



## Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „WOLKENLOS“ Horn

### PSYCHOTHERAPIE – Wann und Wozu?

*„Leben heißt, dass immer etwas dazwischen kommen kann. Leben ist keine Garantie. Sicher ist der Tod. Alles kann sich ändern. Leben ist Wandel. Leben hat Abschnitte. Phasen, Wellen – aber keine Schienen. Wir können manches planen. Doch umfassen wir es nie, das Leben. Erfassen es nie. Fassen es nicht.“ (Alfried Längle)*

**Alfried LÄNGLE** (\* 27. März 1951 in Götzis, Vorarlberg) ist ein österreichischer Psychotherapeut, klinischer Psychologe, Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, Dozent am Institut für Psychologie der Universität Klagenfurt. Er ist Gründungsmitglied und Vorsitzender der *Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse* (GLE) mit Sitz in Wien und ist in eigener Praxis für Psychotherapie niedergelassen.

- Leben ist ständig in Veränderung. Krisen gehören zum Leben. Wir sind alle mehr oder weniger im Laufe unseres Lebens mit Enttäuschungen, Hindernissen, Rückschlägen, Erkrankungen konfrontiert. Übergangsphasen (z. B. Ablösung von den Eltern, Umzug, Heirat, Geburt eines Kindes, Arbeitseinstieg/-wechsel, Pensionierung . . .) erfordern von uns einen Anpassungsprozess.
- Wir besitzen ein bestimmtes Ausmaß an Fähigkeiten, Begabungen und erlernten Strategien, damit zurecht zu kommen. Schwierigkeiten zu meistern und uns in neue Umstände und Situationen einzufinden. Diese Widerstandskraft ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Wir haben die Fähigkeit, unser Leben zu gestalten, einige Werte und einen persönlichen Lebenssinn zu entwickeln.
- Plötzliche Veränderungen, Verluste, Bedrohungen, Überforderungen oder Kränkungen können dazu führen, dass innerlich alles zusammenbricht, die eigenen Strategien nicht mehr greifen und auch andere Personen nicht mehr hilfreich sind oder gar nicht vorhanden sind. Jeder Mensch erlebt und verarbeitet Krisen unterschiedlich.
- Wenn man bemerkt, dass die seelischen Leidenszustände alleine oder mit Hilfe von Freunden nicht mehr bewältigbar sind, ist es Zeit professionelle Hilfe anzunehmen, eine Psychotherapie kann sinnvoll sein.
- **Gründe, eine Psychotherapie aufzusuchen:**
  - **Ängste**, die Ihre Lebensqualität einschränken, - **Depression**
  - **Belastende Zwangsgedanken und Zwangshandlungen**, immer wiederkehrende Gedanken
  - **Süchte** wie z. B. Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten, essen, Spielen, Drogen usw.
  - **Psychosomatische Erkrankungen**, also Krankheiten, die mit ungelösten und belastenden psychischen Problemen zusammenhängen (z. B. Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, entzündliche Darmerkrankungen, Migräne, Magersucht, Fettsucht, Ess- und Brechsucht, Asthmabronchiale, Bluthochdruck und Allergien)
  - **Funktionelle Störungen**, das sind häufig wiederkehrende körperliche Beschwerden, die keine organische Ursache haben, wie z. B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, sexuelle Probleme, Atemnot, Herzbeschwerden und Verspannungen. Diese Symptome können aber auch durch eine körperliche Erkrankung hervorgerufen werden.
  - **Belastende Lebenssituationen und Lebenskrisen** wie z. B. bei schweren oder chronischen Erkrankungen, bei einer Behinderung, beim Verlust von Partnern, Kinder oder Eltern oder auch beim Verlust des Arbeitsplatzes
  - **Probleme und Krisen in der Partnerschaft und in der Familie** wie z. B. sexuelle Probleme, Trennung und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern
- **Voraussetzung:** Die Bereitschaft, sich mit sich und den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen, und sie dem Therapeuten, der Therapeutin mitzuteilen; der Wunsch nach Veränderung; Freiwilligkeit!
- **Wirkungen:** Das seelische Wohlbefinden und Gleichgewicht erhöhen, mehr Lebensfreude und Lebensqualität, Orientierung und Sinn im Leben finden, immer mehr das eigene Potential verwirklichen, sich selbst besser akzeptieren; mehr Selbstwertgefühl entwickeln; soziale Kompetenzen verbessern