

„Am Ende steht Vergebung“

Die Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin **Christine Mehlhorn** bietet in ihrem Zentrum in Zweibrücken eine besondere Form der Traumatherapie an.

Viel Lila leuchtet einem entgegen, wenn man die Praxis von Christine Mehlhorn betritt. Es fließt über die Wände und Bilder und einige Möbel. Beruhigend, vertrauens-erweckend wirkt die Farbe. Dazu der warme Holzfußboden, die großzügigen Holzfenster, durch die das Licht hereinflutet, und das hölzerne Gebälk – der große Raum, in dem die Psychologische Psychotherapeutin arbeitet, ist eine einzige warme Einladung. Taufersch ist das Therapiezentrum von Christine Mehlhorn, erst im vergangenen Jahr hat es die 42-Jährige in Zweibrücken eröffnet. Seit fünf Jahren arbeitet die gebürtige Saarländerin in eigener Praxis, zuvor war sie als Psychologische Psychotherapeutin, Sporttherapeutin und Körpertherapeutin in einer Klinik tätig. Mit dem Therapiezentrum hat sich Christine Mehlhorn nun einen Traum erfüllt. Zwei Bereiche vereinen sich unter dem Dach des großzügigen Gebäudes auf dem weitläufigen Gelände. Zum einen ist da die Psychotherapeutische Praxis mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Zum anderen ein spirituelles Zentrum, das Christine Mehlhorn zusammen mit ihrer Kollegin Monika Hans gegründet hat. Hier werden unter anderem Wochenend-Seminare abgehalten, in denen es um Inhalte geht wie zum Beispiel „Einklang mit meinem Körper“, „Mein inneres Kind, mein Schutzengel und ich“ oder „Friede im Herzen“. Auch Meditationsabende finden regelmäßig statt.

Christine Mehlhorn ist sicher kei-

ne gewöhnliche Psychotherapeutin. Sie arbeite ganzheitlich, nehme die Seele in den Fokus, sagt sie. „Durch meine unterschiedlichen Ausbildungen habe ich sowohl schulmedizinische als auch alternative Möglichkeiten, mit denen ich den Menschen helfen kann.“

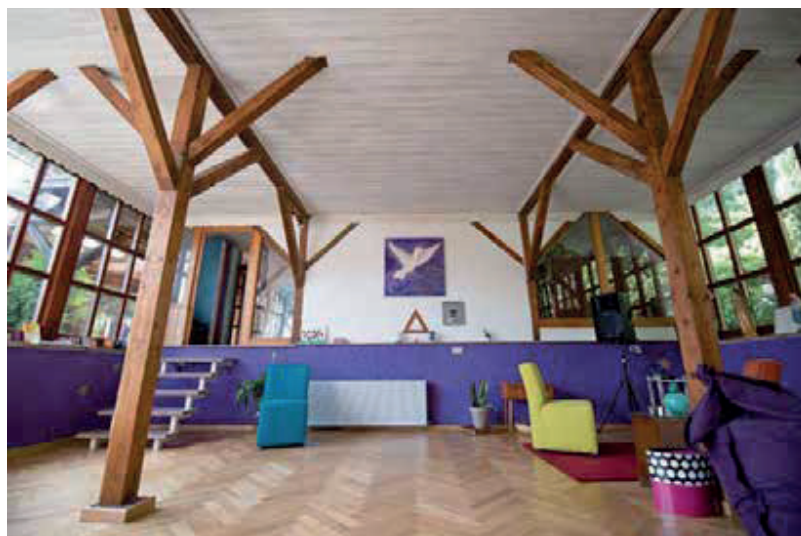
Die Psychologin behandelt jede Art von psychischer Erkrankung, hat sich jedoch auf die Arbeit mit traumatisierten Menschen spezialisiert. Dabei

Über den Körper an die Gefühle

arbeitet sie nach dem Prinzip „Verhaltenstherapie mit ganz viel Ressourcenaktivierung“, wie sie es selbst nennt. Auch depressiv Erkrankte finden bei ihr Hilfe. