

Sie wissen alles über die Psyche.

Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen ist klar, wie man in herausfordernden Situationen richtig reagiert. Und doch SIND SIE NUR MENSCHEN. In welchen Momenten ertappen sie sich dabei, dass sie ihren eigenen Ratschlägen nicht folgen? Wir haben bei drei von ihnen nachgefragt.

REDAKTION: SANDRA GLONING

Woran Profis Scheitern



FOTOS: LAURA BOEHLER

„Wir haben alle Ecken und Kanten. Das ist bei uns Therapeut:innen nicht anders.“

SOPHIE HELBICH-POSCHACHER
ÜBER THEORIE VS. PRAXIS

*Muster durchbrechen,
neue Perspektiven*

SOPHIE HELBICH-POSCHACHER,
SYSTEMISCHE FAMILIENTHERAPEUTIN

„Ich vermeide Tipps an meine Klient:innen und werfe stattdessen lieber Fragen auf. Eine davon ist: Wie könnten Sie das noch sehen? Der erste Impuls, wie wir auf etwas reagieren oder etwas empfinden, lenkt uns immer wieder in dieselbe Richtung. Damit muss ich mich **AUCH SELBST IMMER WIEDER KONFRONTIEREN**. Denn wenn ich das nicht tue, verharre ich in meinen alten Mustern und kann mir gar keine andere Variante vorstellen – als hätte ich Scheuklappen auf. Ein Beispiel dazu aus meinem Leben: Eine Freundin hat mich nicht zu ihrem Geburtstag eingeladen. Ich hätte überzeugt davon sein können, dass sie mich nicht mehr mag, und unter anderem mit Enttäuschung, Traurigkeit oder Wut reagieren können. Ich hab mich dann aber gefragt, was noch dahinterstecken könnte: Vielleicht feiert sie heuer nicht, eventuell hat sie ein neues Handy, und die Kontakte wurden nicht synchronisiert ... Es gibt viele Varianten, die theoretisch möglich sind, und oft schafft es mehr Raum zum Denken, Atmen und Handeln, wenn man nicht krampfhaft an einer festhält. Daran muss ich mich immer wieder erinnern.“



Grenzen setzen, Emotionen zulassen

CARLA BRANDSTETTER,
PSYCHOTHERAPEUTIN IN AUSBILDUNG

„Viele Menschen kommen zu mir mit Problemen in der Kommunikation, weil sie ihre Bedürfnisse nicht so gut kommunizieren können und oft nicht genug für sich eintreten. Es ist fast ironisch. Obwohl es in der Therapie so viel um Kommunikation geht, fällt es auch mir in meinem Privatleben nicht immer leicht, Grenzen zu setzen oder ehrlich zu sagen, wie ich mich fühle. Es kann durchaus passieren, dass ich in Streitsituationen mal laut werde, auch wenn ich genau weiß, dass es nichts bringt. Wenn ich wütend bin, dann **DRÜCKE ICH DIE WUT AUCH AUS**. Natürlich könnte ich meine Gefühle auch ruhig artikulieren. Aber es reicht eben nicht immer, zu sagen: ‚Ich bin gerade sehr wütend.‘ Manchmal muss man dieses Gefühl zulassen und darf es im ganzen Körper spüren. Ich will nicht immer ruhig, bedacht handeln müssen, nur weil ich mich beruflich damit beschäftige. Was mich ausmacht, ist viel mehr als nur meine Arbeit. Es gibt einen großen Unterschied zwischen mir als Privatperson und mir im Job.“



Ausgewogene Work- Life-Balance finden

GERD MANTL,
KLINISCHER PSYCHOLOGE

„Es gibt dieses idealisierte und verzerrte Bild: der immer perfekt funktionierende, glücklich lächelnde Psychotherapeut oder Psychologe, der allen Menschen helfen kann und selbst ein perfektes Leben führt. Diese Person existiert nicht. In unserem Beruf arbeiten oft Menschen mit einem hohen Maß an Empathie und dem Wunsch, anderen zu helfen. Das kann dazu führen, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen aus den Augen verlieren. Manchmal fällt es mir schwer, in der Freizeit zu entspannen und nicht an die Arbeit oder Patient:innen zu denken. Es kann auch vorkommen, dass ich zu viele Termine annehme, **MICH SELBST UNTER DRUCK SETZE** oder nicht Nein sage, obwohl ich keine Zeit oder Energie dafür habe. Mir ist bewusst, dass dies nicht im Sinne der Work-Life-Balance ist. Deshalb versuche ich, gesündere Gewohnheiten in meinen Alltag zu integrieren und Feierabend und Wochenende von der Arbeit zu trennen. Immer gelingt es mir nicht.“