

Interview mit Sabine B. zum Thema Verkehrstherapie über www.mentavio.com

1. Frage: Sie haben sich entschieden, eine Verkehrstherapie online durchzuführen. Was hat sie dazu bewegt und wie sind Sie auf das Angebot von mentavio aufmerksam geworden?

Antwort: Ich hatte mir Ende 2017 schon einmal eine Psychotherapeutin gesucht, die allerdings nicht speziell als Verkehrstherapeutin geschult war. Generell war es sehr schwer, einen Termin zu bekommen und mir war es besonders wichtig, jemanden zu finden, mit dem ich harmoniere und der zu mir passt. Die Chemie muss stimmen, um sich jemandem anvertrauen zu können. Der erste Termin mit der Therapeutin war bereits sehr emotional und ich habe schnell gemerkt, dass ich dringend anfangen muss, meine Probleme anzugehen. Nach dem ersten Termin habe ich sehr viele Formulare zum Ausfüllen erhalten. Der zeitliche Aufwand war dabei sehr groß und in der Zwischenzeit hatte die Therapeutin meinen Therapieplatz anderweitig vergeben. Danach habe ich das Projekt „Therapie“ für kurze Zeit auf Eis gelegt und zwischenzeitlich eine MPU-Vorbereitung absolviert, wobei es sich jedoch nicht um eine individuelle Psychotherapie handelte. Dabei habe ich jedoch schnell gemerkt, dass ich genau das benötige und mich nach speziellen Angeboten im Internet umgesehen.

Bei meiner Recherche im Netz bin ich auf die Seite von mentavio gestoßen und fand das Online-Angebot sehr interessant. Relativ schnell habe ich mich dann entschlossen, eine Psychotherapie/Online-Therapie über www.mentavio.com durchzuführen. Für mich lag der klare Vorteil darin, dass die Therapiegespräche zu Hause stattfinden können. Gerade für Berufstätige ist das sehr praktisch. Außerdem gestaltet es sich meist schwierig, einen Therapeuten vor Ort zu finden, gerade wenn es um etwas Spezielleres wie etwa eine Verkehrstherapie geht. In meinem Fall hätte ich für eine Therapie bis nach Hamburg fahren müssen, da ich eine Psychotherapie mit integrierter Verkehrstherapie durchführen wollte. Die IVT-Hö Verkehrstherapie von Susanne Rikus-Himmelreich und Arndt Himmelreich ist umsatzsteuerbefreit, da sie eine Verkehrstherapie als Psychotherapie ist. Das ist natürlich auch preislich von Vorteil.

2. Frage: Wie kam es konkret zur Zusammenarbeit mit Frau Rikus-Himmelreich und wie funktioniert die Therapie über mentavio?

Antwort: Bei meiner Therapeutensuche auf mentavio stieß ich auf Herrn Himmelreich. Ihn habe ich auch direkt angeschrieben und er vermittelte mich dann an seine Frau, die mit mir eine Psychotherapie durchführte, die auch eine Verkehrstherapie beinhaltet. Wir führten im ersten Schritt ein telefonisches Erstgespräch, bei dem sie mir auf Anhieb sehr sympathisch war. Ich hatte einfach das Gefühl, wir passen gut für eine Therapie zusammen, denn ich konnte mich ihr gegenüber schnell öffnen. Mit ihr konnte ich über alles sprechen, was mich belastete. Zusammen haben wir in den einzelnen Sitzungen viel aufgearbeitet. Um die Ursprünge meiner Handlungen zu ergründen, sind wir bis in die Kindheit gereist. Hierfür haben wir zu Beginn der Therapie festgelegt, dass zwei Sitzungen im Monat stattfinden. Trotzdem kam es immer mal wieder während der Therapiezeit vor, dass wir zusätzliche Gespräche führten. Oftmals ergeben sich durch die Erkenntnisse aus den Gesprächen neue Anhaltspunkte und man macht sich zwischen den Sitzungen viele Gedanken. Ab und zu fanden je nach Bedarf dann zusätzliche Sitzungen statt. Bei Frau Rikus-Himmelreich kann ich mich immer spontan melden und ich bekomme meist schnell einen Termin.

3. Frage: Können Sie uns den Ablauf Ihrer Therapiegespräche schildern? Gibt es einen bestimmten Fahrplan oder Themen, die im Voraus festgelegt werden oder ergeben sich die Themen spontan im Gespräch?

