

Gesundheit und Wellness - Medizin für den ganzen Menschen,

unter diesem Aspekt wurden 47 ÄrztInnen und TherapeutInnen aus verschiedenen Fachkreisen mit Zusatzqualifikationen ausgewählt ihre Arbeit in einem gemeinsamen Buch zu präsentieren.

Daraus Interview mit Sabine Knoll

„Wir Menschen haben ein Bedürfnis danach, das in uns zu entwickeln, was ursprünglich angelegt ist. Es ist ein lebenslanger Prozess.“ Die Psychotherapeutin Brigitte Sükar hat in der Analytischen Psychologie nach Carl Gustav Jung ihre innere Heimat gefunden und begleitet auch andere Menschen ein Stück mehr zu sich selbst. „Das Spannungsfeld zwischen Anpassung und Selbstsein wird immer größer“, sagt sie und sieht es an dem Druck, dem ihre Klienten und Klientinnen ausgesetzt sind. Anpassung geschieht von frühester Kindheit an. „Oft zu früh und oft in einem ungesunden Maß, sodass innere Werte oder Begabungen verloren gehen“, sagt die Therapeutin. Daraus können Krisen, Depressionen, Angsterkrankungen, aber auch Symptome wie Burnout, Essstörungen, Neurodermitis, Tinnitus u.a. entstehen. „Burnout hat oft mit einer Arbeit zu tun, gegen die viel Widerstand da ist und die wir eigentlich nicht mehr machen wollen. Strenge Anpassungsstrukturen in Familie und Gesellschaft stecken meist hinter Essstörungen, die somit ebenfalls als Ausdruck eines unbewussten Widerstandes gegen die Fremdbestimmung betrachtet werden können“, stellt Brigitte Sükar fest. In der Jungschen Analyse ist viel Raum, um wieder bei sich anzukommen. In der kontinuierlichen Arbeit mit inneren Bildern, Träumen, Märchen, Mythen und Symbolen entsteht ein tragfähiges Fundament, auf dem Wachstum möglich ist. „Viele Menschen fühlen sich sinnentleert und sehnen sich nach dem Gehaltensein von etwas Größerem. Die Psychologie von Jung bezieht hier sehr fein das sogenannte Numinose mit ein, das geistige Element, das in der Seele des Menschen lebt“, erzählt die Jungianerin. Dazu kommt die Auseinandersetzung mit den menschlichen Schattenanteilen, um damit bewusster umgehen zu lernen. „Gefühle, die wir lange unterdrücken, schießen irgendwann heraus.“ Multimediale Kunsttherapie ergänzt den Ansatz der Psychotherapeutin und Mentaltrainerin. „In der Belebung der Kreativität liegt die Voraussetzung für eine Veränderung destruktiver Verhaltensmuster und für die Reifung der Persönlichkeit“, stellt Brigitte Sükar fest. Verbale und nonverbale Medien, vom Malen bis zum Schreiben, gehen ineinander über und unterstützen den Selbsta Ausdruck auf vielfältige Art und Weise. „Manche Menschen kommen mit dem Anspruch, etwas lange Aufgestautes möglichst schnell wegzuzaubern. Es braucht jedoch auch einen fürsorglichen Rückblick bis zu dem Punkt, an dem wir uns noch wohlfühlt haben“, sagt Brigitte Sükar. „Der seelische Rhythmus ist ein anderer, oft langsamer als der, den wir uns einbilden, wenn wir planen, wann was wie zu sein hat.“ Brigitte Sükar zeigt, der Seele Zeit und Raum für Entwicklung zu geben.