

## „Nachher denken die Leute noch, ich brauch`das!“

### Über den schlechten Ruf der Psychotherapie

Als ich anfang, unter meinen Freunden und Bekannten populär zu machen, dass ich nun offiziell als Heilpraktikerin für Psychotherapie arbeiten möchte, erlebte ich beinahe durchgängig genau zwei unterschiedliche Reaktionen:

1. „Ach, dann kannst Du mich/meinen Mann/meine Mutter/XY ja mal therapieren. Ich / Der / Die / XY hätte es dringend nötig!“
2. „Puh, ich weiß nicht, wenn ich Deine Facebook-Seite jetzt like, dann denken die Leute nachher noch, ich brauch`das“.

Wenn man sich erst einmal daran gewöhnt hat, fällt es immer leichter, angemessen auf Punkt 1 zu reagieren: „Hier ist meine Karte, einfach unter der Nummer anrufen, und wir vereinbaren einen Termin zum Erstgespräch“. Meist hat es sich damit bereits erledigt, denn im Angesicht der Überwindung, sich tatsächlich an einen Menschen zu wenden, in dessen Berufsbezeichnung das Wort „Psychotherapie“ enthalten ist, ist das eigene Leiden / der anstrengende Mann / die nervenaufreibende Mutter / XY dann doch gar nicht mehr so unerträglich. Womit wir bei Punkt 2 wären.

Für die meisten Menschen ist es kein Problem, ihrer nahestehenden Umwelt mitzuteilen, dass sie einen grippalen Infekt haben, Magen-Darm-Viren, einen Bandscheibenvorfall und so fort. Wenn es aber darum geht, dass die Psyche behandelt werden soll, entwickeln einige regelrechte Geheimagentenkompetenzen. Nach den Gründen hierfür zu suchen wäre unerschöpflich, und das wurde auch bereits in zahlreichen Artikeln, Untersuchungen etc. veranstaltet. Oft fällt darin dann der Begriff „Leistungsgesellschaft“, in der man keine Schwäche zeigen darf (übrigens auch nicht beim grippalen Infekt), und es wird dargelegt, warum es schicker ist, einen „Burnout“ zu haben als eine „depressive Episode“. So weit, so gut.

Das Wort „Psychotherapie“ setzt sich aus zwei alten, griechischen Wörtern zusammen, die in der Übersetzung so viel bedeuten wie „Seele“ und „pflegen“/„sorgen“. Es geht also im weitesten Sinne darum, seine Seele zu pflegen und für sie zu sorgen.

In der jetzigen Erkältungszeit sorgen wir für unseren Körper, in dem wir heiße Zitrone mit Ingwer trinken, sobald das erste Niesen oder das erste Kratzen im Hals auftauchen. Besonders prophylaktisch eingestellte Menschen machen das sogar schon, bevor es richtig losgeht. Ich kenne deutlich mehr Menschen (aber immer noch zu wenige), die ihren Körper pflegen und für ihn sorgen, als Personen, die dasselbe für ihre Seele tun. Klar: Yoga, Meditation und Spiritualität geraten immer mehr in den Trend, so dass hier bereits eine deutliche Veränderung zu spüren ist. Von universeller bedingungsloser Akzeptanz sind wir allerdings noch weit entfernt. Ich persönlich bin eine große Verfechterin der Selbstfürsorge. Solange es dem individuellen Wohlbefinden dient und niemand anderes dabei zu Schaden kommt, ist es doch egal, ob ein heißes Erkältungsbad, eine Trancereise zur Verbindung mit dem Inneren Kind, eine Teezeremonie mit Reiskur, oder eine tiefenpsychologische Sitzung ... , - die Form spielt keine Rolle.

Meine Wunschbetrachtungsweise ist diese:

Es gibt immer einen Grund, warum man sich einen Infekt einfängt. Genauso, wie es immer einen Grund für die Entwicklung einer psychischen Störung gibt. Jemand, der sich daraufhin für die eigene Heilung einsetzt, - was mal mehr, mal weniger (körperlichen) Einsatz erfordert -, was stets spannende und manchmal beängstigende (Selbst-)Erkenntnisse bringt und häufig großen Mut erfordert, vor dem ziehe ich meinen Hut. Und ich kann höchstens ein bisschen neidisch sein, um dann spätestens - und passend zur Jahreszeit - meinen Blick nach innen zu richten, um zu schauen,

wo ich selbst noch Bedarf habe mich zu pflegen und für mich zu sorgen, sei es nun präventiv ..... oder mit der Absicht zu heilen.

**In diesem Sinne: mind yourself!**

*Katrin Bonke*

[www.mind-yourself.de](http://www.mind-yourself.de)

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: [info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de](mailto:info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de). Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...