

# Mit eigenen Ängsten auseinandersetzen

*Psychotherapie bedeutet unter anderem seelisches Leid zu heilen oder zu lindern, in Lebenskrisen zu helfen, die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern. Menschen stoßen im Laufe ihres Lebens immer wieder auf Herausforderungen, Schwierigkeiten oder auch Krisen. Oft gelingt es aus eigener Kraft, diese zu meistern, manchmal aber sind Belastung und Leidensdruck sehr hoch und die eigenen Lösungsversuche reichen nicht aus. Psychotherapie kann in diesen Lebensphasen hilfreich sein, ebenso wie in Abschnitten persönlicher Veränderungs- und Entwicklungsprozesse. DSA Ing. Bernadette Simml, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, ist es selbst als Betroffene ein spezielles Anliegen, Menschen mit chronischen Krankheiten auf ihrem Weg zu unterstützen.*

## **Wie kann Psychotherapie bei chronischen Erkrankungen unterstützt werden?**

Was Menschen brauchen und was hilft ist sehr individuell. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch großes Potential in sich hat, nur manchmal ist der Weg dorthin verschüttet – verschiedenste Therapietechniken können helfen um dort hin zu gelangen.“

## **Sie arbeiten mit dem 5-Säulen-Modell, das in der integrativen Therapie angewendet wird. Welche Themen stehen dabei im Vordergrund?**

Der Begründer dieses Modells ist der deutsche Psychologe Hilarion Gottfried Petzold. Er ging davon aus, dass die menschliche Identität auf fünf Säulen steht:

1. Leiblichkeit: Körper, Geist und Seele
2. soziales Netz: Herkunftsfamilie, Gegenwartssystem
3. Beruf und sinnvolles Tun
4. materielle Sicherheit/Lebensbedarf
5. Werte und Normen

Bricht eine Säule weg, dann geht es darum die Säule wieder zu fül-

len und aufzubauen. Brechen zwei oder mehrere weg, spricht man von einer Krise. Wenn die Säulen nicht mehr zu füllen sind, geht es darum, wie die anderen Säulen verstärkt werden können. Bei chronischen Krankheiten schlittert man oft in eine Krise, das ergibt sich offensichtlich durch das Wegbrechen der Säule der Leiblichkeit, häufig gefolgt vom Verlust der Arbeit und finanziellen Einbußen.

## **Welche Ziele gibt es bei chronisch Kranken in der Psychotherapie?**

Die Ziele in der Psychotherapie sind sehr unterschiedlich. Meist gibt es ein großes Über-Ziel, aber es wird immer an dem jeweils aktuellen Thema, das die jeweilige Person in die Stunde mitbringt gearbeitet. Themen werden ganz individuell besprochen werden. Denn es bietet sich ein Raum, der ermöglicht die aktuelle Lebenssituation zu reflektieren, Ressourcen wieder zu entdecken und neue Wege zu erforschen. Er ist ein Platz für persönliche Entwicklung und Neuorientierung. Psychotherapie kann zwar die

chronische Erkrankung nicht heilen, aber die Lebensqualität verbessern, indem man sich mit den eigenen Ängsten auseinandersetzt, depressive Episoden überwindet, Trauer bearbeitet oder sich wieder seiner eigenen Stärken und Ressourcen bewusst wird.



Bernadette Simml bietet für Mitglieder der Lungenunion jeden Dienstag ein kostenloses Erstgespräch an. Terminvereinbarung erforderlich!  
Ort: Altgasse 10, 1130 Wien  
Anmeldung: 01/330 42 86