

Podcast Psychotherapie Bewegt

Rückblick, Einblick, Ausblick, aus dem Fahrradabteil.

Ich habe im Zug eingechekkt. Im Railjet von Graz nach Wien. Wenn du mich fragen würdest, wo ich sitze, dann würde ich sagen: Ich sitze im Fahrradabteil. Das ist meistens ganz hinten und ein eigenes kleines Abteil. So wie heute sitze ich dann meinem Fahrrad, das ich aufgehängt habe, gegenüber und ich sitze normal zur Fahrtrichtung. Das ist super, weil ich geradeaus rausschauen kann. Jetzt sehe ich erst einmal den Bahnsteig, weil der Zug ja noch steht. Draußen verabschieden und umarmen sich Menschen.

Warum das der Beginn dieses Textes ist? Weil diese Frage nach dem wo auch meistens der Beginn einer Podcastfolge von Psychotherapie Bewegt ist. Ich bitte mein Gegenüber zu erklären, wo wir sitzen, damit die Hörenden uns verorten können. Frag mich nicht, wie das entstanden ist. Es war intuitiv und hat sich dann gehalten. Es macht den Einstieg leichtfüßig, es baut Anspannung und Aufregung ab, die womöglich noch in meinen Interviewpartner:innen oder mir stecken.

Der Zug ist jetzt losgefahren. Sehr angenehm. Es ruckelt ein bisschen und signalisiert den Beginn meiner Arbeit. Ines Gstrein hat mich gefragt, ob ich einen Beitrag für das News des ÖBVP schreiben. Und da ich ja gesagt habe und der Zug jetzt losgefahren ist, geht auch der Text los: herzlich willkommen zu dieser Geschichte.

Zunächst will ich zurückschauen. Ein Jahr zurück. Wenn du spitzfindig bist, wunderst du dich über meine Zeitangabe, weil ja die erste Folge von Psychotherapie Bewegt erst im Februar 2025 erschienen ist, also vor zehn Monaten.

Aber die Aufnahme für diese „erste“ Folge fand am 29.11.2024 mit Ines Gstrein im Sigmund Freud Museum in Wien statt. Sie war Grundstein und Experiment zugleich. Denn wenngleich ich annahm, dass das Thema Psychotherapie in einem Podcast auf reichlich Resonanz stoßen würde, konnte ich es eher hoffen als wissen.

Jetzt fährt der Zug übrigens gerade durch das Müritzal. Der Herbst hatte bereits seine Show – die Farbenpracht ist in Form unzähliger Blätter von den Bäumen gefallen, das Gold wird zu Sepia. Trotzdem schön und angenehm ruhig.

Nachdem ich also vor einem Jahr das Gespräch mit Ines geführt hatte, ist diese Folge in meinem Podcast Bewegt, meiner Podcast-Werkbank und in gewisser Weise auch Vorläufer von Psychotherapie Bewegt, am 22.12.2024 erschienen. Und was ist passiert? Mir steigt noch immer die Gänsehaut auf, wenn ich daran denke, wie ich in wenigen Stunden beobachten konnte, dass dem Gespräch erst Dutzende, dann Hunderte Male zugehört wurde. Und mitten in dieser aufsteigenden Euphorie kehrte – völlig gegen meinen vor Energie fast übergehenden Tatendrang – kollektive Ruhe ein. Weihnachten 2024.

Um meine Gedanken erst mal in Bewegung zu sortieren fuhr ich am 25.12.2024 eine größere Runde mit dem Rad. Rundherum war es ganz ruhig, kaum ein Auto auf dieser sonst so befahrenen Straße. Und dann kam mir der Gedanke: Die Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönigstag ist ja ein bisschen so wie eine leergefegte Auto-



bahn. Ich habe kein Auto und fahre lieber Bahn und Rad, aber das Bild wirkte trotzdem. Stimmt, jetzt konnte ich Gas geben. Jetzt, wo alles ruhig war, konnte ich mich konzentrieren. Jetzt war Zeit, einen Masterplan für einen gesamten Psychotherapie-Podcast zu schnüren. Arbeitstitel: Psychotherapie Bewegt. In Kopf und Bewegung entstanden zwischen Weihnachten und Dreikönigstag.

Der Zug hält in Bruck an der Mur. Wichtige Station. Nach Bruck und z'ruck. Für mich geht es weiter Richtung Semmering.

