

Psychotherapie Informationen Juli 2001 | 07

Aktuell für Sie:

- Berlin 20.06.01 Wie aus für gewöhnlich gut informierten Kreisen verlautet, plant die **Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt (SPD)**, unmittelbar nach der Sommerpause, voraussichtlich im September, die Vertreter der Psychotherapeutenverbände zu einer Gesprächsrunde einzuladen. Gegenstand des Gespräches dürften dabei die Erfahrungen mit der Umsetzung des Psychotherapeutengesetzes sein. Allerdings ist zu erwarten, dass die Ministerin auch deutlich machen wird, dass möglicherweise notwendige Korrekturen in dieser Legislaturperiode nicht mehr auf den Weg gebracht werden. Das ist für uns PsychotherapeutInnen schmerzlich und einmal neu das Indiz dafür, dass weder unsere drängende Berufssituation ernst genommen wird, noch auch die Situation der KlientInnen, die nach wie vor lange Wartezeiten in Kauf nehmen müssen, oder als Alternative Klinikaufenthalte antreten, statt die ihnen zustehende psychotherapeutische Versorgung zu bekommen.
- Ebenfalls am 20.06. fand eine Informationsveranstaltung der psychotherapeutischen und ärztlichen Berufsverbände in Hannover statt mit dem Titel "**Gesundheit: was wird aus Dir?**"; diese Veranstaltung wurde vom NDR dokumentiert und es fiel auf, dass von KEINER politischen Partei VertreterInnen es offenbar für nötig befanden an dieser Grossveranstaltung auf dem Opernplatz präsent zu sein: oder ist es Hinweis auf die Verleugnung real vorhandener Missstände? Ärgerlich wars auf jeden Fall und es ist ein Zeichen dafür, dass die Zeit anbricht, dass Sie als Wähler und Versicherte, als PatientInnen und KlientInnen ihre Bedürfnisse und Unzufriedenheit mit der Versorgung an den entsprechenden Stellen deutlich machen.

Zitat des Monats:

Diese Auffassung, nichts sei einfacher als zu lieben, herrscht immer noch vor, trotz der geradezu überwältigenden Gegenbeweise. Es gibt kaum eine Aktivität, kaum ein Unterfangen, das mit so ungeheuren Hoffnungen und Erwartungen begonnen wird und das mit einer solchen Regelmässigkeit fehlschlägt wie die Liebe. >Erich Fromm, Die Kunst des Liebens.

Aktivitäten:

> Über die Kreisvolkshochschule Goslar wird im **Herbstsemester** unser Paartrainingsseminar "Liebe kann man/frau lernen" als Wochenendtraining angeboten; da wir auf diesem Wege eine öffentliche Institution nutzen, sind Ihnen hier besonders gute Preise sicher: bitte melden Sie sich an: ihre Partnerschaft wird profitieren !

> Die **Qualitätssicherungserhebung** der Praxis startet nach den technischen Vorbereitungen im Anfang August

Themen begreifen:

Wer bin ich? Herausfinden, wer man ist >

Selbsterkenntnis ist ein langer und intensiver Prozess. Wir können Ihnen hier nur einige Denkanstöße geben, mit denen Sie sich einmal auf den Weg machen können, um mehr über sich zu erfahren. nehmen Sie sich darüber hinaus einfach vor, sich selbst liebevoll zu beobachten, um sich besser kennenzulernen. Wenn wir lernen, unser eigenes Verhalten nicht zu verurteilen, sondern einfach nur anzunehmen, lernen wir uns automatisch besser kennen. Dann hören wir nämlich auf, uns vor uns selbst zu verstecken.

Grundübung

Eine Grundübung zur Selbsterkenntnis ist die folgende: Schreiben Sie Ihren Lebenslauf. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit. Schreiben Sie den Lebenslauf als Fließtext, in Stichworten, auf Karteikarten oder wie immer es

Ihnen passend erscheint. Achten Sie aber in jedem Fall darauf, möglichst vollständig und chronologisch vorzugehen. Es ist erstaunlich, welche Erkenntnisse man durch diese über das eigene Leben gewinnen kann. Plötzlich werden viele Zusammenhänge und Ursachen klar, derer man sich vorher gar nicht bewusst war.

Allgemeines

Im folgenden finden Sie noch eine ganze Reihe von Fragen, mit denen Sie sich selbst besser kennen lernen können: Wie würden Sie sich selbst für jemanden beschreiben, der Sie nicht kennt? Was sind Ihre besonderen Stärken? Was sind Ihre größten Erfolge gewesen? Worauf sind Sie in Ihrem Leben richtig stolz und warum? Welche verschiedenen Rollen haben Sie im Moment in Ihrem Leben inne? Welche mögen Sie, welche nicht so sehr? Die Drei Dinge, die sie am allerliebsten machen sind...? Die berühmten drei Wünsche an die Fee - welches sind Ihre? Was möchten Sie, was man später einmal über Sie und Ihr Leben sagen soll?

Glaubenssätze erkennen >

Vervollständigen Sie möglichst spontan die folgenden Sätze:

Das Leben ist...

Sterben müssen heißt... Menschen können...

Menschen sollten... Die Welt braucht... Das Wichtigste im Leben ist... Unwichtig ist...

Vergangenheit ist... Zukunft bedeutet... Gegenwart heißt... Zeit ist ... Liebe ist... Freunde haben ist...

Glück ist... Zufriedenheit bedeutet... Gefühle sind... Konflikt bedeuten... Hoffnung ist... Glauben können ist... Träume sind... Visionen sind... Veränderung bedeutet... Stagnation bedeutet... Ich brauche...

Angst habe ich vor... Mut bedeutet... Das Allerschwerste ist... Es ist so leicht,... Verlieren bedeutet...

Gewinnen heißt... Perfekt sein bedeutet... Versagen bedeutet... Verlust ist... Schmerz ist...

Arbeiten bedeutet... Geld bedeutet... Leistung ist...

Stärke ist... Phantasie kann...

Kreativität ist... , ... kann ich nicht ertragen.

... wünsche ich mir mehr als alles andere... ist mir sehr wichtig. ... will ich erreichen. ... mag ich an mir besonders.

... hasse ich an mir.

Fragen zur Kindheit >

Vervollständigen Sie den Satz:

Ich war der einzige in der Familie, der immer... Angenommen, es hätte ein Spruchband über Ihrem Zimmer gegeben - was hätte dort drauf gestanden? Was auf einem Spruchband für die elterliche Wohnung? Was erschien für Sie als Kind das, was am allermeisten verboten war? Was war ausdrücklich erwünscht? Was ist Ihre früheste Erinnerung? Wie würden Sie Ihre Kindheit beschreiben (schlagwortartig, kurz)? Was war Ihre glücklichste Zeit als Kind? Was hat diese Zeit ausgemacht? Was war traurig oder schlimm gewesen für Sie als Kind und warum? Was war Ihre Lieblingsgeschichte als Kind und warum? Was war Ihr liebstes Spiel und warum? Hatten Sie einen imaginären Freund als Kind oder ein "alter ego"? Was war Ihre glücklichste Zeit als Kind und warum?

Weitere Übungen >

Nutzen Sie darüber hinaus auch folgende **Übungen** für Ihre Selbsterkenntnis:

[Plus-Minus-Liste](#)

Finden Sie heraus, was es Negatives und Positives in Ihrem Leben gibt.

[Der ideale Tag](#)

Ihr idealer Tag sagt viel über Sie aus!

[Der 80. Geburtstag](#)

In dieser Übung lernen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Literaturtipps:



⇒ [Barbach](#), Lonnie (1993) Zusammenbleiben wäre eine gute Alternative, Knauer Verlag> schönes, anregendes Buch zur Belebung der Partnerschaft, aber auch als Anregung zum Umgang mit Menschen allgemein

□ CD Tip (2001): Rilke Projekt> eine musikalische Zusammenstellung mit gelesenen Rilke-Texten, die alle anrührend vorgetragen und durch die Musik eindrücklich unterstützt eine zentrierende Reise in eine schöne Innenwelt sind: nachdenklich und lebensbejahend

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2001