Antwort: Meist ergeben sich die Themen im Gespräch. In den einzelnen Sitzungen fanden wir immer automatisch die Anhaltspunkte für die nächste Sitzung und so standen die Themen jeweils miteinander in Verbindung. Außerdem haben wir immer versucht, eine Verknüpfung zwischen den Erkenntnissen aus der Psychotherapie und der Verkehrstherapie herzustellen. Wir haben uns bis tief in meine Kindheit begeben, um nach den Ursprüngen für verschiedene Handlungsweisen zu suchen und konnten daraus auch Erkenntnisse ziehen, wie es zu den Auffälligkeiten am Steuer gekommen ist. Früher und heute – alles stand miteinander in Verbindung. Im Zusammenhang mit der Verkehrstherapie haben wir dann die Reflexionstherapie gemacht, bei der man anhand von 10 W-Fragen reflektiert, wie es zu den Verhaltensweisen am Steuer kam. Die W-Fragen lauten dann beispielsweise: Was ist das therapeutische Ergebnis der Lebensstil-/ Charakter-Analyse? Wie ist es zur Trunkenheitsfahrt gekommen? etc. Zusätzlich habe ich noch Infomaterial mit an die Hand bekommen, das ich im Anschluss an die Sitzungen bei Bedarf durchgehen konnte.

4. Frage: Wie haben Ihnen die Gespräche bislang geholfen? Gibt es eventuell Erkenntnisse, die Sie neben der eigentlichen Verkehrstherapie noch für sich aus den Gesprächen gezogen haben?

Antwort: Die Gespräche haben mir sehr geholfen. Ich weiß nun viel mehr über mich und kann meine Kindheit und mein Ich besser in Beziehung zueinander setzen. Den gesamten Zusammenhang meiner Handlungen kann ich nun besser verstehen. Insgesamt gehe ich sehr gestärkt aus der Therapie. Ich habe das Gefühl, ich befinde mich nun wieder auf gleicher Augenhöhe zu anderen, achte mehr auf mich selbst. Wichtig war auch, zu erkennen, dass ich selbst verantwortlich für alles bin, was hinter dem Steuer in der Vergangenheit passierte – und genau das macht auch die Verkehrstherapie aus.

5. Frage: Sie haben Ihre Verkehrstherapie nun fast beendet. Mit welchem Gefühl blicken Sie auf die bevorstehende Medizinisch-Psychologische Untersuchung?

Antwort: Vor der MPU habe ich immer noch großen Respekt und eine gewisse Angst ist immer noch präsent. Der Termin rückt ja nun immer näher. Ich habe sehr viel erarbeitet und bin auf alle Fälle besser vorbereitet als damals nach meiner MPU-Vorbereitung. Im Nachhinein denke ich, ich hätte die Therapie viel früher beginnen sollen. Aber ich bin stolz, dass ich den Schritt zu einer individuellen Psychotherapie gewagt habe und jetzt gestärkt die MPU antreten kann.

6. Frage: Was würden Sie Betroffenen raten, die eine Verkehrstherapie beginnen möchten?

Antwort: Ich würde ihnen raten, nicht zu lange mit einer Therapie zu warten und diesen wichtigen Schritt nicht aufzuschieben. Es ist wichtig, alles Belastende aufzuarbeiten. Für die Therapiesitzungen lege ich den Betroffenen nahe, sich zu öffnen und alle Karten auf den Tisch zu legen. Man sollte ehrlich mit sich selbst sein, denn umso eher kann man Probleme bewältigen. Therapie ist mitunter sehr anstrengend, aber die positiven Effekte für das eigene Leben sind sehr wertvoll. Ich selbst habe viel über mich gelernt. Wer bin ich? Warum habe ich in der Vergangenheit so gehandelt? Diese Erkenntnisse habe ich aus der Therapie mitgenommen und fühle mich dadurch gestärkt. Der Fokus sollte also nicht nur auf der Verkehrstherapie liegen, sondern auch auf der Suche nach den Ursachen bestimmter Handlungsweisen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Anmerkung der Redaktion: Uns erreichte einige Tage nach dem Interview die freudige Nachricht, dass Sabine B. die MPU (Medizinisch-Psychologische Untersuchung) erfolgreich bestanden hat. Wir freuen uns, dass sich die alleinerziehende Mutter von vier Kindern der großen Herausforderung mit Hilfe der Online-Therapie über mentavio annahm, ermutigt durch die Therapie erfolgreich dafür gekämpft hat, wieder einen Arbeitsplatz zu finden und trotz der vorherigen negativen Erfahrung mit einer bloßen MPU-Vorbereitung mit anschließendem negativen MPU-Gutachten und trotz zwei Trunkenheitsfahrten (über 1,1 und über 1,6 Promille) in Folge nunmehr aufgrund der Verkehrstherapie bei mentavio ein positives Gutachten in den Händen hält.

