

«Zur Verbesserung der Lebensqualität»

Die Psychologin Tonia Schiftan begleitet Menschen mit vorübergehenden Lebensschwierigkeiten

OBERHELFEWSCHWIL

Tonia Schiftan gab Anfang Jahr ihre psychologische Praxis in der Nähe von Zürich auf, um in Oberhelfenschwil zu wirken. Diese Höhenlage schien ihr ideal für gesunde Menschen mit Problemen, die ihre Lebensqualität verbessern wollen. Nun plant sie, «näher bei den Leuten zu sein» und ihre Praxis nach Wattwil zu verlegen.

● LILIANE SCHÄR

Zusammen mit Kolleginnen will sie nächsten Herbst eine Gemeinschaftspraxis in dieser Zentrumsgemeinde eröffnen. Ihr Haus in Oberhelfenschwil hält sie aber nach wie vor offen für Erholungsbedürftige und Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, zur Ruhe kommen und nachdenken wollen, ob sie etwas in ihrem Leben verändern wollen.

«Gäste, die stationär bei mir verweilen, müssen aber in der Lage sein, ihren Tag in eigener Verantwortung zu gestalten. Haben sie das Bedürfnis nach einer klassisch-intuitiven Massage, nach einer Klangmassage oder nach einer psychologischen Begleitung, dann können wir das fallweise abmachen», sagt Tonia Schiftan.

Umfangreiches Angebot

Sie begleitet Kinder ab etwa zehn Jahren, Jugendliche und Erwachsene sowie Opfer von sexuellen Übergriffen. Wie schafft sie es, ein derart umfangreiches, wohl für sie auch psychisch belastendes Feld zu bearbeiten? «Es ist zumeist eine Sache der Einteilung. Mehrere Erwachsene, die in einer ganz grossen Krise stecken, könnte ich nicht während vier Tagen die Woche hintereinander in meiner Teilzeit-Praxis

betreuen», sagt sie. Das Angebot der Psychologin Tonia Schiftan, die an den Universitäten Berlin, Zürich und Konstanz studiert hat, richtet sich grundsätzlich an gesunde Menschen.

Verschiedene Gruppen

Die erste Gruppe von Menschen, die sie einzeln begleitet, besteht aus jenen, die sich selber besser kennenlernen wollen und sich an bestimmten persönlichen Reaktionen stören und diese unter Kontrolle bringen möchten. Die zweite Gruppe setzt sich aus Menschen zusammen, die Beziehungsprobleme, Probleme mit ihrer Familie, im Beruf oder in der Schule haben. Sei es, dass sie sich zuwenig zutrauen oder zuwenig Selbst-

vertrauen haben. Die dritte Gruppe schliesslich umfasse jene Menschen, die ernsthaft an sich arbeiten und dabei etwas Wohltuendes für Körper, Geist und Seele unternehmen wollen. «Meistens sind es Frauen, die entweder eine klassisch-intuitive Massage oder eine Klangmassage wünschen», sagt Tonia Schiftan.

Erfahrungen machen

«Bei der Klangmassage bleiben die Klienten angezogen. Sie lassen die Klänge der beiden Gongs und des Monochords liegend auf sich wirken und machen so oft die seltsamsten Erfahrungen mit ihrem Unbewussten», sagt Tonia Schiftan. Die normale klassisch-intuitive Massage bietet sie nur Frauen, nicht Männern

an. Bei der klassisch-intuitiven Massage handle es sich um eine sanfte, individuelle Methode. «Manchmal arbeite ich mit Abstand, lege ich nur die Hände auf, besonders bei Klientinnen, die Mühe mit Berührungen haben.» Intuitiv deshalb, weil Tonia Schiftan zu erspüren versucht, wohin sie ihre Hände führen, welche Schwingungen vom Körper und der Seele ihrer Klientin ausgehen.

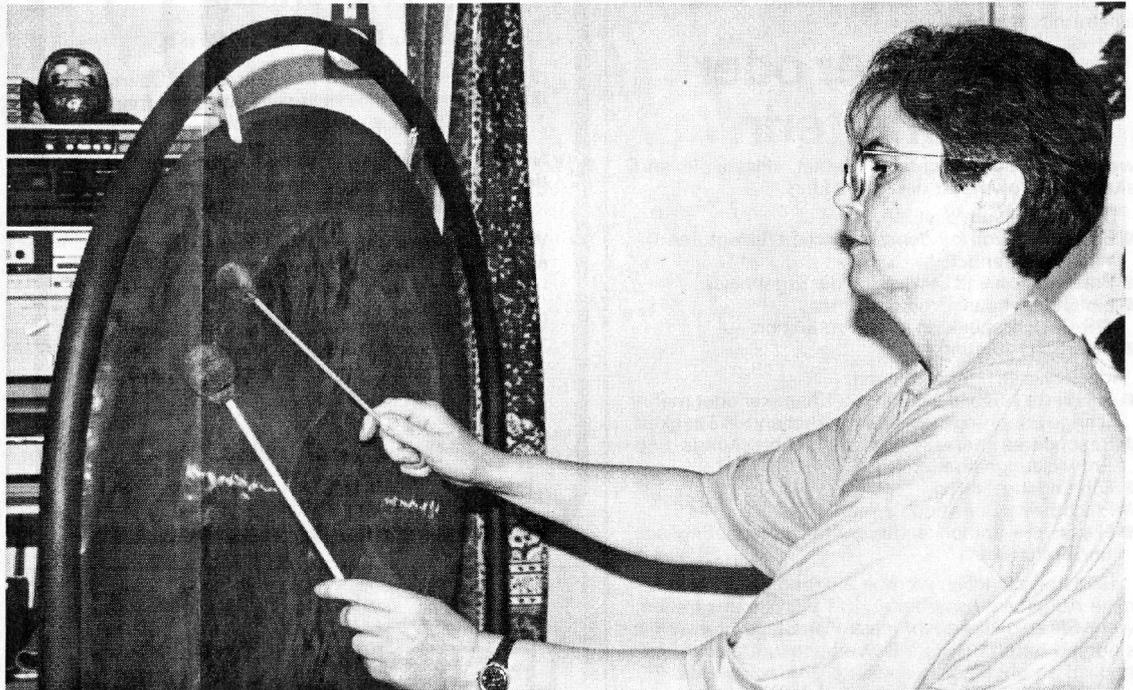
Seelisch etwas auslösen

Tonia Schiftan will ihre Klienten als Ganzes wahrnehmen. Deshalb könne sie die psychologische Begleitung nicht allein auf dem Gespräch aufbauen. Denn: «Was mache ich mit Menschen, die nicht über ihre Probleme reden kön-

nen?» Die klassisch-intuitive Massage genauso wie die Klangmassage, aber auch kreative Beschäftigungen können ihren Worten nach seelisch etwas auslösen, Gefühle wecken, Erinnerungen und Bilder wachrufen.

Verbesserte Lebensqualität

Diesem Eröffnungsprozess schliesslich folge dann die eigentliche Arbeit zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität ihrer Klienten – das alles setze allerdings ein ungetrübtes Vertrauensverhältnis voraus. Herauszufinden, was ihre Klienten brauchen – ob eine Klangmassage oder die Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken – mache ihren Beruf als Psychologin so spannungsreich.



Die Klänge des Gongs rufen innere Bilder und Erinnerungen wach.

Bild: Liliane Schär