense Bedeutung, da Menschen sich oft mit Diagnosen oder ihren Traumata identifizieren - leider oft auch Therapeuten nur durch die „Diagnosebrille“ schauen - und damit ein Heilungsprozess untergraben wird.

Mit dem Einsatz stressorbasierter Methoden und der Motivation des Klienten können die Selbstregulation und die natürliche Stressbewältigung gestärkt werden.

Achtsamkeit Die Kunst einfach zu sein

Achtsamkeit ist ein zentraler Bestandteil meiner Arbeit. Sie bedeutet, bewusst wahrnehmen, ohne zu bewerten. Gegenwärtig sein, ohne etwas erreichen zu wollen. Offen sein für das, was ist mit Akzeptanz und Klarheit.

Ich lade meine Klient:innen immer wieder ein, innezuhalten, den Körper zu spüren, Gedanken zu bemerken, Gefühle wahrzunehmen und den Raum bewusst zu erfassen.

Doch oft zeigt sich, wie schwer genau das fällt. Der Verstand schaltet sich sofort ein. Typische Reaktionen sind: ausweichender Blick, zögerliche Antworten, Redefluss, übertriebenes Lächeln, Müdigkeit oder das eigene Thema „totreden“. All das sind Formen des Vermeidens. Gleichzeitig sind es Schutzmechanismen, die einst wichtig waren.

Achtsamkeit heißt, sich selbst zu erforschen – freundlich, ohne Urteil. In diesem achtsamen Raum entsteht ein innerer Beobachter. Er schafft gesunde Distanz zu Gedanken und Gefühlen. Nicht um sie loszuwerden, sondern um sich selbst besser zu verstehen.

Achtsamkeit & Psychotherapie

Die achtsamkeitsbasierte Psychotherapie hat ihre Wurzeln in der fernöstlichen Meditationskultur. Die Praxis der Achtsamkeit hat mit ihren zahlreichen informellen und formellen Übungen immer mehr Einzug gehalten in die verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren. Die Gestalttherapie hat seit Beginn achtsamkeitsbasierte Methoden aufgenommen.

Achtsamkeit beruht auf Differenzierung. Nur wenn Getrenntheit vorhanden ist, ist Beziehung möglich.

Achtsamkeit in der Psychotherapie führt durch das Innehalten und Sich-Spüren zu einer besseren Wahrnehmung der eigenen Grenzen, Befindlichkeit und der eigenen Bedürfnisse.

Achtsamkeit ist eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit und ein Weg in die Gegenwart. Durch die Gegenwärtigkeit öffnet sich das Bewusstsein für den Reichtum und die Fülle der konkret-sinnlich wahrgenommenen äußeren

„Geräuschlandschaften“, „Berührungslandschaften“, „Geruchs- und Geschmackslandschaften“ und der Innenwelt.

Die Eigenverantwortung wird mittels der Achtsamkeit deutlich spürbarer. Durch ein genaueres Hinschauen erweitert sich der Horizont für sich selbst und der Blick auf andere. Generalisierungen und Verallgemeinerungen werden durch Differenzierungen aufgelöst. Dies führt zu einem Umlernen und einer Neubewertung von Situationen.

„Achtsamkeit dient nicht der Selbstoptimierung. Die Praxis der Achtsamkeit grenzt sich klar von Entspannungsübungen, Imaginationen, Trance, aber auch Selbstfürsorge, Selbsterfahrung oder Selbstverwirklichung ab.“ Dr. Michael Huppertz

Wirkungen der Achtsamkeit

- Eigene Muster und Bewertungskonzepte werden relativiert = klarer Denken
- Zu schnelle und automatische Reaktionen werden verhindert = Entschleunigung
- Reduktion der Fixierung auf Gedanken, Probleme und Grübeln
- Verminderung der Angst vor Gefühlen durch Stärkung der Aktivität des linken präfrontalen Kortex
- Verringerung der Aktivität der Amygdala, der Alarmglocke des Gehirns und Unterstützung des Selbstmitgefühls
- Spirituelle Erfahrungen können entstehen

Therapeutische Aspekte meiner Arbeit

Kreativität

Es geht immer weiter

Kreativität bedeutet, sich zu verändern. Vertraute Wege zu verlassen, Neues zuzulassen und eigene Lösungen zu entwickeln. In jedem kreativen Prozess gestalten wir aktiv unser Erleben.

Auch Psychotherapie ist ein Prozess der Veränderung. Sie schafft Raum für Entwicklung, Neuorientierung und inneres Wachstum. Kreativität und Psychotherapie greifen dabei ineinander. Beide beruhen auf Bewegung, Wandlung und dem Mut, etwas anders zu machen als bisher.

In meiner Arbeit als Therapeutin biete ich Struktur und Begleitung für diesen Prozess. Veränderung entsteht nicht durch Druck, sondern durch Beziehung. Durch die gemeinsame Arbeit an dem, was gesehen, verstanden und neu gedacht werden will.

