



Schritt 1: Planen Sie Ihre Reise gründlich.

Überlegen Sie, wie Sie die Entspannungsübungen in Ihren Alltag integrieren können. Sie brauchen dafür ca. 15 Minuten täglich. Es ist nicht viel und doch findet man diese Zeit so gut wie nie, wenn man täglich aufs Neue suchen muss. Am besten binden Sie deswegen die Entspannung in Ihren Tagesablauf ein. Vielleicht können Sie sich jeden Tag kurz zurückziehen, wenn Sie von der Arbeit kommen. Vielleicht wäre aber auch der Zeitpunkt nach den Nachrichten oder nach dem Abendessen sinnvoll. Versuchen Sie nicht, die Entspannungsübungen vor dem Einschlafen im Bett durchzuführen. Später werden Sie diese ganz oft zum Einschlafen nutzen. Am Anfang bringt jedoch dieser Versuch, „das Nützliche mit dem Nützlichen zu verbinden“, nicht viel.



Schritt 2: Bleiben Sie entschlossen.

Bekennen Sie sich innerlich zur Entspannung. Gerade wenn endlich Ruhe ist, fallen uns gleich tausend wichtige Sachen ein, die erledigt oder wenigstens durchdacht werden sollten. Es sind unsere Stresshormone, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Machen Sie sich das bewusst. Schieben Sie all das „Wichtige“ und „Dringende“ innerlich zur Seite. Wenn es wirklich wichtig ist, wird es Ihnen auch nach einer Viertelstunde wieder einfallen.



Schritt 3: Lehnen Sie sich einfach zurück.

Jetzt, wo Sie beschlossen haben, bei dem eigenen Körper zu bleiben, können Sie mit der Entspannung anfangen. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke bei jedem Atemzug leicht bewegt. Sie können dabei Atemzüge zählen (immer von eins bis zehn und dann wieder von eins bis zehn), Sie können sich aber innerlich auch ein Wort aus zwei Silben vorsagen, zum Beispiel das Wort „Frieden“ („Frie-“ – Einatmen, „-den“ – Ausatmen).



Schritt 4: Lassen Sie sich nicht zu schnell aus der Entspannung reißen.

Nach 2–3 Minuten werden Sie eventuell das Gefühl haben, Sie haben sich genug entspannt. Immerhin hat das Ganze ein bisschen gewirkt und jetzt haben Sie Wichtigeres zu erledigen. Fallen Sie darauf nicht rein! Ihr Körper braucht garantiert mehr als zwei Minuten Pause. Es sind Ihre Stresshormone, die Ihnen die Ruhe nicht gönnen. Machen Sie sich auch das bewusst. Mit ein wenig Phantasie können Sie sich diese als kleine Quälgeister vorstellen, die auf Ihre Kosten spielen und toben wollen. Schicken Sie die „Geister“ ruhig weg. Für deren Wohlergehen sind Sie nicht verantwortlich. Bleiben Sie bei Ihrem Körper, selbst wenn es am Anfang schwer fällt.



Schritt 5: Lassen Sie sich durch Ablenkungen nicht irritieren.

Es wird garantiert immer wieder Gedanken geben, die Sie von der Entspannung ablenken. Das ist normal. Praktisch alle haben am Anfang damit zu kämpfen. Wenn Sie bemerken, dass Sie gedanklich wieder ganz woanders sind, kehren Sie einfach zu Ihrem Atem zurück und fangen Sie wieder mit dem Zählen an. Am Anfang passiert so etwas alle 3–4 Atemzüge. Ärgern Sie sich nicht darüber und geben Sie nicht zu schnell auf. Kehren Sie einfach immer wieder zu Ihrem Atem zurück. Denken Sie daran: Der Stress hat sich über Jahre und Jahrzehnte in Ihrem Körper aufgestaut, es braucht seine Zeit, ihn wieder abzubauen. Wir müssen einiges an Geduld, Ausdauer und auch Verständnis für uns selbst aufbringen, damit sich die ersten Erfolge einstellen können.



Schritt 6: Nehmen Sie die neue Kraft in den Alltag mit.

