

«Ich wusste nicht, ob ich Witwe werden würde»

Als ihr Mann an Krebs erkrankte, geriet Mirjam Indermaur in eine Krise. Fünf Jahre später erklärt sie, was ihr geholfen hat.



Die Patientin und ihre Therapeutin: Mirjam Indermaur (links) und Denise Hürlimann im Gespräch. Foto: Thomas Egli

Vor fünf Jahren erkrankte Mirjam Indermaurs Mann an Krebs. Sie fand bei Therapeutin Denise Hürlimann Hilfe. Nun haben die beiden Frauen zusammen ein Buch geschrieben. Im Interview blicken sie auf die Zeit der Krise und zurück und wie die Therapie geholfen hat.

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 sassen 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.

Annette Wirthlin

Ein Mutmach-Buch

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.

Artikel zum Thema

Eine Psychotherapie, die gar keine ist



Basler Forscher haben ein Placebo kreiert, das die Stimmung hebt. Es funktioniert allerdings nur unter bestimmten Umständen. [Mehr...](#)

ABO+ Felix Straumann. 27.03.2019

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 Hürlimann konnte vieles über Krebs sagen, das mir im Umgang mit meinem Mann half»: Mirjam Indermaur, Patientin. Foto: Thomas Egli

Wem eine Psychotherapie hilft - und wem eher nicht

Forscher haben Daten von 14'000 Patienten ausgewertet: Diese Persönlichkeitsmerkmale fördern den Behandlungserfolg. [Mehr...](#)

Jan Schwenkenbecher. 01.05.2019

So findet man einen guten Therapeuten

Manche Psychotherapeuten behandeln ihre Patienten erfolgreicher als andere. Welche Eigenschaften sie haben. [Mehr...](#)

ABO+ Jan Schwenkenbecher. 22.05.2019

Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

@tagesanzeiger folgen

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.

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.



«Mit einer Psychotherapie kann man die eigenen Muster kennenlernen»: Therapeutin Denise Hürlimann. Foto: Thomas Egli

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 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.

«Ich bin nicht die Powerfrau, für die man mich hält.»

Mirjam Indermaur, Patientin

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 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.

«Körperliche Symptome sind ein Frühwarnsystem, das eine nächste Krise ankündigen kann.»

Denise Hürlimann, Psychotherapeutin

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.

**«Zentral ist die Beziehung
zwischen Patientin und
Therapeutin.»**

Denise Hürlimann, Psychotherapeutin

Sie machten zusammen eine sogenannte kognitive Verhaltenstherapie.

Was bedeutet das?

Hürlimann: Im Zentrum stehen die Einstellungen und Überzeugungen eines 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?

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?

**«Ich ging immer mit einem
besseren Gefühl aus der
Therapie raus als rein.»**

Mirjam Indermaur, Patientin

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 ungerne. 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 Therapiesitzungen 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.

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.

**«Da draussen gibt es Hilfe, die
man beanspruchen kann, ohne
sich schämen zu müssen.»**

Mirjam Indermaur, Patientin

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 Therapeutin 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 Therapeutin 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 Schreiberfahrung 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.

(Schweizer Familie)

Erstellt: 16.09.2019, 17:49 Uhr

Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

79%

Nein

21%