

«WIE WILL ICH DAS ALLEINE SCHAFFEN?»

Das fragte sich Mirjam Indermaur, als ihr Mann an Krebs erkrankte und sie in die Krise geriet. Im Gespräch mit der Psychotherapeutin Denise Hürlimann lernte sie, ihr Leiden als Angehörige anzugehen. Die beiden Frauen verfassten ein Buch, das Menschen in einer psychisch schwierigen Situation Hoffnung schenkt.

— Interview Annette Wirthlin Fotos Thomas Egli

Frau Hürlimann, Frau Indermaur, Sie sitzen einander in Sesseln gegenüber. Erinnert Sie das an damals, als Sie noch Therapeutin und Patientin waren – oder gab es bei Ihnen die berühmte Couch?

Denise Hürlimann Das Setting mit der Couch gibt es nur bei der Psychoanalyse, die davon ausgeht, dass der Therapeut während der Therapie nicht im Blickfeld des Patienten sein sollte. Frau Indermaur machte bei mir keine Analyse, sondern eine andere Form der Psychotherapie. Wir sasssen also ganz normal in Sesseln.

Mirjam Indermaur So wie jetzt. Mit dem Unterschied, dass Frau Hürlimann nicht mehr meine Therapeutin ist. Die Situation hatte aber schon damals nichts Klinisches. Das Therapiezimmer war gemütlich eingerichtet, die Atmosphäre angenehm, fast wie wenn man eine Freundin zum Gespräch trifft. Ihr Hund war auch immer dabei, das hat mir gefallen.

Wie ein Gespräch zwischen Freundinnen. Wirklich?

Indermaur Natürlich nicht. Freundinnen neigen dazu, einem Tipps geben zu wollen, mit denen man schlecht umgehen kann, sitzt man gerade im Loch. Sie wollen Probleme lösen, analysieren, bewerten. Als Therapeutin hörte mir Frau Hürlimann nur zu und stellte Fragen, die mich selber auf mögliche Lösungen brachten. Weil sie niemals urteilte, konnte ich ohne Hemmungen alles auf den Tisch legen.

Frau Indermaur, vor fünf Jahren erkrankte Ihr Mann an Magenkrebs. Wieso begannen Sie als Angehörige eine Therapie?

Hürlimann Erlauben Sie mir, zuerst zu antworten. Es ist ein verbreitetes Vorurteil, dass die Erkrankung eines Angehörigen kein Therapiegrund sein soll. Doch die Krankheit eines Partners kann bei Angehörigen eine heftige psychische Krise auslösen. Und es ist doppelt sinnvoll, wenn man Menschen in dieser Situation unterstützt. Denn die Therapie hilft indirekt auch dem Erkrankten.

RATGEBERINNEN

Die Marketingfachfrau **Mirjam Indermaur**, 52, aus dem Kanton Zürich arbeitet seit vielen Jahren in der Firma ihres Mannes, einem technischen Handelsbetrieb. Ausserdem betreibt sie ein eigenes Textbüro, gestaltet Websites und macht eine Weiterbildung im Bereich Coaching. Die Krebserkrankung ihres Mannes stürzte die dreifache Mutter vor fünf Jahren in eine Krise, worauf sie eine Therapie bei **Denise Hürlimann**, 48, machte, die ihre Praxis in Hünenberg ZG hat.

Die zwei Frauen haben ein Buch über ihren gemeinsamen zweijährigen Weg geschrieben. Sie wollen anderen Menschen Mut machen, in ähnlichen schwierigen Situationen die Hilfe einer Fachperson zu beanspruchen. «Ich habe einen Knall – Sie auch?» erscheint diese Woche im Wörterseh Verlag. Als Leserin und Leser erhalten Sie das Buch für 19.90 Fr. statt 24.90 Fr. Das Angebot finden Sie auf Seite 68.

Indermaur Als Psychoonkologin konnte mir Frau Hürlimann ganz vieles über Krebs sagen, das mir half, besser mit meinem kranken Mann zu Hause umgehen zu können. Ich wüsste ehrlich gesagt nicht, wann eine Psychotherapie angesagt ist, wenn nicht dann. Immerhin war ich mit der Frage konfrontiert, ob ich bald Witwe sein würde. Wenn man derart aus der Bahn geworfen wird, wie will man das allein schaffen? Speziell, wenn man wie ich psychisch vorbelastet ist.

Sie hatten fünf Jahre zuvor eine Erschöpfungsdepression.

Indermaur Genau. Und danach hatte ich wiederholt depressive Phasen – bis heute. Ganz wird man die wohl nie los. Aber bei Frau Hürlimann habe ich gelernt, wie ich diesen Phasen besser begegnen kann.

