

# Ja, wir haben eine Therapie gemacht!

## Rosen statt Rosenkrieg

Seit der erfolgreichen Paar-Therapie bekommt Gabriele jede Woche eine Rose von ihrem Henrik



## „Unsere Ehe war schon fast am Ende“

Stumm, jeder mit einem Kloß im Hals, saßen Gabriele, 57, und Henrik Danielski, 58, im Auto. Nach 20 Jahren Ehe waren sie auf dem Weg zum Paar-Therapeuten. Sie hatte den Termin vereinbart, obwohl er nicht mehr an diese Ehe glaubte. „Als die Kinder ausgezogen waren, hatten wir uns nichts mehr zu sagen. Haben nur noch gestritten, jeden Tag. Um Blödsinn: Wer hat das Licht im Flur angelassen? Er schrie, ich knallte mit Türen.“ Bis Henrik sagte: „Ich will die Scheidung.“ 20 Jahre einfach wegwerfen? Das konnte Gabriele nicht. „Ich bekam Angst-Angriffe, konnte nachts nicht schlafen, brach ständig in Tränen aus.“ Als sie zum Arzt ging, um sich Beruhigungstabletten verschreiben zu lassen, entdeckte sie auf dem Praxistresen die Visitenkarte eines Paar-Psychotherapeuten. Eine Woche sammelte Gabriele Mut, bis sie einen Termin machte. In der Hoffnung, Tipps zu bekommen, wie sie ihre Ehe retten konnte. Diese Illusion nahm ihr der Psychologe sofort. „Es ist nie einer allein schuld. Sie können Ihre Ehe nur gemeinsam retten, müssen beide bereit sein, daran zu arbeiten!“ Dass Gabriele um die Ehe kämpfen wollte, beeindruckte Henrik. Er kam mit zur Therapie. Nicht lange, da stritten sie auch vor dem Therapeuten: Sie fand, der Handstaubsauger im Flur sollte ständig aufgeladen werden, er zog den Stecker immer wieder heraus – Rosenkrieg um nichts! Der Therapeut nahm diese Situation ernst und forderte beide auf, sofort eine Lösung zu finden, ohne sich zu streiten. Sie schluckten. „Wir hatten jahrelang nicht mehr an einem Strang gezogen, nun mussten wir“, sagt Gabriele. Es ging: Sind sie zu Hause, steckt der Stecker in der Dose. Geht man aus, kommt er raus. So banal! Sie mussten lachen, freuten sich über das Lob des Therapeuten. Überdies bekam jeder die Anweisung, dem anderen Freiraum zu lassen. „Ich spiele jetzt Gitarre, Henrik tüftelt an seiner Modelleisenbahn.“ Gemeinsames haben sie ebenfalls entdeckt. Theaterbesuche, Tanzen, Singen im Chor. Zwei Jahre gingen sie jede Woche zur Therapie. „Jedes Mal kamen wir glücklicher raus. Irgendwann Hand in Hand, wieder verliebt.“ Und das Glück hält – bis heute.

*Wenn die Seele leidet, sich kein Ausweg zeigt, entscheiden sich immer mehr Menschen, professionelle Hilfe zu suchen. Kann denn Reden allein so viel bringen? Diese zwei Frauen haben es erfahren*

**W**er heute zu einem Psychotherapeuten geht, wird nicht mehr – wie noch vor fünfzig Jahren – als etwas verrückt abgestempelt. Im Gegenteil. Die Flut an Angeboten von Ehe-, Lebens- und Familien-Beratung bis hin zu privaten, kostspieligen Coachings für Stimme, Atmung, Work-Life-Balance zeigt: Der moderne Mensch bleibt mit seinen Problemen nicht allein. Er lässt sich therapieren. Der Bedarf ist größer denn je. Laut AOK erkrankt in Deutschland jeder dritte Erwachsene im Laufe eines Jahres an einer psychischen Störung, Frauen mit 37 Prozent häufiger als Männer (27 Prozent). Depressionen, Burn-out – das sind

Klienten in einer Gruppen-Therapie zu lösen. Das Mittel: Gespräche und ein Gemisch aus Drogen zur Bewusstseinsweiterung. Das tragische Ergebnis: Zwei der zwölf Patienten starben.

Wer sichergehen will, sucht sich besser einen zugelassenen Psychotherapeuten, der eine Therapie-Form anbietet, die von den gesetzlichen Krankenkassen akzeptiert und bezahlt wird. Das sind diese drei:

**1. Verhaltenstherapie** Für Menschen, die akut unter Angst- und Verhaltensstörungen leiden. Sie lernen, sich ihren Ängsten zu stellen, und trainieren neue Handlungsmuster. Dabei machen sie die Erfahrung, dass ihre Befürchtungen nicht eintreffen.

