

„Gesund sein durch's ganze Jahr“

Jahreszeiten-Gesundheitstage

(4 mal jährlich)

Die Gesundheitstage sind einerseits als Erlebnis-, Erfahrungs- und Impulstage zu verstehen, um sich mit der eigenen Lebensgestaltung in geistiger, körperlicher, seelischer und sozialer Hinsicht auseinanderzusetzen. Sie wollen andererseits auch durch unterschiedliche, der Jahreszeit angemessene thematische Schwerpunkte das Verständnis für das Zusammenwirken von Lebensgestaltung und Gesund-Sein fördern und konkrete Anregungen zur bewußten, eigenverantwortlichen und „gesunden“ Umsetzung bieten.

Thematische Schwerpunkte:

Frühling	<i>Aufbruch / Wandlung</i>
Sommer	<i>Sein / Hingabe</i>
Herbst	<i>Fülle / Aufbau</i>
Winter	<i>Stille / Besinnung</i>

Leitung:

DSA GITTA KREČ

Psychotherapeutin

Supervisorin, Trainerin

*Praxis für Bildung, Beratung und
klientenzentrierte Psychotherapie*

Haus Erdung, Veltlinerstraße 9

A 3562 - Schönberg am Kamp

Tel. 02733-8780-3 Fax -4

Mobil 0664-3306074

Angebot für Gesundheitshotel: jeweils 1 Wochenende

Angebot für Gemeinden: jeweils 1 Samstag im Frühling,
Sommer,
Herbst,
und Winter.

Tagesstruktur: jeweils Einstimmung
Impulsreferate
Entspannungs- und Aktivierungsübungen
Gemeinschaftsaktivitäten
Reflexion / Vision / Planung
Abschluß / Fest

Mehr Psychotherapie – weniger Medikamente

Über das geistige, seelische und körperliche „Gesunden“

Ja, Sie haben richtig gelesen, es geht nicht um Gesundheit als abstrakten Begriff, sondern um „Gesunden“ als Prozess, als Lebensprozess, der sowohl das Gesund-Sein als auch das Gesund-Werden ebenso wie einen ständigen Entwicklungs- und Wachstumsprozess mit beinhaltet.

Vor einigen Wochen konnten wir in einem Artikel einer Waldviertler-Ausgabe über krankmachenden Stress lesen, in dem von Dr. Schultes auf die gesundheitsgefährdenden Aspekte von Stress und Angst hingewiesen wurde. Gleichzeitig wurde eine Verbesserung der Ausbildung von Ärzten in Bezug auf Erkennen der Zusammenhänge von seelischen und sozialen Problemen und deren Auswirkungen auf die körperliche Befindlichkeit eingefordert.

Als Psychotherapeutin mit langjähriger Berufserfahrung kann ich ihm auch im Namen von vielen KollegInnen aus dem Österreichischen Bundesverband bzw. NÖ-Landesverband für Psychotherapie darin nur zustimmen, da leider viel zu selten von ÄrztInnen auf die Möglichkeiten und Chancen zur Linderung und Heilung durch Psychotherapie hingewiesen wird und statt dessen oft viel zu rasch zum Rezeptblock und zur Medikamentenverschreibung gegriffen wird. Eine viel bessere Kooperation zwischen ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen wäre im Sinne der PatientInnen daher sehr wünschenswert. Wobei selbstverständlich Menschen mit schweren seelischen Erkrankungen auch medikamentös behandelt bzw. eingestellt werden müssen, und hier der Zusammenarbeit zwischen ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen eine besonders wichtige Bedeutung zukommt.

Dem Ansatz und der Arbeit der Psychotherapie freilich liegt von vornherein ein ganzheitliches Menschenbild zugrunde. In diesem sind Körper, Geist und Seele nicht zu trennen, aufzuspalten oder gar zu „zerstückeln“. Wir PsychotherapeutInnen arbeiten daran, bewusst werden zu lassen, dass alles, was wir an körperlichen Symptomen erleben bzw. erleiden eine Verbindung zu unserer Seele und zu unserem Geist hat – oder anders ausgedrückt – mit unserem Fühlen und Denken verbunden ist. Und genau von dieser Verbundenheit bzw. diesem Einklang von Körper, Geist, Seele und dem daraus resultierenden Umgang mit der eigenen Person und der Lebensgestaltung hängt unser „Gesunden“ oder „Kränkeln“ ab.

