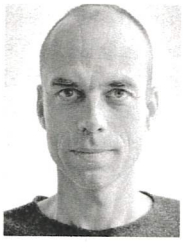
halb so gut lenk- und regierbar", sagt er, „weil wir oft nicht wissen, wie wir unser Leben führen sollen, und andere brauchen – in erster Linie Experten aus dem Psychobereich –, um uns das zu sagen." Über Medien, Apps und soziale Plattformen werde uns vermittelt, was ein gutes Leben sei und wie wir uns selbst zu optimieren haben. Dabei wird meist auf ein ganz bestimmtes psychologisches Wissen Bezug genommen, bei dem Leistungsbereitschaft, Flexibilität und Selbstverbesserung im Vordergrund stehen. Zufälligerweise gerade Eigenschaften, wie sie für den Weltlauf brauchbar sind. Dieses Wissen, gerade wenn es über Mental-Health-Apps vermittelt ist, ist zahlenlastig und abstrakt und findet daher oft keinen Anschluss an die implizit psychologischen Kompetenzen, die wir aus unseren Lebenserfahrungen mitbringen, also die „natürliche" Fähigkeit, Stimmungen zu lesen oder zu spüren, was mit uns emotional oder in Beziehungen passiert. Ein derartiges app-gestütztes abstrakt-technisches Psycho-Wissen kann zu einem seelischen Fremdkörper werden und weiter verunsichern."

Therapie: Wann sinnvoll?

Für die Barbara Haid ist klar: „Wenn Leidensdruck besteht, man in denselben Mustern kreist, keine eigenen Lösungen mehr sichtbar sind, hilft Psychotherapie, wieder auf Kurs zu kommen". Vieles regle sich auch ohne professionelle Hilfe – durch Freunde, Familie, Zeit. Vielleicht liegt darin die Kunst: zu erkennen, wann wir Hilfe brauchen und wann wir uns selbst vertrauen dürfen. Psychotherapie ist wertvoll, wenn sie Leiden lindert und die Selbstwirksamkeit stärkt. Problematisch wird sie, wenn sie identitär wird *(ich bin meine Diagnose)*, inflationär *(alles ist therapiewürdig)* oder endlos *(kein Ziel, kein Ende)*. In anderen Worten: „Vieles ist einfach auch normal. Und es kommt und geht." ■

ZUR PERSON
Mag. Barbara Haid
Psychotherapeutin, Präsidentin des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie.



ZUR PERSON
Univ. Prof. Dr. Thomas Slunecko
Fakultät für Psychologie der Universität Wien, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Kulturpsychologie und qualitative Sozialforschung (IKUS).

„Wir sind deshalb so gut lenk- und regierbar, weil wir oft nicht wissen, wie wir unser Leben führen sollen, und andere brauchen – in erster Linie Experten aus dem Psychobereich –, um uns das zu sagen."

Thomas Slunecko

anzeige

FOTO: JUERG CHRISTANDL | BIOGEN-274609, OKTOBER 2025

Dr. Ivan Milenkovic, PhD, Facharzt für Neurologie

Früherkennung zählt!

Dr. Ivan Milenkovic über die Erbkrankheit Friedreich Ataxie.

Wer immer öfter stolpert oder das Gleichgewicht verliert, denkt kaum an eine seltene Krankheit. Doch genau so kann sich Friedreich Ataxie bemerkbar machen – eine genetisch bedingte, neurologische Multisystemerkrankung, die vor allem die Bewegungskoordination betrifft. Die klassische Form beginnt meist im Kindes- oder Jugendalter, doch auch spätere Verläufe sind bekannt.

Typische Symptome sind Gang- und Gleichgewichtsstörungen, Sprachprobleme sowie Herzrhythmusstörungen und zunehmende Muskelschwäche. Ursache ist ein Defekt im Frataxin-Gen, der vererbt wird, wenn beide Eltern Träger der genetischen Veränderung sind. Heilbar ist Friedreich Ataxie nicht, doch gezielte Therapien wie Physio- oder Ergotherapie und Logopädie können den Verlauf positiv beeinflussen und die Lebensqualität verbessern. Wie stark die Krankheit fortschreitet, ist individuell und hängt von der genetischen Ausprägung ab. Eine frühzeitige Diagnose in spezialisierten Zentren und die Vernetzung über Selbsthilfegruppen sind entscheidend, um Betroffene zu unterstützen.

Informationen
friedreich-ataxie.at

Entgeltliche Einschaltung von Biogen