Nach den Weihnachtsfeiertagen kontaktierte ich Ines mit der frohen Botschaft, dass die Folge mit ihr rasend gut ankommt, und mit der Bitte um ein Treffen. Ein Termin war schnell gefunden - sehr erleichternd für mich, schon auf Nadeln sitzend, aufgeregt und vorfreudig, quasi wie vor Weihnachten, aber eben schon im neuen Jahr.

An einem eisig kalten, naturgemäß windigen Tag Anfang Jänner 2025 fand das Treffen in Wien statt. Aufgeladen wie eine Duracell-Batterie und um Conenance und Klarheit bemüht, setzte ich mich mit Ines Gstrein und Babara Haid hin und zur Vorstellung meiner Idee an: Ein Podcast über die große und faszinierende Welt der Psychotherapie, möglichst niederschwellig für alle, die sich dafür interessieren, und möglichst inhaltsstark, um der Disziplin gerecht zu werden. Zehn Folgen Psychotherapie Bewegt. Eine erste Staffel in offizieller Kooperation mit dem ÖBVP. Ines und

Barbara waren von meinem Vorschlag angetan. Wenn jetzt noch vom Präsidium des ÖBVP ein „Go“ käme, dann könnte ich mit kräftiger Unterstützung losstarten.

Nächster Halt: Mürrzuschlag. Da bleiben wir halt auch kurz stehen. Ich nehme noch einen Biss vom Rosinenweckerl und freu mich auf den Semmering. Vielleicht liegt oben Schnee.

Wenige Wochen nach unserem Treffen kam die einstimmige Zusage vom ÖBVP. Große Freude, große Motivation. Also los! Das zweite Interview mit Lukas Wagner zum Thema Online-Psychotherapie in Graz war ein doppeltes Heimspiel. Graz ist meine Heimat, den Lukas kenne ich schon von früher. Für Folge drei und vier schwebten mir die ersten beiden Cluster vor: Barbara Koch – psychoanalytisch/psychodynamisch – und Barbara Haid – humanistisch. Beide in Tirol. Also saß ich am Tag vor dem Faschingsdienstag bei Barbara Koch und bei Barbara Haid in ihren Innsbrucker Praxen und interviewte sie. Wie unwirklich und doch sehr wahrhaftig. Ich war über beide Ohren angestrebert und wusste doch, dass die Gespräche ihren Lauf nehmen werden. Ich wollte wenig sein. Ergebnisoffen.

Gleichzeitig spielte sich im Hintergrund eine Bewegung ab, mit der ich in dieser Geschwindigkeit nicht gerechnet hatte: Der Podcast wurde täglich von mehr und mehr Menschen gehört. Mich erreichten viele, motivierende Nachrichten der Zuhörer:innen. Auch hier in meiner Erinnerung: Gänsehaut.

Semmering. Leider bleiben wir jetzt nicht stehen. Nicht jeder Zug hält am Semmering. Aber ich bin sehr froh, dass wir überhaupt noch über den Semmering fahren. Irgendwann, wenn der Basistunnel fertig ist, ist's vorbei mit dem Genuss der Semmeringüberquerung. Ich werde es arg vermissen. Die Beschleunigungsfalle am Beispiel des Semmeringbasistunnels. Kannst nix machen.

Meine Entscheidung, Psychotherapie Bewegt so beweglich wie möglich zu gestalten und ohne vorgefertigte Fragen in die Gespräche zu gehen, traf ich ganz früh. Ich finde, man hört es, wenn in einem Podcast Gespräche geführt werden, für die schon vorab die Fragen besprochen wurden. Ich steh da nicht drauf. Ich verstehe, dass das manchmal notwendig ist und dass es Interviewpartner:innen geben kann, die es nur so machen. Bei mir ist das eine Bedingung.

In jeder Interviewanfrage steht das gleich dabei: „Gespräch mit offenem Verlauf ohne vorgefertigte und besprochene Fragen.“ Was sehr wichtig ist, sind die Interessen und Grenzen meines Gegenübers. Daher bitte ich meine Interviewpartner:innen mir zu sagen, was ich gerne ansprechen und keinesfalls fragen soll. Der Rest eignet sich im Gespräch und bahnt sich seinen Weg.

Der Zug schlängelt sich langsam und gemächlich den Semmering hinunter.

Eine Frau kommt mit einem Käse-Semmerl in der Hand ins Fahrradabteil, setzt sich neben mich und schaut hinaus. Macht Sinn: Jause mit Ausblick.

