



## Vom Mut, sich Hilfe zu holen

**W**arum man auf gar keinen Fall zum Psychologen gehen sollte, erklärt mir mein Schwiegervater von Zeit zu Zeit. „Da erfähr ich doch nur Sachen, die ich gar nicht wissen will“, so eines seiner wichtigen Argumente. Seit ich in sein Leben getreten bin, ist er viel reflektierter geworden. Früher hieß es: „Psychologen haben alle einen an der Waffel“, heute sagt er: „Psychologen haben alle einen an der Waffel – außer dir.“ Einmal räumte er sogar ein: „Na ja, vielleicht spinnen ja auch gar nicht die Therapeuten, sondern ich. Aber das will ich gar nicht wissen. Also geh ich auch nicht hin.“ Mein Schwiegervater ist seit fast 50 Jahren verheiratet. Mit *einer* Frau, wie er betont. Die beiden führen eine stabile Ehe, und das soll auch so bleiben: „Ich weiß doch, welche Probleme wir miteinander haben. Wozu soll ich einem Therapeuten Geld dafür zahlen, dass der das noch mal mit Psychologenkauferwelsch formuliert? Und außerdem – vielleicht findet der noch ein Problem, was wir bisher gar nicht kannten! Nee, nee, lass mal. Uns geht’s doch gut miteinander.“

Mein Schwiegervater hat recht: Wo kein Aua, da kein Arzt. Leidensdruck ist der einzige Grund, warum Paare eine Therapie beginnen. Ständige Streitereien. Nicht bleiben wollen, aber auch nicht gehen können. Schuldgefühle, weil man die Kinder mit all dem belastet. Sich vom Partner so unverstanden zu fühlen, dass man nur noch weinen oder schreien könnte. Krank zu sein vor Kummer, weil man verlassen wurde. Zu wenig Sex. Zu wenige Gespräche. Zu wenig Nähe. Aber: Eine Therapie zu machen ist nie etwas Verrücktes. Sich frühzeitig therapeutische Unterstüt-

zung zu holen ist mutig und das Gesundeste, was wir tun können. „Wir haben lange versucht, das allein hinzukriegen“, höre ich viel zu oft von Paaren, die mich erst nach jahrelangen Kämpfen oder resigniertem Schweigen aufsuchen. Trotzdem ist es nie zu spät. Denn in dem Moment, wo wir Hilfe suchen, übernehmen wir Verantwortung – für unsere Gefühle, unser Verhalten, unser Leben. Wir nehmen uns Zeit für das, was wirklich wichtig ist: uns selbst und den anderen verstehen. Gefühlen nachspüren und nicht mehr darüber hinweggehen. Vertrauen auf- und Mauern abbauen.

Wer beschließt, sich seinen Problemen zu stellen, wer bewusst nach neuen Lösungsstrategien sucht, der wird etwas Wunderbares erleben: Selbstwirk-

**„Psychologen haben  
alle einen an der Waffel – außer dir“**

samkeit. Selbstwirksamkeit ist die Erfahrung, dem Schicksal nicht ausgeliefert zu sein, sondern etwas Positives bewirken zu können. Das kann bedeuten, dass wir unser Potenzial erkennen und besser nutzen, aber auch, uns selbst und das Leben in seinen Begrenzungen anzunehmen. Dass wir nicht Opfer der Umstände bleiben, sondern die Chance ergreifen und unser einzigartiges Leben ausfüllen.

Das hat übrigens vor Kurzem auch mein Schwiegervater erkannt. Freunde von ihm machen seit einigen Monaten eine Paartherapie. „Und weißt du was? Es geht ihnen tatsächlich besser!“ //

Foto: Kirsten Nijhof

Dr. Sandra Konrad arbeitet als Paar- und Familientherapeutin in Hamburg. Zu diesen Themen hat sie auch zwei Bücher geschrieben: *Liebe machen* und *Das bleibt in der Familie*, beide Piper.