

Die Psyche in Bewegung bringen

Als Psychotherapeutin weiß Viktoria Agnes Huber die Leiden ihrer Patienten zu lindern. Sie setzt dabei vor allem auf den Körper.

Von Natascha Mair

Innsbruck – Der Körper als Sprachrohr für die Seele – Viktoria Agnes Huber ist überzeugt davon, dass wir meist mehr sagen, als man mit den Ohren hören kann. „Viele Menschen können ihre Anliegen nicht gut in Worte fassen, sie aber durchaus physisch erfahren, erleben und dann ausdrücken“, erklärt die Psychotherapeutin. Daher hat sie auch – aus den über 20 in Österreich anerkannten Schulen der Psychotherapie, zu denen beispielsweise die Freud'sche Psychoanalyse gehört – die Konzentrierte Bewegungstherapie als Arbeitsmethode auserkoren. „Die Bewegungstherapie liefert mir das perfekte Handwerkszeug, um die Beschwerden meiner Klienten sichtbar zu machen und um an ihnen zu arbeiten“, sagt Huber.

Die klassische rote Couch sucht man in Hubers Therapieräumen vergeblich: „Wir gehen viel im Raum umher bei unserer Methode“, erzählt sie. Auch ihre eigene Körperlichkeit stellt die Therapeutin den Patienten zur Verfügung – etwa wenn es um

eine „Halt-Erfahrung“ gehe. Brauche jemand Stabilisierung, so könne das körperlich erfahren werden, indem die Therapeutin der Person anbiete, sich anzulehnen, sich einem Stab, ihren Händen oder ihrem eigenen Rücken anzuvertrauen. „Dabei lernen sie das eigene Bedürfnis kennen und in weiterer Folge sich selbst Hilfe, Halt oder Ähnliches zu holen“, so Huber. Zwei weitere Dinge seien besonders wichtig für ihre Arbeit: der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zum Patienten sowie sich selbst gut zu kennen. „Selbsterfahrung ist unumgänglich für uns Psychotherapeuten“, so Huber. „Nur was ich selbst bearbeitet habe, kann ich sehen“, sagt sie. Zum Beispiel könne man einem Patienten, der unter einer Trennung leidet, besser helfen, wenn man selbst auch schon mal in so einer Situation gewesen sei. Allerdings müsse man auch nicht alles bereits selber erlebt haben. Theoretisches Wissen sei ebenso von Nutzen. „Ein gewisses Maß an Lebenserfahrung ist naturgemäß aber schon sehr nützlich für die Arbeit als Psychothe-

rapeutin“, sagt Huber.

Schon während ihres Psychologiestudiums war für Huber klar, dass sie Psychotherapeutin werden wollte. Das Studium der Psychologie, währenddessen sie bereits sehr klinisch orientiert war, erschien ihr als die perfekte Basis dafür. Als Psychologin zu arbeiten, sei ihr nicht in den Sinn gekommen, sagt Huber. „Psychologen stellen Diagnosen für Krankheiten oder etwaigen Förderbedarf und erfüllen mit ihren Behandlungsangeboten in erster Linie einen gesundheitserhaltenden und leistungsverbessernden Aspekt“, so die Therapeutin. Beispielfür dafür seien Rauchfrei-Seminare oder die Schulung von Entspannungstechniken. „Ich wollte tiefer gehen“, sagt die Therapeutin. „Es ging mir um die Lebensgeschichten der Menschen, die Hintergründe und warum jemand so ist, wie er ist.“ Huber will mit ihrer Arbeit Leid lindern. „Psychotherapie ist ein Heilverfahren für psychische Beschwerden“, erklärt sie.

„Die Psychotherapie ist vergleichbar mit einer Hebammentätigkeit“, sagt sie

weiter. „Ich freue mich jedes Mal, wenn ich merke, dass Menschen dank meiner Hilfe besser ins Leben gehen können.“

Es sei aber auch manchmal schwer, sich von den Lebensgeschichten und Bildern, die man in dem Beruf unweigerlich mit sich herumtrage, zu distanzieren. „Wenn ich merke, dass ich – im metaphorischen Sinn – mal wieder mit einem Klienten auf Skitour bin, dann ist es Zeit für eine Supervision“, erzählt sie. Selbstfürsorge sei ihr oberstes Gebot. Das könnten Psychologen und Psychotherapeuten aber normalerweise ohnehin ganz gut, sagt sie. „Wir predigen es ja auch permanent unseren Klienten.“

Berufsporträt

Voraussetzungen: Interesse an Menschen, Empathie, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Kreativität, Spontaneität, Achtsamkeit.

Ausbildungen: Psychotherapieausbildung postgraduell 3 Jahre. Basisstudium, z. B. Psychologie oder soziale Arbeit (nicht zwingend akademisch).



Viktoria Agnes Huber ist Psychotherapeutin in Innsbruck.

