



PSYCHE

– Flexibilität statt Kino im Kopf

Häufig spricht man erst dann über die Psyche, wenn diese aus dem Gleichgewicht gerät. Die Leiterinnen der psychologischen Dienste in Meiringen und am Hasliberg verraten, wie sie den Begriff verstehen und wie die Gesundheit der Psyche erhalten und wieder hergestellt werden kann.

von Patrick Schmed

MICHEL GRUPPE «Das habe ich schon ab und zu gehört, aber wenn Sie es sagen, dann tönt es irgendwie anders» – wenn die Psychologin Patricia Berlingieri diese Worte in einer Therapiestunde hört, dann weiss sie, dass sie auf dem richtigen Weg ist. «Mein Anspruch ist es, während der Sitzung zu hundert Prozent für die Klientinnen und

Klienten da zu sein», erklärt die leitende Psychologin der Rehaklinik Hasliberg ihr Qualitätsverständnis in Bezug auf die psychische Gesundheit. Diese Präsenz im Hier und Jetzt ist es, welche die Worte zu Inhalten werden lassen, die eine Wirkung erzielen. «Ich habe zum ersten Mal als Spitzensportlerin erlebt, wie sich das anfühlt», erzählt die Psychologin. Als Kickboxerin gehörte sie bis vor wenigen Jahren zur Weltklasse. Erst später habe sie

gelernt, dass die gleiche Konzentration, die für einen Wettkampf nötig ist, aufs gesamte Leben übertragen werden könne. Die Erkenntnis habe ihr Leben verändert und mache es möglich, auch das Leben von anderen Menschen positiv zu beeinflussen.

Leichtfüssige Hochleistung

«Um die Höchstleistung bei einem Wettkampf abrufen zu können, muss man die Psyche genauso trai-

niert haben wie den Körper», weiss Patricia Berlingieri aus Erfahrung. Kurz vor dem Kampfbeginn sei sie völlig konzentriert und fokussiert gewesen, da hätte es kein Gestern und Morgen gegeben und schon gar kein Kopfkino, das nur unnötig Energie geraubt hätte. Diesen Zustand der Vollkommenheit kennen viele Menschen vom Sport oder von anderen Tätigkeiten. Durch Fokus-Meditation kann man lernen, den Fluss der authentischen

Präsenz immer länger aufrechtzuhalten. Zum Beispiel für die Dauer einer Therapiesitzung. Patricia Berlingieri motiviert nicht nur ihre Patientinnen und Patienten, sondern auch ihr Team, jeden Tag an diesem Ziel zu arbeiten. «Die Reise zum Wachwerden», nennt sie das. «Äusserlich ist man vielleicht immer noch vom Chaos umgeben, aber im Kopf, im Körper und im Innersten ist man ganz ruhig.»

Stille als Kraft

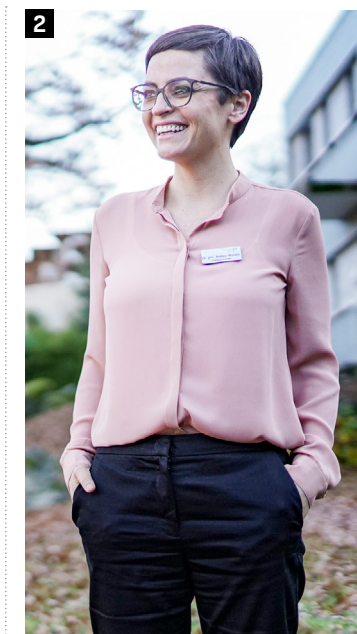
Vier oder fünf Jahre sei es her, seit ihr die Übertragung dieser Präsenz vom Sport auf das ganze Leben gelungen sei, erinnert sich Patricia Berlingieri an einen Tag, der ihr Leben grundlegend verändert habe. Statt Kopfkino herrschte Stille, die sanfteste und stärkste Kraft, die sie kenne, so sagt die Sportlerin und Psychologin heute. Seit sie so mit den Klientinnen und Klienten arbeite, sei sie am Abend weniger müde und habe dadurch mehr an Lebensqualität gewonnen. «Als junge Frau wunderte ich mich immer über die Aussagen von Drogensüchtigen, die beteuerten, clean werden zu wollen und dann doch mit ihren Taten einen anderen Weg gingen», erzählt die Meiringerin weiter aus ihrer Lebensgeschichte. «Ich wollte wissen, wie es möglich ist, dass der Mund etwas sagt und der Körper etwas anderes tut, und wie man die Psyche so trainieren kann, dass dieses Missverhältnis verschwindet.»

