

Wer krank ist, geht zum Arzt und lässt sich helfen. Dies ist in unserer Gesellschaft ein ganz normaler Vorgang und niemand käme jemals auf die Idee, jemanden dafür zu verurteilen oder ihn dafür missbilligend zu mustern, weil er sich einen Hustensaft gegen seine Erkältung aus der Apotheke geholt hat. Nur ein Leiden ist gesellschaftlich verpönt. Ein Leiden bringt Menschen schneller ins soziale Abseits als man glauben möchte: die Psyche. Wer es „in der Psyche hat“, der ist ein Schwächling, eine weinerliche Memme, jemand, der sich nicht zusammennehmen kann. Ein fatales Vorurteil, das nur aus mangelndem Wissen über die Funktionsweise der menschlichen Psyche heraus entstehen konnte. Denn es geht in der Psychotherapie nicht um Schwäche oder Stärke, sondern um Werkzeuge und Strategien.

Gesundheit

# VERBOTENES LEID



Wenn das Thema Psychotherapie auf den Tisch kommt, beschleicht einen nicht selten ein ungutes Gefühl. Es scheint immer noch ein ungutes Thema zu sein, ein Thema, vor dem man oftmals Angst hat, es könnte einen selbst betreffen. Die Angst, man könnte „abgestempelt“ werden, die Angst man könnte ganz urplötzlich in einer Schublade landen - man wäre nicht mehr „normal“, sondern wäre einer, der „zum Psychologen gehen muss“.

Diese Zweiteilung ist nicht nur ein höchst unglückliches System, sondern ist auch noch ganz und gar ungeeignet, das eigentliche Problem zu beschreiben. Menschen, welche die Hilfe eines Psychotherapeuten bzw. eines Heilpraktikers für Psychotherapie in Anspruch nehmen, sind erst mal nicht zwangsläufig „krank“. Psychische Probleme lassen sich in drei grundsätzliche Kategorien einteilen: psychische Erkrankungen die (gehirn-)organische Ursachen haben, schwere Psychosen wie zum Beispiel Schizophrenie oder schwere Depressionen und neurotische Störungen. Der Heilpraktiker für Psychotherapie konzentriert sich auf die letztgenannte und auch bei weitem verbreitetste Kategorie. Diese Menschen sind im eigentlichen Sinne jedoch nicht „krank“, obwohl sie durch aus unter einem sehr starken Leidensdruck stehen.

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Rabea Fischer aus Neukirchen am Inn bezeichnet diese Menschen daher auch nicht als „Patienten“, sondern lieber als „Klienten“. *„Der Leidensdruck kann ganz enorm sein. Die häufigsten Probleme sind Angstzustände, der Verlust von Lebensfreude und Antrieb, Erschöpfungszustände und Burnout, Sinnkrisen im weitesten Zusammenhang oder psychosomatische Beschwerden, also körperliche Beschwerden, für die sich schulmedizinisch keine organische Ursache feststellen lässt. Leider ist die Hemmschwelle, sich bei den ersten ernsthaften Anzei-*

*chen neurotischer Störungen helfen zu lassen, noch viel zu hoch. Man schämt sich, hat Angst abgestempelt zu werden. Zum „normalen“ Arzt geht man schon beim kleinsten Husten, die Psyche jedoch lässt man leiden bis es wirklich nicht mehr geht, teilweise bis man wirklich am Ende seiner Kräfte angekommen ist, dabei ist das ganz und gar unnötig.“*

Psychotherapeuten haben grundsätzlich kein Interesse an einer Einteilung ihrer Klienten in Kategorien wie „normal“ und „verrückt“ - diese Einteilung gibt es in der Praxis gar nicht, weil sie mit der Arbeitsweise des Heilpraktikers für Psychotherapie gar nichts zu tun hat. Die eigentliche Arbeit besteht darum nicht darin, die Psyche zu „heilen“, weil sie nämlich gar nicht krank ist. Wer unter Angstzuständen leidet, wer sich leer und ausgebrannt fühlt,



(AUS-)WEGWEISERIN  
RABEA FISCHER HILFT DABEI, STRATEGIEN  
GEGEN DEN LEIDENSDRUCK ZU FINDEN

wer schwermütig ist und seine Lebensfreude verloren hat, wem alles über den Kopf zu wachsen scheint, sich schnell gestresst fühlt oder an sich Verhaltens- oder Lebensmuster feststellt, die ihn erfolglos oder unglücklich sein lassen, der hat keine Krankheit, sondern dem fehlt es an Lösungen und Werkzeugen, Erlebnisse und Emotionen so zu verarbeiten, dass sie ihm nützen, anstatt zu schaden. Rabea Fischer kennt die Fälle aus ihrer täglichen Praxis. *„Jeder Mensch wird durch sein Leben, seine Kindheit, durch Erlebnisse und Emotionen geprägt. Wir halle haben in unserem Innersten dadurch auch gewisse Glaubens-*

