

Verschämte Suche nach Verständnis und Geborgenheit - Erschöpfte Menschen in der Psychotherapie



Prof. em. Dr. med. Daniel Hell:

Stiftungsrat der Privatklinik Hoheneegg mit sozial-psychiatrischem Engagement sowie ambulante Praxistätigkeit; Ehem. Ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und Ordinarius für klinische Psychiatrie an der Universität Zürich; Autor mehrerer Fach- und Sachbücher, zuletzt „Lob der Scham“ im Psychosozial-Verlag, 2018

Professor Daniel Hell beleuchtete die im Burnout entstehende Identitätskrise. Die moderne Individualisierung fordert vom Menschen die unaufhörliche Selbstopтимierung im Konkurrenzkampf. Bei ausbleibender Anerkennung dieser ständigen inneren Anstrengung im Blick auf die Anderen, entsteht Erschöpfung, aber damit auch eine starke Selbstverunsicherung und die Krise der

Identität. Diese ist nach Hell durch eine grosse Scham der Betroffenen angezeigt. Diese Scham ist insofern Signal für eine brüchig gewordene Identität, aber in der Therapie auch als „Türöffner zum Selbst“ zu verstehen. Um die Scham bearbeiten zu können muss in der Therapie ein geschützter Ruheraum entstehen, die zwischenmenschliche Atmosphäre einer „Tragung“.

Zusammenfassung von Dr. med. Dipl. Theol. Michael Pfaff

www.clinica-holistica.ch
www.daniel-hell.com