Angst und Stress an sich machen noch nicht krank. Unser jeweiliger Umgang damit ist ausschlaggebend, ob wir selbst uns dadurch auch noch weiter ver-stören, oder ob wir daraus lernen, Erkenntnisse über uns und unser Leben gewinnen und gesund werden bzw. bleiben. Angst ist ein natürliches Gefühl, das uns immer wieder in unseren verschiedenen Lebensphasen und den daraus resultierenden Herausforderungen begleitet.

Die Form der Bewältigung und des Umgangs damit ist entscheidend. Und dieser Umgang hängt wesentlich von unseren Fähigkeiten ab, die wir im Laufe unserer persönlichen Lebensgeschichte erworben, gelernt, vorgelebt und vermittelt bekommen haben. Vermeiden, Verleugnen, Flüchten, ... z. B. sind keine wirklich guten, konstruktiven Lösungsansätze zur Angstbewältigung. Sie führen meist dazu, dass sich Angst steigert, dass das Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins immer mehr überhand nimmt, und dass schließlich die Verantwortung und die Be-Handlung ausgelagert bzw. abgegeben werden; was in vielen Fällen den Griff zu Medikamenten und/oder häufig auch zu verschiedensten Suchtmitteln bedeutet. Damit beginnt oft ein Teufelskreis der Abhängigkeiten, der zu einer massiven Einbuße an Selbstwertgefühl und Eigenverantwortung führt und die Person immer mehr kränkeln lässt, was sich in seelischen und/oder körperlichen Leidenszuständen zeigt.

Psychotherapeutische Arbeit dagegen unterstützt den Menschen, die eigenen Fähigkeiten zu erweitern, eigene Ressourcen zu erkennen, überzogene Perfektionsansprüche an sich selbst,

oft viel zu rasches Tempo und schädigende Lebenseinstellungen zu hinterfragen, sowie Körper- und Seele-eigene Heilungsinstrumente zu erkennen und zu nützen. Geistige, seelische und körperliche Bewegung beispielsweise setzt körpereigene „Glückshormone“ frei, stärkt – weil in vielfacher Weise nervlich und hormonell verbunden und vernetzt – unser Immunsystem und hilft uns damit, zu gesunden. All dies führt zu mehr Selbstbewusstsein, Eigenständigkeit und Verantwortungsbewusstsein (drei wesentliche Grundsäulen des Gesundseins), weil es um die Erfahrung geht: „ich kann selbst etwas tun, ich kann etwas bewirken aus eigener Kraft!“.

Auswege aus Lebenskrisen, Lösungsansätze bei Konflikten, Bearbeiten und Aufarbeiten von lebensgeschichtlichen Belastungen und Kränkungen ebenso wie Trauerarbeit oder eben die Erweiterung unseres Lebens- und Handlungsspielraumes sind Inhalt psychotherapeutischer Arbeit. Ein ganz wichtiger Aspekt dabei ist das Innehalten, sich Zeit nehmen, sich selbst und das eigene Leben zum Thema zu machen und sich auch mit dem Nicht-Sichtbaren, Nicht-Materiellen, nämlich mit dem eigenen Geist und der eigenen Seele zu befassen.

In solch' psychotherapeutischer Arbeit liegen große Heilungschancen für viele seelische und körperliche Leidenszustände! Sie leistet dadurch einerseits wesentliche Beiträge, um Krankenstände zu verringern sowie Krankenhausaufenthalte zu verhindern, als auch andererseits die daraus resultierenden Kosten zu reduzieren und somit das Gesundheitsbudget wesentlich zu entlasten.

Wer sich noch genauer über Psychotherapie informieren möchte, ist herzlich eingeladen, unseren Psychotherapietag am 12 November 2005 im Kremser Rathaus zu besuchen. Über Vortrag, Podiumsdiskussion, Filme und persönliche Gespräche mit anwesenden PsychotherapeutInnen aus der Region wird Verständnis und Information über Psychotherapie umfassend vermittelt.

DSA Gitta Kreč
Psychotherapeutin in eigener Praxis
Schönberg am Kamp