Nach mindestens zehn Minuten können Sie sich räkeln und strecken und in den Alltag zurückkehren. Verabschieden Sie sich innerlich von der Entspannung und stellen Sie sich vor, wie Sie mit der neu gewonnenen Ruhe und Energie den Rest des Tages verbringen können.



Schritt 7: Bleiben Sie am Ball.

Lassen Sie sich nicht auf die inneren Einwände ein, sondern machen Sie am nächsten Tag einfach weiter. Gönnen Sie sich die Atempause selbst an den Tagen, wo es Ihnen vielleicht sinnlos erscheint. Es kann ein paar Wochen dauern bis Sie lernen, in den 10–15 Minuten wirklich zur Ruhe zu kommen. Wenn es aber endlich klappt, sind die Auswirkungen der Übungen beeindruckend. Man wird ruhiger und ausgeglichener. Man schläft besser und schaltet leichter ab.

Und was dann?

Regelmäßig eingesetzt, sorgt dieses Programm für mehr Wohlbefinden von Körper und Seele.

Es ist aber als eine Art Unterstützung gemeint, um sich auf das Erlernen von effektiveren Entspannungstechniken vorzubereiten. Jetzt, wo Sie relativ gut abschalten können, wird es Ihnen leichter fallen, das Autogene Training oder Progressive Muskelentspannung zu lernen.

Viel Spaß beim Üben!

Wenn es Ihnen schwer fällt, überhaupt zur Ruhe zu kommen ...

Wenn Sie oft durch störende Gedanken abgelenkt werden ...

Wenn Sie keine Minute ruhig liegen oder sitzen können, weil Ihnen sofort einfällt, was noch zu erledigen ist ...

Wenn Sie viel über Probleme grübeln ...

Wenn Sie im Alltag reizbar und schnell aufgeregt sind ...

Wenn Sie unter Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Bluthochdruck leiden und der Arzt keine Ursache dafür findet ...

... kann es sein, dass Ihr Körper mit dem über Jahre aufgestauten Stress nicht mehr klar kommt. Es ist höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen!

Das hier vorgestellte Programm hat schon manchem geholfen, das Abschalten zu lernen und zum inneren Ruhepunkt zurück zu finden. Nehmen Sie aber viel Ausdauer mit auf den Weg, Sie werden sie brauchen.



Sieben Schritte zur Entspannung

Was tun, wenn man schwer zur Ruhe kommt?

Was heißt Depression?

Es ist natürlich, wenn manche Ereignisse tiefe Spuren in unserer Seele hinterlassen. Der Tod eines nahestehenden Menschen kann uns für Monate in die Tiefe reißen. Auch schwere Krankheiten sorgen dafür, dass wir zuweilen kein Licht am Ende des Tunnels sehen. Manchmal bezeichnen wir uns selbst in solchen Situationen als „depressiv“, mit der Krankheit Depression hat es jedoch nicht immer etwas zu tun.

Eine Depression ist mehr als Niedergeschlagenheit oder emotionale Erschöpfung nach einem Schicksalsschlag. Depression bedeutet nicht automatisch, dass wir nur noch weinerlich sind oder zwangsweise nur noch zu Hause hocken. Bei dieser Krankheit kommt Menschen jedoch etwas Wichtiges abhanden: Die Fähigkeit, Freude zu empfinden. Die Betroffenen können nichts mehr wirklich genießen, ihre Welt sieht ermüdend grau aus.

Verschiedene Menschen gehen unterschiedlich damit um. Die einen geben sich auf, denken sogar an einen Selbstmord. Andere trotzen der Verzweiflung, bleiben aktiv, selbst wenn sie kraftlos und ständig unzufrieden sind. Wie sich die Depression auch äußern mag, die Betroffenen brauchen Hilfe! Wenn sie unbehandelt bleibt, zerfrisst die Depression nicht nur die Seele, sondern auch den Körper.

Traurig oder depressiv?

Der Übergang zwischen emotionaler Betroffenheit und Depression ist oft fließend. Treibt uns ein belastendes Ereignis an die Grenzen unserer seelischen Kräfte, so ist es schwer zu erkennen, wo die normale Trauerreaktion endet und die Krankheit beginnt.