Interview mit der Therapeutin Frau Rikus-Himmelreich zum Thema Verkehrstherapie über www.mentavio.com



Susanne Rikus-Himmelreich

1. Frage: Worin sehen Sie die Vorteile, eine Verkehrstherapie über mentavio, also auch online, durchführen zu können?

Antwort: Zuerst einmal entfallen bei einer Online-Therapie sämtliche Anfahrtswege und auch die Terminvereinbarung ist sehr viel flexibler. Zudem bietet mentavio ein sehr stabiles technisches System und die Gespräche lassen sich sehr gut online durchführen. Auch die Abrechnung über mentavio ist für Klienten und Therapeuten sehr einfach und praktisch gestaltet.

Bei einer Verkehrstherapie geht es im Prinzip immer um die seelischen Ursachen. Was ist eigentlich das Thema des Klienten? Welche innere Architektur hat der Betroffene? Warum trinkt der Betroffene so viel Alkohol? Was ist in einem selbst das Thema? Dann geht es darum, zu klären, wie denn der Alkoholmissbrauch zustande gekommen ist. Wie fing es an, wie hat es sich gesteigert? Das lässt sich tabellarisch ausrechnen, so dass die Fakten zum Alkoholmissbrauch uns nun erst richtig klar vor Augen

stehen. Alkohol ist dabei eigentlich immer eine Lösung, ein Glück zweiter Wahl. Es geht darum, zu sehen, woher der Alkoholmissbrauch eigentlich kommt. Was ist die Ursache? Dafür führen wir intensive Gespräche, das geht online sehr gut. Wir können online beispielsweise auch Trancen durchführen, in denen Verschüttetes, aus Resignation aufgegebene Wünsche, die Sehnsucht nach einem Glück erster Wahl auftauchen kann. In diesen intensiven Gesprächen können wir herausarbeiten, warum der Klient so viel Alkohol getrunken hat, dass ihm letztlich der Führerschein abgenommen wurde.

2. Frage: Wie sind die einzelnen Therapiesitzungen aufgebaut?

Antwort: Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. In der Online-Therapie besprechen wir, ob eventuell eine depressive Verstimmung vorliegt oder welches andere Problem, welche andere Sehnsucht und Suche eigentlich hinter dem Missbrauch steckt. Im Gespräch lässt sich dann relativ schnell erkennen, wofür der Alkohol eigentlich steht. Das kann eine Verletzung sein, die vielleicht auch schon weit zurückliegt. Vielleicht wird Alkohol getrunken, weil die Beziehung nicht stimmt. Dann arbeiten wir das Liebesleben im Sinne einer Glückstherapie auf. Die Fragestellung lautet dann: „Wenn ich mich traue, mein Glück erster Wahl zu finden, wenn der Alkohol quasi das Glück zweiter Wahl ist, wie wäre denn dann mein Leben? Wenn ich mutiger wäre, wenn ich mich trauen würde? Was würde ich mir wünschen? Was macht mich wirklich glücklich?“

Eine Klientin beispielsweise, die wollte eigentlich ursprünglich Jura studieren, aber ihr Vater sagte, dass sie das nicht schaffen würde. Sie lebte da schon nicht mehr beim Vater. Die Eltern waren geschieden und trotzdem ließ sie sich davon so sehr beeinflussen, dass sie nicht Jura studierte. Dem Vater ging es aber eigentlich nur darum, dass er sie nicht weiter finanziell unterstützen wollte und er ihr deshalb einredete, sie würde das Jurastudium nicht schaffen. Sie hat sich das so zu Herzen genommen, dass sie ihrem Herzenswunsch, Jura zu studieren, bis nach ihrem 30. Lebensjahr nicht nachgekommen ist. Sie war schwer depressiv, trank zu viel Alkohol und hatte zudem psychosomatische Beschwerden. Unter Alkoholeinfluss hat sie dann einen schweren Autounfall verursacht.

Wir haben dann erst einmal nach den Ursachen gesucht. Sie war zu dieser Zeit sehr niedergeschlagen und nach der Trunkenheitsfahrt aufgrund psychosomatischer Symptome auch arbeitsunfähig geschrieben. Dann haben wir damit begonnen, ihre schlummernden Potenziale zu wecken. Schon nach 2 bis 3 Sitzungen hat sie ihre Unterlagen zu dem Beginn eines Jurastudiums eingereicht. Sie ist eine sehr strukturierte Frau und hat die jeweiligen Erkenntnisse aus den Therapie-Gesprächen gleich in die Tat umgesetzt.

