

Seelische Gesundheit

Im Partner das Wesentliche sehen

Ein Mangel an tiefer, mitfühlender Beziehung kann Angststörungen und Depressionen auslösen, warnen Psychotherapeuten.

VON ERNST MAURITZ

Es sind doch nur ein paar Brösel: Maria F. kann nicht verstehen, warum sich ihr Mann regelmäßig darüber aufregt, wenn sie in der Früh beim Schneiden der Semmel nicht aufpasst, ob etwas auf den Boden fällt: „Bist du kleinlich“, ist ihre Standardantwort.

„Wenn mir Paare solche Geschichten erzählen, zeigt sich oft bald, dass da etwas ganz anderes dahinter steht – nämlich der Wunsch nach einer Begegnung auf einer tieferen Ebene“, sagt die Psychologin und Psychotherapeutin Susanne Pointner: „Dem Mann ging es in Wahrheit darum, dass er die Wertschätzung für seine Arbeit vermisste – weil er immer die Küche aufräumte und dafür nie ein lobendes Wort gehört hatte.“

Oft sei die Ursache solch kleiner Strei-

tereien, dass sich ein Partner vom anderen nicht verstanden fühle – und es in dieser Beziehung keine andere Möglichkeit gebe, das zu artikulieren.

„Unter einem Mangel an echtem Kontakt mit anderen Menschen – nicht nur dem Partner – leidet die seelische Gesundheit, Angststörungen und Depressionen sind oft die Folge.“

Diese Empathie – das Sich-in-den-anderen-Einfühlen – ist



„Es ist wichtig, unter den kleinlichen Streitereien des Alltags die Gefühle und die Werte des anderen zu entdecken“

Susanne Pointner Therapeutin

sogarmessbar: Bei einem internationalen Kongress der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse dieser Tage in Wien wurden Daten präsentiert, dass bei einfühlsamen Menschen spezielle Nervenzellen im Gehirn - die

Spiegelneuronen – besonders stark aktiviert sind.

„Unsere Fähigkeit zur Empathie ist genetisch festgelegt. Aber sie kann durch seelische Verletzungen beeinträchtigt werden“, so Pointner.

Wer sich – weil nur oberflächlich kommuniziert wird – irgendwann übergangen fühle, reagiere innerlich meist mit Trauer, Stress und Angst.

Tiefes Anliegen „Hinter einem kleinen Ärger steht oft ein großes Gefühl und ein tiefes Anliegen. Nur wenn ich bereit bin, auf die tiefe Ebene zu schauen, darauf, worum es dem Partner wirklich geht, kann ich auch seine Sehnsucht fühlen. Andernfalls gibt es keine Begegnung mehr.“ Deshalb sei es wichtig, unter den Streitpunkten des Alltags „die Werte des anderen“ zu entdecken.

Pointner: „Es gibt Menschen, die müssen um die halbe Welt reisen, um zu einem Glücksgefühl zu kommen. Aber wer einmal spürt, welche Kraft das Gefühl des Verstandenwerdens auslöst – wie es die Enge eines kleinlichen Streits auflöst – der braucht keine Seychellen oder Malediven mehr.“

Existenzanalyse: Gesellschaft informiert

Logotherapie Eine sinnorientierte Beratungs- und Behandlungsform, die von Viktor Frankl (1905 - 1997) entwickelt wurde. Die moderne Existenzanalyse geht auf sie zurück und versucht Menschen mit seelischen Störungen tiefenpsychologisch so

zu behandeln, dass sie zu einem sinnereifüllten Leben finden können.

Kontakt Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE), ☎ 01 / 897 43 39, Internet: www.gle.at.

Ein-igeln

und zu wenig Begegnung – das macht krank



F. KLUGER

PATIENT IN NOT

Probleme mit Ärzten, Krankenkassen oder im Spital? Der KURIER will informieren und helfen:

Das ehemalige Nothburgaheim am Innrain wurde umgebaut. Für die 61 Senioren stehen jetzt vorwiegend Einbettzimmer zur Verfügung. Alle wichtigen Politiker lobten das neue Heim. Aber leider wurde der Garten im Hof einer Tiefgarage geopfert. Dachgärten ersetzen allerdings das fehlende Grün. Aber: Die Nasszellen in den Zimmern wurden minimiert. Das heißt, acht Senioren pro Stockwerk müssen sich nun die WC-Anlagen und ein Stationsbad teilen . . .

Leopoldine Strolz

„Patient in Not“ hat sich mit Innsbrucks stv. Bürgermeister **DI Eugen Sprenger** in Verbindung gesetzt und nachgefragt, ob noch Änderungen zur Verbesserung der sanitären Situation im Seniorenheim geplant sind. Sprenger: „Es sind meist Besucher, die sich beschweren. Wir haben vor dem Umbau, der viele Millionen gekostet hat, festgestellt, dass die Toiletten für acht Personen ausreichend sind. Vor allem, weil der Weg von den Zimmern zu den Toiletteanlagen sehr kurz ist und die Bewohner ohnehin größtenteils Hilfe brauchen. Prinzipiell bemühen wir uns, in den Seniorenheimen in alle Zimmer eine Nasszelle einzubauen.“

◆◆

Ich gehöre zu den Menschen, die sich mit Asthma herumplagen müssen. Bin selbstverständlich in ärztlicher Behandlung. Aber nun habe ich irgendwo gehört oder gelesen, dass es eine Broschüre gibt, in der es gute Anregungen gibt, wie man sich selbst helfen kann. Könnten Sie herausbekommen, wie das Buch heißt und wo man es bekommt?

Franz Gubinker

Sie meinen wohl die kürzlich erschienene „Atemschule“, Handbuch für Menschen mit Asthma oder COPD. Titel: Aufatmen-Aufblühen. Die Atemschule, die Ihnen alle Infos gibt, hat die Nummer ☎ 01/979 85 65.

◆◆

Ich bin 78, hatte vor Jahren eine Hüftoperation und gehe regelmäßig zu Kontrollen. So auch im März im Krankenhaus Neunkirchen. Ich wurde zur Untersuchung bestellt. Aber es wurde kein Röntgen gemacht, keine Untersuchung, keine Begutachtung. Vor vier Wochen habe ich an die Direktion des KH geschrieben und mich beschwert – aber keine Antwort bekommen.

Lothar Bilko

„Patient in Not“ hat das Schreiben an die Ärztliche Leitung des Krankenhauses Neunkirchen weitergeleitet. Nach Auskunft von Primarius **Dr. Gerhard Koinig** wurde Leser Bilko in der Zwischenzeit kontaktiert – und alle offenen Fragen beantwortet.

SERVICE

Bei **Problemen mit dem Gesundheitswesen** schreiben Sie an den KURIER, 1072 Wien, Lindeng. 52, Kennwort: **PATIENT IN NOT**.
Redaktion: Prof. Helga Goggenberger, Fax: 01/52 100 – 2865, eMail: helga.goggenberger@kurier.at