

## Unterstützung in Coronazeiten

„Das Leben in Österreich und Europa wird sich grundlegend ändern“, so beschrieb es Gesundheitsminister Rudolf Anschober. Die Coronapandemie beschäftigt Österreich, Europa, ja die ganze Welt.

Das neue Coronavirus Sars-CoV-2 kann neben gesundheitlichen Beeinträchtigungen auch begleitende psychische Folgen mit sich bringen. Verunsichernde und beängstigende Gedanken, aber auch reale Gegebenheiten wie z. B. Einschränkungen in unserem so gewohnten und vertrauten Alltag oder der Verlust des Arbeitsplatzes, haben Einfluss auf unser psychisches Erleben.

Dieser Einfluss kann individuell als zu groß und zu belastend gefühlt und erlebt werden, sodass sich ein Leidensdruck aufbaut, der überfordernd wirken und das alltägliche Leben massiv beeinflussen kann.

In persönlichen Krisenzeiten kann es hilfreich sein,

- seinen Alltag so gut wie möglich zu planen und ihm dadurch eine individuelle Tagesstruktur zu geben. In dieser Tagesstruktur sollten neben Aufgaben die zu erledigen sind, auch Zeiten enthalten sein, die einem persönlich guttun und Freude bereiten.

- sich körperlich aktiv zu bewegen. So kann z. B. ein Spaziergang, Joggen/Walken oder Tanzen zu einem stimmungsvollen Lied im Radio dabei helfen, inneren Druck und belastende Gedanken abzubauen, sowie eine Distanz herzustellen. Die Betrachtung aus der Distanz bietet die Möglichkeit, einen anderen Blickwinkel zu erhalten.



- sich an Dinge und Erlebnisse zu erinnern, die man bereits gemeistert hat und sich bewusst vor Augen zu führen, welche Herausforderungen bereits bewältigt wurden. Ich bin der Überzeugung, dass Menschen die Fähigkeit besitzen, in persönlich schwierigen Zeiten von allein und/oder mit Hilfe anderer Menschen, einen gangbaren Weg durch Krisenzeiten zu finden.

Wird der innere Leidensdruck als zu massiv und als nicht überwindbar erlebt, so kann Psychotherapie ein Ort sein, diesem Leidensdruck einen angemessenen Raum zu geben. Ein Platz, an dem Sorgen und Ängste mitgeteilt, ernst genommen und auch weniger groß erlebt werden können. Mit der Unterstützung eines fachkompetenten Psychotherapeuten bzw. Psychotherapeutin können Handlungsstrategien erweitert sowie neue entwickelt werden, die einen positiven Einfluss auf das eigene psychische Erleben nehmen werden.

Was versteht man unter Psychotherapie?

Ganz allgemein kann gesagt werden, dass Psychotherapie ein Heilverfahren ist, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen gegründet ist. Es wird davon ausgegangen, dass

der Körper und die Psyche nicht getrennt voneinander, sondern gemeinsam miteinander existieren. Das primäre Ziel einer Psychotherapie ist es, psychisches Leiden zu heilen oder zu lindern. Dadurch sollen die persönliche Gesundheit sowie die persönliche Entwicklung gefördert werden.

Als Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision ist es mir ein großes Anliegen, für eine begrenzte Zeit lang, Wegbegleiter für Menschen in psychischen Krisen zu sein.

Durch einfühlsames Verstehen, bedingungsfreie Wertschätzung und Transparenz in der therapeutischen Begegnung wird ein Prozess gestartet und gefördert, wodurch persönliche Entfaltung unterstützt und ein positiver Umgang mit Krisen sowie psychischen Erkrankungen ermöglicht werden soll.

**DI (FH) Alexander Steiner**  
Psychotherapeut  
in Ausbildung unter Supervision  
Personzentrierte Psychotherapie

Praxisgemeinschaft  
Physio Felixdorf  
Langeasse 15, 2603 Felixdorf  
[www.physio-felixdorf.at](http://www.physio-felixdorf.at)  
[www.psychotherapeut-steiner.at](http://www.psychotherapeut-steiner.at)  
Tel: 0677 / 63 58 5992