Foto: Böhm

SOB Tirol: Tag der offenen Tür

Innsbruck – Die SOB Tirol öffnet nach einer zweijährigen Corona-Pause wieder ihre Türen zum Tag der offenen Tür am Standort Innsbruck, Maximilianstraße 41–43. Die Schule für Sozialbetreuungsberufe gibt am Freitag, 25. November 2022, von 10 bis 16 Uhr einen Einblick in die Ausbildungsschwerpunkte (u. a. Altenarbeit, Behindertenarbeit und -begleitung, Familienarbeit, Gesundheit für alle). Der Tag bietet Interessierten die Gelegenheit, mit Studierenden, Lehrenden und Absolventen sowie mit der Direktorin ins Gespräch zu kommen. Auch eine Beratung zur Finanzierung der Ausbildung durch Förderstellen gibt es. Anmeldungen nimmt die SOB Tirol per Mail an sob.koordinat@tsn.at oder telefonisch unter 0512/58 28 56-45 entgegen. (TT)



Bei Egger in St. Johann in Tirol sowie am Standort in Wörgl haben im August wieder junge Menschen ihre Ausbildung begonnen.

Foto: Egger

Startschuss und Lob für Egger-Lehrlinge

St. Johann – Das Holzunternehmen Egger begrüßt aktuell wieder neue Lehrlinge an den Tiroler Standorten. In St. Johann und Wörgl haben kürzlich insgesamt 14 junge Menschen ihre Lehre bei Egger begonnen. Davon starteten jeweils drei der jungen Fachkräfte ihre Karriere als Elektrotechniker, sechs als

Metalltechniker und zwei als Holztechniker. In den kaufmännischen Berufen werden eine Bürokauffrau, ein Betriebslogistikkaufmann und ein IT-Techniker ausgebildet.

Zudem konnte das Unternehmen fünf seiner Lehrlinge zu den erfolgreich absolvierten Lehrabschlussprüfungen gratulieren. (TT)

Letzte Cubic-Projekte für junge Tiroler in England

Innsbruck – Der Tiroler Verein Cubic hat 15 Jahre lang in England Projekte für junge Leute umgesetzt. Wegen des Brexits ist nun bald Schluss, da es für die Veranstaltungen künftig keine EU-Fördermittel mehr gibt. Unter dem Motto „Last orders, please!“ hat Cubic seine Veranstaltungen zum Finale noch einmal aufgestockt. Für alle Tirolerinnen und Tiroler zwischen 18 und 30 Jahren ist noch eine Mitarbeit bei mehreren Charity-Projekten möglich.

Ein großes Abschlussprojekt der Serie „Rückenwind“ findet in Cawsand statt. Termin ist vom 4. Jänner bis 30. Jänner 2023. Die Arbeit eines Teams von 11 Freiwilligen teilt sich auf verschiedene Bereiche auf: Bootsbau und Fischen mit „the last fisherman“ Malcolm, Mitarbeit im Park Mt. Edgcombe, Strandreini-

gung, künstlerische Arbeit und Dokumentation (Filmen/Fotografieren) – im Wechsel mit Unterstützung von Wohltätigkeitsorganisationen.

Von 4. Jänner bis 31. Jänner findet weiters ein Projekt zum Thema „Musik, Kunst, Kreativität und Gemeinschaft“ in Dudley statt, inklusive eines praktisch angelegten Englisch-Sprachkurses.



Bei den „Rückenwind“-Projekten reinigen Freiwillige beispielsweise einen Strand.

Foto: Cubic

„Rückenwind“ ist ein EU-gefördertes Projekt des Vereins „Cubic – Cultur und Bildung im Context“ in Zusammenarbeit mit der AK Tirol und vielen europäischen Organisationen und Partnern. Das Projekt richtet sich an alle Tirolerinnen und Tiroler zwischen 17 und 30 Jahren, die sich auf beruflicher Orientierungssuche, in einer Umbruchphase oder einer Auszeit befinden und wichtige Auslandserfahrungen für ihre weitere Zukunft erwerben möchten. Ziel des Vereins ist es, junge Menschen zu motivieren, ihr Leben in die Hand zu nehmen und gemeinsam Möglichkeiten und Perspektiven zu schaffen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Nähere Infos: <https://cubic-online.eu>, Tel.: 0660/2617 311 oder per Mail an textoffice@cubic-online.eu (TT)

Karrieren und Aufsteiger

Drei Uni-Professoren berufen

Innsbruck – Neuzugang für die Universität Innsbruck: Seit Anfang September ist Simon Laimer Universitätsprofessor für Bürgerliches Recht und Rechtsvergleichung. Zeitgleich ist Annett Schirmer zur Professorin für Allgemeine Psychologie berufen worden. Jannis Harjus ist seit Anfang Oktober Universitätsprofessor für Romanische Sprachwissenschaft. (TT)



Annett Schirmer ist Professorin für Allgemeine Psychologie.

Foto: privat

Neuer Personalchef bei Swarovski Optik

Absam – Christoph Spöck wechselte kürzlich nach zwölf Jahren von der Raiffeisen Landesbank Tirol zu Swarovski Optik. In seiner neuen Funktion zeichnet er dort nun für die gesamten Personalagenden sowie die Personalentwicklung von mehr als 1000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verantwortlich. (TT)



Christoph Spöck ist neuer HR-Bereichsleiter.

Foto: Swarovski Optik/Schönher

Koch-Wechsel im Alpin Resort Sacher

Seefeld – Das Alpin Resort Sacher in Seefeld hat einen neuen Küchenchef: Kai Küpferle löste Benedict Jakob als Executive Chef ab und führt seit 1. Oktober das Küchenteam. Küpferle will in dem mit einer Haube ausgezeichneten Hotelrestaurant auf Regionalität, Tradition und Innovation setzen. (TT)



Kai Küpferle ist neuer Executive Chef in Seefeld.

Foto: David Johansson