Wir besprechen aber auch Themen wie die Paarbeziehung. Wie ist diese aufgebaut? Und wie kann man die Beziehung eventuell verbessern? Im Gespräch lässt sich dann gut herausarbeiten, dass man dem Partner auch einmal sagt, was man an ihm liebt und nicht nur, was einem am Partner stört. Wir thematisieren in der Online-Therapie, welche Wünsche eigentlich unausgesprochen in der Beziehung existieren. Gibt es einen Kinderwunsch? Möchte ein Partner sich beruflich verbessern und umziehen? Oder liegt das Thema vielleicht in der Ursprungsfamilie? Wie war, wie ist die Beziehung zum Vater? Unbewusst ist der Vater oftmals das Gesetz im Straßenverkehr („Vater Staat“). Da wird dann eine Art Nebenkriegsschauplatz eröffnet. Oft sind dabei unbewusst Gedanken im Spiel wie „Ich achte nicht auf Grenzen, ich bin Rebellin“.

In Wirklichkeit steckt dahinter aber vielleicht ein ungeklärtes Verhältnis zum Vater. Eventuell hat der Vater sie nicht anerkannt, nicht gesehen. Dann sieht sie später in all ihren männlichen Partnern

unbewusst etwas von ihrem Vater. Im Gespräch macht es dann irgendwann „Klick“ und die Klientin stellt fest, „stimmt ja“. Und dann kommt die Korrektur. Falls möglich – gibt es dann eine Aussprache mit dem Vater. Und dann werden in der Folge auch keine Partner mehr ausgesucht, die einem nicht gut tun.

Und dann schafft die Verkehrstherapie auch die Möglichkeit, eigenes Potenzial zu entdecken. Dann können die Klienten auch beruflich das machen, was ihnen liegt. Und damit bauen sich die Klienten dann selbst die Pfeiler ihres gesunden Hauses für ein glückliches Leben. Ein glücklicher Mensch muss nicht besoffen Auto fahren. Ein glücklicher Mensch braucht den Alkohol nicht mehr und schafft somit auch die MPU.

3. Frage: Warum ist denn eine umfangreiche Vorbereitung auf die MPU notwendig? Was unterscheidet die Verkehrstherapie von einer reinen MPU-Vorbereitung?

Antwort: Bei der Verkehrstherapie geht es nicht in erster Linie um die MPU. Die Verkehrstherapie ist nicht rein zielorientiert, sondern eine Therapie, die den ganzen Menschen betrachtet. Der Vorteil ist, dass man wirklich an die seelischen Ursachen geht. Wir untersuchen das Trauma oder den eigentlichen Grund. Es geht um die Ursehnsucht im Klienten. Das kann die Sehnsucht nach dem Vater sein, wenn man den Vater nach einer frühen Scheidung der Eltern beispielsweise gar nicht richtig kennengelernt hat. Dies läuft natürlich größtenteils unbewusst ab. Wir arbeiten in der Verkehrstherapie an diesen unbewussten Gründen und liegen mit unserer Methode bei der auch international geringsten Rückfallquote von nur 6,4% nach fünf Jahren. Bei einer reinen MPU-Vorbereitung liegen die Rückfallquoten i.d.R. um ein Vielfaches höher. Wir gehen wirklich an die Ursachen und dann bestehen die Klienten die MPU quasi als Nebensache.

Sicher, der Impuls für eine Verkehrstherapie ist, dass man den Führerschein verloren hat und zur MPU muss. Aber im Prinzip geht es gar nicht darum. Es geht darum, dass das Leben gerade nicht rund läuft und die Klienten jetzt etwas dagegen unternehmen und ihr Leben ändern wollen. Am Ende erhält man den Führerschein als einen Nebengewinn zurück. Aber der Klient ist nun in allem glücklicher und mutiger. Er kämpft jetzt in den wirklich wichtigen Lebensbereichen erfolgreich für sich, anstatt sich in Nebenkriegsschauplätzen zu verlieren. In der Verkehrstherapie erarbeiten wir Ziele und Wege miteinander, die einen Gewinn für das ganze Leben bringen.

4. Frage: Welchen Einfluss hat die abgeschlossene Verkehrstherapie auf das Leben Ihrer Klienten?

Antwort: Wenn jemand – wie die Klientin aus dem Beispiel mit dem Jurastudium – durch die Verkehrstherapie feststellt, dass sie unter ihren Möglichkeiten geblieben ist. Wenn diese Klientin sich dann traut, sich ihren eigentlichen Herzenswunsch zu erfüllen und ihr Leben zu verändern. Wenn sie sich durch die Online-Therapie selbst frei macht und ihr Leben in die Hand nimmt. Wenn dies alles Ergebnisse einer Verkehrstherapie sind (die damit immer zugleich auch eine erfolgreiche sogenannte MPU-Vorbereitung ist), dann können wir schon sagen, dass die Verkehrstherapie durchaus das Leben unserer Klienten komplett verändern kann.

Vielen Dank für das Gespräch!

Weitere Informationen zur Verkehrstherapie (IVT-Hö) mit Frau Rikus-Himmelreich:
<http://www.aelteste-verkehrstherapie-in-deutschland.de/>