

Romana Wiesinger

Chance Psychotherapie

Wie sie wirkt und was sie bringt



VdÄ
VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE

Inhalt

Vorwort

Drei Welten

Die künstliche Welt

Echte Welt

Wünschenswerte Welt

Teil 1

Bitte nehmen Sie am Sessel der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten Platz

Was genau ist Psychotherapie?

Psychiater/-in, Psychologe/-in oder

Psychotherapeut/-in?

Wie findet man eine/n Psychotherapeutin/-
therapeuten?

Welche Richtung ist für mich die passende?

Wie genau darf ich mir einen psycho-
therapeutischen Prozess vorstellen? Braucht man
eine Überweisung?

Wie lange dauert ein therapeutischer Prozess?

Braucht man eine Diagnose?

Darf man auch ohne Diagnose kommen?

Wie grenzen sich Selbsterfahrung, Supervision,
Mediation und Coaching von einer
Psychotherapie ab?

Psychosomatische Beschwerden - was ist das
und was hilft?

Körperübungen können helfen

Psychotherapie hilft bei Entscheidungsprozessen

Vorurteile über die Psychotherapie, die ich gerne
ausräume

Vorurteil 1: „Ich muss auf Fragen antworten.“

Vorurteil 2: „Ich komme aus so einem Prozess nicht mehr heraus.“

Vorurteil 3: „Wenn ich einmal anfangen zu erzählen, dann kommt so viel, dass ich es nicht verkraften.“

Vorurteil 4: „Ich muss ganz bestimmt über meine Kindheit erzählen.“

Vorurteil 5: „Wie sollen durch ein Gespräch meine Prüfungsängste, Panikattacken oder Suizidgedanken weniger werden oder sogar verschwinden? Dieses Gespräch könnte ich mit Freundinnen, Geschwistern, Eltern oder meiner Oma auch führen!“

Vorurteil 6: „Heißt es nicht, die Zeit heilt alle Wunden?“

Vorurteil 7: „So ein Prozess dauert Jahre!“

Vorurteil 8: „Ich stehe dann sicher in einem Register!“

Vorurteil 9: „Andere finden mich sicher komisch, wenn sie erfahren, dass ich in Psychotherapie bin.“

Vorurteil 10: „So deppert bin ich dann auch wieder nicht!“

Aus einzelnen Tönen entsteht eine Melodie -
oder: Aus kleinen Schritten entsteht ein Weg in
Richtung Gesundheit

Annehmen statt abwehren

Die wertvolle Arbeit mit dem „Kinder-Ich“

Aus Vernunft wird Gefühl

Aus Vergleich wird Akzeptanz

Aus Zweifel wird Sicherheit

Aus Sorge wird Verständnis

Aus Schwarz-Weiß-Denken wird Vielfalt

Aus dem Kümmern um andere wird ein

Kümmern um sich selbst

Aus Selbstkritik entsteht Selbstliebe

Aus Allgemeinem wird Privatsphäre
Aus der Arbeit mit Teilen wird ein gesundes
Ganzes

Aus einem Muss wird ein Darf

Aus Fremd- wird Eigenverantwortung

Aus Melancholie wird Empathie

Aus Unruhe entsteht spürbare Ruhe

Aus selbstverletzendem wird wertschätzendes
Verhalten

Die Erkrankung ist nur eine Facette des
Menschen

Werden Sie Ihr eigenes Original

Teil 2

Bitte nehmen Sie am Sessel der Klientin/des
Klienten Platz und machen Sie es sich für folgende
Lebensgeschichten bequem

Nachwort

Dank

Literatur

Romana Wiesinger

Chance Psychotherapie

Wie sie wirkt und was sie bringt

VdÄ | VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE

© Verlagshaus der Ärzte GmbH
Nibelungengasse 13
1010 Wien
Österreich

www.aerzteverlagshaus.at

1. Auflage 2022

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.

Wir haben uns bemüht, alle Rechte bezüglich der verwendeten Texte zu klären. In einigen Fällen ist es uns trotz intensiver Recherche nicht gelungen, mögliche Rechteinhaber zu finden. Bei etwaigen Rechtsansprüchen wenden Sie sich bitte an uns.

