

Psychologische Beratung – Wann und wozu?

Warum es vorteilhaft und wichtig ist, bei Wahrnehmung von länger andauerndem "psychischem Unwohlsein" psychologische Unterstützung zu suchen.

Von Herbert Hochgruber, Psychologe und Psychotherapeut; seit Februar 2025 ehrenamtlich in der MIP tätig.

Unwohlsein im Sinne von "irgend etwas stimmt mit oder bei mir nicht..." ist ein Gefühl, das jeder von uns hin und wieder erlebt oder erlebt hat. Mögliche Ursachen können Stress im erweiterten Sinne, private Sorgen verschiedenster Art, auch leichtere körperliche Beschwerden uva. sein. Es ist keine psychische Krankheit an sich, beeinträchtigt aber mehr oder weniger stark die Lebensqualität, das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit. Kurz dauerndes (Tage, wenige Wochen) "Unwohlbefinden" wird oft selbstständig überwunden - oder "löst sich einfach auf", ohne dass wir den Grund - woher es kam und warum es wieder weg ist – benennen können.

Doch wenn dieses "Gefühl des Unwohlseins" länger (Wochen/Monate) anhält und sich zu einer konstanten "Begleitung im Alltag" entwickelt, kann dies auf tiefere, nicht bewußt zugängliche emotionale Belastungen oder Unstimmigkeiten hinweisen. In solchen Fällen ist es wichtig und günstig, frühzeitig psychologische Beratung und Unterstützung zu suchen, um möglichen schwerwiegenden und stärker belastenden Entwicklungen entgegenzuwirken und um die Lebenszufriedenheit, das Wohlbefinden zu verbessern bzw. wieder herzustellen.

Einige gute Gründe, warum man bei länger andauerndem Unwohlsein Hilfe suchen sollte

Verbesserung der Lebensqualität

Länger anhaltendes Unwohlsein kann den Alltag in verschiedenen Bereichen belasten. Es beeinträchtigt erheblich soziale Beziehungen (Familie, Freunde, Arbeit..), Freizeitaktivitäten und auch die Leistungsfähigkeit im Beruf. Psychologische Unterstützung

hilft dabei, die Ursachen des Unwohlseins zu identifizieren und gemeinsam Lösungen zu entwickeln, die zu einer besseren Lebensqualität führen. Mit professioneller Hilfe können Menschen lernen, z.B. besser mit stressigen, belastenden Situationen umzugehen und negative Gedankenmuster zu verändern.

Frühzeitiges Erkennen von psychischen Belastungen

Unwohlsein über längere Zeit kann ein Zeichen für beginnende psychische Störungen wie Angststörungen, Depressionen oder chronischem Stress (Stichwort burn out) sein. Diese Erkrankungen sind oft schleichend und können zunächst unbemerkt bleiben. Je eher diese erkannt und behandelt werden, desto besser können sie in den Griff bekommen werden. Ohne Behandlung kann sich der Zustand verschlimmern und die Lebensqualität langdauernd erheblich beeinträchtigen.

Vermeidung von Selbstisolierung

Ein immer wiederkehrendes oder lang anhaltendes Gefühl des Unwohlseins im eingangs erwähnten Sinne kann dazu führen, dass Betroffene sich zurückziehen und Kontakte meiden oder abbrechen. Das Gefühl, „anders“ oder „nicht genug“ zu sein, kann zu einem Teufelskreis aus Isolation und zunehmendem Stress führen. PsychotherapeutInnen bieten einen sicheren Raum, um über Sorgen zu sprechen und gemeinsam individuell passende Lösungen zu entwickeln. Der Austausch mit einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin kann oft den ersten Schritt zurück in ein aktives und erfülltes Leben darstellen.

Verantwortung für in die eigene Gesundheit

Die Entscheidung, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist ein wichtiger Schritt, der zeigt, dass man Verantwortung für die eigene psychische Gesundheit, das eigene Wohlergehen übernimmt. Die Gespräche mit einem Psychotherapeuten / einer Psychotherapeutin helfen nicht nur, aktuelle Belastungen zu verarbeiten, sondern stärken auch das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, geben das Gefühl, "selbst etwas tun zu können" (Stichwort Selbstwirksamkeit).