Das eine sagen, das andere tun

Um dem Geheimnis auf die Spur zu kommen, erschien Patricia Berlingieri das Psychologiestudium als perfekter Weg. Heute hat sie in der Rehaklinik Hasliberg ihre Berufung gefunden. Unter anderem auch, weil sie durch ihren Beruf gelernt hat, ihren Körper, ihren Geist und ihre innere Sonne, die auch als Seele bezeichnet wird, in Einklang zu bringen. Und zwar auf eine so nachhaltige Weise, dass ihre Wörter Wirkung haben. Eine Wirkung, mit welcher die Menschen von Altlasten und Zukunftsängsten befreit werden können. Und zwar so, dass sie die Rehaklinik Hasliberg nicht nur körperlich gesünder, sondern auch mit erstarkter Psyche verlassen können. «Man redet häufig von Psyche in Zusammenhang mit Krankheit, dabei ist das Wort selbst neutral», macht Dr. phil. Andrea Wyssen, Leiterin der Psychologischen Dienste in der Privatklinik Meiringen, bewusst. Sie fordert dazu auf, sich im Zusammenhang mit der Psyche nicht nur auf den Krankheitsaspekt zu fokussieren, sondern auch auf die psychische Gesundheit, welche sich unter anderem durch psychische Flexibilität auszeichnet.

Dimension statt Diagnose

«Häufig spricht man erst dann über die Psyche, wenn diese aus dem Gleichgewicht gerät», bedauert Andrea Wyssen. Deshalb würden sich manche Menschen hüten, das



Wort in den Mund zu nehmen – es könnte ja etwas im Argen liegen bei der eigenen Psyche. «Fachleute sprechen in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Krankheit von einem Kontinuum», führt sie aus. «Dabei wird die Psychopathologie als Dimension statt als Kategorie beschrieben.» Gedanken, Gefühle und Verhalten stehen in einer Wechselwirkung. So kann ein Gefühl durch störende Gedanken zusätzlich angetrieben werden und sich schliesslich in einem schädigenden Verhalten äussern. In der Psychotherapie können diese Zusammenhänge besprochen, verstanden und behandelt werden. «Bei der Suche nach der psychischen Gesundheit bauen wir auf die gesunden Anteile auf und leiten die Betroffenen an, flexibler für Neues zu werden sowie schädliche Verhaltensmuster zu durchbrechen», erklärt Andrea Wyssen den grundsätzlichen Therapieansatz für mehr psychische Gesundheitsanteile.

Von Kindesbeinen an

Wenn das Wort Psyche einen positiveren Eingang ohne Stigmatisierung in unseren Sprachgebrauch finden soll, müssen wir bei den Jüngsten ansetzen, davon ist Andrea Wyssen überzeugt. «Wir

müssen den Kindern Informationen vermitteln und Erklärungsmodelle geben, wie die Psyche funktioniert und wie sie gesund erhalten werden kann», so die Psychologin. Mit ihnen müsse man über psychische Prozesse sprechen, und zwar nicht erst dann, wenn diese nicht mehr innerhalb der «Norm» zu sein scheinen. «Kinder sollen über Gefühle sprechen dürfen, ohne dass gleich eine Bewertung vorgenommen wird. Sie sollten dabei unterstützt werden, Gefühle zu beschreiben und als Teil des menschlichen Erlebens anzunehmen.»

Worte der Entwicklung

Wenn Menschen als Kinder lernen, die psychische Gesundheit zu pflegen, können sie sich besser vor Beeinträchtigungen schützen und gehen ganz anders damit um – eben, ohne Stigma im Sinne eines unsichtbaren Wundmals. In Zusammenhang mit der Psyche verwendet Andrea Wyssen gerne den Begriff «Entwicklung», denn er macht bewusst, dass psychische Krankheit und Gesundheit ein Prozess ist. Heilung bedeutet oft Weiterentwicklung. Unsere Gesellschaft muss deshalb lernen, psychisch wohltuende oder verletzende Verhalten und Gedanken in Worte zu fassen. Bei diesem Prozess werden sie durch die Psychologinnen und Psychologen unterstützt. Wer es versteht, Begriffe wie die «Psyche» in verständliche Worte zu fassen, kann sie von belastenden Vorurteilen befreien und sie auf einmal viel weniger bedrohlich klingen und wirken lassen.

Nr. 186206, online seit: 3. Dezember – 07:00 Uhr

Michel Gruppe

Michel Gruppe
Willigen
3860 Meiringen
Telefon 033 972 82 00
info@michel-gruppe.ch
www.michel-gruppe.ch



- 1 Dinge, die später erledigt werden müssen, verbannt Patricia Berlingieri auf ein Post-it-Zettelchen und lässt sich auch via App an später fällige Termine erinnern.
- 2 Dr. phil. Andrea Wyssen leitet das Team der Psychologen in der Privatklinik Meiringen. Fotos: Patrick Schmed
- 3 Aussen Kopfkino, innen ruhige Präsenz – diesen Zustand lernte Patricia Berlingieri aus dem Sport aufs ganze Leben zu übertragen.