

# "Ich dachte ich bin stark...

...und bekomme das selbst hin".



**Mag. Sonja Eherer, Psychologin in Voitsberg, mit ihren beiden Therapiehündinnen Lila und Molly**

Dieser Satz begegnet mir leider oft in den ersten Therapiestunden mit Erwachsenen (Kinder und Jugendliche haben diesen Anspruch noch nicht an sich).

Ich stelle dann immer folgende Fragen:

Wenn Ihnen der Rücken schmerzt, bekommen Sie es selbst hin oder kontaktieren Sie einen Heilmasseur?

Wenn Sie unter einer körperlichen Erkrankung leiden, wie Angina, Grippe, Magenschmerzen, usw. kontaktieren Sie dann Ihren Hausarzt?

Wenn Sie abnehmen wollen und es nicht allein hinbekommen, gehen Sie dann zu einem Ernährungsberater oder in ein Figur- & Gesundheitsstudio?

Wenn Sie nach einer Verletzung oder Operation eine Physiotherapie benötigen, gehen Sie dann zu einem Physiotherapeuten?

Wenn Sie Probleme bei der Erziehung Ihres Hundes haben, kontaktieren Sie dann eine Hundeschule?

Warum glaubt man bei der Psyche selbst Experte sein zu müssen und dafür nicht fachlich sehr gut ausgebildetes Personal zu kontaktieren? Noch immer herrschen Vorurteile wie: "Nur Verrückte gehen zum Therapeuten", "das wirst du doch selbst hinbekommen"

oder "ich bin ja nicht geisteskrank".

Zu mir kommen ganz normale Menschen, wie Sie und ich. Menschen, die beruflich im Leben stehen, erfolgreich sind, eventuell eine Familie und Kinder haben und die ihren Alltag zum Großteil selbst bewältigen können.

Bei den heutigen psychischen Erkrankungen handelt es sich Großteils um Angststörungen, wie Panikattacken oder Depressionen (Erschöpfungsdepression), Anpassungsstörungen uvm. Doch das Leben wäre nicht das Leben, wenn es uns nicht vor Schicksalsschläge stellen würde. Oft ist es hilfreich sich eine neutrale Person zu suchen, mit der man sprechen kann, da von Freunden und Familie meist eigene Werte als Ratschläge kommen.

Die meisten Menschen suchen sich erst therapeutische Hilfe, wenn sich vieles schon über Jahre zieht und die Probleme und Reaktionen der Psyche und des Körpers immer schlimmer werden. Natürlich benötigt es dann auch Zeit und Arbeit in der Therapie, um sich wieder zu stabilisieren. Wenn ich jedoch rechtzeitig auch psychische Hygiene betreibe, kann es meist gar nicht so weit kommen. So ist es möglich in der Therapie zu lernen, wie man am besten mit Panikattacken umgeht, wie man erkennen kann, wann man wieder in eine depressive Episode kommt, oder wie man lernt, gut und selbstfürsorglich auf sich zu schauen.

Jedoch ist es falsch zu denken, dass wir als Psychotherapeuten für Sie gar gottähnliche Wesen darstellen, die Sie zu Ihrer persönlichen Erleuchtung bringen werden und die schon jeden einzelnen Lebenspfad perfekt gemeistert haben, um Ihnen danach erfahrungsbedingt die perfekte Lösungsmöglichkeit für Ihr Problem zu präsentieren. Meine Aufgabe ist es regelrecht Gespräche zu führen und in diesen eine angenehme verständnisvolle Atmosphäre zu schaffen. Hier und da finden in Therapiesitzungen Erklärungen aus der Psychologie selbst einen Platz, aber alles in allem ist die Zusammenarbeit, zwischen Ihnen als Klient und mir als Therapeut, am wichtigsten.

Eine Berg-Metapher sagt so schön: "Jeder hat einen eigenen Berg zu besteigen." Ich als Psychotherapeutin besteige meinen eigenen und Sie als KlientIn den Ihren. Ich habe vielleicht mehr Erfahrung und mehr Wissen, wenn es um das "Besteigen des Berges" geht, aber wie schon vorher erwähnt weiß ich nicht alles. Ich weiß auch nicht was sich ereignet hat, bevor ich Sie zum ersten Mal gesehen habe oder wie es dort oben auf Ihrem eigenen Berg so ist, das sollten Sie selbst am besten wissen. So kann ich Sie, als Therapeutin, auf dem Weg des Berges ein wenig begleiten.