

Leiden Sie unter Symptomen?

Viele Menschen leiden unter Symptomen oder Verhaltensweisen, für die sie keine Erklärung und auch keine Lösung finden: beispielsweise Schlafstörungen, Ängste, Panik, Depression, Gefühle von Leere und Sinnlosigkeit, innere Unruhe, Überaktivität, Selbstverletzung, Suchtverhalten, Abgrenzungsprobleme, mangelndes Selbstwertgefühl, Bindungsstörungen, Wut- oder Weinanfälle, Konzentrationsschwäche, chronische Schmerzen und andere psychosomatische Störungen.

Welche Gründe sind dafür denkbar?

Wenn für diese oder andere Symptome durch medizinische Untersuchungen keine Ursachen zu finden sind, könnte es sein, dass Sie unter den Folgen eines Traumas leiden, auch wenn Sie sich nicht daran erinnern. Viele denken, ein Trauma entstünde nur durch große Katastrophen oder das Erleben von seelischer und körperlicher Gewalt. Jedoch kann alles, was unsere Schutzhülle verletzt, und ein Gefühl von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein erzeugt, traumatisch wirken. Daher zählen beispielsweise oft auch (kleinere) Unfälle, medizinische Eingriffe, Geburtsstress, Verlust von geliebten Wesen, das Miterleben von Gewalt oder Tod, Vernachlässigung, Verrat oder Verlassen werden in der Kindheit dazu.

Was kann helfen?

Unser Körper hat alle Erinnerungen an belastende Situationen gespeichert und verfügt gleichzeitig über das Wissen, wie er sich selbst heilen kann. Der Zugang zu diesen Informationen ist jedoch oft nicht einfach, weil Angst und Schmerz daran gekoppelt sind. Hier kann eine spezielle Therapie sehr hilfreich sein, die behutsam und kompetent zuerst die eigenen Kräfte und Fähigkeiten stärkt, so dass eine stabile Basis entsteht. Die Annäherung an das Trauma geschieht erst dann in kleinen Schritten. Ein sorgfältig gesteuertes Pendeln zwischen den inneren Heilimpulsen und den überwältigenden Erinnerungen bringt die Überlebensenergie wieder ins Fließen. Die Symptome können sich auflösen, und Platz machen für mehr Entspannung und Lebensfreude.



Folgende Therapiemethoden wende ich an:

In meiner Praxis arbeite ich mit Gestalttherapie, sowie mit EMDR, Brainspotting und Somatic Experiencing, die speziell für die Therapie mit traumatisierten Menschen entwickelt wurden, und auf den Ergebnissen moderne Hirnforschung basieren. Alle Methoden sind ganzheitlich und greifen wirksam ineinander.

Gestalttherapie

Gestalt ist ein anderes Wort für Ganzheit.

Die Gestalttherapie ist eine eigenständige Methode der Psychotherapie. Sie sieht den Menschen als ganzheitlichen Organismus, der in ständiger Kommunikation mit dem eigenen Körper, den Gefühlen und Gedanken, sowie der Umwelt ist. Er verfügt über eine unglaubliche Fähigkeit, all diese Ebenen auszuloten, um sich selbst zu regulieren und im Gleichgewicht zu halten. Ungünstige Anpassungsbedingungen beeinträchtigen jedoch diese Fähigkeit, und es kommt zu fragmentierten Wahrnehmungen ohne Sinn. Das Gespür für die eigenen Bedürfnisse geht verloren und die natürliche Selbstregulation kann nicht stattfinden.

Als Gestalttherapeutin bin ich Partnerin bei der Spurensuche. Ich helfe meinen Klienten dabei, unverständlich erscheinende Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen, und wieder zu einem sinnvollen Ganzen zusammen zu fügen. So erkennen sie, was sie eigentlich brauchen: Das ermöglicht, die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse und die Gestaltung von Beziehungen neu zu überdenken und an die jetzigen Gegebenheiten und Möglichkeiten neu anzupassen. Inneres Gleichgewicht, Zufriedenheit und Lebensfreude können wieder entstehen.

Somatic Experiencing (SE)

Diese Therapiemethode zur Schock- und Trauma-bewältigung berücksichtigt in besonderer Weise die Körperprozesse, die für die Heilung notwendig sind. Das hat folgende Gründe: In einer bedrohlichen Situation werden im Körper enorme Energien zur Verteidigung aktiviert. Wenn aber weder Kampf noch Flucht möglich sind, werden diese immensen Energien eingefroren. Dieser „Todstellreflex“ kann das Leben retten und Gefühle von Angst und Schmerz ausblenden. Wenn die zuvor aktivierte Energie jedoch im Körper stecken bleibt, kann das zu den zuvor beschriebenen Symptomen führen. Somatic Experiencing hilft betroffenen Menschen dabei, die im Körper gebundene Energie aufzuspüren, und zu entladen (auch ohne bewusste Erinnerungen). Das Nervensystem kann zu seiner ursprünglichen Selbstregulierungsfähigkeit zurückfinden.

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Bei einem Trauma wird unter anderem die Verbindung zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte unterbrochen. Auch das ist ein Schutzreflex, denn auf diese Weise werden überwältigende Gefühle und Erinnerungen dem Bewusstsein entzogen. Wenn diese Unterbrechung bestehen bleibt, ist eine Verarbeitung des Traumas jedoch nicht möglich. Im EMDR wird durch eine geführte Bewegung der Augen das Zusammenwirken beider Gehirnhälften wieder angeregt. Dadurch werden Assoziationsketten ausgelöst, die es ermöglichen, gedankliche, emotionale und körperliche Aspekte wieder miteinander zu verbinden, damit der Organismus alle Informationen zur Verfügung hat, die er für die Neuverarbeitung des Traumas braucht.

Brainspotting

Brainspotting verbindet wesentliche Elemente von Somatic Experiencing und EMDR miteinander. Zusätzlich wird ein besonderer Erinnerungspunkt über die Augen im Gehirn aktiviert, durch den eine Vertiefung des Therapieprozesses erreicht werden kann.



Jutta Eifler
geb. 1950, verheiratet, 2 Kinder
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Fortbildungen

- Gestalttherapie
- Somatic Experiencing (Zertifikat)
- EMDR (Zertifikat)
- Brainspotting
- Kommunikation und Körpersprache
- Profilcoaching

Mitgliedschaften

- Europäischen Verband für Psychotherapie
- Bund akademischer Psychotherapeuten
- Verein Somatic Experiencing Deutschland

Seit 1990 tätig in eigener Praxis



- Ein Vorgespräch ist kostenlos & unverbindlich.

Jutta Eifler

Heilpraktikerin
Psychotherapie

Gestalttherapie

&

Traumatherapie

Kontakt:
Jutta Eifler
Rheinstraße 80
65185 Wiesbaden

0611 – 9003778

Gestaltpraxis@web.de
www.gestalt-profil.de