Es gibt jedoch einige Symptome, die uns aufhorchen lassen. In diesem Infoblatt habe ich einige Reaktionen aufgezählt, die uns helfen, die eigene Lage besser zu verstehen. Sie können die einzelnen Aussagen durchgehen und ankreuzen, wie oft Sie die entsprechenden Reaktionen erleben.

	nie	selten	oft
Sie sind traurig und niedergeschlagen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihre Gedanken kreisen ständig um einige wenige Themen. Sie kommen davon nicht los.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie denken, dass Ihr Leben nur noch schlimmer werden kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie fühlen sich einsam und verlassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie neigen zur Weinerlichkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie fühlen sich hilflos anderen Menschen oder höheren Mächten ausgeliefert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie merken, dass Sie im Vergleich zu anderen Menschen sehr oft Pech haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	nie	selten	oft
Sie wissen nicht, warum Sie Ihr Leben weiter leben sollten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Antrieb fehlt. Sie können sich nicht dazu aufraffen, selbst die einfachsten Sachen zu erledigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn Sie etwas unternehmen, bringt es keine neue Energie und sorgt kaum für Ablenkung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selbst einfache Aufgaben kosten Sie viel zu viel Energie. Sie kommen langsam voran und geben mittendrin auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie gönnen sich mal etwas Schönes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frühmorgens fühlen Sie sich leer und ausgelaugt, Sie kommen nur noch schwer in die Gänge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abends fühlen Sie sich erschöpft, verzweifelt oder verlassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie erleben Panikattacken, Schweißausbrüche oder Herzklopfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie haben das Gefühl, zunehmend zu vereinsamen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie können sich nicht richtig entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entspannte und ausgelassene Stimmung ist bei Ihnen nur unter Alkohol oder Drogen möglich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie können von Herzen lachen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Auswertung

Haben Sie irgendwo eine „3“ angekreuzt, dann ist es ein klares Warnzeichen. In diesem Fall würde ich empfehlen, möglichst bald mit Ihrem Hausarzt über die Situation zu sprechen. Dasselbe gilt, wenn Sie an drei oder mehreren Stellen die „2“ angekreuzt haben.

„2“ steht für Reaktionen, die nicht ganz so kritisch sind, aber Vorboten von Schwierigkeiten sein können. Haben Sie es nur an ein bis zwei Stellen angekreuzt, so ist es vielleicht auch hier sinnvoll, mit einem Arzt oder Psychologen darüber zu sprechen. Behalten Sie die Situation auf jeden Fall im Blick und suchen Sie Hilfe, wenn sich die beschriebene Stimmung über Monate hält.

Generell gilt: Im Zweifelsfall sprechen Sie lieber ein Mal mehr mit einem Arzt oder Psychologen. Depression ist eine richtige Krankheit. Ihre Symptome entstehen vermutlich dadurch, dass bestimmte Botenstoffe im Gehirn nicht ausreichend produziert werden. Ähnlich wie andere Krankheiten bekommt man dies nicht dadurch weg, dass man sich zusammenreißt.

„Niedergeschlagen, erschöpft, verzweifelt und einsam“, so wird die Welt der Depression beschrieben. Es muss wohl die „Hölle auf Erden“ sein, ständig von traurigen Gedanken verfolgt zu werden und sich über nichts mehr freuen zu können. So beschreiben es die Betroffenen.

Viele von ihnen sagen, sie haben viel zu spät Hilfe in Anspruch genommen. Beim zweiten Mal würden sie nicht mehr so lange zögern, denn das Warten macht die Situation nur noch schlimmer.

Es ist aber nicht immer leicht abzuschätzen, wann tatsächlich eine depressive Erkrankung vorliegt. Ich hoffe, dieses Falblatt wird Ihnen dabei helfen, es herauszufinden.

Beachten Sie bitte, dass dieser Fragebogen kein psychologischer Test ist. Er ist lediglich eine Möglichkeit, die eigene Situation mit etwas Abstand zu betrachten und auf mögliche Warnzeichen aufmerksam zu werden. Ich stellte ihn auf der Grundlage meiner Erfahrung und unter Berücksichtigung der diagnostischen Richtlinien für Depression zusammen.



