

Buchrezension



Katja Vlcek
MEINE SICHT ZÄHLT!
 Wien: Buchschmiede, 2022

Katja Vlcek beschäftigt sich schon seit längerer Zeit mit dem Thema „Augenbeschwerden“. Sie arbeitet als Psychotherapeutin im Einzelsetting, aber vermehrt auch mit

Gruppen zu diesem Thema. Ihre vielschichtigen Erfahrungen hat sie nun in einem Buch zusammengefasst.

Ein wesentliches Leitmotiv, das sich durch das ganze Buch hindurchzieht, sind Dialoge innerhalb einer fiktiven Selbsthilfe- bzw. Psychotherapiegruppe von Menschen, die an unterschiedlichen Problemen in Bezug auf ihre Augen/ihre Sehkraft leiden. Sehr anschaulich werden hier Symptome, unterschiedliche Auswirkungen sowie mögliche Lösungsansätze beschrieben. Kurze Rückblenden auf das jeweilige Gewordensein der einzelnen Teilnehmer*innen ermöglichen eine Sicht auf die Symptomatik auch im Zusammenhang mit der Biografie.

Zunächst beschreibt die Autorin verschiedene Krankheitsbilder, wie z.B. Schielen, erhöhter Augendruck, Fehlsichtigkeit oder Veränderungen des Tränenfilms. In den folgenden, allgemeineren Kapiteln geht es dann (immer auch in Zusammenhang mit Augen, aber eben nicht nur) um das Wahrnehmen von Gefühlen, um fokussierte Beobachtung oder um Selbstwertschätzung.

Alle Kapitel enthalten jeweils passende Fallbeispiele aus der „Augengruppe“. In strukturierten Kästchen werden dazu auch wissenschaftliche Erklärungen sowie Anregungen für Übungen zur Körperwahrnehmung angeboten. Das macht das Lesen nicht nur angenehm, sondern auch übersichtlich und effizient.

Was besonders auffällt, ist die durchgehend wohlwollende und wertschätzende Grundhaltung, von der sowohl die therapeutischen Geschichten als auch die Tipps und Anregungen der Autorin getragen sind. Die wissenschaftlichen Erklärungen erscheinen keinesfalls belehrend, sondern laden vielmehr zu einem neuen Verstehen (von sich selbst und Klient*innen) auch auf anderer Ebene ein und tragen so zum Normalisie-

ren und zu einer möglichen Entlastung bei. Unterschiedliche Zusammenhänge zwischen körperlichen Symptomen, innerpsychischen Zuständen und sozialen Auswirkungen werden beschrieben und durch anschauliche Beispiele dargelegt.

Somit ist das Buch einerseits ein Selbsthilfebuch für Menschen, die an Problemen im Bereich Augen/Sehschärfe leiden. Aber es ist vielmehr.

Kolleg*innen, die im weiten Feld der Psychosomatik arbeiten, werden die vielen ganz pragmatischen Beispiele für mögliche Fragen (und zugrundeliegendes hilfreiches Denken) über Zusammenhänge zwischen körperlichem und psychischem Erleben und sozialen Auswirkungen hochnützlich finden: bezogen hier auf das Gebiet der Augenbeschwerden, aber leicht übersetzbar auf viele andere Bereiche der Psychosomatik. Ich lese das Buch schließlich auch als einen fundierten, freundlichen Reminder an zirkuläres Denken, Neutralität und Wertschätzung.

Ein Lehr- und Lesebuch, das sicherlich die Sichtweisen erweitert und zu Neuem anregt.

IRIS SEIDLER