

Psychotherapie

Ursachen seelischer Belastungen finden wir sehr häufig in der Kindheit, in der Ehe, im Beruf. Dabei werden die eigenen Bedürfnisse und Gefühle blockiert und unterdrückt, bis wir irgendwann merken, dass nicht wir selbst unser Leben bestimmen, sondern andere.

Und so kommen nicht selten Depressionen, Schuldgefühle, Gefühle der Überforderung, der Verzweiflung und der Hoffnungslosigkeit auf – ein schwerer seelischer Stress, der oft gar nicht bewusst ist, der aber das Immunsystem lahm legt und der Krankheit die Tür öffnet.

Le Shan, Bernie Siegel, Simonton, Lerner und viele andere Autoren haben eindrucksvoll auf den Zusammenhang von seelischen Störungen und der Entwicklung eines Tumors hingewiesen. Ein Arzt bzw. ein Psychotherapeut kann nur Anregungen geben und Wege zeigen; die Wege gehen muss der Patient selbst. Zur Psychotherapie im weiteren Sinne gehört aber auch, dass sich der Patient selbst informiert; hier können z. B. Selbsthilfegruppen eine erste Anlaufstelle sein.



Auch wenn Sie persönlich der festen Überzeugung sind, dass bei Ihnen seelische Probleme keine Rolle spielen, so möchten wir Sie dennoch ganz herzlich einladen, unser vielfältiges psychotherapeutisches Angebot wahrzunehmen. Vielleicht entdecken Sie dabei auch ungeahntes Neuland, das Ihr Leben noch interessanter und noch reicher machen kann. Es kommt hier nicht darauf an, Probleme „auszugraben“. Unser Programm ist vielmehr darauf ausgerichtet, Ihnen mit einfachen Hinweisen und Techniken zu helfen, besser mit Ihrer Krankheit und mit sich selbst umzugehen. Neben psychologischen Einzelgesprächen kommen bewährte psychologische Therapieansätze wie Entspannungsverfahren, Meditation, Hypnotherapie und das Bochumer Gesundheitstraining zum Einsatz.

Wir wollen Ihnen an dieser Stelle die einzelnen Verfahren kurz vorstellen:

Einzelgespräche

Im Gespräch mit unserer Psychologin, Frau Weidner, werden ganz zwanglos Ihre Fragen und Probleme erörtert. Sie können dabei Bestandsaufnahme machen oder seelisch aufräumen, damit Platz geschaffen wird für neuen Lebensmut.

Entspannungsverfahren

Diese Verfahren sind effiziente Mittel, Stress abzubauen, die Psyche zu stabilisieren und den Heilungsprozess zu unterstützen. Sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppentherapie arbeiten wir mit den bewährten Entspannungsverfahren „autogenes Training“ nach Schultz, „Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson, „Atementspannung“, sowie „Phantasie-Reisen“.

Meditation

Das Wesen der Meditation hat Bernie Siegel in seinem Buch „Prognose Hoffnung“ so eindrücklich beschrieben, dass wir ihn an dieser Stelle zitieren möchten:

Jemand hat einmal gesagt: „Beten ist Sprechen, Meditieren ist Zuhören.“ Tatsächlich kann man bei dieser Methode vorübergehend Druck und Ablenkung des Alltags vergessen und dadurch andere Dinge wahrnehmen – unsere tiefen Gedanken, Gefühle, Produkte unseres Unbewussten, den Frieden des reinen Bewusstseins und spirituelle Wahrnehmung.

Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Zustand zu erreichen. Manche Meditationslehrer empfehlen, sich auf ein symbolisches Geräusch oder Wort zu konzentrieren (Mantra) oder auf ein einzelnes Bild, eine Kerzenflamme oder ein visuelles Symbol (Mandala). Andere konzentrieren sich auf den entspannten Atemfluss oder verschließen sich vor den Gedanken, die an der Oberfläche flackern. Am Ende bewirken alle Methoden stets das gleiche: Eine tiefe friedliche Leere oder Trance, die den Geist stärkt, der nun von dem üblichen Chaos befreit ist.

In der Hufeland Klinik bieten wir verschiedene Meditations-techniken wie Atemmeditation oder Mettameditation (so genannte „Liebende Güte Meditation“) an, die im Einzel oder in der Gruppe geübt werden.

Hypnotherapie

Mit Hilfe des Therapeuten wird versucht, einen veränderten Bewusstseinszustand zu erreichen, der als „Trance“ bezeichnet wird. Die Hypnotherapie dient dazu, einen Zugang zum Unbewussten zu schaffen und ungenutzte innere Kraftquellen und den „inneren Heiler“ zu aktivieren. Gleichwohl können neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten für Probleme und Fragen angeregt werden – Sie entscheiden dabei selbst, was Sie davon annehmen und nutzen möchten. Die Hypnotherapie bieten wir sowohl in Einzelsitzung als auch in der Gruppe an.

Bochumer Gesundheitstraining

Dieses ganzheitliche Trainingsprogramm wurde 1982 an der Ruhr-Universität Bochum, auf den Erkenntnissen des SIMONTON-Trainings aufbauend, entwickelt. Das Training beinhaltet das Erlernen von Entspannungsübungen sowie geleitete Imaginationen und Visualisierungsübungen. Weiterhin sind vitalisierende Aktivitäten wie Tanzen, Malen und Singen von Bedeutung. Durch diese seelische Unterstützung soll das Immunsystem gestärkt und damit die Heilungschancen erhöht bzw. die Lebensqualität des Patienten verbessert werden.