ISBN 978-3-99052-273-8

Umschlag und Satz: Grafikbüro Lisa Hahsler, 2232 Deutsch-Wagram
Umschlagfoto und Elemente im Buch: iStock (cienpies)
Projektbetreuung: Hagen Schaub

Sämtliche Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr und müssen vom jeweiligen Anwender/von der jeweiligen Anwenderin im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung der Autorin oder des Verlags aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

VORWORT

Ich habe einen Wunsch.

Ich wünsche mir, dass mehr Menschen Körper und Psyche als Einheit sehen.

Aus Erfahrung und langjähriger Beobachtung weiß ich allerdings, dass viele Menschen mit Schmerzen oder Beschwerden problemlos eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen – ganz ohne Skrupel, ohne Zweifel, ohne große Überlegungen, vielleicht mit ein bisschen Angst beziehungsweise Aufregung, je nach Fachrichtung.

Selbstverständlich haben wir auch jede Menge Übung darin, da uns medizinische Untersuchungen von Beginn unseres Lebens an begleiten. Schon Neugeborene werden vermessen, gewogen, auf ihre körperlichen Funktionen hin überprüft, später geimpft und auch regelmäßig zu ärztlichen Kontrollen bestellt. So können wir auch Vertrauen zu den jeweiligen Ärztinnen und Ärzten aufbauen und entwickeln mit der Zeit eine gewisse Routine, wenn es um medizinische Untersuchungen geht.

Wenn es hingegen um eine Psychotherapie geht, schaut die Sache ganz anders aus. Da wird meist wochen- oder sogar monatelang überlegt, es werden nahe Bezugspersonen oder Freunde bzw. Freundinnen befragt und Für und Wider abgewogen. Schon mehrmals ist es mir sogar passiert, dass sich Menschen für ein Erstgespräch anmeldeten, die meine Visitenkarte bereits ein ganzes Jahr lang in ihrer Tasche getragen haben, sich aber so lange nicht überwinden konnten, einen Termin auszumachen. Daran erkennen wir, wie groß die Hürde sein muss, sich in eine Psychotherapie zu begeben. Da man über Psychotherapie landläufig nur wenig weiß, verstehe ich diese Zweifel auch. Vielleicht kann dieses Buch ein bisschen dazu beitragen, sich ein solides

Bild von einer Psychotherapie zu machen und so die Hürde, eine solche in Anspruch zu nehmen, ein wenig abzubauen. Wenn es uns gelingt, in den nächsten Jahren und Jahrzehnten mit derselben Selbstverständlichkeit beide Disziplinen nicht nur nebeneinander, sondern als Einheit zu betrachten, wird mein Wunsch vielleicht doch noch Wirklichkeit.

Wenn ich die verschiedenen Generationen näher betrachte, weiß ich, dass die Richtung, in die wir uns derzeit bewegen, bereits die richtige ist. Die Generation meiner Eltern – also jetzt 70 plus – wäre eher nicht in Psychotherapie gegangen, ganz vereinzelt passiert es zwar jetzt schon, dass sich Personen aus dieser Altersgruppe melden, doch es ist eben eher die Ausnahme. Wenn ich an meine eigene Generation – also 50-Jährige plus minus zehn Jahre – einschließlich meiner Freundinnen und Freunde denke, so gibt es bereits einige, die einer Psychotherapie schon ganz aufgeschlossen gegenüberstehen und auch in Therapie waren oder sind, doch es bleiben noch viele, die niemals in Therapie gehen würden. Außerdem wird es eher geheim gehalten, wenn man diesen Schritt vollzogen hat. Wenn ich mir hingegen die ganz junge Generation, also Menschen zwischen 14 und etwa 30 Jahren anschau, so bemerke ich, dass die schon wesentlich leichter einen entsprechenden Anruf tätigen, in eine Therapie kommen und auch mit Freunden bzw. Freundinnen darüber sprechen. Es hat hier eine gewisse Selbstverständlichkeit Einzug gehalten, die ich großartig finde.

