



Das NOVA Expert Interview

Sehr geehrter Herr Rapp,

Sie führen eine Praxis für Psychotherapie und Coaching in Inzigkofen im Kreis Sigmaringen (Baden-Württemberg).

Bitte stellen Sie sich und Ihr Tätigkeitsfeld einmal kurz unseren Lesern vor.

Ich bin 43 Jahre alt, verheiratet, habe einen kleinen Sohn und einen Hund, also ideale Voraussetzungen für meinen Beruf.

Ich möchte Menschen helfen, die psychisch oder psychosomatisch erkrankt sind. Hierfür verwende ich eine Vielzahl von Therapieformen, unter anderem Psychotherapie verschiedener Schulen, Hypnose und Homöopathie.

Menschen zu helfen ist etwas Großartiges. Deshalb habe ich diesen Beruf ergriffen. Er gibt einem jeden Abend das Gefühl, die Welt ein bisschen besser gemacht zu haben. Das ist das wofür ich lebe: Liebe zu verbreiten, Zuversicht vorzuleben, Licht zu schenken...

Seit wie vielen Jahren sind Sie bereits in Ihrem Beruf tätig, und was hat Sie dazu bewegt ihren Beruf zu ergreifen?

Meine eigene Praxis betreibe ich erst seit 2012. Aber die ganzheitliche Heilung der Seele interessierte mich schon als Kind. Ich bin im Internat groß geworden, da sind viele traurige Kinderseelen Tag und Nacht dicht beisammen und helfen sich in gewisser Weise gegenseitig, ihren Mangel an Liebe und Anerkennung, aufzuarbeiten. Schon früh hab ich festgestellt, dass mich die "kranken" Seelen viel mehr interessieren, als die gesunden, weil sie die spannenderen Geschichten zu erzählen haben. Also habe ich meine Wahrnehmung geschult und etwas entwickelt, was Freunde und Klienten als "Gabe" empfinden: Ich kann mich so tief in andere Menschen hineinfühlen, dass ich alles genau so empfinde wie sie. Dadurch kann ich jeden einzelnen meiner Klienten individuell behandeln, mit dem/den jeweils optimalen Therapieverfahren: Gesprächstherapie, Tiefenpsychologie, Coaching, Hypnose und/oder Homöopathie und somit schneller zur Heilung beitragen.

Wie würden Sie Ihre Praxisphilosophie beschreiben?

Mhh, das ist in wenigen Sätzen kaum möglich. Bei mir geht es sehr persönlich zu. Auch wenn Sie jetzt vielleicht lachen: Ich liebe jeden einzelnen meiner Klienten!

Es ist wohl so, dass ich nur die reine Seele eines Menschen betrachte und die ist immer liebenswert. Oder ist es Ihnen schon einmal gelungen, ein neugeborenes Baby mit Abwertung zu begegnen und nicht mit funkelnden Augen zurück zu lächeln? Das geht nicht! Denn das ist die Seele in Ihrer reinsten Form. Macken, Werte, Glaubenssätze, Muster und dadurch eben auch psychische Erkrankungen haben wir uns später angeeignet.

Also helfe ich meinen Klienten, sich daran zu erinnern wer sie sind und welche unbegrenzten Möglichkeiten daraus entstehen. Ich knipse quasi von innen das Licht an.

Dazu verwende ich einen Cocktail verschiedenster Therapieverfahren aber vor allem auch mich selbst, zu 100%, so pur und rein wie möglich.

Ich habe zum Beispiel tonnenweise Bücher, Hörbücher und Texte vorrätig, um meinen Klienten zur rechten Zeit das richtige Buch in die Hand drücken kann, wenn es Ihnen weiterhilft. Das hält nicht nur die Motivation hoch sondern spart auch noch wertvolle Therapiezeit.

Oder meine Praxisräume: Sie befinden sich bei mir zuhause. Ich habe keine Geheimnisse vor meinen Klienten. Ich lasse sie an meinem Leben teilhaben und kann das vorleben, worüber ich mit Ihnen spreche. Für mich hat es auch den Vorteil, dass ich mehrmals täglich ein paar kurze Momente mit meiner Familie verbringen darf.

Dadurch wird meine Therapie immer genauso vielseitig und abwechslungsreich wie die Individualität meiner Klienten.

Mit welchen Anliegen kommen die Menschen auf Sie zu bzw. woran merke ich, dass psychotherapeutische Unterstützung für mich vielleicht hilfreich sein könnte?

Die Anliegen sind so vielfältig und individuell wie die Menschen selbst. Natürlich gibt es Häufungen bei den Themen Depression, Burnout und Angststörungen. Aber manchmal sind es auch nur kleine Probleme, die sich schnell lösen lassen.