**2. Psychoanalyse** Eine zeitintensive Behandlung, die in die Kindheit, in die Träume und das Unbewusste führt. So soll den Ursachen der akuten Probleme, wie etwa traumatischen Erlebnissen, auf den Grund gegangen werden, um sie im Alltag aufzulösen.

**3. Tiefenpsychologisch fundierte Therapie** Dieses ist eine Kurzvariante der Psychoanalyse, meist in Form einer Gesprächsberatung.

Hilfe bei der Suche nach einem Therapeuten und Infos zu Kosten bietet die Broschüre „Psychotherapie“ der Verbraucherzentrale Hamburg (über [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)). S. Klink

### Ihre Meinung interessiert uns

Haben auch Sie schon eine Therapie gemacht? Oder jemand, der Ihnen nahesteht? Schreiben Sie uns von Ihren Erfahrungen:

**Redaktion Laura, Stichwort: Therapie, Meßberg 1, 20077 Hamburg. Oder diskutieren Sie zu diesem Thema mit anderen im Internet unter [www.Laura.de/Psycho](http://www.Laura.de/Psycho)**

## „Endlich zeigte mir jemand, wie gut ich bin“

Alles war immer wichtiger als Cornelia selbst. Ihr Bruder, der 30 Jahre im Wachkoma lag, ihre Mutter, die ihre Hilfe brauchte, ihre Tochter, ihr Mann. Das große Haus, der Job. „Vielleicht musste alles wegbrechen, damit ich zu mir finden konnte“, sagt die gelernte Großhandels-Kauffrau. Und so kam es vor drei Jahren: Ihre Mutter starb, kurz darauf ihr Bruder. Ihre Ehe zerbrach, die Tochter zog aus. Das Haus musste verkauft werden, und weil Cornelia keine Kraft mehr hatte, kündigte sie ihren Job. „Alles, wofür ich jahrelang geschuftet hatte, wofür ich auch meinen großen Traum vom Auswandern begraben hatte, war weg. Jetzt konnte ich alles tun. Doch meine Batterien waren leer. Ich hatte keine Idee, was werden sollte.“ Ganz allein war Cornelia aber zum Glück nicht. Ihre beste Freundin machte ihr Mut und gab ihr die Adresse einer psychologischen Heilpraktikerin, die Mental-Coaching anbietet. „Es war eine große Praxis, sehr seriös, in der auch Profi-Sportler gecoacht wurden. Beim ersten Gespräch fasste ich sofort Vertrauen.“ Als Erstes erzählte sie ihre Lebensgeschichte. Die Therapeutin erkannte schnell, dass Cornelias Selbstwertgefühl auf der Strecke geblieben war. „Gemeinsam haben wir erarbeitet, welche Stärken ich in der Vergangenheit bewiesen hatte. Das war unglaublich. Endlich öffnete mir jemand die Augen für meine Leistungen: Ich hatte jahrelang das Großfamilien-Leben organisiert, hatte im Umgang mit meinem Bruder Empathie, Ausdauer und Belastbarkeit bewiesen und Führungskompetenz gezeigt, indem ich die Versorgung meiner Mutter geregelt habe.“ Cornelia ging fünfmal innerhalb eines Jahres zum Coaching, bezahlte für jede einstündige Sitzung 60 Euro. Das war es ihr wert. Jetzt sah sie es selbst, sie war – toll! Das gab ihr den Mut zu tun, was sie schon als Mädchen wollte: „Ich fuhr ganz allein für zwölf Tage nach Kanada.“ Endlich hat sie wieder Energie für ihre Träume – und sucht jetzt mit Hochdruck nach einem neuen Job.

## Träume leben

Reisen, Tanzen, Sport, eine neue Liebe – für all das ist Cornelia wieder offen. Mithilfe eines Mental-Coachings



## Mit neuer Kraft und Optimismus sucht Cornelia wieder Arbeit



Foto: Marion Losse (2), Nina Steuf (2)



## Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen

### Chininsulfat – entkrampft den schmerzenden Muskel

Nur in Ihrer Apotheke!

» Chininsulfat: Wirkstoff in Limptar<sup>®</sup> N

» gut verträglich dosiert

» Limptar<sup>®</sup> N: insbesondere bei nächtlichen Wadenkrämpfen



Limptar<sup>®</sup> N 200 mg Chininsulfat-Natrium ist ein Arzneimittel, das Chininsulfat als Wirkstoff enthält. Es wird zur Behandlung und Vorbeugung von nächtlichen Wadenkrämpfen bei Erwachsenen eingesetzt. Limptar<sup>®</sup> N ist ein Arzneimittel, das Chininsulfat als Wirkstoff enthält. Es wird zur Behandlung und Vorbeugung von nächtlichen Wadenkrämpfen bei Erwachsenen eingesetzt. Limptar<sup>®</sup> N ist ein Arzneimittel, das Chininsulfat als Wirkstoff enthält. Es wird zur Behandlung und Vorbeugung von nächtlichen Wadenkrämpfen bei Erwachsenen eingesetzt.