Romana Wiesinger

DREI WELTEN

Wenn sich Menschen mit der Frage beschäftigen, ob sie eine Psychotherapie benötigen, liegt dem zumeist ein auslösendes Problem zugrunde. Welcher Art auch immer. Am Beispiel des in unserer Zeit noch immer sehr verbreiteten Schönheitswahns soll hier einführend skizziert werden, wie dabei drei Welten zusammenspielen.

Die künstliche Welt

Die ganze Welt – zumindest die westliche – strebt danach, möglichst schöner, gescheiter, fitter, aber vor allem eines zu werden: älter. Ich könnte es auch anders formulieren: Wie kann es uns gelingen, älter zu werden und gleichzeitig jünger auszusehen? Dieser Gedanke beschäftigt wohl viele Menschen, und zwar Frauen wie Männer, neuerdings auch sehr junge Menschen. Vielleicht nicht alle Menschen, aber doch die Mehrheit möchte sehr alt werden und gleichzeitig sehr jung aussehen. Weshalb ist das so? Und die wahrscheinlich bessere Frage wird lauten: Und wie gelingt das?

Wenn Sie jetzt mit einem Buch über effizienteres Fitnesstraining oder die klügere Ernährung rechnen, muss ich Sie enttäuschen, das wird es nicht. Auch wenn ich weiß, dass beides, also Bewegung und Ernährung, sehr wichtig ist und zu einem guten körperlichen wie geistigen Gesamtzustand enorm viel beiträgt. So wichtig diese Komponenten für unsere Gesundheit auch sind, sie werden nicht Inhalt dieses Buches sein.

Und auch Schönheitsoperationen oder ein künstliches Verjüngen liegen mir nicht am Herzen. Ganz im Gegenteil, die tiefe Überzeugung, zu sich zu stehen und sich zu mögen, ist letztlich das, was uns alle wirklich weiterbringen wird.

Anstoß zu diesem Buch war vor über einem Jahr eine Sendung über den Eingriff in das Gesicht eines Reporters, die mich wirklich erschüttert hat. Obwohl ich genügend Bilder über Schönheitsoperationen kenne und selbstverständlich Menschen sehe, die sich straffen, operieren oder sonst wie verändern lassen oder ließen, war dieser Eingriff nochmals ein ganz anderer – ein viel skurrilerer.

Ausgangspunkt bzw. Idee war nämlich, die eine Hälfte des Gesichts durch verschiedenste Arten von Kosmetikbehandlungen – also Cremes, Peelings und Ähnliches –, die andere Hälfte durch alle möglichen, auch chirurgischen Eingriffe – von Botox bis hin zu einer langwierigen dreistündigen Operation unter Vollnarkose – „verschönern“, also „verjüngen“ zu lassen. Die Folgen waren und sind gravierend, um nicht zu sagen entsetzlich. Auch wenn sich dieser Reporter – ein eigentlich gutaussehender Mann – die zweite Gesichtshälfte nach einer gewissen Zeit einigermaßen angleichen ließ, so erwiesen sich die Eingriffe als fatal und machten aus dem Gesicht eines 54-jährigen Mannes eines, das einer schätzungsweise 45-jährigen Person zugeordnet werden könnte – zumindest die eine Hälfte des Gesichts. Die Gesamterscheinung des Gesichts passte aber nicht mehr zusammen und der Rest des Körpers schon gar nicht mehr dazu. Denn Hals, Hände und der gesamte restliche Körper sahen weiterhin so aus wie vor der Gesichtsveränderung. Und das passt oftmals einfach nicht zusammen.

In dieser Dokumentation konnte ich einerseits die vielen eingesetzten Spritzen, Nadeln und Fäden, ja die ganzen Eingriffe kaum noch ertragen, während sich andererseits die eine Frage immer lauter aufdrängte: Warum tut man so etwas? Für diesen Reporter war die Sache klar, er verfolgte eine wenn auch eigentümliche Idee: „Was geht? Also wie jung kann ich werden – beziehungsweise aussehen?“ Er sah