Kreativität zeigt sich dabei oft still: im Perspektivwechsel, im Spüren, im Aushalten, im ersten Schritt in eine neue Richtung.

Humor

Lachen ist gesund

Psychotherapie ist nicht nur ernsthaft, schwer oder traurig. Es darf auf herzlich gelacht werden. Manchmal müssen Klient:innen lachen, wenn sie auf eine Erkenntnis stoßen oder merken, was sie jahrelang gemacht haben. Es gibt auch im Prozess immer wieder Situationen, die neben einer traurigen auch eine komische Seite haben. Lachen gehört zum Leben.

Lachen tut nicht nur gut, lachen findet immer im Hier & Jetzt statt. Es bringt uns ganz in die Gegenwart. Wir sind im Moment, lebendig und frei.

Humor befreit von Schwere und Druck und schenkt Leichtigkeit. Freude empfinden und aus dem Herzen lachen, ist heilsam.

Spiritualität

Die geerdete Haltung

Lebenskunst und Spiritualität beinhalten eine Haltung der Neugier und Offenheit. Die Neugier ist die Urquelle, die eigentliche Kraft das Leben als Abenteuer zu verstehen und um neue Welten zu erkunden. Eine gesunde Spiritualität lebt von einer geerdeten Haltung und ist deutlich von einer destruktiven Spiritualität als Vermeidungs-/Überlebensstrategie abzugrenzen.

Die Einbeziehung spiritueller Aspekte in die Psychotherapie hängt vom Interesse des Klienten ab. Im psychotherapeutischen Prozess sind Grenzen zu wahren und zu artikulieren. Spirituelle Themen und Praktiken sollten in Psychotherapien nur Raum bekommen, wenn dies den Therapiezielen im weitesten Sinne dient.

Was kannst du in der Psychotherapie lernen?

Zu dir selbst finden und dich aus emotionalen Verstrickungen befreien

Sich ohne Schuldgefühle abzugrenzen und auch das Nein anderer zu akzeptieren

Entwicklung einer höheren Bewusstheit über dich selbst, eine stärkere Körperwahrnehmung, bessere Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen

Das eigene Erleben anzunehmen und nicht auf andere zu projizieren

Bedürfnisse bewusst zu spüren und Maßnahmen zu entwickeln, Bedürfnisse zu befriedigen, ohne andere zu verletzen

Entwicklung eines vollständigeren Kontakt zu den eigenen Sinnesempfindungen

In deine Kraft zu kommen, gut für dich selbst zu sorgen anstatt zu jammern, andere zur Verantwortung zu ziehen oder ihnen Schuldgefühle zu machen

Offen zu sein für deine Umwelt und dich zugleich in giftigen Situationen abzugrenzen

Die Verantwortung für deine Handlungen und ihre Konsequenzen vollständig zu übernehmen

Was ist eine gesunde Psyche?

Eine gesunde Psyche kann man am besten beschreiben über das innere Erleben. So sagen Klienten „Ich möchte wieder bei mir sein“, „Ich möchte mich zum Ausdruck bringen.“, „Ich will leben, wie ich es will“, „Ich will mich freuen können und Spaß haben.“

Das Menschenbild der Gestalttherapie ist am gesunden Menschen orientiert. Wir sprechen von der „Weisheit des Organismus“, die in jedem Augenblick das in den Vordergrund treten lässt, was momentan am Dringlichsten ist. Gesundheit wird nach dem Gestaltansatz als ein ungestörter Kontakt nach innen und außen definiert und die Fähigkeit eines Menschen, seine psychischen, geistigen, physischen und sozialen Bedürfnisse ohne Schaden für sich und seine Umwelt zu befriedigen. Das beinhaltet beispielsweise in Stresssituationen die individuellen Möglichkeiten einzusetzen, sich stimmig zur Situation und sozialen Umwelt abgrenzen zu können.

Autonomie mit den benannten drei Aspekten, 1. sich von ICH-Fremdem abzugrenzen, 2. die Selbstverbindung mit dem Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und 3. eine gesunde Aggression sind zentrale Merkmale für eine gesunde Psyche.

Eine entzündungshemmende Ernährung und Bewegung stärken zusätzlich das Immunsystem. Ein gesundes Gehirn führt zu einer gesunden Psyche.

Merkmale einer gesunden Psyche

1. Autonomieentwicklung - die gesunde Grenze

Eine gesunde Grenze hält Nähe und Distanz in einem Gleichgewicht. Im Kontakt mit anderen, bleibt man bei sich. Symbiotische Bedürfnisse können befriedigt werden, ohne sich in ihnen zu verlieren oder eine Angst vor Abhängigkeit zu

entwickeln. Beziehungen sind geprägt von Kooperation und Kompromissen anstatt von Manipulation, Anpassung und Kontrollverhalten. Die Erwartungen anderer werden nicht als die Eigenen übernommen. Man bleibt mit den eigenen inneren Maßstäben verbunden. Gesunde Grenzen bringen ein klares JA und ein klares NEIN hervor.

