

Aufklärung zu meiner Psychotherapie

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg (Lao-Tse)

Liebe Patientinnen liebe Patienten,

wenn Sie zu mir kommen, dann haben Sie sich für eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie entschieden. Das heißt, Sie werden für geraume Zeit wöchentlich zu Therapiesitzungen zu mir in meine Praxis kommen. Ich möchte Ihnen einige Hinweise auf die Wirkung und auch die Grenzen meiner Arbeit geben.

Das Ziel unserer gemeinsamen Arbeit ist es, eine Veränderung in den Sie belastenden und kränkenden Situationen und Beziehungen herbei zu führen. Das bedeutet, dass auch Sie im Laufe der Therapie Ihre Einstellungen, Sichtweisen und auch Ihre persönlichen Stellungnahmen zu sich selbst und Ihrem Umfeld verändern werden.

Die erwünschten Veränderungsprozesse finden aber auch immer wieder in unerwünschten Reaktionen des Umfeldes oder der eigenen Person Ausdruck:

- Es kann zunächst zu einer vorübergehenden Verschlimmerung der Ursprungssymptomatik kommen. Wir nennen das Erstverschlimmerung und obwohl Sie es als belastend empfinden werden, ist es ein Zeichen dafür, dass der therapeutische Prozess zu greifen beginnt.
- Es kann auch sein, dass Ihre Beziehungen zu anderen Menschen „auf die Probe“ gestellt werden und Ihnen viel Unverständnis, Widerstand und auch Argwohn für Ihren veränderten Umgang mit sich selbst und anderen entgegen gebracht wird. Diese Phasen werden oft als sehr mühselig empfunden, gleichwohl sind auch sie ein Zeichen für einen beginnenden Veränderungs- und Konsolidierungsprozess. Sie können sich dieses Phänomen so vorstellen, als seien Sie ein Zahnrädchen in einem Uhrwerk: Wenn sich ein einziges Rädchen (nämlich in dem Fall Sie!) anders zu drehen beginnt, drehen sich alle zum Uhrwerk gehörenden Rädchen ebenfalls anders!
- Es kann auch vorkommen, dass sich im Laufe der Therapie die eigenen Beziehungsmuster und der Blick auf die Menschen im nahen Umfeld verändern. So können persönliche und partnerschaftliche Irritationen entstehen, die einen bindungsmäßigen „Neubeginn“ vermuten lassen.
- Im geschützten Raum des therapeutischen Settings werden ALLE Gefühle willkommen geheißen. Diese können sich auch immer wieder einmal gegen mich als Therapeuten richten. Das darf sein, da es zum Verlauf einer Psychotherapie gehört und die (durchaus positive) wachsende emotionale Beteiligung an dem Prozess verdeutlicht. Wir Therapeuten nennen das „Übertragung“.
- Sofern bei Ihnen Süchte vorliegen, kann in belastenden Veränderungsprozessen ein wiederkehrendes drängendes Verlangen nach dem Suchtmittel entstehen.

Alle oben aufgeführten Punkte werden wir in den therapeutischen Sitzungen aufgreifen, ansprechen und bearbeiten, wenn sie auftauchen. Die Basis unserer Zusammenarbeit ist mein positives und zugewandtes Verhältnis zu Ihnen, das Sie im

Laufe der Zeit befähigt, vertrauensvoll auf mich zuzugehen und sich mir auch mit unangenehmen, ärgerlichen oder traurigen „Dingen“ zumuten zu können.

Sollte für Sie ein unerträglicher Druck zwischen den Therapiestunden bei mir entstehen, so haben Sie immer die Möglichkeit, sich per SMS, E-Mail oder Telefon an mich zu wenden.

Ich kann Ihnen für den Erfolg der Psychotherapie keine Garantie-Erklärung abgeben, ich kann Ihnen aber versichern, dass im psychotherapeutischen Setting die Chance auf Heilung liegt.

Der Weg ist das Ziel (Konfuzius)