Im Sommer dann ein ziemlicher Wien-Schwerpunkt. Systemische Psychotherapie mit Theresia Gabriel im 9. Bezirk Nähe Donaukanal, Propädeutikum mit Katharina Oppolzer Nähe Kutschermarkt und Kinder- & Jugendpsychotherapie mit Béa Pall Nähe Stadtpark. Mit ihnen sind die Gespräche ebenso unterschiedlich wie eindrucksvoll. Ich fange an, mich richtiggehend in die Arbeit zu verlieben.

Im ersten Schritt der Postproduktion geht es um Füllwörter, um lange Ähhhms und ähnliches. Eigentlich nicht störend, weil wir das alle machen. Aber wenn man die Person nur hört und nicht sieht, kann es als störend empfunden werden. Alle Füllwörter rauszunehmen macht das Gespräch hohl. Es

gibt KI-Systeme, die Füllwörter rausfiltern, aber die KI ist nicht kreativ – zumindest noch nicht. Ich mag es, selbst entscheiden zu können, welches Ähm bleibt und welches raus soll.

Payerbach. Das ist eine wunderschöne Kurve, wenn man vom Semmering runterkommt. Und ab da weiß ich: Jetzt hab ich nur noch kurz Zeit, fokussiert zu schreiben, weil ab Wiener Neustadt geht's los mit Pendler:innen, Trubel und Heiterkeit inklusive E-Scooter und Hund im Fahrradabteil.

Im Herbst reiste ich für die erste Folge außerhalb von Österreich nach Deutschland zu Nike Hilber. Mit ihr sprach ich sowohl über die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die es so bei uns nicht gibt, als auch über den Ausbildungsweg zur Psychotherapeutin in Deutschland. Insgesamt ein sehr lohnender Besuch, der viele Perspektiven eröffnete und Lust darauf gemacht hat, auch in Zukunft Gespräche jenseits der österreichischen Grenzen zu führen.

So, jetzt Wiener Neustadt, gleich steigen viele Pendler:innen ein. Ich mach mich am geräumigen Zugklo kurz frisch und ready, um in Wien auszusteigen. Bei der Rückfahrt schreib ich weiter.

Abfahrt Wien Hauptbahnhof vier Stunden später.

Nach Deutschland war der noch fehlende Cluster dran. Die Verhaltenstherapie mit Rafael Rabenstein. Wieder in Wien, extrem heißer Tag, klimatisierter Raum, erstmals auch mit einem Therapiehund. Sehr lustig, weil selbiger nachvollziehbarer Weise höchst irritiert war, dass ich die Fragen stellte, wo er es doch gewohnt ist, dass sein Herrchen die Fragen stellt.

Die Folge zur Psychotherapiewissenschaft führte mich nach Kärnten. Erstmals mit dem Auto holte ich mir mit dem denkbar gering motorisierten Auto

meiner Eltern auf der großzügig Radarbestückten Strecke trotzdem einen Strafzettel ab. Das reichhaltige Gespräch mit Aglaja Przyborski und Blick auf den Millstättersee war ein geradezu festlicher Anlass, um Psychotherapie Bewegt zweistellig zu machen. Die zehnte Folge war im Kasten.

Ah, schau, die Payerbach-Kurve. Jetzt geht es wieder rauf auf den Semmering. Dunkel wird es auch. Winterzeit. 16:22 Uhr: Dämmerung schwarz-weiß, da schon ein paar Zentimeter Schnee liegen.

Schon Anfang Sommer hatte ich mich mit dem ÖBVP zusammengesetzt. Wir waren uns schnell einig: die Kooperation erwies sich als für beide Seiten fruchtbar. Also sollte es weiter gehen!

Die Integrative Therapie markierte die Öffnung von den Clustern hin zu weiteren Schulen. Auf der Hand lag die Entscheidung für Markus Böckle, der gerade frisch ins Präsidium des ÖBVP gewählt worden war. Auf ihn folgte eine ebenso wesentliche Folge, von der Ines Gstrein und ich uns unisono einig waren, dass sie unbedingt im ersten Jahr von Psychotherapie Bewegt ihren Platz finden muss: Karin Macke verband die großen Themen Ethik und Geschlechtergerechtigkeit so anschaulich, dass es mir ein Grinsen ins Gesicht zauberte und es mir gleichzeitig kalt den Buckel runterlief. Feminismus ist für mich kein Lippenbekenntnis, es ist ein ständiges kritisch, tätig und auf der Hut Sein. Auch hier braucht es eine Bewegung. Immer noch und vielleicht mehr denn je.

