

dr. eberhard belz

Praxis für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Sportspsychiatrie und-psychotherapie

Behandlungsverständnis

Durch meine langjährige berufliche Praxis, meine vielseitigen Qualifikationen und Erfahrungen sowie meine persönliche Weiterentwicklung und Vertiefung habe ich eine individuelle, hochspezifische Herangehensweise in der Behandlung entwickelt.

Als wesentlichen Ausgangspunkt dabei betrachte ich das ›Hier und Jetzt‹ – als Ausdruck der bisher erlebten Entwicklungen und Erfahrungen. Jeder Mensch hat seine eigene individuelle Geschichte und Erfahrungswelt, seine Stärken und seine Schwächen. In der Entdeckungs- oder Anamnese phase werden neben der körperlichen Dimension sowohl analytisch-tiefenpsychologisch orientierte als auch verhaltenstherapeutisch-systemische Perspektiven berücksichtigt. Entscheidend dabei ist zunächst, zu welchem therapeutischen Angebot die Person einen inneren Zugang, eine Brücke entdecken und wahrnehmen kann. Übergeordnet besteht eine stärkenorientierte Haltung in der Betrachtung und Reflektion. Salutogenese und Perspektiven der Positiven Psychologie bilden hierfür die Grundlage.

Zu Beginn der Behandlung ist die Wahrnehmung, die Entdeckung der eigenen Person, des Selbst (›core‹) im Gegenwärtigen der Focus. Biographische Hintergründe, aber auch schon Zukunftsszenarien gestalten diese Perspektive. Durch Techniken des Innehaltens (Reflektion, Meditation und Körperarbeit) wird einerseits die Aufmerksamkeit aufs Vorhandene gefördert, andererseits ein erweiterter Zugang und damit auch eine Perspektive zur eigenen Geschichte und zum eigenen Sein entwickelt. ›Sich selbst Raum zur Entdeckung und Perspektivenentwicklung geben‹.

Die Erfahrungen in den Jahren meiner ärztlich-therapeutischen Praxis zeigen, dass wesentliche Symptome wie Angst, depressive Stimmungszustände oder psychosomatische Beschwerden häufig reaktiv oder als Ausdruck innerer ungelebter Impulse aufzufassen sind, die auf Beachtung drängen. Entscheidend ist dabei zunächst (nach einer gründlichen medizinisch-somatischen Abklärung) die möglichst offene, ›unkonditionierte‹ Wahrnehmung dieser Impulse und die Entdeckung möglicher Bedeutung und Sinnhaftigkeit in Bezug auf das aktuelle Symptom. Wesentlich dabei ist, dass der Betroffene aus einem Wahrnehmen der bestehenden Einengung, des erlebten Druckes und der empfundenen Perspektivlosigkeit wieder Raum für neue Perspektiven und damit auch für eine neue Deutung der eigenen Situation gewinnt. Diese erlebte neue Wahrnehmung bedeutet bereits einen ersten Schritt in Richtung einer Regeneration und Energetisierung, einer Wiederentdeckung von Optionen, Hoffnungen und Chancen. Nun kann eine weitere Öffnung und Entwicklung auf der Grundlage positiv erlebter Erfahrungen geschehen. Damit verbundene Schritte werden sorgsam und achtsam begleitet, auftretende Hürden und Widerstände werden sorgfältig konfrontiert und bearbeitet. Zunächst steht die Begegnung mit sich selbst, im Verlauf, abhängig von der gewonnenen Stabilität, zunehmend auch mit der Umgebung im Blickpunkt.

So entwickelt sich ein geleiteter, Selbstwirksamkeit förrender Entdeckungsprozess, der aus einer stärkenorientierten Perspektive heraus Energie und damit auch Motivation zur Vertiefung und Gestaltung generiert. Belastende Konfliktsituationen können so Schritt für Schritt betrachtet und aufgearbeitet werden. Eine Zunahme an innerer Wahrnehmung und erlebbarem Handlungsspielraum, und damit an innerer Autonomie in Bezug auf das eigene Leben wird spürbar. Kreativität, Lebendigkeit und Lebensfreude tauchen wieder auf.

Psychische und/oder somatische Symptome die im Behandlungsverlauf auftreten können, werden medizinisch abgeklärt, psychologisch bearbeitet und im weiteren Verlaufe integriert.

Sollte insbesondere zu Beginn einer Behandlung eine medikamentöse Unterstützung notwendig und sinnvoll erscheinen, wird dies ausführlich thematisiert und in gegenseitiger Vereinbarung und Abstimmung umgesetzt.