Leider ist die Hemmschwelle, sich professionelle Hilfe zu holen immer noch sehr hoch, vor allem bei Männern. Oder man merkt selbst gar nicht, was schief läuft, nur dass etwas schief läuft. Da geben Partner, Eltern, Freunde und sogar Kinder dann den entscheidenden Schubser.

Viele Probleme lassen sich halt nicht oder nur sehr schwer alleine lösen. Und da kann ich nur jedem empfehlen, sich rechtzeitig einen Profi zur Hilfe zu holen. Je früher man kommt, desto schneller ist man wieder gesund und leistungsfähig.

Ich mache ja auch Coaching, also sozusagen „Psychotherapie für Gesunde“. Daran sieht man schon, dass es keinem schadet, sich mit seinen Themen auseinanderzusetzen und an sich zu arbeiten. Da biete ich den Blick von oben an oder einfach einen Gesprächspartner, der zuhört.

Ganz wichtig für mich: Rund ein Drittel meiner Klienten sind Kinder und Jugendliche mit den Diagnosen ADS/ADHS. Da kommen natürlich die Eltern auf mich zu und suchen nach Alternativen zu Ritalin. Die kann ich bieten, außerdem den Eltern ein neues Verständnis für diese angebliche Erkrankung, weshalb ich erfolgreich auch Elterncoaching bei ADS/ADHS anbiete.

Sie arbeiten in Ihrer Praxis u.a. mit tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, Gesprächstherapie und auch Hypnosetherapie. Eine Besonderheit Ihrer Praxis ist, dass Sie begleitend auch Homöopathie einsetzen. Können Sie uns dies genauer erläutern?

Sie haben Systemische und Spirituelle Psychotherapie in Ihrer Aufzählung vergessen ;-)

Nein, Spaß bei Seite: Es gibt nur ganz wenige bekannte Therapieformen, die einen Menschen in seiner Ganzheit aus Körper, Geist und Seele erfolgreich behandeln können. Dazu gehören all diese Formen von Psychotherapie. Und dazu gehört auch die Homöopathie.

Psychotherapie und Homöopathie ergänzen sich perfekt wie Schlüssel und Schloss.

Diese Kombination ergibt eine einmalige Synergie, weil beide sich nicht nur gegenseitig unterstützen und kontrollieren, sondern sogar beschleunigen. Dadurch entsteht ein wahrer "Therapie-Turbo". Wenn zwei am gleichen Seil ziehen stellt sich schneller Erfolg an als bei einem.

Wo sehen Sie in der Psychotherapie die besonderen Stärken von Homöopathie?

Die Homöopathie ist nicht nur die umstrittenste Therapie, die wir heute kennen, sondern auch die genialste. Sie ist billig herzustellen und individuell. Sie bewirkt keinerlei Nebenwirkung bei maximaler

Wirkung. Sie heilt Menschen im Ganzen und nicht nur deren Symptome. Sie heilt Menschen dauerhaft und nicht nur vorübergehend.

Ich verwende gerne folgendes Bild um die Wirkungsweise von Homöopathie zu verdeutlichen:

Ein Arzneimittel fügt dem Körper etwas hinzu: Eine Substanz die irgendwie wirkt. Das ist an sich eine gute Sache, hat aber zwei gravierende Nachteile:

1. Jede Substanz hat nicht nur eine Wirkung sondern viele, die sogenannten Nebenwirkungen. Deshalb macht sie in den seltensten Fällen ausschließlich „gesund“ sondern häufig „anders krank“.
2. Wenn die Wirkung einer Substanz nachlässt, geht es dem Klienten meist genauso schlecht wie vorher, es fand also keine Heilung im eigentlichen Sinne statt sondern nur eine Überlagerung und das eigentliche Problem bleibt meist bestehen. Substanzen wirken ja meist nur auf Symptome und beseitigen nicht deren Ursachen.

Homöopathie fügt nichts hinzu, sie nimmt etwas weg: Die Krankheit – bzw. genauer gesagt die Ursache der Krankheit. Deshalb gibt es auch keine Nebenwirkungen. Sie heilt tatsächlich dauerhaft ohne zu schaden oder dass die Wirkung verpufft. Homöopathie arbeitet also auf dieselbe Weise wie die Psychotherapie und kann deren Prozesse enorm abkürzen oder beschleunigen.

In Ihrer therapeutischen Tätigkeit haben Sie für Ihre Klienten einen „Therapie Turbo“ entwickelt. Können Sie uns diesen genauer vorstellen?