2. Gesunde Gefühle

Gesunde Gefühle sind alle echten Gefühle. Echte Gefühle sind der Situation angemessen. Sie sind frei von alten Verletzungen und Überlagerungen. Sie müssen nicht verdrängt oder unterdrückt werden. Zu einer gesunden Psyche gehören eine gesunde Wut, eine gesunde Angst, eine gesunde Trauer, eine gesunde Scham, ein gesundes Schuldgefühl, genauso wie eine gesunde Liebe und ehrliche Freude. Je mehr Kontakt wir zu unseren Gefühlen haben und die ganze Bandbreite kennen und leben, desto lebendiger und fülliger wird das Erleben.

Ein gesunder Egoismus bezieht immer den Anderen mit ein. Eine gesunde Symbiose baut auf einer gesunden Form der Liebe mit einem klaren JA und einem klaren NEIN.

3. Selbstverantwortung

Selbstverantwortung ist der Gegenspieler zur Selbstverleugnung. Selbstverantwortung bedeutet, dass man sich vor sich selbst verantwortet, das man die eigene innere Wahrheit sieht und lebt. Überanpassung, die Erwartungen anderer in den Vordergrund stellen, falschen Glaubenssätzen folgen, führen weg vom wahren Selbst. Man antwortet auf Introjekte (ICH-Fremdes), aber nicht auf sich selbst. Depressionen, Schuldzuweisungen, Verwirrung, unterdrückte Wut, psychosomatische Beschwerden sind die Folgen.

Selbstverantwortung ist Freiheit. Es ist die Freiheit jeden Tag neu zu entscheiden und die Konsequenzen dafür zu tragen. Dann braucht es auch keine Schuldzuweisungen mehr oder überhöhte Erwartungen an andere. Die Versuchung, eigene Abhängigkeits- und Versorgungsbedürfnisse an andere zu delegieren und die Verantwortung abzugeben ist genauso weit verbreitet wie für andere Menschen ungefragt die Verantwortung zu übernehmen und sich in deren Leben einzumischen. Beides ist keine Autonomie.

Als Kind sind wir abhängig und auf die Liebe und Versorgung der Eltern angewiesen. Erwachsen sein heißt, sich selbst gute Eltern zu sein. Man muss sich aus den kindlichen Abhängigkeiten befreien und loslassen.

Kinder werden von traumatisierten Eltern nie das bekommen, was sie gebraucht hätten. Sie müssen lernen, das zu nehmen, was man bekommen hat und auf das zu verzichten, was man nicht bekommen konnte. Erst die emotionale Annahme des Verzichts lässt die Seele frei werden. Solange wir unbewusst noch hoffen, von den Eltern das zu bekommen, was man vermisst hat - Liebe, Vertrauen, Kontakt, Resonanz, Autonomie - halten wir unbewusst die Eltern fest.

Später verstricken wir uns in Partnerschaften, die diese Bedürfnisse nicht erfüllen können oder/und entwickeln seelische und körperliche Krankheiten, in der kindlichen Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Nähe, Liebe und Anerkennung.

4. Anerkennen, was ist

Anerkennen, was ist, bedeutet die eigene Lebensrealität ohne Umschweife zu sehen und anzuerkennen. Damit verbunden ist ein klares JA zu sich selbst.

Mit der Anerkennung wächst das Potential, aktiv Dinge anzugehen, die es zu verändern gilt. Wenn Situationen nicht zu verändern sind, muss man sich soweit abgrenzen, dass man sich selbst nicht verleugnet.

5. Gesunde Beziehungen

Der gute Bezug zu dir selbst ist die Grundlage für eine gesunde Beziehung zu anderen. Dazu muss ein ausreichendes Maß an Autonomie vorhanden sein.

Ein gesundes Miteinander entsteht, wenn es ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen gibt. Entscheidungen und Handlungen laufen ohne Anstrengung auf eine natürliche Art & Weise ab. Im Vordergrund stehen Win-Win-Vereinbarungen.

6. Neugier und Offenheit für die Welt

Sich für Neues öffnen und sich der Kontinuität der permanenten Veränderungen bewusst sein, bringt das Leben in Fluss. Wer die Vergangenheit festhält, bleibt stecken.

Vergangene Erfahrungen können integriert werden und sollten nicht fixiert, abgespalten oder verdrängt werden. Eine gesunde Psyche lässt die Lebensenergien fließen.

Gefühle kommen und gehen. Nichts bleibt, alles ist in einem stetigen Wandel.

Gesundheitskompetenz

Gesundheit ist die Fähigkeit seine körperlichen, seelischen und sozialen Bedürfnisse ohne Schaden für sich und seine Umwelt zu befriedigen.

