

Analytische Psychotherapie

Die Psychoanalyse, bzw. die analytische Psychotherapie sind Behandlungsverfahren, die sich Zeit nehmen. Ein Leben lang erworbene, unbewusst selbstschädigende Verhaltensmuster müssen bewusst gemacht und als ehemals sinnvoll verstanden werden bevor sie lebensfreundlicheren Verhaltensmustern Platz machen können. Angestrebt wird eine tief greifende, nachhaltig wirksame, auf Einsicht beruhende und der Persönlichkeit des Patienten entsprechende Veränderung.

In der Regel kommt der Patient drei bis vier Mal pro Woche. Er liegt auf einer Couch ohne Blickkontakt mit dem Therapeuten, der seitlich hinter ihm sitzt. Diese Anordnung kommt der auf sich selbst zu richtenden Aufmerksamkeit des Patienten entgegen. Der Patient spricht über sich, seine Erlebnisse und seine Gedanken so frei wie es ihm möglich ist. Der Behandler schaltet sich ein, wenn er glaubt, dem besseren Verständnis des Patienten von sich selbst nützlich sein zu können. So entwickelt sich nach und nach ein heilsamer Prozess, in dem der Patient sich selbst und seine oft schmerzhaften Lebensgeschichte mit Hilfe des Therapeuten besser kennen lernt, zu mehr Selbstsicherheit kommt und mehr Gefühl für sich selbst und für andere Menschen entwickelt.

Von der klassischen Psychoanalyse abgeleitet gibt es weniger aufwendige, nützliche Modifikationen wie z.B. die:

- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- analytisch orientierte Kriseninterventionen,
- analytische oder analytisch orientierte Paar- Familien- und Gruppenbehandlungen,
- Organisationsberatung und Coaching auf vielen Gebieten.