

Ein Vergleich

und die Entdeckung vieler Parallelitäten einer psychologischen Beratung und
einer Psychotherapie mit einer osteopathischen Behandlung

Heilpraktiker- und Therapeutenschule Isolde Richter

Dozentin: Savina Tilmann

Erstellt am 19.11.2022

Meike Schulz
Marktstraße 19
77933 Lahr

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Einleitung	3
Ein Raum für das Gespräch	4-5
Ein Vergleich	6-9
Ein Gedanke zum Schluss	10

Einleitung

Ich darf mich kurz vorstellen:

Von Beruf bin ich Physiotherapeutin.

Nach einigen Jahren Berufserfahrung spürte ich, dass ich mich weiterentwickeln wollte und begann meine berufliche Weiterreise.

2003 habe ich die Heilpraktikerausbildung erfolgreich abgeschlossen.

Danach habe ich mich der Osteopathie verschrieben und 2010 die 5-jährige berufsbegleitende Ausbildung abgeschlossen.

Seit 10 Jahren arbeite ich in meiner Praxis für Osteopathie.

Aus berufsrechtlichen Gründen brauche ich hierfür die Heilpraktikererlaubnis, da die Osteopathie in Deutschland (noch) nicht als eigenständiger Beruf anerkannt ist.

Die Osteopathie ist eine körpertherapeutische Methode, bei der psychoemotionale Themen eher im Hintergrund stehen.

Nach vielen Jahren Erfahrung wird mir immer deutlicher, dass ich den psychologischen Anteil eines Menschen nicht ausklammern kann und will.

So setzte ich meine berufliche Weiterreise fort.

Das Gespräch mit meinen PatientInnen nimmt und nahm in meinen Behandlungen eine stetig wachsende Bedeutsamkeit ein. Das große Bedürfnis der Menschen zu reden, etwas rauszulassen, sich auch verbal zu erleichtern und eine ZuhörerIn zu haben, die Zeit hat....., all das hat mich bewogen, dem „verbalen Anteil“ meiner Behandlung einen größeren Fokus zu geben.

In der Ausbildung zur psychologischen Beraterin bei Savina Tilmann lernte ich, meine Fähigkeiten auf dieser Ebene zu verfeinern und zu professionalisieren.

Meine Herangehensweise an meine PatientInnen hat so bereits heute eine große Bereicherung erfahren.

Langfristig möchte ich meine osteopathischen Fähigkeiten mit denen der psychologischen Beratung kombinieren.

Während meiner Weiterbildung zur psychologischen Beraterin bemerkte ich oftmals einen gleichen gedanklichen Hintergrund, der auch in der osteopathischen Behandlung Bedeutsamkeit hat und seine Anwendung findet.

Diese Gemeinsamkeiten sind für mich faszinierend. Sie münden in einer unterschiedlichen Behandlung oder Beratung, ergänzen sich sehr gut, und können ein Vorankommen im jeweiligen anderen Bereich erleichtern und beschleunigen.

Dies aufzuzeigen, zum Wohle unserer PatientInnen und Ratsuchenden, und zum Wohle einer interdisziplinären Zusammenarbeit von BeraterInnen, TherapeutInnen und OsteopathInnen, ist mir ein großes Anliegen.

Ein Raum für das Gespräch

In der psychologischen Beratung und in der Therapie ist das Gespräch das Hauptwerkzeug.

Den Ablauf eines ersten Beratungsgespräches möchte ich hier kurz umreißen:

Nach der Begrüßung wird das Anliegen des/der Ratsuchenden erfragt.

Der/die BeraterIn stellt fest, um welchen Beratungstyp es sich handelt.

Als nächstes wird das Problem herausgearbeitet, sowie eine Zielformulierung getroffen.

Dann geht es „an die Arbeit“, mit den unterschiedlichen Tools und Gesprächstechniken Lösungswege zu erarbeiten. In der psychologischen Beratung wird ressourcen- und lösungsorientiert gearbeitet. Der Bezug vom gelingenden Leben im „Heute und der Zukunft“ steht im Mittelpunkt.

In der Therapie wird häufig biografieorientiert gearbeitet. Es wird die Vergangenheit beleuchtet und miteinbezogen. In dieser aufdeckenden Arbeit spielen erlittene Traumata und andere prägende Ereignisse eine wichtige Rolle. Hier findet ein „in die Tiefe gehen“ statt, das dazu führen soll, dysfunktionale Denkmuster aufzulösen und umzustrukturieren.

Die Aspekte des in die Zukunft gewandten, lösungsorientierten Arbeitens haben neben dieser vergangenheitsorientierten Arbeit selbstverständlich auch ihren Platz.

Eine achtsame Gesprächssituation in vertrauensvoller Atmosphäre, in Beratung, Therapie und auch in der Osteopathie, eröffnet den Ratsuchenden oder KlientInnen und auch PatientInnen den Raum der Geborgenheit, der das Eintauchen in persönliche und emotionale Themen ermöglicht.

Bei einer osteopathischen Erstbehandlung werden in der Anamnese alle relevanten Informationen erfragt.

