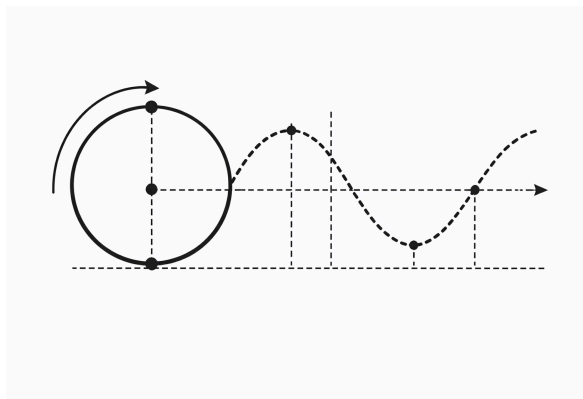


Therapierational – Wie funktioniert Psychotherapie?

Psychotherapie unterstützt Menschen dabei, sich selbst besser zu verstehen und freier zu handeln. Doch was ist das, was wir “Selbst” oder “Ich” nennen? Der Lebenskreis bietet ein einfach zu verstehendes und zugleich tiefgründiges Modell.

Sein Mittelpunkt steht für unseren inneren Kern – für das, was in uns ruhig, wach und unveränderlich ist. Es ist die Fähigkeit, wahrzunehmen, zu beobachten und präsent zu sein. Dieser innere Raum (Selbst) ist nicht identisch mit unseren Gedanken, Gefühlen oder Rollen. Er bleibt bestehen, auch wenn sich die Umstände ändern.



Der äußere Kreis symbolisiert unser gelebtes Leben mit seinem “Stirb und Werde”: Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen, Beziehungen, berufliche Rollen, Erfolg und Scheitern. Hier erleben wir Bewegung – Auf und Ab, Spannung und Entspannung, Freude und Schmerz. Dieses äußere Ich (Ego) ermöglicht Erfahrungen, Entscheidungen, Zielverfolgung, Gestaltung und Beziehung.

Problematisch wird es, wenn wir uns ausschließlich mit dem Außen identifizieren

und den Kontakt zu unserer Mitte verlieren. Psychische Gesundheit entsteht durch eine gute Verbindung zwischen innerem Kern und äußerem Handeln.

Psyche als Brücke

Unsere Psyche ist kein festes „Organ“, sondern eine dynamische Vermittlung zwischen innerem Erleben und äußerer Welt, zwischen Impuls und Handlung, zwischen Bedürfnis und Realität. Das gilt sowohl im Hinblick auf unsere biographische Entwicklung als auch für das Geheimnis jeden Augenblicks. Ständig wirken zwei Bewegungen.

Einmal von innen nach außen: Wünsche, Werte, Gefühle und kreative Impulse wollen Ausdruck finden – in Worten, Entscheidungen und Taten. Zum anderen von außen nach innen: Erfahrungen, Erwartungen und Anforderungen der Umwelt wirken auf uns zurück und müssen verarbeitet und integriert werden.

Kommt dieses Wechselspiel aus dem Gleichgewicht, entstehen typische psychische Beschwerden: Angst, depressive Verstimmung, innere Unruhe oder Leere, Entscheidungsprobleme, Erschöpfung oder Burnout, Gefühl der Entfremdung von sich selbst.

Leiden entsteht entweder durch Überflutung (zu viele ungeordnete Impulse) oder durch Verengung (zu starre Gedanken, Regeln oder Rollen). Psychotherapie stellt den Kontakt zwischen Innen und Außen her und hilft, innere Impulse wahrzunehmen, sie zu verstehen und zu strukturieren. Sie ermöglicht neue Handlungsmöglichkeiten, aktiviert und entwickelt Ressourcen und Beziehungen. Ziel ist nicht, schwierige Gefühle zu beseitigen, sondern sie integrieren zu können, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Kurz: Die Psyche hält unser Innen und Außen zusammen.

Erfolg oder Zufriedenheit? Beides.

Viele Menschen erleben einen inneren Konflikt: Soll ich leistungsorientiert sein oder zufrieden? Soll ich gestalten – oder loslassen? In Wirklichkeit gehören beide Dimensionen zusammen.

Erfolg entsteht im äußeren Kreis: Er verlangt Zielklarheit, Anstrengung und Handlungskraft. Er gibt Struktur und Wirksamkeit.

Zufriedenheit entsteht in der inneren Mitte: Sie wächst aus Selbstannahme, Präsenz und innerer Verbundenheit. Sie ist nicht an äußere Ergebnisse gebunden.

Erfolg ohne innere Zufriedenheit führt häufig zu Erschöpfung und Leere. Zufriedenheit ohne äußere Gestaltung kann in Passivität münden. Psychische Reife bedeutet, beides zu verbinden: Aktiv handeln und innerlich verankert bleiben. Gestalten und zugleich offen sein. Ehrgeizige Ziele verfolgen, ohne sich darüber zu definieren. Ein reifer Mensch lebt weder nur im Zentrum noch nur an der Peripherie – sondern im ganzen Kreis.

Psychische Flexibilität als Ziel

Die Acceptance-Commitment-Therapie versteht Psychische Flexibilität als Ziel therapeutischen Arbeitens. Es geht darum, die Kraft zu bündeln für das, was ich ändern kann - und im Frieden mit dem zu sein, was ich nicht beeinflussen kann. Psychotherapie hilft dabei, das eine vom anderen zu unterscheiden. Sie macht bewusst, schaut hin und prüft: Wie präsent bin ich im gegenwärtigen Moment? Weiß ich, was mir wichtig ist? Kann ich auch unangenehme Gefühle - zumindest für diesen Augenblick - akzeptieren? Wie geübt bin ich darin, mich von belastenden Gedanken und Gefühle zu distanzieren, indem ich sie nicht als Tatsachen verkenne? Bleibe ich ein souveräner Beobachter meines eigenen Erlebens und kann auch unter schwierigen Bedingungen gemäß meinen Werten handeln?

Die Forschung zeigt: Psychisch flexible Menschen bewältigen Stress besser, sind resilienter gegenüber Krisen, entwickeln seltener chronische Erschöpfung, bleiben in Beziehungen dialogfähig, können Nähe und Distanz regulieren.

Psychotherapie ist keine Reparatur, sondern ein Entwicklungsprozess. Sie lernen, sich selbst klarer wahrzunehmen und innere Bewegungen zu verstehen. Sie entscheiden bewusster und bewältigen das Auf und Ab des Lebens flexibler. Das Ziel ist ein „Sowohl-als-auch“ von Erfolg und Zufriedenheit: Handeln und Sein. Kraft und Gelassenheit. Form und innerer Raum. Psychotherapie unterstützt Sie dabei, stabil und zugleich beweglich zu werden – wie ein Kreis mit ruhigem Zentrum und lebendigem Rand.

Psychische Flexibilität ist trainierbar. Psychotherapie bedeutet in diesem Sinne dreierlei:

1. Loslassen – von starren Mustern und übermäßiger Identifikation mit nicht hilfreichen Gedanken und Gefühlen.
2. Ergänzen – von neuen Perspektiven, Ressourcen und geklärten Werten.
3. Trainieren – von Achtsamkeit, Selbstreflexion und konkreten Verhaltensschritten, getragen von innerer Balance.