Hürlimann Für Depressionen bringt man eine Grundveranlagung mit. Herausfordernde Lebensereignisse können Auslöser sein, dass die Depression ausbricht. Mit einer Psychotherapie kann man keinen kranken Ehemann gesund machen und keinen cholerischen Chef loswerden, aber man kann die eigenen Muster kennenlernen, um schwierige Situationen besser zu meistern.

Machten Sie, Frau Indermaur, schon Erfahrungen mit Therapien, bevor Sie zu Frau Hürlimann gingen?

Indermaur Ja, leider keine positiven. Ich war bei zwei Psychiatern, denn ich brauchte Medikamente gegen meine Depressionen. Der eine war selber krank. Irgendwann redeten wir nur noch über seine Gesundheit. Beim anderen lagen Krankenakten offen herum, und er hörte →

Die Patientin Mirjam Indermaur (r.) und die Psychologin Denise Hürlimann (l.) schrieben über ihre Therapie ein Buch.

mir nicht zu. Ich bin froh, wagte ich einen dritten Versuch. Ein Volltreffer.

Wie sind Sie auf Frau Hürlimann gestossen?

Indermaur Ich fand ihren Werdegang auf der Website spannend. Und dass sie wie ich Mutter von drei Kindern ist, hat mich angesprochen.

Hürlimann Solche biografischen Fakten sollten keine Rolle spielen. Auch muss ein Therapeut selber keine Depression gehabt haben, um eine solche bei einem Patienten erfolgreich behandeln zu können.

Indermaur Klar. Aber mir gefiel deine freundliche Art auf Anhieb. Du hast dich als sehr gute Zuhörerin herausgestellt, die genau die richtigen Fragen stellt. Und du hast souverän reagiert, als bei mir nur noch die Tränen flossen. Ich war damals so fertig, mein ganzer Lebensplan wurde über den Haufen geworfen.

Hürlimann Die meisten Menschen entschuldigen sich, wenn sie weinen müssen. Doch erstens haben Tränen etwas Klärendes, und zweitens sind sie für mich ein Hinweis, dass wir genau am richtigen Punkt sind. Tränen zeigen Betroffenheit an. Das kann man therapeutisch nutzen.

Frau Indermaur, in Ihrem Buch kommen Sie als anpackende Frau rüber, die neben der Familie mehrere Jobs schmeisst. Täuscht das?

Indermaur Nein. Trotzdem bin ich nicht die Powerfrau, für die man mich hält.

Hürlimann Frau Indermaur ist sicher jemand, der zufriedener ist, wenn viel läuft, als wenn sie mal gar nichts zu tun hat. Aber es kann auch zu viel werden. Deshalb hat uns das Thema des Sich-abgrenzen-Könnens in der Therapie lange begleitet.

Indermaur Ich meinte früher, ich müsse immer für alle da sein. In der Therapie lernte ich, auch mal Nein zu sagen, ohne mich zu rechtfertigen. Angenommen, meine Mutter will dringend irgendwas von mir, ich habe aber diesen Interviewtermin mit Ihnen: Früher hätte ich das Interview abgesagt und wäre gesprungen – entsprechend genervt. Heute sage ich einfach: «Jetzt geht es leider nicht», was



«Ich meinte, ich müsse immer für alle da sein.
In der Therapie lernte ich, auch mal
Nein zu sagen, ohne mich zu rechtfertigen.»

Mirjam Indermaur, Patientin

erstaunlicherweise sehr gut akzeptiert wird von meinem Umfeld.

Hürlimann Viele solcher Muster werden in der Kindheit angelegt und sitzen wahnsinnig tief. Es braucht viel Kraft und stete Übung, um sie zu durchbrechen.

Indermaur Frau Hürlimann gab mir Strategien mit auf den Weg, wie ich mich selbst beruhigen kann. Was auch geholfen hat: immer mal wieder die Fremdperspektive einzunehmen. Also meine eigene Situation von aussen zu betrachten.

Wie konnte Ihnen Frau Hürlimann bei Ihren körperlichen Problemen helfen, die Sie wiederholt plagten?

Indermaur Indem sie gut unterscheiden konnte, was wirklich einer Abklärung beim Arzt bedurfte und was hingegen «bloss» psychosomatisch war. Ich habe zum Beispiel ein sehr sensibles Verdauungssystem. Mein Bauch reagiert immer sofort auf den Kopf.

Hürlimann Körperliche Symptome sind ein Frühwarnsystem, das eine nächste

Krise ankündigen kann. Sie sind daher auch eine Chance, Massnahmen zu ergreifen, bevor es einen völlig zusammenlegt. Durchfall beispielsweise erspart es einem, aus dem Haus gehen zu müssen.