Überstandene Krankheiten, Operationen, Medikamenteneinnahme, aktuelle Beschwerden und Weiteres sind wichtige Informationen und Hinweise.

Hier das Gespräch zu beenden würde sich für mich unvollständig anfühlen.

Wenn die PatientInnen bis jetzt von sich aus auf der rein körperlichen und sachlichen Ebene geblieben sind, lasse ich folgenden Satz einfließen:

„Gibt es etwas, was ich nicht gefragt habe, was hier vielleicht hingehört und eine Wichtigkeit in Ihrem Leben hat?“

Die Reaktionen sind sehr vielfältig, hier drei Beispiele:

„Ich weiß jetzt nicht, ob das hierhergehört, ich lebe gerade in einer sehr belastenden Trennungssituation“

Oder

„Ja, die Migräne ging los, als ich ungefähr 10 Jahre alt war, das war die Zeit, als meine Mutter sehr krank war und dann gestorben ist“

Oder auch

„Mir geht es psychisch sehr gut, ich lebe in einer glücklichen Beziehung und meine Arbeit macht mir Freude, und ich merke, dass das gar nicht selbstverständlich ist“.

In der osteopathischen Behandlung ist spürbar, dass eine vertraute verbale Ebene, in der psychoemotionale Themen ihren Raum finden, ein Heilen und Lösen auf körperlicher Ebene erleichtert und möglich macht.

Und auch dieser Weg ist möglich:

Wenn körperliche Beschwerden behandelt werden, kann ein Vorankommen in psychoemotionaler Hinsicht erleichtert und möglich werden.

Die Erleichterung kann für PatientInnen groß sein, wenn mit osteopathischem Blick z.B. bisher ärztlicherseits nicht erklärbare Beschwerden eine Ursache haben und behandelbar sind.

Die Abgrenzung von Beratung zu Psychotherapie ist mir ein großes Anliegen

Es darf nicht zu einer Vermischung von Beratung und Psychotherapie kommen, die berufsrechtlich unzulässig ist und auch Verwirrung beim Ratsuchenden stiften kann.

Psychologische Beratung	Psychotherapie	Osteopathische Behandlung
<p>Voraussetzung für eine gelingende Beratung:</p> <p>Vertrauensvolle, liebevolle Atmosphäre und Containment</p> <p>Welcher Beratungstyp ist gefragt?</p> <p>Informativen Beratung, situative oder biographieorientierte Beratung</p> <p>situativer Beratung bei akuter Belastungssituation</p> <p>biographieorientierte Beratung Hier ist neben der Beratung zu prüfen, ob eine Therapie sinnvoll wäre.</p> <p>In der Beratung selbst sind Selbstkontrolle und Regulation immer wieder wichtig.</p>	<p>Voraussetzung für eine gelingende Therapie:</p> <p>Vertrauensvolle, liebevolle Atmosphäre und Containment</p> <p>Welche Therapieform ist geeignet?</p> <p>Allgemeine Informationen über Therapieformen und Therapiemethoden</p> <p>Traumatherapie bei akutem Trauma</p> <p>Gesprächstherapie, Gestalttherapie, u.a. Analytische Psychologie, u.a.</p> <p>In der Therapie selbst sind Selbstkontrolle und Regulation immer wieder wichtig.</p>	<p>Voraussetzung für eine gelingende Behandlung:</p> <p>Vertrauensvolle, liebevolle Atmosphäre und Containment</p> <p>Welche Behandlungsform ist geeignet?</p> <p>Information über das Zusammenpassen von Beschwerdebild und osteopathischer Medizin</p> <p>Akutbehandlung nach akuter Verletzung, Sturz o.ä.</p> <p>Lange zurückliegendes Trauma, auch von eigener Geburt, u.U. Mit somatisierender Komponente</p> <p>In der Behandlung selbst sind Selbstkontrolle und Regulation immer wieder wichtig.</p>