Ha, schau: Bahnhof Semmering – diesmal bleiben wir stehen. Zwei Damen steigen aus. Ich vermute, sie besuchen ihre Freundin, die zum monatlichen Frauenstammtisch lädt. Heute zum Ganslessen. Solide.

Vielleicht ist es jetzt auf der Bergabfahrt vom Semmering auch Zeit für

den Abschnitt, wo ich davon berichten will, was sich in diesen Monaten an Resonanz gezeigt hat und was mich regelmäßig mit Glück und Dankbarkeit erfüllt. Mittlerweile wurden die Folgen von Psychotherapie Bewegt über 16.000-mal gehört. Mich erreichen laufend Mails und Nachrichten von Menschen, die sich bedankten, mir gratulierten, mir etwas sagen wollten. Ich bade in Freude und mach mich für die nächsten Bergetappe bereit.

Vieles, was ich bisher in meinem Leben gelernt und gemacht habe, fügt sich. Der Begriff der Demut trifft durchaus oft auf meine Gemütslage zu. Es ist genial, dass ich gestalten darf, dass ich auf viele meiner Fragen Antworten bekomme und dass ich das Ergebnis mit anderen teilen kann.

So, Kapfenberg. Ich sitz im Tschechischen Zug. Da wird Kapfenberg sehr ordentlich gesagt und klingt gleichzeitig ein bisschen wie Krapfenberg. Faschingszeit. Morgen hol ich mir fix einen Krapfen. Marille.

Für die nächsten Podcast-Folgen stehen einige Themen schon fest, und es sind auch Interviewpartner:innen angefragt. Ich freue mich auf viele Begegnung mit Gesprächspartner:innen, die genau so mutig sind wie es die bisherigen waren. Ihnen allen bin ich von Herzen zu Dank verpflichtet. Ihr Beitrag macht diesen Podcast zu dem lebendigen Format, das er ist. Und alle Hörer:innen lassen ihn in ihren Ohren noch einmal mehr zum Leben erwachen.

Bruck – und zruck. Letzte Station vor Graz. Dann steig ich aus, radel durch die Stadt und durch ein olfaktorisches Gemisch aus klirrender Kälte, Glühwein und Weihnachtsmusik.

Zwischen Weihnachten und Dreikönigstag werde ich wieder im übertragenen Sinn auf der Autobahn unterwegs sein. In meinem Fall heißt das: im Wald spazieren, Gedanken und Träume

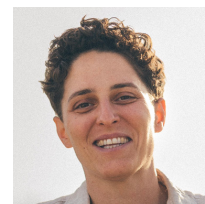
sortieren, mit vertrauten Menschen laut nachdenken. Einige meiner Überlegungen werden auch Psychotherapie Bewegt betreffen.

Ganz egal, was kommt – ich halte mich an den Spruch einer meiner Schwestern: Die Zukunft kennt den Weg. Ich wende mich vertrauensvoll an die Zeit und lasse mich von ihr in die Zukunft begleiten. Immer in Bewegung. Oft in Begleitung. Das Thema Psychotherapie jedenfalls bewegt mich und andere. Selbiges in seiner ganzen Größe und Vielfalt zu vermitteln – dazu will ich weiterhin und auf vielen Ebenen meinen Beitrag leisten.

Dir wünsche ich einen wunderschönen Jahresausklang – mit einem wohlwollenden Blick über die Schulter in deine Vergangenheit und einem verschmitzten Grinsen mit Blick in die Zukunft. Ich wünsche dir, dass sie viele Gutes für dich bereit hält und du eine feine Zeit verbringst – in einem, nämlich in deinem bewegten Leben.

Zur Person

Lucia Laggner ist Wissenschaftsjournalistin und Moderatorin. Sie lebt in Graz und Wien und steht am dem Beginn ihrer Fachausbildung am APG-IPS Wien. Sie liebt Bewegung und Begegnung. Zum Nachdenken sitzt sie am Rad, zum Schreiben am liebsten im Zug und zum Abschalten taucht sie ins Wasser.



Lucia Laggner

Wissenschaftsjournalistin,
Moderatorin und angehende
Psychotherapeutin.