

15.10.2018

Petra Wegscheider

Schmerz lass nach!

Seelische Hilfe bei chronischen Schmerzen –

Eine junge Frau erkrankt plötzlich nach einer Verletzung an chronischen Schmerzen, mittlerweile Muskelschmerzen die den ganzen Körper betreffen. Sie erzählt uns wie sie es mit Hilfe von **Psychotherapie** geschafft hat trotzdem mit einer positiven Lebenseinstellung durchs Leben zu gehen.

Existenzanalyse und Logotherapie von Viktor E. Frankl ist eine

phänomenologisch-personale Psychotherapie die vor allem mit dem geistig- emotionalen freien Erleben, authentischer Stellungnahme und einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst und der Umwelt arbeitet (Definition laut Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse Österreich)

Kannst du mir erzählen wie „alles“ angefangen hat?

Seit einer Verletzung im April 2014 leide ich an chronischen Muskelchmerzen, die mittlerweile beinahe den gesamten Körper betreffen. Bereits nach 4 Monaten war klar, ich muss mir Unterstützung suchen, um mit meinen Schmerzen umgehen zu lernen.

Es gab schon Jahre zuvor einen Grund, weshalb ich verschiedene Psychotherapeut/-innen konsultierte. In dieser Zeit kam ich jedoch keinen Schritt weiter. Ich hatte die Vermutung, Psychotherapie sei nicht das Richtige für mich. Trotzdem wagte ich im August 2014 einen neuen Versuch und kontaktierte diesmal eine Psychotherapeutin, die nach der Existenzanalyse und Logotherapie von Viktor E. Frankl arbeitet.

Schön, dass du dich trotz deiner eigenen Erfahrung „dass Psychotherapie eh nicht das Richtige wäre“ darauf eingelassen hast. Wie war das zu Beginn für dich?

Beim ersten Termin zum gegenseitigen Kennenlernen war mir klar: „Die ist es! Das kann funktionieren!“. Auf die Frage, was ich mir erwarte, antwortete ich: „Dass wir gemeinsam einen Weg finden, wie ich mit meinen Schmerzen in Zukunft besser umgehen kann.“ Aufgrund eines freigewordenen Modellplatzes konnten wir sehr rasch mit der Therapie beginnen.

Du erzählst diese Therapie bereits seit drei Jahren zu machen. Was ist das Besondere an dieser Therapie für dich? Warum funktioniert es?

Meine Psychotherapeutin ist für mich keine Behandelnde, sondern vielmehr eine Begleiterin und Beobachterin. Sie erteilt keine Ratschläge und sagt was richtig oder falsch ist, sondern macht mir kommunikative Angebote. Darauf kann ich mich einlassen. Anfangs hatte ich z.B. Bedenken, mit ihr Rollenspiele durchzuführen, trotzdem ließ ich es zu und profitierte davon. Da ich gerne lese, empfiehlt sie mir des

Öfteren Texte zur aktuellen Thematik. Auch das ist für mich sehr nützlich. Eine besondere Gabe von mir ist meine Reflexionsfähigkeit, die mir in der Therapie sehr zugute kommt.

Mit der Zeit entstand eine so starke Vertrauensbasis, dass meine Therapeutin über mich mehr als jeder andere weiß. Durch die gute Beziehung zwischen meiner Therapeutin und mir entstehen immer wieder neue Deutungen, weil sie teilweise andere Einstellungen und Haltungen hat. Dadurch kann sich für mich in gewissen Dingen ein neuer Sinn ergeben. Sie nimmt vielleicht etwas wahr, das ich nicht wahrnehme. Meine Therapeutin ist ergebnisneutral, denn sie erkennt meine Lösungen an, egal was sie von ihnen hält. Es ist eine Beziehung, die auf Offenheit, Respekt und Akzeptanz basiert.

Logotherapie ermöglicht mir, den Sinn in meiner schwierigen Lage zu entdecken. Mit und durch meine Schmerzen bin ich über mich selbst hinausgewachsen.

Ein Leben mit Leiden ist nicht sinnlos.



Nathalie Schaffer erzählt uns von ihrer Erfahrung mit Psychotherapie. Ein Leben mit Leiden ist nicht sinnlos & auch Humor hilft heilen.

Die zentralen Begriffe der Therapie sind für mich nun „Motivation- Lösungsansätze und ergebnisneutral“. Das ist eine interessante Basis. Welchen Stellenwert hat das Schmerzerleben bei der Therapie?

Die Logotherapie ermöglicht mir, den Sinn in meiner schwierigen Lage zu entdecken. Mir gefällt Viktor E. Frankls Sichtweise, es sei das Leben selbst, das dem Menschen Fragen stellt und er hat ihm zu antworten. Schmerzen sind keinesfalls gut zu heißen, aber ich kann in meinem Fall durchaus von einem sekundären Krankheitsgewinn sprechen. Durch die schwierige Situation mit meinen Schmerzen, bin ich innerlich über mich selbst hinausgewachsen. Das Wort „trotzdem“ ist in der Logotherapie sehr zentral und ich verwende es heute sehr bewusst. Ein Leben mit Leiden ist nicht sinnlos. Ich akzeptiere mein Schicksal und setze mich damit auseinander. Es gibt trotzdem Menschen und Dinge in meinem Leben, an denen ich mich erfreuen kann. Trotz Schmerzen gibt es vieles, das ich machen kann. Es kommt auf meine Einstellung an und ich habe Gestaltungsmöglichkeiten. Ich sage trotzdem Ja zum Leben!

Die Therapie hilft dir also eindeutig bei der Bewältigung deines Schicksals!?

Eine Therapie für die Seele sollte meiner Ansicht nach genauso selbstverständlich sein, wie es eine Therapie für Erkrankungen des Körpers ist. Manchmal sind körperliche Symptome auch Ausdrücke der Seele.

Danke für deine interessante und detaillierte Beschreibung der für dich sehr wertvollen Psychotherapie.

Psychotherapie arbeitet auch mit anderen Theorien und Methoden. Jeder Mensch ist verschieden, der Patient ist als Individuum zu betrachten um die passende Form der Therapie gemeinsam mit dem Therapeuten zu etablieren. Auf alle Fälle sollten wir uns von dem Tabu Psychotherapie „Ich hab ja keinen Knax, ich brauch doch keine Psychotherapie“ entfernen.