

WORT Esther Hagele  
 BILD Lukas Schmied  
 GESTALTUNG Matthias Brunthaler

# SCHAUKELN WIR DAS LEBEN

## BESUCH BEI DER PSYCHOTHERAPIE

**B**ei Zahnschmerzen suchen wir einen Zahnarzt auf, das ist klar. Aber nicht nur das: Seit vielen Jahren ist es zur Normalität geworden, dass wir unser Gebiss hegen und pflegen. Schon im Kindergarten hilft die „Zahnputztante“ spielerisch beim Erlernen der Zahnpflege, allerlei Hilfsmittel und Zahnpasten aus dem Drogeriemarkt helfen bei Problemstellen wie den Zahnzwischenräumen. Zahnspangen sollen neben einem makellosen Lächeln dafür sorgen, zukünftige Probleme erst gar nicht entstehen zu lassen. Und gesunde Ernährung und tägliches Putzen gelten heute als gute Grundlage für ein gesundes und gepflegtes Gebiss.

Die Zahnhygiene haben wir also im Griff. Doch wie sieht es mit der Hygiene unseres Innenlebens aus? Kümmern wir uns auch so hingebungsvoll um unsere Psyche wie um unsere Zähne? Ich gebe zu, der Vergleich hinkt vielleicht etwas: Zähne und Psyche. Psychotherapeuten bohren keine Löcher. Aber sie helfen manchmal beim Füllen. Im Gegensatz zum Zahnarztstuhl „liegt“ man in der Psychotherapie nur mehr in seltenen Fällen. Eher begegnet man sich sitzend und auf Augenhöhe. Die Zähne machen es uns auch leichter, sich um sie zu kümmern: Bemühen und Vorsorge belohnen sie mit einem gesunden und strahlenden Lächeln.

Unser Seelenleben jedoch ist ein unglaublich komplexes Geschehen, bei dem das Ursache-Wirkung-Prinzip nicht wirklich funktioniert. Lässt man es sich gut gehen, hat das nicht immer zur Folge, dass es uns tatsächlich gut geht. Es spielen genetische Anteile und frühe Prägungen – schon vor und während der Geburt – eine Rolle. Dazu kommen das Umfeld, in dem wir leben, und die vielen Erfahrungen, die wir machen. Und wie wir unser Leben schlussendlich gestalten. All das ergibt ein eng verflochtenes Wechselwirkungsgeschehen. Nichts davon kann isoliert betrachtet werden, alles steht in Bezug zueinander. Wir Menschen sind von Anfang an Überlebenskünstler und jonglieren uns durchs Leben. Mit den Herausforderungen kommen wir meistens zurecht. Und wenn nicht, fällt es uns selbst nicht immer auf.

Bei vielen findet in Sachen „Seelenpflege“ bereits länger ein Umdenken statt. Von Work-Life-Balance ist da die Rede oder auch vom „sich einen Ausgleich schaffen“. Achtsamkeitsübungen und Yoga haben schon länger Einzug in unser Freizeitleben gehalten und werden schon mal zu einer Lebensphilosophie. Diese wohltuenden Maßnahmen haben sich unbemerkt in unser Leben geschlichen. Wir können viel tun für unser Seelenleben und auch unseren Körper. Wie für die Zähne braucht auch unsere Seele beides: Beachtung und einen bewussten Umgang.

Fälschlicherweise glauben manche, wenn wir tun könnten was wir wollen, würden wir alle nur faul in der Hängematte liegen. Dabei beweisen uns Babys seit jeher das Gegenteil: Aus einem inneren Antrieb heraus und in ihrem eigenen Tempo lernen sie endlos mühselig und doch in kurzer Zeit mühelos krabbeln und gehen. Wir dürfen darauf vertrauen, dass jeder in uns eine tiefe ursprüngliche Motivation verspürt, die uns antreibt unseren Platz im Leben zu finden und zu gestalten. Natürlich kann dieser Zugang zum Leben manchmal verschüttet und das Lebenstempo fremdbestimmt werden. Trotzdem haben wir alle unsere Geheimrezepte entwickelt, um gut durchs Leben zu kommen.

