

## **Wenn die Gefühle mies drauf sind... Ein Interview mit Mag Thaler Maria, Msc.**



**Wenn es zum Dauerzustand wird, dass die Gefühle mies drauf sind, dann sollte der Profi ran!**

**TAMSWEG. Mit den Temperaturen, jetzt im Herbst, gehen auch emotionale Zustände bei so manchem in Richtung Gefrierpunkt. Das kann auch die Tamswegerin Maria Thaler aus beruflicher Erfahrung bestätigen. Für die systemische Psychotherapeutin ist das der Beginn einer arbeitsreichen Zeit. Das Bezirksblatt Lungau hat Maria Thaler zum Interview getroffen.**

**BB: Sie sind Psychotherapeutin, worin besteht Ihre Tätigkeit?**

**THALER:** „In der Psychotherapie geht es um die Verbesserung von emotionalen Zuständen. Bei mir liegt keiner im klassischen Sinne auf der Couch. Darüber hinaus braucht nicht jeder gleich eine mehrstündige Therapie, oft genügt schon ein kurzweiliges Coaching.“

**BB: Das heißt also, wenn ich zu Ihnen komme, dann bedeutet das nicht, dass ich einen „Vogel“ habe, oder?**

**THALER: (lacht)** „Vogel ist mir bisher noch keiner untergekommen. Bis jetzt habe ich nur normale Leute mit grundlegend menschlichen Problemen kennengelernt. Es kann sich jeder trauen zu mir zu kommen.“

**BB: Welche Beschwerden sind es, mit denen die Menschen Sie aufsuchen?**

**THALER:** „Zu den häufigsten Problemen zählen Angstgefühle und Depressionen sowie psychosomatische Beschwerden. Außerdem auch Mobbing. Immer öfter sind Kinder betroffen. Auch Männer finden vermehrt den Weg in die Praxis: Beziehungsprobleme und Burn-Out sind die Kümernisse, die das starke Geschlecht nicht weniger treffen als Frauen.“

**BB: Was löst solche Kümernisse aus?**

**THALER:** „Das kann man nicht über einen Kamm scheren. Oft sind es nur geringere seelische, unverarbeitete Probleme, aufgrund eines Schicksalsschlages oder einer neuen Situation im Leben zum Beispiel. Das kann eine Scheidung, aber auch Berufswechsel oder bei Kindern der Schuleinstieg sein. Man darf nie von vornherein von einer psychosozialen oder psychosomatischen Krankheit ausgehen.“

**BB: Wie merke ich, dass ich professionelle Hilfe brauche?**

**THALER:** „Ich denke, sobald du selbst erkannt hast, dass es dir über längere Zeit wirklich gefühlsmäßig schlecht geht. Wenn du dich trotz körperlicher Gesundheit krank fühlst. Wenn die Angst dir plötzlich den Hals zuschnürt, wenn der psychosomatische Kopf- oder Bauchschmerz wie ein Blitz einschlägt. Wenn die Traurigkeit über dich fällt ... Das sind einige Anzeichen, die sagen: Kümmere dich um professionelle Hilfe.“

Interview: Peter J. Wieland vom Bezirksblatt Tamsweg (Beitrag vom 2.11.2012)