Wenn die Seele weint

Depression rechtzeitig erkennen

Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training sind die zwei meistverbreiteten westlichen Entspannungsmethoden. Beide kommen schon seit knapp 100 Jahren zum Einsatz und wurden inzwischen in verschiedensten klinischen Studien getestet. Es ist manchmal gar nicht so einfach zu entscheiden, welche Methode zu einem selbst besser passt.

Um Ihnen diese Entscheidung zu erleichtern, habe ich die Informationen zu den beiden Methoden vergleichend zusammengefasst:

	Autogenes Training (AT)	Progressive Muskelentspannung (PMR)
Grundlage	AT wurde vom deutschen Neurologen Johannes Heinrich Schultz in den 20. Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelt. Er nutzte dabei seine Erfahrungen mit Hypnose und Selbsthypnose sowie die traditionelle fernöstliche Mantra-Meditation als Grundlagen.	Der Entwickler der PMR, der amerikanische Arzt Edmund Jacobson, baute auf der Erfahrung auf, dass emotionale Belastungen zwangsläufig mit der Muskelspannung einhergehen. Er stellte fest, dass diese Verbindung auch in die andere Richtung funktioniert: Wir entspannen uns innerlich, wenn sich die Muskeln lockern.
Methode	Man stellt sich typische Veränderungen vor, die im Körper mit der Entspannung einhergehen. Die jeweiligen Vorstellungen werden durch gesprochene Formeln verstärkt, die innerlich wie ein Mantra wiederholt werden. Zum Beispiel sagt man zu sich innerlich „Mein rechter Arm wird angenehm warm und schwer“ und stellt sich die entsprechenden Veränderungen vor.	Einzelne Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und dann locker gelassen. Wenn sich immer mehr Muskeln entspannen, kommt man meistens zur Ruhe.
Besonderheiten	Im fortgeschrittenen Stadium können auch individuelle Formeln eingesetzt werden. Zum Beispiel: „Wissen vorhanden und jederzeit abrufbar“ als Prüfungsvorbereitung oder „Ich kann frei durchatmen“ in der Raucherentwöhnung.	Man entwickelt ein besseres Gefühl für den eigenen Körper. Spannungen, die im Alltag für Verspannungen sorgen können besser erkannt und abgebaut werden.
Zeitaufwand	Beim klassischen AT werden die Übungen von Anfang an kurz gehalten. Sie nehmen nicht mehr als zehn Minuten in Anspruch.	Die Länge der Übungen ist variabel, je nachdem, welche Muskelgruppen einbezogen werden. Es wird aber empfohlen, mindestens zwei Mal im Monat die lange Übung durchzuführen, die ca. 30–40 Minuten dauert. Beim Erlernen der Technik wird am Anfang überwiegend mit langen Übungen gearbeitet.
Praktikabilität im Alltag	Richtig erlernt, ermöglichen beide Methoden Kurzübungen, die im Alltag in weniger als einer Minute durchgeführt werden können. Diese erfordern weder Rückzug, noch eine bequeme Liege- oder Sitzposition.	
Kurse	Kurse in PMR und AT werden von allen Krankenkassen im Rahmen der Präventionsprogramme angeboten.	

Sind Sie sich immer noch unsicher, für welche Methode Sie sich entscheiden sollen?

Vielleicht können folgende Anhaltspunkte als Orientierungshilfe bei der Entscheidung helfen. Wenn Sie den einzelnen Aussagen zustimmen, kreuzen Sie jeweils den entsprechenden Buchstaben an.

Sie haben ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen. Sie können sich leicht in Bilder und Situationen hineinversetzen.	A	Sie knirschen nachts mit den Zähnen.	B
Das passive Liegen empfinden Sie als unangenehm. Sie müssen sich bewegen.	B	Sie haben oft Magenprobleme.	A
Sie driften sehr schnell mit eigenen Gedanken ab. Bei Entspannungsrunden bekommen Sie oft nur die Hälfte mit.	B	Sie leiden unter Bluthochdruck.	A
Sie lehnen sich gern zurück und lassen sich berieseln. Den ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung empfinden Sie als störend.	A	Sie brauchen längere Entspannungspausen mitten am Tage, am späten Nachmittag oder frühen Abend und suchen eine passende Technik dafür.	B
Sie leiden unter Verspannungen.	B	Sie werden vermutlich so gut wie nie mehr als zehn Minuten Zeit für die Entspannungsübungen finden.	A

A steht hier für das Autogene Training, B für die Progressive Muskelentspannung. Gehen Sie unseren Mini-Fragebogen nochmals durch, schauen Sie nach, welcher Buchstabe von Ihnen häufiger angekreuzt wurde. Überlegen Sie, ob Ihnen bestimmte Aspekte besonders wichtig sind ...
... und entscheiden Sie dann nach dem eigenen Bauchgefühl.