Wie er funktioniert, kann ich Ihnen in ein paar Sätzen nicht erklären. Die begleitende Behandlung mit konstitutioneller Homöopathie habe ich ja schon erwähnt, auch den Methodenmix. Aber dass meine Klienten zwischen 25% und 55% schneller gesund werden wie bei meinen Kollegen, das kann ich beweisen.

Insgesamt spielen hier sieben einzelne Komponenten synergetisch zusammen, die für sich alleine betrachtet vielleicht gar nicht so wesentlich erscheinen, in der Kombination aber meinen einzigartigen „Therapie-Turbo“ ergeben.

Neben Einzel- und Businesscoaching, Burnout-Prävention und Schlaftraining bieten Sie auch ADHS-Elternteraining an. Können Sie uns hierzu mehr berichten?

13% unserer Kinder zwischen 8 und 14 bekommen heute von ihren Ärzten die Diagnose ADS, ADHS oder Hyperkinetisches Syndrom. Und 82% davon erhalten Methylphenidat (Ritalin™) als angeblich einzig wirksame Therapie. Zusammen mit den autistischen, verhaltensgestörten und sozialverhaltensgestörten erklären wir also rund ein Viertel unserer Kinder als krank, als nicht normal und nicht in unsere Gesellschaft passend anstatt uns zu fragen, ob nicht vielleicht unsere Gesellschaft krank, nicht normal ist. Genau hier soll das von mir entwickelte ADHS-Coaching ansetzen.

Es soll Eltern erklären, wie diese neuen Kinder "ticken", welche Bedürfnisse, Sehnsüchte und Ängste sie haben. Es soll Alternativen an die Hand geben, wie mit Emotionen umgegangen wird. Es soll Verständnis für das Andere wecken. Es soll Möglichkeiten aufzeigen, wie ein liebevolles, harmonisches Familienleben entstehen kann ohne die Kinder mit Psychopharmaka oder Stimulanzien ruhig zu stellen. Natürlich biete ich auch homöopathische Alternativen zu Methylphenidat an.

Man muss sich klar machen, dass in zwanzig Jahren ein Viertel der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten groß wurden in dem Wissen, ohne Drogen nicht funktionieren zu können. Bei diesem Spiel gibt es keinen Gewinner.

Wie gestaltet sich eine Erstberatung, wenn ich zu Ihnen komme? Was erwartet mich?

Für das Erstgespräch nehme ich mir besonders viel Zeit. Ich plane mir 90 Minuten, damit ich mich auch wirklich in den Klienten hineinfühlen kann und verstehe wie er tickt. Oft kann ich hier schon entscheidend helfen.

Es geht mir aber auch um die homöopathische Erstanamnese, die einfach Zeit braucht. Oft gelingt es mir schon in diesen ersten eineinhalb Stunden auf das zentrale Gefühl zu kommen, dass hinter der Symptomatik steckt und kann in der ersten Sitzung homöopathisch helfen.

Weil es mir wichtig ist, Hemmschwellen abzubauen und meinen Klienten die Möglichkeit zu geben, mich kennenzulernen biete ich dieses Erstgespräch zu einem vergünstigten „Kennenlernpreis“ an. Der Klient spart dabei ungefähr die Hälfte gegenüber dem normalen Honorar.

Was ist Ihnen wichtig im Umgang mit Ihren Klienten?

Wertschätzung, Empathie und Kongruenz, die Säulen von Carl Rogers Gesprächstherapie sind auch die Basis meiner Arbeit sind. Ich bin echt, zu 100%.

Dazu kommt ein hoher Anspruch an mich selbst, sämtliche Therapiemittel auszunutzen, die wir heute kennen, um meine Klienten so schnell und sanft wie möglich wieder ins Leben zu bringen.

Was lieben Sie besonders an Ihrer Arbeit?

Alles! Ich liebe meinen Beruf durch und durch.

Menschen zu helfen ist meine Berufung und die habe ich zum Beruf gemacht. Was gibt es Schöneres als sich jeden Morgen auf interessante Menschen und spannende Gespräche zu freuen und am Abend zu wissen, dass es Menschen durch meine Arbeit besser geht?

Ihr Lebensmotto in einem Satz?

Liebe ist die Antwort auf alle Fragen.

Welche Frage würden Sie sich an unserer Stelle selbst stellen? Wir würden diese Frage dem Interview dann gerne noch anfügen.

Keine, aber vielen herzlichen Dank für diese Möglichkeit meine Arbeit vielen Interessenten vorstellen zu dürfen und dieses angenehme Gespräch.