*sätze abgespeichert, die unser Denken, Fühlen und Verhalten ganz entscheidend beeinflussen. Diese Glaubenssätze und Prägungen können ganz unterschiedlich sein. Es gibt das Problem, dass sich ein Mensch selbst nichts gönnen kann, der immer ein schlechtes Gewissen hat, wenn er sich etwas Gutes tut. Zuerst vielleicht unbewusst, irgendwann kann das zu einem Problem werden. Andere haben durch ihre früheste Vergangenheit das Gefühl mitbekommen, sich ständig beweisen zu müssen, andere trauen sich zu wenig zu, wieder andere wollen wertgeschätzt werden, und so weiter und so weiter. Dies sind ganz tief verborgene Antriebe und Bedürfnisse. Stehen diese im Widerspruch zum täglichen Leben und Erleben, so führt das zu Problemen. Stress ist ein weiterer großer Faktor. Der Wandel der Gesellschaft bringt es mit sich, dass viele Menschen durch wirtschaftlichen und sozialen Druck ein Leben führen, dass sie tief in ihrem Innersten so gar nicht leben wollen - oft, ohne sich dessen bewusst zu sein. Dies kann zu großen Sinnkrisen führen, zu Depressionen und Burnout, gerade in bestimmten Lebensphasen die mit großen Veränderungen zu tun haben, gibt es oft die Suche nach dem Sinn und Probleme damit, sein Leben so anzunehmen wie es ist, oder aber es zu ändern. Die Lösungen sind so vielschichtig, wie die Menschen selbst. Es ist niemals der „eine richtige Weg“, sondern es ist immer ein individueller Weg, der zur Lösung führt.“*

Um diesen verborgenen Dinge ans Licht zu bringen, bedient sich Rabea Fischer verschiedener psychotherapeutischer Konzepte. Ein Therapiesystem, das so genannte „katathyme Bilderleben“ beschäftigt sich damit, den Klienten dazu zu bringen, sich bestimmte Bilderwelten vorzustellen und zu schildern, was er dort sieht. Der „Trick“ dabei ist, dass diese Bilderwelten sehr schnell eine Eigendynamik entwickeln und damit vom Klienten nicht mehr bewusst gesteuert werden - die imaginären Bilder kommen meist direkt aus dem Unterbewusstsein und veratzen der erfahrenen Therapeutin

genau, welche Blockaden, Ängste, Prägungen und Glaubenssätze im Klienten angelegt sind. Dies zeigt dann auch die Wege zur Lösung auf. *„Wichtig ist es, zu verstehen, dass man als Therapeut nicht manipuliert, es gibt auch keine Bewertung und keine Suggestion. Alles kommt von selbst ans Licht und auch die Lösungen kommen vom Klienten selbst - ich bin dabei nur sozusagen der Katalysator, der dafür sorgt, dass der Prozess in Gang kommt und ungehindert, positiv und vollständig ablaufen kann. Die Lösungen sind dabei meistens keine radikalen Schnitte im eigenen Leben - (lacht) - die wenigsten Klienten werden nach einer Sitzung Schafzüchter in Neuseeland. In der Regel geht es darum, Achtsamkeit zu entwickeln, ein Bewusstsein dafür, was einem gut tut und was nicht - und um einige Werkzeuge, die man benutzen kann, um mit negativen Dingen umzugehen. Die Fähigkeit mit Stress, Druck, Enttäuschung, Wut, Trauer, Konflikten und dergleichen umzugehen ist nicht angeboren. Jeder von uns hat diese Fähigkeiten irgendwann und irgendwo in seinem Leben gelernt. Manchen scheint das Verwenden dieser Werkzeuge sehr leicht zu fallen, diese Menschen gelten oftmals als „stark“. Doch mit Stärke hat das nichts zu tun, nur damit dass sich jemand entweder bewusst oder instinktiv gut gegen Stress schützen kann. Aber das kann jeder lernen. Er muss sich nur der Tatsache bewusst werden, dass es hier darum geht, neue Fähigkeiten und Verhaltensstrategien zu entwickeln - und nicht darum, Krankheiten zu heilen.“*

Jemand, der großen seelischen Leidensdruck verspürt, ist nicht schwach. Er steht nur vor Aufgaben, deren Lösung er (noch) nicht kennt. Nach dem Weg zu fragen, ist keine Schande.

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