Viel Erfolg auf dem Weg zur richtigen Entspannung!

In die Entspannung durch Körperwahrnehmung und bewussten Atem:

Diese Übungen können für eine kurze Entspannungspause mitten am Tag eingesetzt werden. Aber auch als Einleitung für jede Art des Entspannungstrainings sind sie optimal geeignet.

Körperwahrnehmung: Setzen Sie sich bequem hin und gehen Sie gedanklich Ihren Körper durch. Fangen Sie mit Füßen und Beinen an. Spüren Sie bewusst die Kontaktflächen zum Stuhl oder zu der Unterlage. Lockern Sie Gesäßmuskeln und Bauch. Lassen Sie Ihre Schultern schwer werden und entspannen Sie die Gesichtsmuskeln.

Atem: Gehen Sie gedanklich zu dem Bereich unter dem Bauchnabel. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke an dieser Stelle leicht bewegt, während die Luft ein- und ausströmt. Sie brauchen nichts an dieser Bewegung zu ändern. Nehmen Sie Ihren Atem so wahr, wie er ist und überlassen Sie sich einfach diesem ewigen Fluss. Wenn es Ihnen schwer fällt, gedanklich dabei zu bleiben, können Sie die Atemzüge zählen. Lauschen Sie mindestens zehn Atemzüge lang Ihrem Atem.

Anschließend können Sie tief durchatmen, sich räkelnd und strecken, um frisch und erholt wieder in den Alltag zurückkehren.

Sie können aber auch zu den Entspannungsübungen Ihrer Wahl übergehen.

Progressive Muskelentspannung – Reise durch den ganzen Körper:

Auf dieser Reise lernen Sie, Spannungen im eigenen Körper besser zu erkennen. Sie werden die Restspannung los und gleiten Schritt für Schritt in den Zustand der tiefen Entspannung.

So führen Sie die Übungen am Besten durch:

Spannen Sie Ihre Muskeln kurz an, so wie es in der jeweiligen Übung beschrieben ist. Spüren die Anspannung einen Atemzug lang oder etwas länger. Achten Sie bewusst darauf, welche Muskeln bei der jeweiligen Bewegung arbeiten müssen und wie sich diese anfühlen. Lassen Sie dann wieder locker. Spüren Sie bewusst, wie sich alle Muskeln entspannen, die eben arbeiten mussten. Genießen Sie die Entspannung mindestens drei Atemzüge lang und gehen Sie anschließend zu der nächsten Übung.

Bleiben Sie am Ende einfach eine Weile liegen, lauschen Sie Ihrem Atem und genießen Sie die Ruhe mindestens zehn Atemzüge lang. Aus diesem Zustand können Sie am besten in den Schlaf gleiten.

Und so kehren Sie am Besten in den Alltag zurück:

Räkeln und strecken Sie sich, ehe Sie die Augen aufmachen. Das macht Sie richtig wach und frisch.

Hier sind die Übungen:



- Ballen Sie Ihre dominante Hand zur Faust.
- Strecken Sie Ihren dominanten Arm in Richtung Füße aus. (Wenn Sie sitzen, winkeln Sie den Arm so an, dass die Hand an die Schulter kommt.)
- Ballen Sie auch die andere Hand zur Faust.
- Strecken Sie den zweiten Arm in Richtung Füße aus (Wenn Sie sitzen, winkeln Sie ihn an).
- Legen Sie Ihre Stirn in Falten.
- Kneifen Sie die Augen fest zusammen und rümpfen Sie die Nase.
- Beißen Sie die Zähne zusammen und pressen Sie die Lippen aufeinander.
- Drücken Sie den Hinterkopf gegen die Unterlage. (Wenn Sie sitzen, drücken Sie Ihr Kinn gegen das Brustbein.)
- Ziehen Sie die Schultern leicht nach oben.
- Spannen Sie den Bauch an. Sie können ihn leicht einziehen oder auswölben. Atmen Sie dabei bitte weiter.
- Kneifen Sie die Pobacken zusammen und drücken Sie das Hohlkreuz gegen die Unterlage (im Sitzen reicht es, die Pobacken zusammenzukneifen).
- Spannen Sie das rechte und dann das linke Bein an: Im Liegen strecken Sie das jeweilige Bein aus und winkeln den Fuß in Richtung Nase an. Im Sitzen reicht es, den Fuß fest gegen den Boden zu drücken. Achten Sie dabei bewusst auf die Spannung in der Wade.

Progressive Muskelentspannung – Kurzform für den Alltag:

Diese Übungen helfen Ihnen, die Spannungen ganz schnell loszuwerden. Sie nehmen nur 1–3 Minuten in Anspruch und Sie können diese auch einzeln einsetzen, wenn Sie nur einen bestimmten Körperbereich entlasten wollen. Damit die Übungen gut funktionieren, sollte man allerdings ab und zu die vorher beschriebene Reise durch den Körper durchführen.

So führen Sie die Übungen durch: Zählen Sie durch und spannen Sie bei jeder Übung die Muskeln so an, wie es beschrieben ist. Halten Sie einen Atemzug lang die Spannung. Entspannen Sie dann wieder, suchen Sie eine bequeme Sitzposition und genießen Sie die Entspannung mindestens drei Atemzüge lang. Wenn Sie schon geübt sind, können Sie die Phase der Anspannung auslassen. Zählen Sie gedanklich einfach von eins bis zehn, stellen Sie sich dabei die Anspannung von entsprechenden Muskelgruppen vor und entspannen Sie die betroffenen Muskeln. In dieser Form können Sie die Übungen immer und überall unauffällig durchführen.

Eins, zwei ... Arme anwinkeln, die Hände zu Fäustballen.

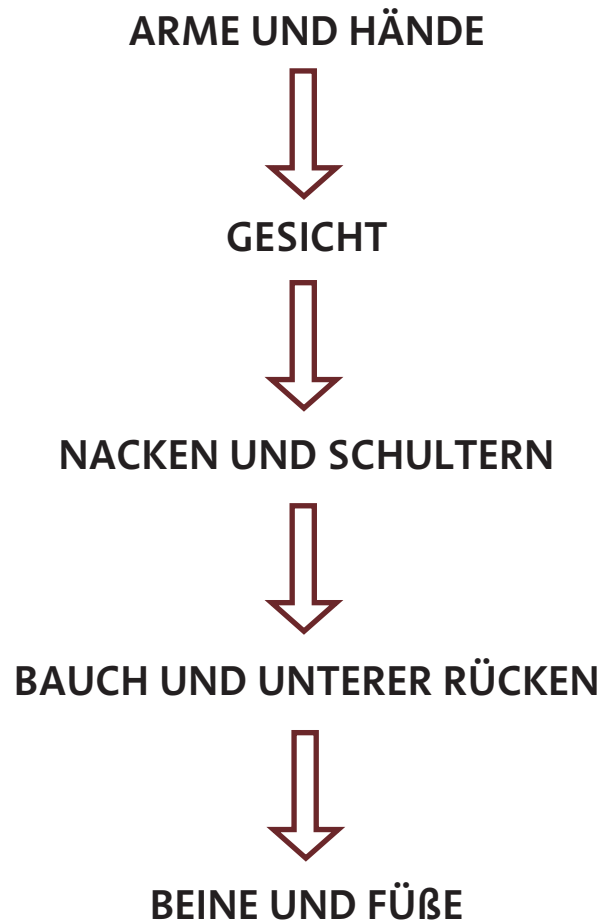
Drei, vier ... Das Gesicht anspannen: Stirn in Falten ziehen, die Nase rümpfen, die Augen fest zusammenkneifen, Zähne zusammenbeißen, Lippen aufeinander drücken.

Fünf, sechs ... Schultern hochziehen und den Kopf mit dem Kinn gegen das Brustbein drücken.

