

„Es geht ums Verstehen“

Psychotherapie | Die Waidhofnerin Katrin Roseneder ist Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision und bietet in ihrer Praxis am Hohen Markt die Therapieform Psychodrama an.

Von Doris Schleifer-Höderl

WAIDHOFEN | Wenn man sich körperlich nicht gut fühlt, geht man zum Arzt. Wenn aber die Psyche leidet, versuchen noch immer viele Menschen, ohne professionelle Hilfe auszukommen. „Dies hat oft auch damit zu tun, weil man der Psyche nicht so viel Bedeutung zumisst, wie ihr eigentlich zustehen sollte“, erklärt Katrin Roseneder. „Es wird schon werden‘ oder ‚Ich habe eben einen schlechten Tag‘ wird dann oft gesagt, doch dabei steckt manchmal mehr dahinter.“

„Handlungshorizont erweitern“

Belastende Ereignisse, genetische Veranlagungen, Erschöpfungszustände aber auch Konflikte, psychosomatische Beschwerden oder chronische Erkrankungen können sich unterschiedlich auf die Psyche auswirken. Seit Mai dieses Jahres bietet die gebürtige Waidhofnerin Katrin Roseneder deshalb in ihrer Praxis am Hohen Markt die spezielle Therapie des Psychodramas an. „Diese Therapieform wurde von Jakob Levy Mo-



Für Katrin Roseneder ist Psychotherapie ein guter Weg, einen individuellen Umgang mit dem eigenen Ich zu finden.
Foto: Doris Schleifer-Höderl

reno, einem Zeitgenossen Sigmund Freuds, in Wien und in den USA entwickelt. Dabei wird nicht nur gesprochen, sondern auch gehandelt. Dafür setzt man verschiedene Techniken wie etwa das Rollenspiel, Aufstellungen oder Symbolarbeit ein“, so Roseneder. „So soll besser spürbar gemacht werden, welche eingefahrenen Verhaltensweisen hinderlich sind und wie der eigene Handlungshorizont erweitert werden kann.“

Für die Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, die zudem eine Weiterbildung als Kinder- und Jugendtherapeutin absolviert, ist die Aussage

Morenos „Handeln ist heilender als Reden“ Programm. „Unsere Leistungsgesellschaft verlangt uns viel ab. Jeder von uns geht anders mit diesen Anforderungen um. Psychotherapie kann dabei helfen, den individuellen Weg im Umgang mit dem eigenen Ich zu finden. Entscheidend ist, zu erkennen, dass Psychohygiene wichtig ist.“

Katrin Roseneder begann mit ihrem Psychotherapiestudium nach Abschluss ihres Kultur- und Sozialanthropologiestudiums. Die 30-Jährige war zudem in der Migrationsforschung tätig und arbeitete mit Flüchtlingen. „Als Völkerkundlerin hatte ich

schon immer großes Interesse an Menschen, ihrem Lebensraum und ihrem Verhalten. Denn vom Sozial- zum Individualverhalten ist der Weg ein kurzer. Jeder von uns ist geprägt durch sein Umfeld und die Gesellschaft“, so Roseneder.

„Auch im Kollektiv ist Individualität wichtig“

Für die Mutter eines zweijährigen Sohnes ist es wichtig, Menschen einen Weg aus ihren Ängsten, Zwängen und Konflikten zu zeigen. „Wir müssen nicht zwingend in einem negativen Zustand verharren. Es geht ums Verstehen. Wenn ich weiß, warum derzeit etwas genau so ist, wie es ist, dann kann ich beginnen, daran zu arbeiten und Veränderung zulassen.“

Der oft selbst oder von der Gesellschaft auferlegte Perfektionismus mache immer mehr Menschen zu schaffen. „Jeder von uns will einem gewissen Bild entsprechen. Dabei vergessen wir aber, dass nicht immer alles für jeden machbar ist. Auch im Kollektiv ist Individualität gefragt. Und genau dieser Individualität müssen wir uns bewusst werden.“