Wir alle kommen immer wieder an einen Punkt, an dem es besonders Sinn macht innezuhalten und unsere feinen Antennen neu auf unsere innere Stimme, unser Herz und unseren Körper einzustellen. Es hat sich herumgesprochen, dass unser Körper und unsere Seele nicht nur zusammenhängen, sondern untrennbar miteinander verbunden sind. Wie beste Freunde teilen sie Freud und Leid, auch wenn sie eine unterschiedliche Sprache sprechen. Manchmal

*Esther Hagele-Schmied praktiziert in Wattens.*



bringen uns unsere Kunstgriffe alleine nicht mehr weiter oder werden sogar zunehmend schädlich für uns. Probleme scheinen übermächtig zu werden oder psychische und körperliche Symptome erschweren uns das Leben enorm.

Besonders wenn wir mit neuen Lebensumständen konfrontiert sind und unser Leben auf den Kopf gestellt wird. Wenn ein Kind geboren oder erwachsen wird. Wenn ein Lebensgefährte aus dem Leben scheidet oder wir im Beruf nicht glücklich sind. Es kommt aber auch vor, dass uns scheinbar grundlos depressive Zustände oder große Ängste ergreifen. Oder es quälen uns alte Muster, Erinnerungen und Glaubenssätze aus längst vergangenen Zeiten – vielleicht sogar von vergangenen Generationen. Dabei gibt es sehr vielfältige leidvolle Symptome, die sich zeigen können. Mit der Psychotherapie verhält es sich ähnlich wie mit dem Zahnarztbesuch: Das Vorbeugen hilft, große Schäden erst gar nicht entstehen zu lassen. „Ich bin doch nicht verrückt – ich brauche doch keinen Seelenklempner“, hörte man früher oft. Vielleicht braucht es die Psychotherapie aber doch: Denn es gibt Zeiten in denen wir ver-rückt sind. Ver-rückt aus unserem Körper. Ver-rückt aus dem Leben, das wir uns eigentlich vorgestellt haben. Abgekommen von unserem ganz persönlichen Weg.

Es gibt sie noch, die Skeptiker, was Psychotherapie betrifft, aber es werden weniger. Das Bewusstsein hat sich verändert und die Türe zur Psychotherapie ist offen. Die Zeiten sind vorbei, in denen man gewartet hat, bis sich ein großes Loch in die Seele gefressen hat. Nicht nur bei den Zähnen gilt: Je früher, desto besser. Je jünger das Problem, umso kürzer die Therapie. Vielleicht geht es auch nur darum zurück auf seinen Weg zu finden, den Nebel zu lichten, in Begleitung zu sein und so zu erkennen wer man eigentlich ist. Um alleine und gestärkt weiterzugehen.

#  
**ALLES WIRKLICHE LEBEN  
 IST BEGEGNUNG.**

#

*Martin Buber*

Es gibt unterschiedliche psychotherapeutische Richtungen und Haltungen. Viele haben Bezeichnungen, unter denen man sich nicht gleich etwas vorstellen kann, oder die kryptisch klingen. Eines haben alle gemeinsam: Am wichtigsten ist erstmal der Mensch – die Psychotherapeutin, die einem gegenüber sitzt und uns Raum und Zeit widmet. Wie der Philosoph Martin Buber (1878-1965) schon vor vielen Jahren gesagt hat: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

In diesen Zeiten, in denen wir physisch auseinanderrücken müssen, erkennen wir den Wert von jemanden, der uns sieht und der uns mit einem Schritt in eine gewünschte Richtung begleitet. Das leistet Psychotherapie. **61**

### ESTHER HAGELE-SCHMIED

*ist Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Psychologin und Erziehungswissenschaftlerin und arbeitet in freier Praxis in Wattens. Sie begleitet Erwachsene, aber auch Säuglinge und Kinder.*

[www.esther-hagele.at](http://www.esther-hagele.at)