Vermeidung von körperlichen (Folge -) Beschwerden

Ein psychisches Ungleichgewicht äußert sich nicht nur in Gefühlen oder Gedanken, sondern auch in körperlichen Symptomen. Häufige Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Rückenschmerzen u.a. sind oft mit psychischen Belastungen

verbunden - oder auch umgekehrt, d.h. werden durch psychische Belastungen hervorgerufen oder zumindest verstärkt. Wenn diese Symptome unbehandelt bleiben, können sie chronisch werden und langfristig die Gesundheit gefährden.

Der Weg zu mehr Lebensqualität

Faktoren wie Vertrauen, Offenheit, die Möglichkeit und vor allem die Bereitschaft, offen über eigene Gedanken und Gefühle zu sprechen, sind entscheidend für den Erfolg einer psychologischen Beratung/ einer Therapie. In meiner therapeutischen Tätigkeit mit KlientInnen habe ich unter anderem mit dem Vermitteln bzw. Erlernen sogenannter "Weisheitskompetenzen" gute Erfahrungen gemacht. Diese werden dabei nicht nur theoretisch erklärt sondern auch praktisch geübt. Im Folgenden eine kurze Zusammenfassung...

Was sind Weisheitskompetenzen?

Um vorweg möglichen falschen Annahmen vorzubeugen – Weisheitskompetenzen haben wenig mit Intelligenz, Bildungsgrad, Alter, Geschlecht, körperlicher Leistungsfähigkeit ... zu tun.

Weisheitskompetenzen beinhalten die Fähigkeit, für sich kluge Entscheidungen zu treffen, komplexe Probleme zu lösen und zwischen kurzfristigen und langfristigen Zielen abzuwägen. Sie sind nicht nur ein Resultat von Wissen, sondern auch von Erfahrung, Reflexion und Empathie.

Der Psychologe Paul Baltes definiert "Weisheit" als eine Kombination aus den 5 folgenden zentralen Bestandteilen: Faktenwissen, Lebensperspektive/Erfahrung, Fähigkeit zur Selbstreflexion, prosoziales Verhalten und emotionale Regulierungsfähigkeit.

Warum ist es vorteilhaft und wichtig, über Weisheitskompetenzen zu verfügen?

In einer Welt, in der wir ständig mit neuen Informationen, Herausforderungen und Unsicherheiten konfrontiert sind, sind Weisheitskompetenzen von großem Wert. Sie helfen uns, den Überblick zu behalten und in schwierigen Situationen die für uns (auch langfristig) richtigen Entscheidungen zu treffen. Die bewusste Anwendung von Weisheitskompetenzen hilft uns dabei, unser Leben in Balance zu halten, auf Herausforderungen des Lebens sinnvoll zu reagieren und auf die eigenen sowie auf die Bedürfnisse anderer und der Gesellschaft Rücksicht zu nehmen.

Wie finde ich die "richtige" psychologische Unterstützung?

Die Suche nach einer passenden psychologischen Beratung kann anfangs herausfordernd erscheinen. Es ist jedoch günstig, nicht zu zögern. Die Kontaktaufnahme zu Beratungsstellen kann helfen, den richtigen Ansprechpartner zu finden. Der Weg zur passenden Unterstützung ist ein wertvoller Schritt hin zu einem gesünderen, erfüllteren und glücklicheren Leben.

Die MIP (Männerinitiative Pustertal) ist ein einfach zugängliches und kostengünstiges Angebot (für Männer und unter bestimmten Voraussetzungen auch für Frauen), um verschiedene Arten von Unterstützung (psychologische Gespräche, Rechtsberatung, Mediation u.a.) zu bekommen. Einfach zugänglich und kostengünstig deshalb, weil dort nach telefonischer Kontaktaufnahme schnell ein Erstgespräch und bei Bedarf auch weiterführende psychologische Gespräche oder andere Beratungen angeboten werden können. Die MitarbeiterInnen sind ehrenamtlich tätig.

Fazit

Längerdauerndes Unwohlsein sollte nicht unterschätzt werden. Es ist wichtig, auf die eigenen Gefühle zu hören und bei länger anhaltenden "psychischen Beschwerden" psychologische Unterstützung zu suchen. Dies kann helfen, die Ursachen zu erkennen, Lösungen zu finden und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Die Bereitschaft, sich Hilfe zu holen, ist ein intelligenter und notwendiger Schritt, um die eigene Gesundheit, das eigene Wohlbefinden, langfristig zu verbessern und zu sichern.

Herbert Hochgruber

Psychologe und Psychotherapeut