

»Bei psychischen oder seelischen Krisen fehlt meist nur der **Fingerzeig** auf den Weg hinaus.«

Health-Tipp von:
Rabea Fischer
Dem Burn-Out keine
Chance lassen

Viele Menschen kennen das Gefühl. Man fühlt sich leer, erschöpft, machtlos wie eine Nusschale treibend auf dem Ozean des eigenen Lebens, mitten im Orkan und kein Land in Sicht. Man sieht keinen Sinn mehr darin, zu kämpfen und hat vielleicht auch gar nicht mehr die Kraft dazu. Burn-Out nennt man dieses Syndrom, doch der Begriff steht nur als Beispiel für eine Vielzahl von psychischen oder seelischen Krisen die auch ganz handfeste körperliche Beschwerden nach sich ziehen können. Doch obwohl das Leiden oftmals unerträglich scheint, ist der Ausweg manchmal näher als man glaubt. Oft genügt ein einfacher Fingerzeig um wieder sicheren Boden unter den Füßen zu erreichen.

Psychische Krisen sind - anders als psychische Erkrankungen - kein „richtiges“ Krankheitsbild, aber sie können einen tatsächlich schwer krank machen. Angstzustände, seelische Erschöpfungssyndrome, Sinnkrisen, Burnout, Depressionen oder der Verlust der Lebensfreude können sich, wenn man nichts dagegen unternimmt, verselbständigen und in zahlreichen psychosomatischen Beschwerden resultieren. Das Problem ist lediglich, dass sehr viele Menschen große Hemmun-



gen haben, sich aus einer derartigen Krise heraus helfen zu lassen. Noch immer ist die Psyche mit vielen Vorurteilen behaftet, wer psychologische Hilfe in Anspruch nimmt, der wird schnell „schräg“ angeschaut - völlig zu Unrecht, erklärt Rabea Fischer aus Neukirchen am Inn. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und kennt die Probleme der Klienten. *„Die Hemmschwelle, sich aus einer psychischen oder seelischen Krise heraus helfen zu lassen, ist viel zu hoch. Man schämt sich, hat Angst, abgestempelt zu werden. Man zögert damit, Hilfe in Anspruch zu nehmen, bis man wirklich fix und fertig ist und tatsächlich nicht mehr kann. Das ist schade, denn in vielen Fällen ist der Weg aus der Krise einfacher als man glaubt. Denn sehr oft wird die Krise dadurch verursacht, dass man in gewissen Denk- und Verhaltensmustern gefangen ist, die entweder aus der Vergangenheit kommen oder durch die Gesellschaft den Menschen sozusagen „aufgedrückt“ werden. Viele befinden sich so zu sagen in einer Mühle aus Stress, Erfolgsdruck und materiellem Streben, obwohl sie im Innersten diesen Weg gar nicht wollen. Andere haben Probleme damit, sich selbst etwas zu gönnen. Wieder andere haben sich für einen Berufsweg entschieden, den sie eigentlich nicht wollten und hadern nun mit ihrem Leben oder werden von ihren inneren Konflikten eingeholt. All dies ist lösbar, indem man lernt, diese Emotionen und tief liegenden Konflikte wahrzunehmen, zu erkennen, anzunehmen und sie nach und nach aufzuarbeiten.“*

Rabea Fischer kennt das Problem selbst, sich zunächst gegen die eigene, innere Stimme entschieden zu haben. Sie hatte schon als Kind den Drang zu einem Beruf in einer sozialen oder heilberuflichen Richtung, aber aufgrund äußerer Einflüsse entschied sie sich anders. Sie wurde Augenoptikerin, arbeitete im Vertrieb eines großen Brillenherstellers und wurde mit jedem Jahr zunehmend unglücklicher. Erst mit knapp 30 Jahren hatte sie die Kraft, ihrer inneren Stimme endlich zu folgen und einen neuen Berufsweg einzuschlagen. Rückblickend hält sie den Zeitpunkt dennoch für richtig. *„Vielleicht erforderte es genau diese Erfahrungen, um mich dorthin zu bringen, wo ich heute bin. Gerade in der Psychotherapie braucht man selbst auch einen gewissen Hintergrund an Lebenserfahrung um die Probleme der Klienten besser verstehen zu können. Wer selbst noch keine Konflikte zu bewältigen hatte, der kann sich wohl nur schlecht in derartigen Situationen hinein versetzen.“*

Ein großes Maß an Einfühlungsvermögen ist für die Arbeit von Rabea Fischer unerlässlich, denn fast alle neurotischen Störungen und seelischen Krisen haben eines gemeinsam: der Klient hat an irgendeinem Punkt in seinem Leben oder bei irgendeinem inneren Thema den Kontakt zu seiner „inneren Stimme“ verloren oder hört dieser zumindest nicht mehr richtig zu. Das Unterbewusstsein des Menschen ist der Schlüssel zu den meisten Krisen und Konflikten, weiß Rabea Fischer: *„Es gibt unterschiedliche Methoden und Systeme um den Klienten dazu hin zu führen, seine inneren Konflikte zu erkennen und diese aufzuarbeiten, aber das Ziel ist immer dasselbe: der Klient erkennt die Ursache seiner Probleme und löst sie. Am Anfang braucht er dazu Anleitung und Hilfestellung, dafür sind wir als Therapeuten da, aber wir manipulieren nicht und wir suggerieren auch nichts. Es geht nur darum, einen Erkenntnisprozess zu fördern, in Gang zu bringen und einen Raum zu schaffen, in dem diese heilsamen Prozesse ungehindert ablaufen können. So banal es klingt: manchmal hilft es sogar, einfach nur zu reden. Man möchte es gar nicht glauben, aber es gibt so viele Menschen, die niemanden haben, mit dem sie über ihr Innerstes reden können - oder möchten - weil sie Angst vor der eventuellen Reaktion haben.“* Wenn ein einfaches Gespräch nicht ausreicht, um dem Problemen auf den Grund zu gehen, dann hilft es oftmals, mit inneren Bildern zu arbeiten, dies ist die sogenannte imaginative Psychotherapie. Sie ist eine tiefenpsychologisch fundierte Therapieform, durch die der Klient unbewusst an die tiefsten Ursachen seiner inneren „Baustellen“ gelangt. Die imaginären Bilder haben eine beruhigende, seelisch entlastende und motivierende Wirkung. Der Körper entspannt sich und kommt zur Ruhe. In dieser Phase kann er sich mit stärkenden inneren Kräften verbinden, Blockaden lösen und die körperlichen und psychischen Selbstheilungskräfte anregen. Die Wege, die aus einer inneren Krise führen sind meistens nicht weit. Wer unter großen Leidensdruck steht, der braucht oftmals nur einen kleinen Fingerzeig auf die Tür, durch die er gehen muss um wieder glücklich sein zu können.

Information von:
Rabea Fischer
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Bahnhofstraße 13 | Neukirchen a. Inn
Tel. 08502-65 89 540
info@praxis-rabea-fischer.de
www.praxis-rabea-fischer.de