



Warum soll ich in Psychotherapie?

Luise und Benjamin waren ein Jahr ein Paar. Seit einigen Monaten gerieten sich wegen ihrer **unbegründeten Eifersucht** ständig in die Haare.

Irgendwann forderte er, dass sie in eine Psychotherapie gehen müsse. Und sie? Brach in Tränen aus, als hätte er sie für verrückt erklärt und zutiefst gedemütigt. Ist eine Psychotherapie nur der letzte Ausweg für hoffnungslose Fälle?

Ganz im Gegenteil! Es ist ein Zeichen von Empowerment (Selbstermächtigung) und Verantwortung. Psychotherapie vergleiche ich am liebsten mit einer Bergtour. Stellen Sie sich vor, einen Ihnen noch unbekanntem ziemlich steilen und hohen Berg zu besteigen. Wichtig dabei ist, nicht blindlings drauflos zu hetzen, sonst kommen Sie schnell außer Atem und zu Sturz. Eine Psychotherapie ist ein stufenweiser Aufbau- und Veränderungsprozess. Das erfordert Motivation, Mühe und Konsequenz und kann dauern. Daher üben Sie sich in Geduld, statt sich naiv Wunder durch schnelle Lösungen zu erwarten! Wichtig: Vertrauen schenken, offen sein! Und jetzt die gute Nachricht: Ich bin als Therapeutin wie Ihr alpiner Guide.

Mein Freund hat mich erpresst, eine Therapie zu machen“, eröffnete Luise achselzuckend das Erstgespräch in meiner Praxis. Sie war sauer, in diese aus ihrer Sicht nichts als nur peinliche Lage geraten zu sein. Oh Luise! Denkbare schlechte Karten für den Erfolg einer Psychotherapie, voller Vorurteile und nur auf Druck zu kommen! Die größte Erfolgsquote besteht, wenn Sie selbst beschließen, dass sich was ändern soll.

Was kann sich ändern? Es geht fast immer um die Überwindung oder Weiterentwicklung eingefahrener, aber äußerst belastender Überzeugungen und innerer Glaubenssätze; gewohnter, aber krankmachender Denkmuster und davon gesteuerter Verhaltensweisen. Klingt einfach, ist es aber ganz und gar nicht. Um den Trampelpfad gewohnten Denkens und Handelns zu verlassen, braucht es nämlich neben einer positiven Grundeinstellung so einiges. Nach einem klaren Bekenntnis „Ja, ich will ... ein besseres Leben/eine glückli-

chere Partnerschaft/ein positives Selbstbild/die Fähigkeit, mich abzugrenzen“ und und und – muss das folgende Bekenntnis folgen: „Ja, ich kann, darf, werde das ändern.“ Es handelt sich bei Psychotherapie allerdings um keine passive empfangene Seelenmassage, sondern um eine aktive Seilschaft. Ich trage Sie nicht Huckepack zu Ihrem Ziel. Die Lasten in Ihrem Rucksack befördern Sie auch immer selbst. Legen Sie Ihre Hemmungen ab und reden Sie sich frei: Vielleicht ist Ihnen dann möglich, sich von dem einen oder anderen (unnötigen) Fluch der Vergangenheit zu trennen (zum Beispiel, es immer allein recht machen zu müssen). Und wenn Sie auf Ihrem Weg zum Gipfel ermüden, oder wenn plötzlich Nebel aufzieht und Sie nichts mehr sehen können und meinen, dass das für immer so bleibt, ist da Ihr Guide an Ihrer Seite.

Luise äußerte die weit verbreitete Angst, in der Psychotherapie in Abgründe von früher zu stürzen, wenn wir von der Vergangenheit sprachen. Die Sorge konnte ihr rasch genommen werden. Sie fallen in keinen Abgrund! Aber wie auf einer Alpentour ist es sinnvoll, im therapeutischen Gespräch manchmal auch zurückzublicken und in Gräben zu schauen, die Sie schon überwunden haben. Luise war es nach mehreren Therapie-sitzungen gelungen, zu mir, aber vor allem zu sich selbst Vertrauen aufzubauen. Sie stellte fest, wie groß ihre Selbstzweifel und dass sie es gewesen waren, die sie zu ständiger Eifersucht geführt hatten. Ihre Angriffslust gegenüber Benjamin beruhte auf einer Störung der Impulskontrolle. Und dies ging bei Luise auf tiefsitzende Minderwertigkeitsgefühle zurück. Das Ziel – und somit der Gipfel der alpinen Tour – war bei ihr ein stabiles Selbstwertgefühl, das nicht ständig schwankte und unterging. Durch ihre wachsende Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung konnten langsam, Schritt für Schritt, mit vielen Höhen und Tiefen Berge versetzt werden.

Das Allerbeste für Sie zum Schluss: Psychotherapie dient nicht nur der Heilung psychischer Erkrankungen. Sondern hilft Ihnen vor allem, in einer, der allerschwierigsten, Beziehung buchstäblich auf die Sprünge: in Ihrer Beziehung zu sich selbst. Sie führt Sie zur Bestform Ihrer inneren Glaubenssätze und somit zum Gipfel der Gefühle. Darum schämen Sie sich bitte nicht, sondern seien Sie stolz darauf, in eine Psychotherapie zu gehen. Es ist besser, mit einem Guide aus dem Nebel ans Ziel zu kommen, als allein die Hoffnung zu verlieren, nur weil Sie in einer vorübergehenden Schlechtwetterfront gerade nicht das Panorama Ihres lieben Lebens sehen. ☺

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrolymonika.at