Sieben, acht ... Handflächen vor der Brust aufeinander pressen, den Bauch anspannen und das Becken nach vorne kippen.

Neun, zehn ... Beine fest gegen den Boden stemmen, dabei auf die Anspannung der Gesäßmuskulatur achten.

Hier sind die einzelnen Stationen im Überblick:



Übungen der Progressiven Muskelentspannung

Wie komme ich zu meinem Psychotherapeuten?

Sie können sich nach psychotherapeutischen Praxen in ihrer Nähe umschauchen. Rufen Sie in einer Praxis einfach an und bitten Sie dort um einen Termin.

Die Wartezeiten

In einigen Praxen bekommt man die Auskunft, dass die Wartezeiten bis zu einem halben Jahr andauern. Das klingt so enttäuschend, dass man gewillt ist, den Hörer sofort aufzulegen. Bei absoluten Notfällen ist diese Reaktion verständlich. Doch in vielen Fällen ist ein halbes Jahr eine vernünftige Anlaufzeit. Sechs Monate sind schneller um als man denkt. Lassen Sie sich auf die Liste setzen und probieren Sie dann gegebenenfalls bei einer weiteren Praxis.

Das Kennenlerngespräch

Für das erste Treffen reservieren die Praxen i. d. R. eine Dreiviertelstunde. Dabei lernen Sie den Therapeuten kennen und schildern Ihre Probleme. Es geht vor allem darum, ob Sie sich in dieser Praxis und bei dieser Person wohl fühlen. Haben Sie ein mulmiges Gefühl, spricht nichts dagegen, sich nach einem anderen Therapeuten umzuschauen. Laut der Psychotherapie-Richtlinie, die für alle gesetzlichen Krankenkassen gilt, stehen Ihnen fünf, bei analytischer Psychotherapie sogar bis zu acht probatorische („probeweise“) Sitzungen zu, die Sie zum Kennenlernen und Vergleichen verschiedener Therapeuten nutzen können.

Die Kosten

Ist der Therapeut von der gesetzlichen Krankenkassenversicherung zugelassen (das klären Sie am besten gleich beim ersten Telefonat), so werden die Kosten der Therapie von den Krankenkassen übernommen. Sie werden allerdings eine Überweisung von Ihrem Hausarzt brauchen.

Analytische Psychotherapie basiert auf der Psychoanalyse und ihren Weiterentwicklungen. Es handelt sich dabei immer um eine Langzeittherapie, die sich intensiv mit Kindheits- und Jugenderfahrungen auseinandersetzt. Neben der Lösung von aktuellen Problemen ist hier das persönliche Wachstum ein wichtiges Ziel.

Die Ziele der **tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie** sind dagegen mehr eingegrenzt. Auch diese Therapieform greift auf die Erfahrungen der Psychoanalyse zurück. Sie konzentriert sich aber auf das Aufarbeiten von konkreten Problemen und Konflikten.

Die klassische Couch, die von der Psychoanalyse untrennbar scheint, kommt jedoch bei beiden Methoden immer seltener zum Einsatz. In den meisten Fällen findet die gemeinsame Arbeit im Gespräch mit dem Therapeuten statt. Deshalb steht in der Gesprächspsychotherapie auch die Beziehung zwischen Ratsuchendem und Therapeut im Mittelpunkt. Ihr Ziel ist die persönliche Entwicklung und Selbstachtung im Umgang mit Konflikten. Der Begriff Gesprächspsychotherapie ist nicht geschützt.

Verhaltenstherapie baut auf der Vorstellung auf, dass unsere ungünstigen Reaktionen, sogar manche Ängste und Stimmungsschwankungen die Folge unserer Lerngeschichte sind. Lernen gehört bei diesem Ansatz zu den wichtigen Schlüsselwörtern. Man lernt, eigene Reaktionen besser zu verstehen und zu steuern. Man lernt, mit eigenen Ängsten umzugehen und Gespräche nicht so schnell in einen Streit abgleiten zu lassen. Es gibt inzwischen ein ganzes Repertoire an Techniken, die im Rahmen der Verhaltenstherapie erlernt werden können. Dazu gehören gezielte Entspannung, Gedankenstopp, Konfrontation mit gefürchteten Situationen und vieles mehr, was uns hilft, die eigene Situation besser unter Kontrolle zu behalten.

