

Damit Sie von Ihrer Psychotherapie möglichst viel haben

Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich unterschiedliche TherapeutInnen und deren Arbeitsstile anzuschauen, um vergleichen zu können, insbesondere, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sich mir anvertrauen können/wollen.

Voraussetzungen für eine wirkungsvolle therapeutische Behandlung bei mir sind: 1. **Passung, d.h. Therapeut und PatientIn sollten zueinander passen,** 2. **Ihr Leidensdruck sollte erkennbar sein,** 3. **Motivation, sich auf Ihren therapeutischen Prozeß einzulassen, d.h. sich auch mit den unangenehmen, abgewehrten Gefühlen, Erlebnissen und Neigungen Ihres Lebens auseinanderzusetzen,** 4. **Bereitschaft, Grundlagen für Krankheiten und Gesundheit anzuerkennen und auch entsprechende Veränderungen bei sich vornehmen zu wollen.**

Sprechen Sie an, was Ihnen wichtig ist, welche Gedanken, Wünsche und Phantasien in Ihrer Seele „kreisen“. Je scheinbar unmöglicher und peinlicher, angstbesetzter und/oder sehnsuchtsvoller diese Wünsche/Phantasien sind, um so mehr helfen Sie sich, wenn sie die z.B. oft lange abgewehrten Neigungen oder Wünsche zum Arbeitsthema machen. Auch, wenn ich regelmäßig nach Ihrer Leiblichkeit, Ihrer Befindlichkeit und nach Ihren Gefühlen Frage, sehe ich Ihnen nicht immer an, wie Sie sich gerade jetzt fühlen. Darum: Sprechen Sie auch von sich aus, wenn möglich, Ihre Gefühle an.

Im Zentrum der Therapie steht die therapeutische Beziehung; es handelt sich hierbei nicht um eine Diskussionsbeziehung, in der „ping-pong-mäßig“ Meinungen auf intellektuellem Niveau ausgetauscht werden, wie Sie dies vielleicht aus Ihrem Alltag kennen. In dieser therapeutischen Beziehung übernimmt der Therapeut in der Regel die Gesprächsführung, bis Sie **z.B.** Ihre eigenen Abhängigkeiten erkannt und begonnen haben, diese **z.B.** in Unabhängigkeit und Selbstverantwortung umzuwandeln. Die Passung, die Qualität und Tiefe dieser Beziehung entscheiden ganz wesentlich über den Behandlungserfolg. Darum sprechen sie alle Störungen, die die Vertrauensbildung zwischen Ihnen und mir beeinträchtigen könnten, nach Möglichkeit direkt an oder schreiben Sie mir einen Brief, E-Mail o.ä.

Achten Sie auf Ihren Leib und dessen Signale. Achten und respektieren Sie Ihre leiblichen Wahrnehmungen, insbesondere, wenn der Zugang zu den Gefühlen wie Trauer, Sexualität, Freude oder Wut noch „verschüttet“ ist: Z.B.: es ist ein „Kloß im Hals“, oder „eine Leere im Bauch“, oder ein „Krampf im vaginal/anal-Bereich“, oder „der Kopf scheint zu platzen“ oder „der Rücken ist hart wie ein Brett“ oder Sie haben den Bezug zu Ihrer Leiblichkeit verloren und es gibt das „Gefühl der Gefühllosigkeit“. Sie haben ein „Körpergedächtnis“, das sich auf diese Weise vielleicht meldet und Sie auf etwas Wichtiges hinweisen will.

Während einer Sitzung sind alle gesellschaftlich erlaubten und verbotenen bzw. tabuisierten Gedanken, Gefühle und das **Erleben** der Gefühle, wie Wut, Sexualität, Freude und Trauer usw. erlaubt!! **Nur Taten sind ausgeschlossen** (von bewusst vereinbarten Experimenten, in denen zuvor die Verantwortlichkeiten abgesprochen werden, abgesehen). Die Auseinandersetzung mit Angst, Scham, Sehnsucht in Bezug auf die eigene - nicht selten seit der Pubertät - abgewehrte Geschlechtlichkeit ist Teil der therapeutischen Arbeit. Es kommt u.a. darauf an, wieder Zugang zur existentiellen Intelligenz zu finden, **z.B.** zur Wiederentdeckung der Intelligenz des Herzens und der damit wiedererlangten Schwingungsfähigkeit als der optimalen Prophylaxe **z.B.** für den Herzinfarkt bei Frauen und Männern.

Ziel ist es, die (unter dem Druck der gesellschaftlich relevanten Normen und Werte) abgespaltenen Gedanken, Gefühle, Willensimpulse und Persönlichkeitsanteile wieder kennenzulernen, sich mit Ihnen auszusöhnen und in die Gesamtpersönlichkeit so zu integrieren, daß Ihre „Ganzwerdung bzw. Ausheilung“ beginnen kann und Ihre soziale, professionelle und personale Kompetenz und Performance zunimmt, d.h. auch: der/die wütende, leidende, sexuelle Mann/Frau darf sich aus der „Deckung“ hervor wagen und sich zeigen. Es sollte im therapeutischen Prozess nichts geben, was wir nicht ansprechen und klären könnten. Gehen sie davon aus, daß ich in bestimmten Situationen strukturiert vorgehe und Ihnen auch Dinge mitteile, die sie vielleicht schon seit langer Zeit nicht sehen, fühlen und hören wollten. Bedenken Sie, daß Sie sich auf einen therapeutischen Gesundheits- und Wachstumsprozeß einlassen, der mit Wachstumsschmerzen verbunden ist. Die erkannten innerseelischen und zwischenmenschlichen Probleme werden im „Hier und Jetzt“ aufgedeckt, bearbeitet und stetig wieder auf der Erlebensebene durchgearbeitet, bis sie überwunden werden können. Dabei kommt es nicht selten vor, daß sehr zerstörerische Gedankenmuster bewußt werden; diese Gedankenmuster sind dann im Verlauf durch konstruktive Gedankenmuster (z.B. Werteimaginationen) zu ersetzen. Das Bewußtwerden verdrängter Verletzungen aus Kindertagen kann mit dem Öffnen vereiterter Wunden verglichen werden: Das kann zum tagelangen Wiedererleben sehr unangenehmer seelischer Schmerzen führen, bevor die „alten seelischen Wunden“ „auseitern“ und die Ausheilung partiell oder ganz beginnen kann.

Achten Sie darauf, ob Sie die mit tiefenpsychologischer Psychotherapie verbundenen „Tiefungen“ und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten nutzen wollen und können. Wenn Sie sich durch mich unverstanden fühlen, sprechen Sie es bitte an.

Hamburg, den Dr. Rolf Jansen PatientIn

