

*Negative Gefühle können die Lebensqualität stark beeinträchtigen, vor allem, wenn sie die positiven Gefühle dominieren und dauerhaft im Vordergrund stehen. Sind die Ursachen zunächst nicht erkennbar, versuchen Betroffene oftmals unter enormem Kraftaufwand zu funktionieren und nach außen eine Fassade aufzubauen. Dabei erdrücken Gefühle wie Unsicherheit, Hilflosigkeit, Selbstzweifel, Ängste, Schuld, Wut oder Scham. Und das kann Seele und Körper krank machen.*

**W**ie sich schwierige Situationen meistern lassen, können Interessierte ab Juni in der Praxis MitGefühl in Heide erleben. Jana Hassepaß, psychotherapeutische Heilpraktikerin und Inhaberin der Praxis MitGefühl, verbindet bei der Behandlung die Gesprächspsychotherapie (nach Rogers) individuell mit Elementen der Körpertherapie und der Systemischen Therapie. Zu ihrem Wirken durften wir ihr ein paar Fragen stellen.

**Frau Hassepaß, vielen Dank, dass Sie sich Zeit für uns nehmen. Der Beruf des Heilpraktikers setzt viel Empathie voraus. Wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen, wollten Sie schon immer mit Menschen arbeiten?**

Nach meinem Studium habe ich zunächst einige Jahre in einer Werbeagentur gearbeitet. Ziemlich schnell habe ich gewusst, dass ich in diesem Beruf nicht glücklich werde. Doch es hat etwas länger gedauert, bis ich etwas daran geändert habe. Ich bin schon immer daran interessiert, Menschen zu verstehen, lese viel, immer auf der Suche nach dem Wesen der Menschen. Zum Beruf habe ich diese Leidenschaft aber erst vor ein paar Jahren gemacht und viel Zeit in meine Therapieausbildung investiert. Ich bin froh, dass

# Praxis MitGefühl

Interview mit der psychotherapeutischen Heilpraktikerin Jana Hassepaß



ich nie bereuen werde, meinem Gefühl gefolgt zu sein. Ich genieße mein neues Berufsleben und die täglich neuen Aufgaben. Jeder Mensch ist besonders und einzigartig, das macht meine Arbeit so vielseitig und interessant.

**An wen richten Sie sich, beziehungsweise mit welchen „Beschwerden“ kommen Klienten zu Ihnen?**

Die Menschen, die zu mir kommen, stecken in emotionalen „Schwierigkeiten“. In welchen Gefühlen oder Symptomen sich diese Schwierigkeiten äußern und welche Geschichten sich dahinter verbergen, ist so vielfältig, so individuell die Menschen sind. Lebenskrisen, Belastungssituationen und das Gefühl, sich im Kreise zu drehen oder mit bestimmten Problemen auf der Stelle zu treten, können Anlass sein, zu mir zu kommen. Häufige Gründe sind auch Ängste, Psychosomatische Beschwerden, Schlafstörungen, Essstörungen, Erschöpfungszustände, Beziehungsprobleme oder Familienkonflikte.

**Wie finden Sie Zugang zu Ihren Klienten?**

Ich hoffe, der Name meiner Praxis sagt schon etwas über meine Grundwerte aus. Offenheit, Empathie, wirkliches

Zuhören und bewertungsfreie Gespräche sind mir sehr wichtig. Mein Einfühlungsvermögen, meine sensible Art der Wahrnehmung und meine eigenen Erfahrungen ermöglichen mir, einen klaren Blick genau darauf zu haben, was mein Klient gerade braucht. Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass jeder Mensch den Schlüssel für ein erfülltes Leben in sich trägt. Daher sehe ich meine Aufgabe im Wesentlichen darin, meine Klienten sicher und mit Gefühl auf diesem Weg zu begleiten.

**Mit welchen Therapiemethoden arbeiten Sie?**

Im Mittelpunkt steht immer das Gespräch mit meinem Klienten. Die Gesprächspsychotherapie nach Rogers geht davon aus, dass der Mensch die Lösungen für seine Probleme in sich selbst trägt, auch wenn diese Lösungen nicht direkt zu erkennen sind. Die Therapie besteht darin, dass der Klient und ich gemeinsam genau zum Ausdruck bringen, wie er sich fühlt. Dabei spielt meine Sichtweise auf die Situation meines Klienten keine Rolle. Vielmehr „spiegle“ ich ihm seine von mir wahrgenommenen Gefühle. Damit kann sich der Klient selbst immer besser wahrnehmen und eigene Antworten auf seine Fragen finden.