»Gesundheitskompetenz betrifft jeden Menschen.« 

Was sind Deine körperlichen, seelischen und sozialen Bedürfnisse?

Wie wird eine höhere Gesundheitskompetenz erreicht?



Stress = Kampf-Flucht-Reaktion

Solange der Körper und die Seele im Kampf-Flucht-Modus ist, können die wahren Bedürfnisse nicht wahrgenommen werden.

Reize von außen fördern das Hochkommen von Emotionen, die aus alten Erfahrungen stammen und unangemessene Reaktionen hervorrufen.

- JA!
- JA!
- JA!

Bindung ist die stärkste naturgegebene Gesundheitsressource. Unser fundamentales Bedürfnis richtet sich auf ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft.



»Sorge für ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft.«

Wie läuft ein psychotherapeutischer Prozess ab?

Das Erstgespräch

Das Anliegen, der Anlass um eine Psychotherapie zu beginnen, ist das Wichtigste. Vielleicht hast du auch schon therapeutische Erfahrungen. Vielleicht suchst du eine andere Therapeutin oder eine andere Methode. Oder es ist für dich alles ganz neu und der erste Kontakt zur Psychotherapie. Daher ist es wichtig zu wissen, dass jedes Anliegen willkommen ist!

Manchmal sind Beschwerden, wie Ängste, Panikattacken, Energieverlust, Burnout, Arbeitsunfähigkeit, Trennung, Liebeskummer, Neuorientierung schon ganz konkret. Manchmal aber auch noch diffus und man weiß eigentlich gar nicht richtig, warum es einem schlecht geht.

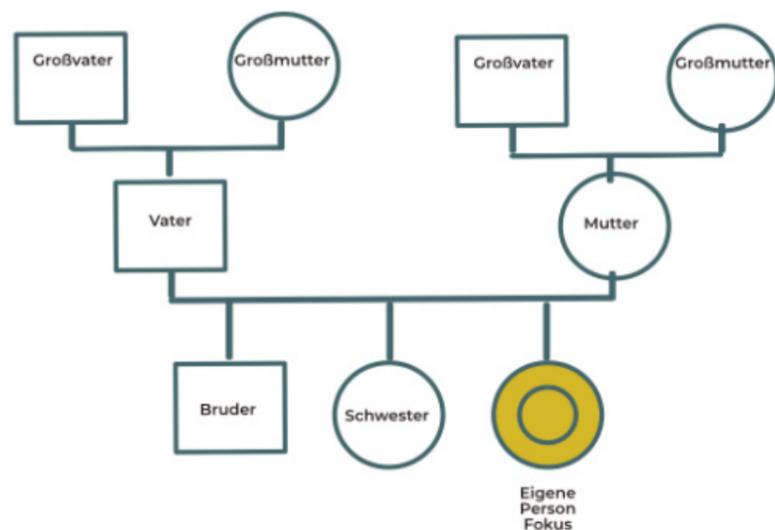
Zu klären ist, was dein Veränderungswunsch ist und deine Motivation, eine Psychotherapie zu beginnen. Dazu zählen auch Erwartungen an die Psychotherapie und an mich, um ein realistisches Bild zu entwickeln.

Stammbaum

Einen wichtigen Raum neben dem Anliegen nimmt der Stammbaum ein. Den Familienhintergrund zeichne ich in ein Genogramm um die Herkunftsfamilie, Gegenwartsfamilie und die wesentliche Lebensereignisse, Traumata und Empfindungen festzuhalten.

Diese ausführlichen Anamnesen brauchen ihre Zeit und können auch eine weitere Einzelsitzung in Anspruch nehmen. Bereits während des Schilderns des Klienten beginne ich zu arbeiten und stelle erste Arbeitshypothesen auf. Vor allem versuche ich mir ein Bild von dem Menschen und dessen Kindheitserleben sowie Kindheitsrealität zu machen.

Familiengenogramm



Nach dem Erstgespräch

Nach dem Erstgespräch gilt es zu klären, ob man miteinander arbeiten möchte. Das gilt für dich, genauso wie für mich.

Ich bitte um kurze Rückmeldung, wenn seitens des Klienten keine Therapie begonnen wird. Falls ich keine Zusammenarbeit sehe, empfehle ich Kollegen.

Mündlicher Therapievertrag

Nach der Entscheidung für eine Zusammenarbeit vereinbaren wir einen mündlichen Therapievertrag. Die Therapie läuft auf unbestimmte Zeit.

Der Therapievertrag umfasst die:

- Therapieziele
- Möglichkeiten, die Therapieziele zu erreichen
- Therapiemethoden
- Klärung der Geschäftsbedingungen (Dauer, Frequenz, Zahlungsmodus, Krankenkassenzuschüsse,)
- Voraussichtliche Dauer der Therapie
- Schweigepflicht

Frequenz

Bezüglich der Frequenz sind regelmäßige Sitzungen für einen therapeutischen Prozess wichtig, sollten aber nicht über den Bedürfnissen der Klient:innen stehen.

Manchmal braucht man in einer gewissen Zeitspanne mehr Sitzungen und manchmal weniger. Es kann auch sein, dass eine Pause favorisiert wird, dann bitte ich dies für meine Zeitplanungen zu sagen.

Therapiemethoden

Grundsätzlich arbeite ich experimentell und erfahrungsorientiert. Inzwischen bin ich dazu übergegangen, die Einzelstunden Gestalttherapie mit Online-Autonomie-Aufstellungen zu kombinieren. Die Aufstellungen ermöglichen tiefgreifende Prozesse, um die ICH-Struktur zu stärken, Blockaden zu lösen und traumatische Erfahrungen zu verarbeiten. Therapiepläne und Einsatz der Methoden werden individuell angepasst.

Therapieprozess

Motivation & Anliegen

Motivation und der damit verbundene Veränderungswunsch sind die Basis. Als Psychotherapeutin brauche ich ein Anliegen und einen Auftrag des Klienten. Ohne Auftrag findet keine Arbeit statt. In einem Anliegen muss ein Veränderungswunsch enthalten sein.

In der Gestalttherapie sollte der Klient bereit sein, aktiv mitzuarbeiten. Als Gestalttherapeutin fördere ich die Selbstbestimmung und damit das eigene Leben selbst zu gestalten, eigene Entscheidungen zu treffen, sich gesund abzugrenzen und Verantwortung für die eigenen Gedanken und Handlungen zu übernehmen. Dies dient auch dazu, eine Co-Abhängigkeit zum Therapeuten zu vermeiden und eine gesunde Distanz zu bewahren.

Wie läuft ein psychotherapeutischer Prozess ab?

Therapieprozesse sind Wachstumsprozesse. In ein paar Stunden können nicht alle Probleme gelöst werden. Was in Jahrzehnten entstanden ist, braucht Zeit, um verändert zu werden. Alte Muster loslassen, heißt nicht nur Ungeliebtes loszulassen, sondern auch Vertrautes. Es geht nur Schritt für Schritt. Und es zeigt sich auch nur so viel, wie die Seele gerade verarbeiten kann.

Therapeutisches Arbeiten

Ich bin sehr froh, dass Psychotherapie immer stärker in die gesellschaftliche Diskussion und Lebenserfahrung eingebunden wird. Die Offenheit wirkt der Stigmatisierung und den falschen Vorstellungen entgegen.

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit schwierigen Situationen konfrontiert: Lebenskrisen, Veränderungen, Trennungen, Verluste, Überforderungen, Existenzsorgen, Sinnfragen gehören zum Leben. Wer immer verdrängt, beraubt sich selbst auch wertvollen Erfahrungen. Das Leben wird nicht voll und ganz ausgekostet. Lebendig wird das Leben, wenn alles seinen Platz bekommt - die angenehmen wie die schwierigen Erfahrungen. Die Herausforderungen des eigenen Schicksals anzunehmen und nicht daran zu zerbrechen, braucht ausreichend innere und äußere Ressourcen.

„Psychotherapie schafft auf Dauer Entlastung, Stabilität, Ruhe und innere Freiheit.“

Der Weg dahin bedeutet, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Nicht mit Verdrängung, sondern mit Hinsehen, Hinspüren und Loslassen.

Als Therapeutin biete ich einen sicheren Raum, sich dem eigenen Schmerz zu stellen. Immer wieder tauchen Widerstände auf, um seelische Verletzungen und

bedrohliche Gefühle nicht zu spüren. Daher braucht es Zeit, Behutsamkeit und Vertrauen, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Noch in meinem dritten Lehrjahr war ich sehr skeptisch, ob Therapie wirklich etwas bringt. Ich hatte oft Widerstände der Gruppe gegenüber und auch den Therapeuten. Ich musste alles hinterfragen, war äußerst kritisch und es hat lange gedauert bis ich Vertrauen gefasst hatte. Heute habe ich meine Auswahl an Therapeuten und Supervisoren, die ich sehr schätze und mein Vertrauen entgegen bringe. Alles braucht seine Zeit.

Sich in Geduld üben

Zeit ist ein wichtiger Faktor in der Psychotherapie. Menschen kommen oft zu mir, wenn sich die Lage schon ziemlich zugespitzt hat und wollen dann die schnelle Lösung. Da muss ich meistens die Erwartungen enttäuschen.

Therapeutisches Arbeiten und die angestrebten Prozesse brauchen Zeit. Wir gehen tief ins innere Erleben, um Offenes zu schließen und ganz werden zu lassen. Neues muss erforscht, erlernt und integriert werden. Menschen lernen unbekannte Seiten an sich selbst kennen - positive wie negative. Es kann zu Stockungen und Verwirrungen kommen, bis sich der Blick klärt und der Kontakt zum Selbst wieder hergestellt wird.