<p>Joining Der/die Beratende tut gut daran, die Beratungssituation immer wieder zu überprüfen, ob sich die Kontaktqualität zur Ratsuchenden Person in einem gesunden Joining befindet und nicht in einer Verschmelzung oder in einer zu großen Distanz.</p> <p>Positive Psychologie (Martin Seligmann) Der/die Beratende setzt den Fokus auf die „Zwischenräume, nicht auf die Bäume“. Ressourcen- und lösungsorientiertes in Bezug auf das Heute und die Zukunft.</p> <p>Der/die Beratende bringt keine eigene Interpretation oder Wertung ein. Die Lösung liegt in der/im Ratsuchenden. Sie kann sich von der der beratenden Person vermuteten Lösung sehr unterscheiden.</p>	<p>Joining PsychotherapeutInnen tun gut daran, die Therapie immer wieder zu überprüfen, ob sich die Kontaktqualität zum/r KlientIn in einem gesunden Joining befindet und nicht in einer Verschmelzung oder in einer zu großen Distanz</p> <p>Positive Psychologie (Martin Seligmann) Der/die Therapierende setzt den Fokus sowohl auf das Heute und die Zukunft, als auch auf die Vergangenheit. Analytische Therapieformen haben in entsprechenden Situationen selbstverständlich weiterhin ihre Berechtigung und Wichtigkeit.</p> <p>Der/die TherapeutIn bringt keine eigene Interpretation oder Wertung ein. Die Lösung liegt in der/im KlientIn. Sie kann sich von der der therapierenden Person vermuteten Lösung sehr unterscheiden.</p>	<p>Joining OsteopathInnen tun gut daran, die Behandlungssituation immer wieder zu überprüfen, ob sich die Kontaktqualität zum/r PatientIn in einem gesunden Joining befindet und nicht in einer Verschmelzung oder in einer zu großen Distanz.</p> <p>Die osteopathische Medizin setzt den Fokus auf die Gesundheit des Patienten, nicht auf die Läsion. Durch die therapeutische Präsenz und osteopathische Techniken wird das Anknüpfen an die eigene Gesundheit erleichtert und ermöglicht. (biodynamische Osteopathie nach Jim Jealous)</p> <p>Kein Schubladendenken Ein gleiches körperliches Symptom kann bei zwei Menschen eine völlig andere Entstehungsgeschichte und auch körperliche Manifestation haben und damit auch eine unterschiedliche Behandlung erfordern.</p>
<p>7</p>		

<p>Ziel einer PB ist die Stabilisierung und Unterstützung, den eigenen Weg zur Lösung zu finden. Ein anfänglich formuliertes Ziel der Beratung zeigt eine klare Richtung, was für den/die Ratsuchende/n eine wichtige Etappe auf dem Weg zur Innern Zufriedenheit ist.</p> <p>Bei zu starker Fokussierung auf ein Trauma könnte eine Retraumatisierung entstehen. Starke vegetative Reaktionen zeigen eine Überreaktion und Überforderung des Systems.</p> <p>Keine Abhängigkeit von einer psychologischen Beratung entwickeln. Es wird eine Autonomie des/r Ratsuchenden Person angestrebt.</p>	<p>Ziel einer Therapie ist es, dysfunktionale Denkmuster aufzulösen, häufig mit biografieorientierter Arbeit, und so ein erfüllteres Leben führen zu können.</p> <p>Bei zu starker Fokussierung auf ein Trauma könnte eine Retraumatisierung entstehen. Starke vegetative Reaktionen zeigen eine Überreaktion und Überforderung des Systems.</p> <p>Keine Abhängigkeit von der Therapie entwickeln. Es wird eine Autonomie des/r KlientIn angestrebt.</p>	<p>Ziel einer osteopathischen Behandlung ist, Beschwerdefreiheit und Stabilisierung des Systems und die Eigenregulationsfähigkeit der/s Behandelten zu stärken, damit neue Belastungen kompensiert und ausgeglichen werden können.</p> <p>Bei einem verfrühten Auflösen von körperlichen Kompensationen könnte eine Dysbalance entstehen und ein neues Beschwerdebild auftreten. Starke vegetative Reaktionen zeigen eine Überreaktion und Überforderung des Systems.</p> <p>Keine Abhängigkeit vom Behandelnden entwickeln. Es wird eine Autonomie der/s Behandelten angestrebt.</p>
--	---	---

<p>Nach der Theory des Triune Brain (Jean mc. Lean) finden Prozessarbeit- oder AHA-Erkenntnisse dann statt, wenn der Neokortex in Verbindung mit dem Limbischen System oder mit dem Stammhirn steht.</p>	<p>Nach der Theory des Triune Brain (Jean mc. Lean) finden Prozessarbeit- oder AHA-Erkenntnisse dann statt, wenn der Neokortex in Verbindung mit dem Limbischen System oder mit dem Stammhirn steht.</p>	<p>Regulationen finden in vegetativ ausgeglichenem, neutralen Zustand statt. Die Behandlung findet in Stille statt. Hier kann Transformation stattfinden. Dieser Zustand ermöglicht das Erinnern der körperlichen Gewebe an die durchlebte Perfektion als Embryo. (biodynamische Osteopathie nach Jim Jealous)</p>
--	--	--

Ein Gedanke zum Schluss

Es gibt einige Therapieformen, die Körper und Psyche miteinbeziehen. Als Beispiele seien hier Körperorientierte Psychotherapie, Gestalttherapie und Focusing genannt.

Der Vielfalt der Behandlungs- und Therapieformen sind keine Grenzen gesetzt.

Jede Therapieform und Beratung hat ihre Berechtigung und Bedeutsamkeit.

Ich hoffe, mit dieser Arbeit dem Wohle der PatientInnen, Ratsuchenden und KlientInnen gedient zu haben.

Und ich hoffe, mit dieser Arbeit das interdisziplinäre Kennenlernen und Zusammenarbeiten von Psychologischen BeraterInnen, PsychotherapeutInnen und OsteopathInnen unterstützt zu haben.

Quellenangabe:

Begleitskript Psychologischer Berater von Savina Tilmann, Isolde-Richter
Heilpraktiker-und Therapeutenschule

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Hausarbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.

19.11.22

Meike Schulz
Marktstraße 19
77933 Lahr