

# Zu Besuch bei mir

Das psychische Gleichgewicht ist ein wesentlicher Faktor, wenn es darum geht, leichter zu leben. Die Wege zu dieser Leichtigkeit können ganz unterschiedlich sein, aber sie bedürfen alle der Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber.

**K**ommt die Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit, bedeutet das im Umkehrschluss, dass irgendetwas im Leben Schwere erzeugt. „In dem Moment gilt es, zu schauen, was es eigentlich ist, das es gerade schwer macht“, sagt Karin Fidler, Psychotherapeutin aus Leobendorf. „Und dann folgt der nächste Schritt, nämlich zu überlegen, wie ich aus dieser Schwere heraustreten, etwas ändern kann.“

Wichtig dabei sei, erklärt Karin Fidler, offen damit umzugehen und anzusprechen, was nicht passe. „Und auch zum Recht auf ein leichtes Leben und eine selbstbestimmte Gestaltung dieses Lebens zu stehen.“ Gerade Frauen hätten oft den Anspruch, gut zu sein und alles erfüllen zu wollen, was andere erwarten. „Ich denke doch, dass wir Frauen immer noch sehr viele Rollen haben und Aufgaben wie Haushalt, Kinder und Sozialleben an uns hängen bleiben“, hält Fidler fest. Dagegen hilft: Die Ansprüche hinunterzuschrauben



## Selber schuld!?

Nach wie vor werden Menschen mit psychischen Krankheiten stark stigmatisiert, gelten als charakterschwach oder „selber schuld“ an ihrer Erkrankung. Dabei stellt das Allgemeine Sozialversicherungsgesetz (ASVG) psychische mit körperlichen Krankheiten gleich – ihre Behandlung wird von der Krankenkasse übernommen. Ob man jedoch eine Therapie bekommt, ist reine Glückssache: Es gibt viel zu wenig Plätze, die Wartezeiten betragen bis zu einem halben Jahr. Im Notfall gilt: unbedingt trotzdem zur Therapeutin, zum Therapeuten oder zur Beratungsstelle gehen. Zumindest ein Teil der Kosten wird von der Krankenkasse rückerstattet. Psychotherapeutinnen und -therapeuten in Österreich:

**[www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)**

und zu versuchen, einen neuen Blickwinkel zu finden: „Diese Vielfalt an Rollen, die wir heute haben, ist nicht nur Fluch, sondern auch Segen – sie bringt eine unglaubliche Freiheit mit sich. Die Frauen der Generationen vor uns waren finanziell, wirtschaftlich, emotional und sozial in viel größerer Abhängigkeit von Männern, als wir das heute sind.“

#### DER ERSTE SCHRITT

Fühlt sich das Leben zu schwer an, helfe es, so Karin Fidler, genau zu beobachten: „Was vermisse ich und wie kann ich es in mein Leben bringen?“ Sich Zeit zu nehmen für sich selbst: bei einem Spaziergang, in Stille in sich hineinzuhorchen, sich ganz deutlich bewusst zu machen: „Ich besuche mich jetzt selbst. Und finde heraus, wie es mir tatsächlich geht.“ Gelingt das nicht, dreht man sich immer wieder im Kreis, und hat man das Gefühl, nicht weiterzukommen, lohnt es

sich, professionelle Hilfe zu suchen. „Das professionelle Gespräch mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten hilft, das an die Oberfläche zu befördern, was positiv ist, es hilft, die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was gelungen ist und was noch kommen soll.“ So mag es beispielsweise traurig sein, wenn die Kinder das Haus verlassen. Dennoch verbirgt sich darin etwas Positives: Die Kinder stehen auf eigenen Beinen und man selbst hat dazu beigetragen. „Das ist eine Leistung, auf die man stolz sein kann“, betont Karin Fidler.

#### MIT SICH SELBST IM REINEN

Regelmäßige Gespräche mit einer Therapeutin sind zugleich eine wertvolle Stütze. „Die regelmäßigen Termine helfen, an der Lösung des Problems dranzubleiben, weil man die Veränderung spürt und auch etwas Positives bei der nächsten Sitzung berichten möchte“, sagt Karin Fidler. Im weiteren Verlauf tue es gut, mit der The-



„Probleme gehören angesprochen“, findet Karin Fidler. Und: „Man darf dazu stehen, dass man ein Recht auf ein leichtes Leben hat.“

rapeutin zurückzublicken: Wie waren die Gedanken zu Beginn der Therapie und wie haben sie sich entwickelt? „Es motiviert, zu sehen: ‚Jetzt sehe ich es wieder positiv, ich habe neuen Sinn im Leben gefunden.‘“ Um die Schwere zu überwinden, sei es wichtig, bei sich und dem eigenen Leben zu bleiben, eigene Ziele vor Augen zu haben. „Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich für andere da sein. Und das bedeutet, dass ich in erster Linie mit mir selbst im Reinen sein muss.“ ●