Psychotherapie bietet einen Raum, sich selbst zu begegnen. Was im Alltag und alleine nicht möglich ist, findet im therapeutischen Arbeiten statt, wenn man bereit dazu ist. Den Körper wieder wahrnehmen, Gefühle ausleben und Vermeidungsstrategien erkennen, braucht eine achtsame Begleitung und Resonanz. Die eigenen Bedürfnisse können manchmal so weit weg sein, dass nur die Erwartungen der Anderen den eigenen Raum besetzen.

Sich davon abzugrenzen und den eigenen Raum mit dem Eigenen zu füllen, sind Teil des Weges.

Therapeutisches Arbeiten beinhaltet das zur Verfügung stellen von Angeboten. Die Klient:innen müssen bewusst die Entscheidung für die innere Arbeit und einen nächsten Schritt treffen. Damit werden auch Überforderungen vermieden.

Psychoedukation

In den Sitzungen bringe ich immer wieder auch Fachliches ein, wenn ich den Eindruck habe, es könnte hilfreich sein. Gerade bei Traumareaktionen und Traumafolgen ist Wissen ein wichtiger Bestandteil, um das eigene Erleben einordnen zu können.

Es gibt seelische Grunddynamiken und auch gute Modelle, die Erklärungen liefern können. Es gibt viele verschiedene Modelle, um psychisches Erleben greifbar zu machen. Ich habe mir in den Jahren ein paar Modelle herausgesucht, die ich am geeignetsten halte, um Komplexes einfach und strukturiert darzustellen. Die Modelle bringe ich immer wieder ein, da ich positive Erfahrung damit gemacht habe.

Therapeutische Krisen

In der Regel arbeitet man, je nach Anliegen und Schwere der Symptomatik, 20-80 Stunden (1-3 Jahre) in einem Therapieprozess zusammen. Daher gehören therapeutische Krisen zur Therapie dazu. Dazu zählen Frustration, zeitweise Verschlechterungen der Symptomatik genauso wie mögliche Auseinandersetzungen und Uneinigigkeiten.

Als Psychotherapeutin bin ich keine weiße Wand und bringe mich aktiv ein. Ich schildere meine Wahrnehmungen, Beobachtungen und Resonanzen. Das kann auch schmerzhaft oder schockierend sein.

Es ist die Chance alte, destruktive Muster zu durchbrechen und neue Erfahrungen zu machen. Wichtig ist die Stärkung der ICH-Struktur mit der gesunden Abgrenzung und Gegenabgrenzung, sich aktiv zu wehren und zu widersprechen. Auch wir Therapeuten sind nur Menschen mit unseren Stärken und Schwächen.

Therapeuten sind häufig Übertragungsobjekte, es kann zu emotionalen Verstrickungen kommen oder es werden unbeabsichtigt Trigger ausgelöst. Daher ist es wichtig Unbehagen von beiden Seiten anzusprechen, um zu einer Lösung zu kommen.

„Überlebensstrategien sind das wesentliche Therapiehindernis. Therapien werden sabotiert, es tauchen Widerstände auf und alle Bemühungen werden umgangen, traumatische Erfahrungen zu integrieren.“

Sehr selten, aber es kann auch zu Therapieabbrüchen kommen. Falls der Wunsch besteht eine Therapie abubrechen, bitte ich um ein Abschlussgespräch. Wer eine Therapie unterbrechen möchte, einfach Bescheid geben.

Beendigung der Therapie

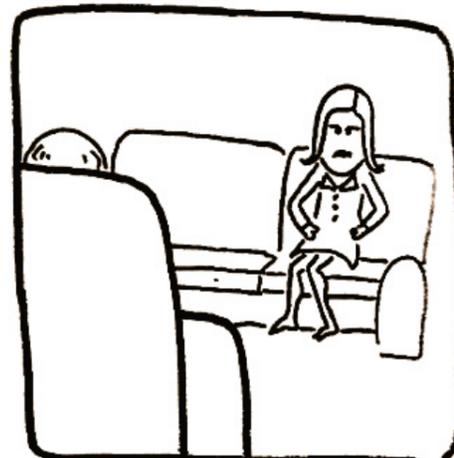
Wenn die therapeutische Zusammenarbeit beendet wird, vereinbart man noch ein Frist, um die Therapie abzuschließen. In der Abschlussphase können Themen wie Loslassen, Abschied, Trauer hochkommen. Es wird noch einmal Bilanz gezogen, die Therapieziele und die aktuelle Situation besprochen und ein runder Abschluss gestaltet.

Therapiesitzung mit Gestalttherapeut Jim Simkin

CURE #2



Jim: (SILENCE)
 Liv: I'M TIRED. (YAWN) I DIDN'T SLEEP WELL LAST NIGHT.
 Jim: WHAT DO YOU WANT?
 Liv: I WISH I COULD LIE DOWN AND TAKE A NAP.