Gruppentherapie wird sowohl von tiefenpsychologisch orientierten Therapeuten als auch von Verhaltenstherapeuten angeboten. Diese bedeutet, dass die therapeutischen Gespräche nicht unter vier Augen, sondern in einer von dem Therapeuten geleiteten Gruppe stattfinden. Erfahrungsgemäß wird der Vorschlag, eine Gruppentherapie anzufangen, oft mit Befremden aufgenommen, bedeutet er doch, dass man den Therapeuten nicht für sich allein haben kann. Der Gedanke, die eigenen Probleme in einer Gruppe zu besprechen, sorgt bei vielen für mulmiges Gefühl. Doch gerade da liegt der springende Punkt: In der Gruppentherapie erleben wir so manche unserer Reaktionen direkt und können diese so viel effektiver ändern. In der Einzeltherapie sind wir darauf angewiesen, über diese Reaktionen zu sprechen. Die neuen Erkenntnisse können wir nur im Alleingang auf die Kommunikation mit anderen Menschen übertragen.

Und nun zur Wahl der Therapieform



Klinische Hypnose oder Hypnotherapie führt in der therapeutischen Landschaft ein Schattendasein. Ihre Wirksamkeit ist inzwischen anerkannt und in vielen wissenschaftlichen Studien bestätigt. Die Übernahme von Kosten durch die Krankenkassen gestaltet sich jedoch etwas schwierig. Zum Glück haben einige zugelassene Therapeuten eine Zusatzausbildung in der Hypnotherapie und können auf diesem Weg über die Kassen abrechnen.

Mit den Bühnenshows hat die Therapiemethode jedoch wenig gemeinsam. Weder vergisst man am Ende der Sitzung, was in der Trance passiert ist, noch wird es für spektakuläre Traumerlebnisse gesorgt. Die Sitzungen ähneln Entspannungsstunden, die von einem Therapeuten geleitet werden. Im entspannten Zustand wird die Wahrnehmung von Ängsten oder Schmerzen verändert, manchmal auch die eigenen Überzeugungen hinterfragt oder Erinnerungen wach gerufen.

Familien- oder Paartherapie ist eine weitere Therapieform, die zwar verbreitet und erfolgreich ist, von den Krankenkassen jedoch nur in Ausnahmefällen bezahlt wird. In Fachkreisen bezeichnet man diese als systemische Therapie, weil nicht der Betroffene allein im Fokus der Arbeit steht, sondern das ganze Geflecht des zwischenmenschlichen Beziehungssystems. Einzelne Familienmitglieder oder Partner haben dabei die Möglichkeit, allein mit dem Therapeuten zu sprechen, es gibt aber auch gemeinsame Sitzungen, in denen Hand-in-Hand-Lösungen gesucht werden.

Man muss keine schwerwiegende Diagnose vorweisen können, um die Hilfe eines Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die Probleme und Ärgernisse über den Kopf wachsen ...

Wenn Sie andauernd niedergeschlagen oder unruhig sind und Ihre Stimmungen gerade noch im Griff haben ...

Wenn Sie in einer schwierigen Lebenssituation stecken, keine Auswege und kaum noch positive Perspektiven für sich sehen ...

Wenn Sie durch Schlafstörungen, kreisende Gedanken, ständige Krankheiten gequält werden ...

... so hat es mit Sicherheit Sinn, mit einem Psychotherapeuten darüber zu sprechen.

Das Reden ändert an der eigentlichen Situation zwar nicht viel, wie ich es immer wieder von einigen meiner Patienten gesagt bekomme.

Es hilft Ihnen aber, die eigenen Strategien im Umgang mit Problemen zu überdenken.

Es hilft, den eigenen Körper zu entlasten und das Machbare vom Nicht-Machbaren zu trennen.

Und nicht selten hilft es, vorher ungeahnte Lösungswege zu finden.

Es lohnt sich also, sich nach einer geeigneten Therapie umzuschauen!

Unterschiedliche Formen der Psychotherapie

Hilfe bei emotionalen Problemen