Indermaur Genau. Ich machte mir oft einen Riesenstress, wenn ich unter die Leute musste. Heute kann ich dank der Therapie einen Schritt zurücktreten und mich fragen: Was will mir dieses Symptom genau sagen? Wovor genau habe ich Angst? Ich habe gelernt, mir diese Angst genau anzusehen, sie anzunehmen und mich der Situation dann trotzdem zu stellen – notfalls mit der Unterstützung eines Durchfallmedikaments. Denn im Grunde wollte ich ja neue Leute kennenlernen. Und wenn ich erst mal unter ihnen war, kam es immer gut heraus.

Sie machten zusammen eine sogenannte kognitive Verhaltenstherapie. Was bedeutet das?

Hürlimann Im Zentrum stehen die Einstellungen und Überzeugungen eines

Mirjam Indermaur (l.) fand in der Psychotherapeutin Denise Hürlimann (r.) eine gute Zuhörerin, die die richtigen Fragen stellte.

Menschen, die sogenannten Kognitionen. Sie bestimmen, wie er sich verhält und fühlt. Schafft man es, die Kognitionen zu verändern, verbessert sich die Lebensqualität. Untersuchungen zeigen jedoch, dass die gewählte Therapierichtung für den Erfolg gar nicht das Wichtigste ist.

Sondern?

Hürlimann Zentral ist wohl die Beziehung zwischen Patientin und Therapeutin. Die Patientin muss sich aufgehoben fühlen. Sie muss das Gefühl haben, dass es wirklich um sie geht, dass sie wichtig ist. Und dass mit ihren Informationen sorgfältig und professionell umgegangen wird.

Und Sie? Müssen Sie Ihre Patienten auch sympathisch finden?

Hürlimann Sie meinen, ob ich mir vorstellen können muss, mit einem Patienten in die Ferien zu fahren? Nein, das muss ich nicht. Aber unsympathisch war mir noch keiner meiner Patienten.

Frau Indermaur, haben Sie sich je über Ihre Therapeutin genervt?

«Viele Muster werden in der Kindheit angelegt und sitzen wahnsinnig tief. Es braucht stete Übung, um sie zu durchbrechen.»

Denise Hürlimann, Psychotherapeutin

Indermaur Nein. Wenn sie mir mal wieder den Spiegel vorhielt, war das zwar nicht lustig. Aber Frau Hürlimann blieb immer professionell. Du bist ein sehr neutraler Mensch, oder?

Hürlimann Ich hoffe es. Auch wenn meine Kinder manchmal anderer Meinung sind. Dass Patienten sich über mich ärgern, kommt auch vor. Ich habe das gar nicht ungern. Denn man kann mit diesem Ärger arbeiten. Es wäre nicht zielführend, wenn ich ihn persönlich nehmen oder gar ignorieren würde.

Frau Indermaur, waren die circa vierzehntäglichen Therapie-sitzungen über zwei Jahre für Sie ein notwendiges Übel, oder gingen Sie auch gerne hin?

Indermaur Jedenfalls nicht ungerne. Manchmal war es auch streng. Weil ich hinterher immer wusste, welchen Gedanken ich mich nun noch stellen musste. Das Wichtigste war: Ich ging immer mit einem besseren Gefühl aus der Therapie raus als rein. Nicht himmelhoch jauchzend, aber bereichert.

Hürlimann Vieles passiert tatsächlich auch zwischen den Sitzungen. Ich frage beim nächsten Mal immer nach, was beim Patienten aufgetaucht ist. In der Verhaltenstherapie gibt man auch konkrete Hausaufgaben. Beispielsweise Tagebuch zu führen oder das Schlafverhalten zu protokollieren. So haben wir etwas in der Hand, das dem Patienten hilft, Veränderungen über die Zeit wahrzunehmen. →

ANZEIGE

Gesunde Durchblutung mit PADMA 28.



Durchblutungsstörungen:
Ameisenlaufen kann ein Warnsignal sein.

Tibetisches Arzneimittel.
Aus Pflanzen und Mineralien.
Hergestellt in der Schweiz.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
PADMA AG

PADMA
www.padma.ch

LESERANGEBOT

«ICH HABE EINEN KNALL – SIE AUCH?»

Als Leserin und Leser der «Schweizer Familie» erhalten Sie das Buch zum Preis von **19.90 statt 24.90 Franken.**

Mirjam Indermaur und Denise Hürlimann, 224 Seiten, Klappenbroschur, Wörterseh Verlag



Als Mirjam Indermaur von der Krebserkrankung ihres Mannes erfuhr, wusste sie, sie brauchte jetzt definitiv Hilfe. Sie fand sie in der Psychotherapeutin Denise Hürlimann, die sich um Krebspatienten und ihre Angehörigen kümmert. Später entstand die Idee der Psychotherapie zum Mitlesen.