Jim: WHO'S STOPPING YOU?
 Liv: I HAVE TO GO BACK TO WORK THIS AFTERNOON.
 Jim: (UNIMPRESSED)
 Liv: WELL, I CAN'T GO TO SLEEP HERE. THIS IS MY THERAPY SESSION... AND I'M PAYING FOR IT.



Jim: YOU'RE PAYING FOR THIS AND YOU CAN'T DO WHAT YOU WANT!
 Liv: YOU MEAN I CAN TAKE A NAP HERE? I CAN DO WHAT I WANT?



Jim: ZZZZZZZZZZZ
 Liv: ZZZZZZZZZZZ

lv

Quelle: Dr. Victor Chu: Briefe an einen jungen Therapeuten

Empfehlung zur Therapiebegleitung

Therapiebuch schreiben



Ich empfehle, ein persönliches Therapiebuch zu führen. Es kann helfen, Gedanken zu ordnen, Gefühle greifbarer zu machen und wichtige Themen zu fokussieren. Durch das Schreiben werden innere Prozesse klarer.

Ein solches Buch unterstützt dabei, Anliegen präziser zu benennen und Entwicklungen bewusster zu erleben. Es dient nicht nur der Selbstreflexion, sondern auch als roter Faden im therapeutischen Prozess.

Am Ende der Therapie wird das Buch zu einem wertvollen Spiegel. Es zeigt, welche Schritte gegangen wurden, welche inneren Bewegungen stattgefunden haben – und erinnert daran, was möglich ist.

Fachbücher & Bücher zum Thema



Es gibt zahlreiche Bücher, die Persönlichkeitsentwicklung, Umgang mit Gefühlen, toxische Beziehungen, Trauer, Depressionen, Burnout, Folgen der Kriegsgenerationen, usw. thematisieren.

Bei Büchern hat man nicht nur die Möglichkeit sich tiefer mit Themen auseinanderzusetzen und Hintergründe zu verstehen, sondern sie können auch eigene Themen anstoßen. Zugleich kann man Bücher immer wieder weglegen, es arbeiten lassen und das eigene Tempo selbst bestimmen.

Bewegung



Es muss nicht gleich Sport sein, regelmäßige Bewegung ist völlig ausreichend.

Für therapeutische Prozesse sind begleitende körperliche Behandlungsmethoden sehr wirksam. Insbesondere zur Verarbeitung traumatischer Erfahrungen.

Persönlich habe ich viele positive Erfahrungen gesammelt. Körperarbeit baut nicht nur Stress ab, sondern wirkt selbstregulierend bis tief in die Faszien, wie: Tuina-Massage, Thai Yoga Massage, Yoga, Thai Chi, Rolfing, Shiatsu, Cranio Sacrale Therapie, Grinberg-Methode, Feldenkrais, Praxis der Achtsamkeit

Empfehlung zur Therapiebegleitung

Entzündungshemmende Ernährung



Ernährung ist auch bei seelischem Leid ein wichtiger Aspekt. Stress erhöht die Ausschüttung von Entzündungsstoffen, die wiederum körperliche Erkrankungen fördern, wie Multiples Sklerose, Arthritis, Rheuma, Asthma, COPD, Gastritis, Gicht und entzündlichen Darmerkrankungen wie Reizdarm, Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa.

Traumatischer Stress und die dadurch permanent produzierten Entzündungsstoffe schädigen das Immunsystem und haben wiederum Einfluß auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Meditation & Achtsamkeit



Für Menschen mit traumatischen, unverarbeiteten Lebenserfahrungen ist Meditation kontraproduktiv und manchmal auch retraumatisierend. Die Praxis sollte dann nur unter Anleitung eines Meditationslehrer mit Hintergrundwissen zu Traumata erfolgen. Zu empfehlen sind die verschiedenen Formen der informellen und formellen Achtsamkeitspraxis, wobei der Fokus auf der äußeren, fokussierten und relationalen Achtsamkeit liegen sollte anstatt auf der inneren und weiten Achtsamkeit. Hier eignen sich auch Atemübungen und Körperübungen.

„Meditation ist nur für psychisch gesunde Menschen.“

Bei der Meditation geht es um Inhalte, ist bewertend und behandelt erwünschte und unerwünschte Gefühle ungleich. Bei der Achtsamkeitspraxis geht es um die Haltung, ist nicht-bewertend und alle Gefühle werden gleich behandelt.

Das Erlernen der Achtsamkeitspraxis dauert in der Regel 8 Wochen bei täglicher Praxis. Sie fördert das Spüren der eigenen Grenzen, Befindlichkeit und Bedürfnisse. Der Fokus auf das Hier & Jetzt hilft gegen Grübeln und Gedankenkreisen. Das Üben Impulse wahrzunehmen und nicht zu handeln, schafft einen positiven Transfer für alltägliche schwierige Situationen.

