

Zurück ins Leben

Immer mehr Menschen leiden an Störungsbildern wie Angst, Depressionen und Burn-out. Die Ursachen für diese psychosomatischen Erkrankungen sind vielseitig. Die Veranlagung wird oft in der Kindheit und Jugend angelegt. Die moderne Psychotherapie bietet Patienten mit innovativen Therapien Hilfe, zurück in das normale Leben zu finden.

Dazu zählen unter anderem die systematische Angsttherapie oder die Hypnotherapie nach Milton Erickson.

VON HELGA KRISTINA KOTHE

Angst, Depressionen oder Burn-out – auf den ersten Blick könnte man annehmen, dass diese Störungsbilder nichts gemeinsam haben. Schaut man allerdings in die Statistiken der gesetzlichen Krankenversicherungen, so stellt sich heraus, dass diese drei Störungsbilder eines gemeinsam haben: Es gibt immer mehr Angst-, Depressions- und Burn-out-Patienten.

Rasanter Anstieg

Das Erschreckende daran ist nicht nur der rasante Anstieg der Menschen, die an Ängsten, Depressionen und Burn-out leiden. Gleichmaßen erschreckend ist, dass die Anzahl betroffener junger Menschen steigt und auch die Anzahl derjenigen, die bereits seit Jahrzehnten mit diesen Störungen belastet sind, zunimmt. Der Verlauf dieser Störungsbilder kann bei nicht rechtzeitiger Behandlung in drei Formen aufgeteilt wer-

den: „Ein Drittel kann bei früher Intervention mit einer sehr guten Prognose rechnen, ein Drittel wird keine bedeutenden Veränderungen erfahren und für ein Drittel wird sich die Situation verschlechtern“, erklärt Hans-J. Martin, Heilpraktiker für Psychotherapie und beruft sich dabei auf „psychoziale Lage“.

Auslöser schwer erkennbar

Die Gründe für die Entstehung sind vielfältig und oft sind die Veranlagungen für diese psychosomatischen Erkrankungen schon sehr früh in der Kindheit und Jugend angelegt. Dies macht die Behandlung umso schwieriger, da einzelne Auslöser oft nur schwer erkennbar sind. Doch wie werden die Auslöser aufgedeckt? Wie geht es für die Betroffenen zurück ins Leben? Hierbei helfen die systemische Angsttherapie und die Hypnotherapie nach Milton Erickson. Durch diese Therapiemethoden können schnell und effektiv falsche Lebensstrategien



Wenn das Leben zur Qual wird: Angst, Depressionen oder Burn-out lähmen. Menschen mit diesen Störungsbildern sind nicht mehr in Lage, ihren Alltag zu bewältigen.

Foto: Fotolia

erkannt und neue Lösungen gefunden werden. „Das eröffnet ein Leben ohne Angst und Depressionen. Es bedeutet aber auch, sich von alten Mustern zu lösen und neue Ziele zu formulieren – beruflich und persönlich“, sagt Martin. Aber: Der Transfer neuer Lösungen in das alte, bekannte und vermeintlich auch sichere Umfeld ist für viele die schwierigste Hürde auf dem Weg der Genesung.

Systematisch aufarbeiten

Unterstützend und hilfreich ist die Hypnose, die diese Prozesse unterbewusst positiv beeinflusst und unterstützt. Erfolgversprechend sind auch sogenannte Open-end-Therapien, bei denen die Störungen ohne Zeitlimit systematisch bearbeitet werden und so sehr intensiv bearbeitet werden können. „Bereits nach ein oder zwei Therapien ist es möglich, Ängste, Depressionen und Burn-out-Syndrome nachhaltig zu verbessern und wieder Arbeitskraft und Le-

bensmut zu schöpfen“, berichtet Martin.

Diese Therapien werden unter anderem von Heilpraktikern für Psychotherapie eingesetzt. Die Kosten werden in diesem Fall nicht von den gesetzlichen Krankenversicherung und nur begrenzt von der Privaten Krankenversicherung übernommen – obwohl die hypnotherapeutisch arbeitenden Kliniken außergewöhnliche Erfolge verzeichnen und die Chance einer vollständigen Heilung als hoch eingeschätzt wird. Auch die Anerkennung durch den Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie belegt die Wirksamkeit und Effektivität.

KONTAKT

Hans-J. Martin ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnosetherapeut und Hypnotherapeut in Kassel, ☎ 05 61 / 45 00 650