BITTE SENDEN SIE DEN TALON AN: Wörterseh Verlag, «Schweizer Familie»-Aktion, Herrengasse 3, 8853 Lachen. Internetbestellung via www.schweizerfamilie.ch/leserangebote

BESTELLTALON

☐ Anzahl Exemplare «Ich habe einen Knall – Sie auch?» à 19.90 statt 24.90 Franken (inkl. MwSt., Porto/Verpackung)

Vorname, Name

Strasse, Nummer

PLZ Wohnort

Telefon/Handy

Ort, Datum, Unterschrift

Haben solche Aufgaben auch Ihnen geholfen, Frau Indermaur?

Indermaur Ja. Ich hatte öfter das Gefühl, dass es bei mir nicht recht vorwärtsging. Doch anhand der Aufzeichnungen machte mir Frau Hürlimann bewusst, dass sich mein Befinden schon gewaltig verändert hatte.

Hürlimann Wenn jemand in der Krise steckt, sieht er jeden noch so kleinen «Taucher» als ausweglose Situation. Doch betrachtet man das ganze Bild, stellt man vielleicht fest, dass das Auf und Ab, welches übrigens in gewissem Ausmass zu jedem Leben gehört, im Laufe eines Jahres oder zwei schwächer geworden ist.

Wie merkt man, wenn eine Therapie fertig ist?

Hürlimann Der anfänglich formulierte Therapieauftrag ist erledigt, wenn die Symptome, die einen in die Therapie geführt haben, nicht mehr da sind. Den richtigen Zeitpunkt für den Abschluss zu finden, ist aber oft eine Gratwanderung. Man will den Patienten weder «aus dem Nest stossen» noch unnötig lange an sich binden.

Indermaur Bei mir hat sich das Ganze einfach etwas ausgelaufen. Meine Achterbahnfahrten waren ruhiger geworden, ich kam mit meinem Alltag besser klar. Geholfen hat sicher auch, dass es meinem Mann wieder besser ging.

Wie kam es zur Idee, ein Buch über Ihre Therapie zu schreiben?

Indermaur Das hat schon länger in mir geschlummert. Wenn mir Freundinnen erzählten, es gehe ihnen schlecht, fragte ich oft: «Hast du es schon mit einer Therapie versucht?» Die Reaktion war meist blankes Entsetzen. «Ich spinne doch nicht», hiess es dann. Ich möchte mit dem Buch zeigen, dass es da draussen Hilfe gibt, die man beanspruchen kann, ohne sich schämen zu müssen. Auch wenn man im landläufigen Sinn keinen Knall hat.

Was uns zum Titel des Buches bringt: «Ich habe einen Knall – Sie auch?». Was verstehen Sie unter einem «Knall»?

Hürlimann Es ist eine liebevoll gemeinte Umschreibung davon, dass jemand nicht

ganz erwartungsgemäss funktioniert. Eine Therapie macht dann Sinn, wenn ein Leidensdruck besteht. Es muss nicht immer etwas schwer Pathologisches dahinterstecken.

Mit der eigenen Therapeuten ein Buch zu schreiben, ist unüblich.

Indermaur Schon. Aber es war Frau Hürlimann selbst, die mir immer beigebracht hat, mutig zu sein, mehr als ein Nein könne ich nicht abholen. Also fragte ich sie, und sie sagte erstaunlich schnell Ja.

Hürlimann Mir gefiel die Idee. Und die Therapie war ja längst abgeschlossen. Während einer laufenden Therapie wäre so etwas unmöglich, ebenso wie sich zu duzen. Wir duzen uns erst, seit das Buch fast fertig ist.

Die meisten Therapeuten grüssen ihre Patienten auf offener Strasse kaum.

Hürlimann Stimmt. Oder höchstens mit einem Kopfnicken – dies aus Diskretionsgründen.

Indermaur Eigentlich schade. Psychologe ist doch auch nur ein Beruf. Jemand, der einem professionell hilft. Meinen Automechaniker grüsse ich ja auch, wenn ich ihm über den Weg laufe.

Wie hat sich Ihr Verhältnis verändert, seit Sie Schreibpartnerinnen sind und nicht mehr Therapeuten und Patientin?

Indermaur Am Anfang war es für mich komisch. Ich fiel öfter in die Rolle der Patientin. Doch Frau Hürlimann hat mich immer wieder daran erinnert, dass wir jetzt als gleichberechtigte Autorinnen unterwegs sind.

Hürlimann Geholfen hat sicher auch die Tatsache, dass Frau Indermaur in diesem Gebiet wesentlich mehr Schreibfahrung hat als ich.

Brauchte es viel Überwindung, so persönliche Themen offenzulegen?

Indermaur Beim Schreiben noch nicht. Jetzt ist mir schon etwas mulmig zumute, denn ich bin mit dem Geschilderten angreifbar geworden. Das verhindere ich im Normalfall gerne. ■