## Gründe, sich psychotherapeutische Unterstützung zu holen

*Ob ein Mensch Hilfe benötigt, kann er nur allein entscheiden. Beeinträchtigen die Symptome zu stark, wächst der Wunsch nach einer Veränderung. Ist jemand unschlüssig, ob eine Therapie ratsam ist, dann helfen folgende Fragen bei der Entscheidung.*

### Begleiten solche oder ähnliche Gedanken Ihr Leben?

- Ich bin nichts wert.
- Niemand mag mich.
- Nichts gelingt mir.
- Nichts kann ich wirklich richtig.
- Ich habe immer Pech.
- Das Leben ist schwierig.
- Nur wenn ich etwas leiste, werde ich beachtet.
- Gefühle zeigen bedeutet Schwäche.

### Hindern Sie vielleicht diese Gefühle, sich am Leben zu erfreuen?

- Ständiges Grübeln
- Schwarz-Weiß-Denken
- Selbstzweifel
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Überforderung
- Niedergeschlagenheit
- Frust
- Ängste
- Sinn-Fragen

### Leiden Sie unter körperlichen Beschwerden, für die es keine organischen Befunde gibt?

- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Herz-Kreislauf-Störungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Verspannungen
- Rückenschmerzen
- Hauterkrankungen
- Schwindel

### Was ist denn das Besondere an der „Gesprächstherapie nach Rogers“?

Besonders ist die therapeutische Wirksamkeit. Eine Therapie ist wirksam, wenn sich der Klient verstanden und wertgeschätzt fühlt, wenn keine Bedingungen an diese Wertschätzung geknüpft sind und der Therapeut ganz er selbst ist, statt eine Rolle zu spielen. Wenn der Klient diese Bedingungen vorfindet, kann er darauf vertrauen, seinen Lösungsweg selbst in sich zu finden.

### Gibt es Grenzen der Gesprächspsychotherapie?

Ja, die gibt es durchaus. Generell bedeutet Psychotherapie Veränderung. Veränderung in der Wahrnehmung, im Verhalten, in den Einstellungen. Ohne die eigene Motivation des Klienten und dem Bedürfnis nach Hilfe wird eine Veränderung nicht möglich sein. Trotz Motivation des Klienten kann die Gesprächspsychotherapie aber an Grenzen stoßen. Wem es beispielsweise schwer fällt, über Erlebtes zu sprechen oder wer für Veränderung mehr direktes Mitwirken des Therapeuten braucht, für den sind eventuell ergänzende Therapiemethoden sinnvoll.

Als Körperpsychotherapeutin beziehe ich den Körper in die Therapie ein. Oft sind körperliche Beschwerden eingefrorene

Gefühle, die nach einem Ausdruck suchen. Ob ich Atem-, Entspannungs- und Bewegungsübungen mache oder meinen Klienten möglicherweise gegen den Box-Sack treten lasse, ergibt sich aus dem persönlichen Prozess, der ebenso individuell ist, wie der Klient selbst. Ziel ist, dass die unterdrückten Gefühle wieder erlebt werden können.

### Was bieten Sie neben Gesprächs- und Körpertherapie noch an?

Zur Körpertherapie zählt auch die psychodynamische Massage, die ich auch gern als „Gespräch mit dem Körper“ bezeichne. Diese Massage ist keine Wellness-Behandlung, vielmehr geht es darum, tief liegende Muskeln und Bindegewebsschichten zu erreichen, die sich durch das Unterdrücken von Gefühlen gebildet haben können.

Ergänzend zu den genannten Therapiemethoden biete ich auch Elemente aus der Systemischen Therapie und der Arbeit mit inneren Anteilen an. Die Systemische Therapie betrachtet – vereinfacht ausgedrückt – einen Menschen in Beziehung zu seinem Umfeld und anderen Menschen, die an der Entstehung und Aufrechterhaltung eines Problems beteiligt, und daher auch für Veränderungs- und Lösungsprozesse von Bedeutung sind.