



„Jeder Klient bringt die Lösung“

Burnout, Lebenskrisen, psychosomatische Probleme: das Thema Gesundheit wird für uns alle immer wichtiger. MMag. Dr. Simin Bahramiyan-Platz hat ihr berufliches Leben diesem Thema gewidmet.

Als klinische Gesundheits- und Arbeitspsychologin, Kultur- sowie Theater- und Kreativpädagogin und Biofeedback-Therapeutin weiß sie, wie wir unser Leben verbessern können.

Sie sind gebürtige Perserin und haben im Iran und Österreich studiert, so können Sie bikulturell die Probleme beobachten und behandeln. Wo sehen Sie die Schwächen im Orient und Okzident?

Die gleiche Frage ist mir einmal in einer iranischen Sendung gestellt worden. Man sollte vorsichtig mit Verallgemeinerungen umgehen. Die generelle Tendenz im Orient ist, dass man vieles dem Schicksal überlässt, nach dem Motto „Inshallah“ (wenn Gott will) und die Verantwortungsübernahme vermeidet, so geht viel Eigeninitiative verloren. In westlichen Kulturen kann man das Gegenteil beobachten: „Alles ist machbar!“, ich kann alles, was ich mir vornehme, nach der „Secret“-Philosophie, sogar alles, was ich mir vorstelle, erreichen. Der Idealform wäre die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut zu haben, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Evaluierung der psychischen Belastung am Arbeitsplatz ist seit 2013 ein Gesetz. Welche Vorteile hat eine Firma von dieser Maßnahme, und worauf sollen Unternehmen achten?

Wenn eine Evaluierung wissenschaftlich durchgeführt wird, werden die Mitarbeiter zuerst gehört. Alleine das führt zu einem besseren Arbeitsklima. Die „Abweichungen“ werden erkannt und Lösungen gemeinsam erarbeitet. Die Motivation steigt, die Krankenstände werden weniger. Allerdings kann ein nicht passender Ansatz auch gut funktionierende Prozesse

stören und damit mehr Schaden anrichten als Nutzen bringen. Ich persönlich gehe mit einer hypnotherapeutischen Haltung in die Organisationen hinein. Milton Ericson sagt „Jeder Klient bringt die Lösung.“ Ich verstehe mich als Begleiterin bei der Entdeckung der versteckten Lösungen. Als Arbeitspsychologin nutze ich die von der AUVA empfohlenen Methoden, z.B. die Arbeitsbewertungs-Skala (ABS).

Mit welchen Beschwerden kommen die Patienten in Ihre Privatpraxis?

Menschen in Lebenskrisen mit diversen Verlusten (Liebe, Arbeit, Jugend, Kinder) oder wenn eine neue Orientierung vor der Tür steht. Traumatisierte Personen, die in ihren Verletzungen stecken geblieben sind, wobei die Lebensenergie ins „Hier und Jetzt“ geholt werden soll. Eine große Sparte betrifft Menschen mit psychosomatischen Problemen (Migräne, Wirbelsäule, Gewicht, Verdauung, Allergien, etc. bis zur chronischen Müdigkeit). Dabei werden die Symptome nicht wie üblich nach dem Motto „weg damit“ bekämpft, sondern als liebevolle Signale, welche der Körper sendet, wahrgenommen und „decodiert“: was möchte mir „der Tempel meiner Seele“ sagen?

Sie beschäftigen sich intensiv mit Frauenthemen, auch auf Ihrer Homepage nimmt das sogenannte „Queen Seminar“ eine zentrale Rolle ein, erzählen Sie, wieso?

Ich beobachte die Entwicklung der Emanzipationsbewegung aufmerksam. Das Ziel sollte nicht sein, dass wir zu Männern werden und unsere weiblichen Qualitäten verlieren. Jede Frau hat bewundernswerte Anteile, die ihr helfen, tief zu lieben, spirituell zufrieden zu arbeiten und kreativ und schöpferisch zu sein. Die alten Griechinnen haben bewusst in di-

versen Lebensphasen zu den zuständigen Göttinnen gebetet. Für Mütterlichkeit war Demeter Ansprechpartnerin, wenn eine Frau einen Mann gesucht hat, betete sie zu Aphrodite, um die Verführungskräfte in sich zu aktivieren. Hera wurde zu Hilfe gerufen, wenn eheliche Problemen im Raum standen usw. In der modernen Zeit fehlen uns all diese Verkörperungen, bzw. das Bewusstsein dieser Qualitäten. Im „Queen Seminar“ setzen wir uns mit diesen Anteilen auseinander und analysieren, welche „Göttin“ in uns die Überhand hat bzw. welche Göttinnen geweckt gehören. Weiters werden die Unterschiede zwischen Mann und Frau genauer angeschaut und die typischen Fehler erkannt. Zum Beispiel, wenn ein Mann sein Sportprogramm in Ruhe anschauen möchte und uns - während wir uns über eine Arbeitskollegin beschwerten - halbherzig zuhört, dann bedeutet das nicht unbedingt, dass wir ihm nicht wichtig sind oder dass er uns nicht mehr liebt! Das Wissen über diese Differenzen und deren Ursprung verbessert nicht nur die partnerschaftliche Kommunikation, sondern hilft uns auch, unsere männlichen Kollegen besser zu verstehen und uns klarer auszudrücken.

Sie bieten diese Seminare auch in Thailand an. Wieso gerade Thailand?

Die Erfahrung zeigt, dass die Auseinandersetzung mit unserem „Selbst“ in einer gewissen Distanz von der gewohnten Umgebung sehr hilfreich sein kann. Thailand ist ein wunderbares Land, immer gutes Wetter, beste, gesündeste Kulinarik, fröhliche, eher durch die buddhistische Haltung bescheidene Menschen und natürlich das wunderbare Meer. Ich biete das „Queen Seminar“ neben anderen Seminaren mit meinem Mann, Prim. Dr. Thomas Platz, Psychiater und Neurologe, in Thailand an. Das sind Seminare, die für Menschen angeboten werden, die sich im Berufsleben bis zur Erschöpfung aufopfern. Wir bieten eine „Burnout-Prävention“ an. Diese Seminare können auch von Firmen für Mitarbeiter gebucht werden. Neben Gruppen werden individuelle „Baustellen“ in Einzeltherapie behandelt. Das Angebot hat zusätzlich ein breites Spektrum, von Morgenmeditation, Massagen, Genusstherapie, Ernährungs- und Bewegungsberatung, hypnotherapeutische Körperreisen, Achtsamkeitsübungen, Gestaltung und Kreativität bis zum thailändischen Kochkurs – und es gibt Ausflüge zu den Sehenswürdigkeiten der Umgebung.

Weitere Infos unter: info@mental-chance.at oder www.mental-chance.at