

# Ist Psychotherapie auch eine Möglichkeit für mich?

Autor(en): **Koller, Erna**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF**

Band (Jahr): **26 (1984)**

Heft 3: **Ist Psychotherapie auch eine Möglichkeit für mich?**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-156933>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

leben. Vieles bleibt nur wunsch, und das kann zu einer unzufriedenheit führen. Aber wenn man tagtäglich mit seiner umgebung zurecht kommen muss, war diese gruppe nur zum teil eine hilfe, z.b. man bekam wieder neuen ansporn. Diese einsicht kam mir erst nach den jahren, da ich abstand gewann.

*Wie wirst du fertig mit deinen seelischen problemen? Hilft dir dabei auch dein glaube?*

Ja, ich bin froh, dass ich einen glauben habe, er gibt mir viel kraft und hilft mir auch über vieles hinweg.

*Warum hast du mit der gestalttherapie aufgehört?*

Ich war damals gut zwei jahre in dieser gruppe. Heute wäre ich nicht mehr bereit, in dieser art zu arbeiten. Ich hätte angst, es könnte alles neu aufgewühlt werden. Doch bin ich froh, diese erfahrungen gemacht zu haben.

Blanka Kälin, Josefsheim, 8872 Weesen

---

## **Ist psychotherapie auch eine möglichkeit für mich?**

Ich möchte mich zu diesem thema melden, weil es mich betrifft und weil ich bis jetzt gute erfahrungen gemacht habe.

Ich möchte sagen, ja. Die psychotherapie ist eine möglichkeit. Denn seit ich ungefähr seit einem jahr selber diese erfahrungen mache, fühle ich mich auch nicht mehr so beengt wie früher. Ich mache sie allerdings im einzelgespräch, da mir diese therapie mehr bringt und es eher so herauskommt, wie ich und mein therapeut es besprechen.

Das fing so an. Seit ungefähr einem jahr fühlte ich mich innerlich unzufrieden und blockiert. Ich wusste, ich musste etwas tun, damit mein gemüt frei von zweifeln, ängsten und sorgen wird. Nach langer überlegung entschloss ich mich für eine therapie. Ich liess mir prospekte kommen und musste bald die bittere pille schlucken, dass, wenn ich eine therapie auswärts machen würde, etwa 300.- (!) franken zahlen müsste. Und da ich selber nicht so gross verdiene, musste ich es halt fahren lassen. Doch bald ergab sich hier im Altried, wo ich wohne und arbeite, eine möglichkeit . . . da wir einen psychologen im hause hatten, der zum glück jetzt immer noch kommt trotz seines studiums, das er beenden will.

Ich muss ganz ehrlich sagen, ich fühle mich heute befreit und auch gelöst. Ich kann wirklich alles sagen, was mich bedrückt, und er hilft mir so gut es in seinen möglichkeiten steht zu helfen. Also ich möchte allen, die sich für eine möglichkeit interessieren, nur unterstützen.

Erna Koller, Altried, Überlandstr. 424, 8061 Zürich