

Petra König ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Therapeutin und Paartherapeutin

## Veränderung ist möglich

Von Pia Weinekötter

**GREVEN.** Lebenskrisen, depressive Verstimmungen, Ängste, Familienschwierigkeiten, Unterstützung für berufliche Entscheidungen, Partnerschaftsprobleme – die Liste der Anliegen, mit denen sich die Menschen an Petra König wenden, ist lang und vielfältig. „Fast jeder hat im Laufe seines Lebens Phasen, in denen es nicht rund läuft und in denen es manchmal sogar aussichtslos scheint, wieder Boden unter den Füßen zu spüren“, umschreibt die Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sys-



Petra König bietet seit 2014 als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Therapeutin und Paartherapeutin in ihrer Praxis Unterstützung in Lebenskrisen an.

Foto: Pia Weinekötter

Serie:



**Greven  
Unternehmen**

temische Therapeutin und Paartherapeutin die Situation ihrer Klienten.

Während es bei körperlichen Beschwerden selbstverständlich ist, einen Arzt aufzusuchen, haben manche Menschen jedoch in seelischen Dingen immer noch eine Hemmschwelle, sich kompetente Hilfe zu suchen.

„Dabei ist es ein gutes Zeichen, Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen und professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen“, die gebürtige Paderbornerin, die seit 2005 mit ihrer Familie in Greven lebt, spricht aus Erfahrung. „Die meisten Menschen haben ja schon wiederholt alles in ihrer Macht Stehende versucht, um ihre Situation zu verbessern – doch solange alles beim Alten bleiben soll, ist es eben doch paradox, zu

hoffen, dass sich etwas ändert.“

Deshalb ist ihr Ansatz die Systemische Therapie: „Dabei wird der Mensch als Teil eines Systems gesehen und alle Personen in einem System hängen unmittelbar miteinander zusammen: bei-

spielsweise in einer Familie, Partnerschaft, Schule oder am Arbeitsplatz“, erklärt Petra König, „Veränderungen in einem System wirken sich daher immer auch auf alle Mitglieder aus, so können gestörte Beziehungen oder ungünstige Kommunika-

tionsmuster innerhalb des Systems auch die psychische Gesundheit einzelner Mitglieder beeinträchtigen.“

Und diese möchte die 62-jährige Therapeutin identifizieren, ihren Sinn anerkennen und gemeinsam mit dem Klienten zielführende-

re, erfolgreichere Verhaltensmuster zu finden. Dabei werden eigene Fähigkeiten bestärkt, gefördert oder auch neu entwickelt. Dieses veränderte Verhalten wirkt sich wiederum auf das System – Familie, Partnerschaft, Gruppe – aus und ermöglicht erste Erfolge.

„Man kann sich das System wie ein mechanisches Uhrwerk mit kleinen Zahnrädern vorstellen: wenn ich mein Zahnrad um zwei Zähne vergrößere oder verkleinere, dann verändert das das komplette Uhrwerk“, man merkt, dass aus Petra König viel Erfahrung spricht.

Und zwar sowohl Lebenserfahrung, denn als Mutter von zwei erwachsenen Kindern, die mittlerweile selbst Kinder haben, und drei erwachsenen Stiefkindern hat sie viele Aspekte aus den Bereichen Familie, Patchworkfamilie, Trennungen und Partnerschaft persönlich erfahren.

Und die Therapeutin bringt auch ihre vielfältigen beruflichen Facetten mit ein: „Nach meiner Erzieherinnen-Ausbildung zog es mich zur Sozialpädagogik, doch mit den Rahmenbedingungen wurde ich nicht glücklich; nach einem Sprachen- und Wirtschaftsstudium war ich lange als Beraterin für einen großen Konzern wie auch mit einer eigenen Internet-Agentur als Webentwicklerin tätig – ich kann mich daher in viele Berufsfelder und Arbeitsweltsysteme reindenken.“

Seit der Eröffnung der Praxis 2014 arbeitet die Therapeutin, die sich ständig weiterbildet und laufend Supervisionen macht, viel mit Bildern und Visionen, denn „ohne einen Traum gibt es kein Ziel – es muss für den Klienten Sinn ergeben, den Weg zu beginnen, auch wenn die ersten Schritte winzig sein mögen.“

### Drei Fragen an Petra König:

*Ist nach den Feiertagen der Bedarf groß?*

**Petra König:** Manchmal. Oft kommen die Menschen zu mir, wenn ein eigentlich harmonisches Ereignis wie beispielsweise Feiertage, Familienfeste oder Urlaube doch nicht so positiv verlaufen ist wie man es erwartet oder gehofft hatte. Dann fällt es besonders auf, dass es in dem jeweiligen Beziehungsgeflecht nicht optimal läuft.

*Gibt es also quasi so etwas wie eine „Saison“ für Psychotherapie?*

**Petra König:** Normalerweise kann man sagen, dass neben den oben genannten Ereignissen auch die dunkle Jahreszeit oft eine Rolle spielt, wenn die Menschen viel mehr zuhause sind und weniger rauskönnen, aber ...

*... aber Corona?*

**Petra König:** Genau: Corona. Besonders in den

Lockdown-Zeiten waren ja fast alle regelmäßigen Abläufe außer Kraft gesetzt: Home-Office wie auch HomeSchooling, ausgefallene Freizeit-Aktivitäten und auch mangelnde Interaktion mit Menschen außerhalb des eigenen Haushaltes führten zu sehr engen und zeitintensiven Kontakten, die oftmals Konflikte oder Lebenskrisen wie unter einem Brennglas verdeutlichten.