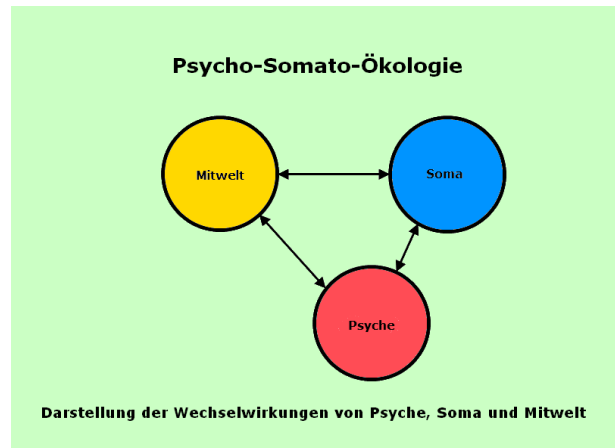


Supportive Psychotherapie als Teil ganzheitlicher Heilkunst

Landläufig gehen wohl die meisten Menschen in unserem Lande davon aus, dass es Therapiemethoden gibt, die nur auf den psychischen Bereich des Menschen einwirken. Diese Annahme beruht auf einem Irrtum, denn solche Methoden – auch nicht eine – gibt es nicht. Auch anders herum scheint ein weiterer Irrtum weit verbreitet zu sein: körperliche Behandlungen haben nichts mit der Psyche zu tun.

Was unsere Altvorderen schon immer wussten ist die Tatsache, dass es nur Ganzheitlichkeit gibt. Was von neueren Forschungsergebnissen der so genannten Naturwissenschaften bestätigt wird, zum Beispiel der Epigenetik und der Quantenphysik. Das heißt: alles ist mit allem verbunden. Bezogen auf die Heilkunst bedeutet dies, dass Psyche (Gemüt), Soma (Körper) und Umwelt (besser: Mitwelt) miteinander wechselwirken. Wird einer dieser drei Bereiche gereizt, so werden auch die anderen beiden davon berührt.



Beispiel 1:

Ein kleines Kind berührt eine heiße Herdplatte: Es schreit, weil die Berührung schmerzt (Körper), der Schmerz erzeugt Angst (Psyche), der Schmerzensschrei alarmiert die Mutter (Mitwelt).

Beispiel 2:

Ein Mensch erfährt über die Radionachrichten von einer Gefährlichkeit des Corona-Virus. Das erzeugt Angst (Psyche), dadurch wird das Immunsystem (Körper) geschwächt und der Mensch wird krank. Der Arzt kommt (Mitwelt). Das belastet den Steuerzahler, weil die Krankenkasse die höheren Kosten auf die Mitglieder umlegt (Mitwelt). Bürger „A“ kann die erhöhten Krankenkassenbeiträge nicht stemmen. Er (Mitwelt) wird depressiv, weil alles immer teurer wird ... was die Mitwelt zu tragen hat ... usw. usf.

Supportive Psychotherapie

Supportiv bedeutet, dass diese Art der Behandlung darauf ausgerichtet ist, dem Patienten dabei behilflich zu sein, seine Alltagsprobleme, die sich als Krankheits- oder Leidenszustände darstellen, zu lösen. Er wird auf den Weg zur Heilung unterstützt. Sie ist also nicht vordergründig analytisch, was bedeutet, dass es nicht primär um Probleme der Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und frühen Kindheit geht, sondern um die Probleme des Alltags, also die im Hier&Jetzt.

Die Vorgehensweise ist folgende:

1. Benennung des Problems: was vorliegt vor?
2. Erarbeitung der Ursache: wo kommt es her?
3. Wie kann der Betroffene damit umgehen, wenn das Problem wieder auftritt? Erarbeitung von Lösungswegen.

Wie schon gesagt: Supportive Psychotherapie kann bei allen Leidens- und Krankheitszuständen eingesetzt werden. Entscheidend ist immer, ob der Patient sich darauf einlässt. Mit anderen Worten: Entscheidend ist in der Regel der Mensch, mit seinen Glaubenssätzen und seinem Verhalten, nicht die Krankheit.

Nachwort

„Die Vorstellung vom Zufall macht nur Sinn, wenn man glaubt, es gibt Dinge, die isoliert sind. Aber es gibt keine isolierten Dinge [...], es gibt nur das Eine, das Verbundene.“

Hans-Peter Dürr / Marianne Oesterreicher: „Wir erleben mehr als wir begreifen“