

»Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr«

Von Petra Bremser

Die berühmte Physikerin Marie Curie hat vor 100 Jahren diesen Satz gesagt. Und er war sicher niemals aktueller, als in einer Zeit von Ängsten, Sorgen, Zweifeln – nicht nur wegen Corona!

Seit zehn Jahren führt **Annette Naumann** in der Neuhöfer Straße mit zwei Mitarbeiterinnen eine Praxis für Psychotherapie (HPG) und Coaching mit den Schwerpunkten Angst, Trauma, Burnout und Adoptionsthemen. Die Expertin für ein angstfreies und selbstbestimmtes Leben ist verheiratet, hat drei Kinder. 1971 in Berlin als fünftes Kind einer sozial schwachen Familie geboren, verbrachte sie ihr erstes Lebensjahr größtenteils im Waisenhaus, wurde dann in eine liebevolle Familie adoptiert. Dies prägte ihr Leben nachhaltig.

Auf der Suche nach ihrem Platz im Leben, wählte sie unterschiedlichste Berufe – von der Sterbebegleitung, über Tourneeleitung bis hin zum Trainer für Kommunikation. 18 Jahre in einem internationalen Konzern als Führungskraft, später als Betriebsrätin, bevor sie mit 40 Jahren ihre Berufung als Coach und The-



Annette Naumann

rapeutin fand. In der Arbeit mit Patienten und Klienten fand sie heraus, dass der Fokus auf großartige Ziele nicht nur Angst und Panik verschwinden lässt, sondern durch diverse Methoden zu einem selbstbestimmten und großartigem (Er)Leben führt. Ihre Mission ist, dieses Wissen als Vortragsrednerin oder in ihrem Buch »Dein Leben – Dein Wunschkonzert« mit den Lesern zu teilen.

Die Menschheit wächst stetig. Alles wirkt voller und enger, Zeit vergeht gefühlt immer schneller, weil man permanent »online« ist, sich kaum wirkliche Ruhephasen gönnt. Das fängt oft schon bei Kindern an. Mindestens eine Sportart betreiben, mit den Eltern Hausaufgaben machen, dann von ihnen zu den unterschiedlichen Veranstaltungen kutschert werden – und morgens im Job sollen Mama und Papa aber adrett, fit und voll motiviert sein! Familie, Partnerschaft, Freunde und Sport – nichts soll zu kurz kommen. Das ist sehr anstrengend. Man will gut funktionieren und geht dabei zunehmend über Grenzen.

Dann kam Corona, hat uns völlig aus der Bahn geworfen. Quasi über Nacht sind Dinge passiert, die wir so bisher niemals glaubten, dass sie passieren könn-

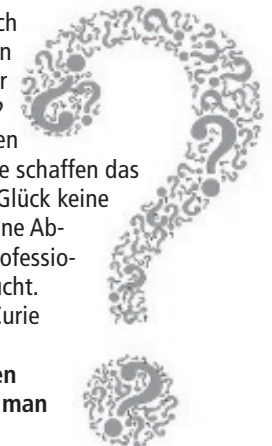
ten. Das Sicherheits- und Freiheitsgefühl ist komplett ins Wanken geraten. Um Tod, Krankheit, Pleiten, Lockdowns, Ausgangssperren, Maskenpflicht, Homeschooling und Homeoffice gut verarbeiten und aufzufangen zu können, bräuchten wir das Gefühl von Nähe und Zusammenhalt. Gemeinsame Zeit mit allen unseren Liebsten – genau das haben wir gerade nicht.

»Ich arbeite inzwischen sowohl wieder »live« in der Praxis, als auch online. Wenn wir mit Mindestabstand im Behandlungsraum sitzen, werden die Masken abgenommen. Ich brauche die Mikromimik meines Gegenübers, um gut arbeiten zu können« erklärt die Therapeutin. »Noch vor einigen Jahren waren Menschen, die Hilfe brauchten, über 40 Jahre. Jetzt ist fast die Hälfte Anfang/Mitte 20, die andere Hälfte meist zwischen 45 und 55 Jahren. Und die Ängste sind ähnlich. Häufig geht es um Zugehörigkeit, Selbstbewusstsein und Schuld.«

Zum Glück hat man Angst! Angst ist gesund und normal. In einer Therapie geht es darum, den Fokus weg von der Angst auf neue und erstrebenswerte Ziele richten. »Ich habe beispielsweise Angst davor, dass irgendwann meine 85jährige Mutter nicht mehr da ist. Dass einer meiner Liebsten an Covid erkrankt. Aber ich lasse mich nicht von Angst bestimmen. Früher war sie sozusagen mein Kompass. Heute ist es die Sehnsucht. Ich schöpfe aus dem Vollen und denke, dass ich ausreichend Ressourcen habe, um klarzukommen, wenn etwas Schlimmes passiert. Wenn jemand aus meiner Familie Ängste hat, reden wir darüber. Therapieren würde jemand anderes. Ärzte operieren auch keine Familienangehörigen; das ist gut so – wir sind zu nah dran.« weiß Annette Naumann.

Ob man mit einem Buch Angst therapieren kann oder ob es immer einer Kontaktperson bedarf? »Man kann es auf jeden Fall versuchen. Manche schaffen das auch. Aber es ist zum Glück keine Schande, wenn man eine Abkürzung nimmt und professionelle Unterstützung sucht. Wie es bereits Marie Curie gesagt hat:

Was man zu verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr...«



TÜREN	Hautüren Garzglas Türen
FENSTER	Holz – Kunststoff Aluminium
SICHERHEITSTECHNIK	für Haus und Wohnung
ROLLLÄDEN	elektrisch manuell
FALTSTORES	Die Alternative zur Gardine
INSEKTENSCHUTZ/GLASDESIGN GLASREPARATUREN SPIEGEL UND INDIV. GLASZUSCHNITTE	

DIETZ
Glasbau GmbH
Luisenstr. 56 · Neu-Isenburg
Telefon: 06102/800284
info@dietz-glasbau.de
www.dietz-glasbau.de

WERU
Fenster und Türen fürs Leben