

SONJA MAYR

Der Mensch im Mittelpunkt

HILFE ZULASSEN. Sonja Mayr hat im Jänner ihre Praxis für Psychotherapie in Innsbruck und Pfaffenhofen eröffnet – und sich damit einen Lebenstraum erfüllt. Ein Gespräch über die Arbeit mit Menschen, Herausforderungen und den großen Bedarf in Tirol. *Von Alexandra Nagiller*

Die Menschen liegen Ihnen am Herzen. War das schon immer so?

Mayr: Ja, schon als Jugendliche bei der Ausbildung zur Kindergärtnerin, später als Hauptschullehrerin und dann in der Privatwirtschaft waren es immer die Menschen, die mich fasziniert und zu Weiterbildungen inspiriert haben. Als meine Kinder alt genug waren, habe ich den Mut gefasst, Erziehungs- und Bildungswissenschaften zu studieren, dann das Psychotherapeutische Propädeutikum abgeschlossen und das Fachspezifikum für Integrative Gestalttherapie gestartet.

Warum dieser Schritt?

Mayr: Egal ob Schule, Privat- oder Berufsleben – die psychische Gesundheit ist noch immer ein Tabuthema. Sich Hilfe zu holen, sollte aber das natürlichste der Welt sein. Und mit meiner Erfahrung kann ich sagen: wer den Schritt wagt und sich professionelle Hilfe holt, hat eigentlich schon gewonnen. Gerade seit Corona sind die Belastungen enorm – vor allem für Kinder und Jugendliche, aber auch für Lehrpersonen oder jene, die in der Pflege arbei-



Zuhören. Sonja Mayr hat u.a. Erziehungs- und Bildungswissenschaften in Innsbruck studiert, war lange in der psychosozialen Betreuung eines großen Unternehmens tätig und ist nun Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision. praxis.sonja-mayr.at

„Sich Hilfe in Krisen zu suchen, sollte selbstverständlich sein. Selbstfürsorge sollte nicht unterschätzt werden.“

Sonja Mayr über das Tabu psychische Gesundheit

ten. Hier möchte ich mit meiner Expertise helfen. KlientenInnen müssen und sollen ihre Last nicht alleine tragen.

Sie sagen Klienten und nicht Patienten. Warum?

Mayr: Psychotherapie kann bereits vor dem Auftreten eines Krankheitsbildes wirksam sein, indem sie präventiv eingesetzt wird, um psychische Gesundheit zu fördern und potenzielle Probleme frühzeitig anzugehen. Wir können

viel abfangen. Leider ist es oft noch ein Tabu, sich Hilfe zu holen – auch wenn die jüngere Generation durchaus aufgeschlossener ist.

Was ist Ihr wichtigstes Utensil bei einer Sitzung?

Mayr: Um ehrlich zu sein, die Taschentuchbox – zu der ich mitunter auch selbst greife. Die Therapie schafft einen sicheren und wertungsfreien Raum, in dem alle Gedanken, Gefühle und Erlebnisse will-

kommen sind und Raum finden. Es ist ein Ort der Diskretion und Vertraulichkeit. Hier darf es menscheln – Empathie und menschliche Nähe sollen spürbar sein, dies hat eine positive Wirkung und kann heilsam sein.

Das klingt aber auch emotional sehr fordernd.

Mayr: Durchaus. Ich nehme mir deshalb auch bewusst kleine Auszeiten. Die Entscheidung, beruflich neu durchzustarten, bereue ich auf jeden Fall nicht. Es ist nie zu spät, seinen Träumen zu folgen. Ich hoffe, dass meine Geschichte auch anderen Frauen Mut macht, den Schritt zu wagen. ★