Medizinische Abklärung

Eine medizinische Abklärung ist insbesondere für körperliche Beschwerden wichtig. Bei psychosomatischen Beschwerden wird im therapeutischen Prozess nach den emotionalen Verstrickungen geforscht.

Regelmäßige Blutuntersuchungen können hilfreich sein, um Mangelsymptome, die auch auf die Psyche einen Einfluss haben, auszugleichen.

Info zur Verwendung von Psychopharmaka Prof. Dr. Franz Ruppert,:

„Drogen und Medikamente können Gehirnprozesse im Prinzip nur beschleunigen, verlangsamen oder zum Stillstand bringen. Sie können psychische Programme und deren spezifischen Inhalte aber nicht grundsätzlich verändern.“

Medikamente greifen in den Energiestoffwechsel ein und können Gefühlsprozessen damit die Grundlage entziehen. Sie können aber:

- keine Inhalt von Gedanken und Gefühlen verändern
- das Erleben von Beziehungen anders machen
- in der Vergangenheit gemacht traumatische Erfahrungen verarbeiten helfen.

Medikamente unterstützen daher aus meiner Sicht in erster Linie die Überlebensanteile von traumatisierten Menschen, um die Folgen ihres Traumas, die sich über die Krankheitssymptome bemerkbar machen und in ihr bewusstes Erleben dringen, zu unterdrücken. Sie sind ein weiteres Mittel im Arsenal der Überlebensstrategien von Menschen, die Realität auszublenden, die sie überfordert.

Die psychische Spaltung wird mit Hilfe der Medikamente aufrechterhalten und wo möglich noch vertieft. Traumatisierte Selbstanteile bekommen noch weniger eine Chance, gesehen und verstanden zu werden und aus ihrem inneren Gefängnis ausbrechen zu können. Die Heilung der Spaltung und die Integration der Psyche zu einem stabilen und dynamisch reagierenden psychophysischen Gesamtsystem, in dem Lebenserfahrungen wieder widerspruchsfrei zusammenfließen können, rücken für den betreffenden Menschen mit der Einnahme von Psychopharmaka in den meisten Fällen in eine unerreichbare Ferne.“

Profil

Psychotherapeutin, Traumatherapeutin & Systemaufstellerin mit Herz, Haltung und Erfahrung

Als Psychotherapeutin begleite ich Menschen mit Klarheit, Mitgefühl und einer tief verankerten Haltung, die auf 20 Jahren Selbsterfahrung und therapeutischer Praxis gründet. Meine Arbeit vereint Gestalttherapie, Körper- und Traumatherapie sowie systemische Aufstellungen. Dabei bringe ich mich als Mensch ein – mit Humor, Kreativität und ehrlichem Interesse am Gegenüber.

Mein Weg in die Psychotherapie war kein geradliniger. Nach beruflichen Stationen im Bereich Kommunikation, Marketing und PR sowie dem Studium der Publizistik- und Kommunikationswissenschaften, führte mich eine persönliche Krise zur Gestalttherapie. Sie hat mein Leben grundlegend verändert. Inzwischen bin ich in Österreich als Psychotherapeutin eingetragen und war zuvor mehrere Jahre in Deutschland als Heilpraktikerin für Psychotherapie tätig.

Ich arbeite prozess- und beziehungsorientiert. Die therapeutische Beziehung ist für mich ein geschützter Raum, in dem Menschen sich selbst begegnen, alte Muster erkennen und neue Wege gehen können. Dabei ist es mir wichtig, nicht an Methoden zu kleben, sondern dem inneren Prozess zu vertrauen. „Don't push the river, it flows by itself.“

Fortlaufende Aus- und Weiterbildungen in Gestalttherapie, Achtsamkeit, Traumaheilung und Aufstellungsarbeit prägen mein berufliches Selbstverständnis. Mein besonderer Dank gilt Dr. Victor Chu, der mich auf meinem Weg intensiv begleitet hat.

Ich liebe die Stille, Rückzug, meine Tochter und die Tiefe echter Begegnung.

Psychotherapie ist für mich eine Lebenshaltung. Sie bedeutet: wachsen, integrieren, lieben lernen – trotz oder gerade wegen der inneren Gegensätze.



**Seit 20 Jahren fortlaufend in Ausbildungen zu Gestalttherapie,
Körpertherapie, Traumatherapie, Systemaufstellungen und Achtsamkeit**

Bücherquellen: Prof. Dr. Franz Ruppert, Dr. Ero Langlotz, Dr. Victor Chu, Dr. Michael Huppertz, Dr. Udo Baer, Prof. Dr. Hans Peter Dreitzel, Dr. Peter Levine, Dr. Karl Heinz Brisch, Fritz & Laura Perls, Joseph Zinker, Kurt F. Richter, Thomas Hensel, Dr. Laurence Heller, Pete Walker, Jack Kornfield

Impressum: Dr. Julia Belke, Burggasse 7-9/12, 1070 Wien, 2020