

Wachsen an den Herausforderungen des Lebens

In meinem früheren Beruf – Personalauswahl und -entwicklung im Bereich Human Resources eines großen Unternehmens – habe ich viele Jahre miterlebt, welchen Herausforderungen Menschen beruflich und privat ausgesetzt waren. Ich habe gesehen, dass es oft sehr schwierige Lebenssituationen waren, und ich habe auch gesehen, dass es immer wieder möglich war, sie zu bewältigen.

Das hat mich neugierig gemacht zu erfahren, wie das gelingen kann. So bin ich zu meiner Ausbildung zur Psychotherapeutin gekommen. Den Schwerpunkt „systemische Familientherapie“ habe ich gewählt, weil die unterschiedlichen „Systeme“, in denen wir uns befinden – Familie, Schule, Beruf, Partnerschaft, Freunde ... – wesentlichen Einfluss auf uns haben. Sie haben Auswirkungen darauf, was wir über uns denken und wie wir unsere Fähigkeiten wahrnehmen. Man kann also sozusagen „jemand ganz anderer sein“, je nachdem, wo man gerade ist.

Die in uns vorhandenen Fähigkeiten, mit Herausforderungen umzugehen, können wir oft nicht erkennen. Meine wichtigste Aufgabe als Therapeutin sehe ich daher darin, sie bewusst zu machen und zu fördern, aber auch anzuerkennen, wie schwer einem das Leben manchmal fällt. Und Hoffnung zu vermitteln, wie der Schriftsteller und Politiker Vaclav Havel es einmal ausgedrückt hat:

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal, wie es ausgeht.“

Für mich bedeutet Sinn, „zu leben“ und das auch spüren zu können.

Edith Filnkößl-Langfellner

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision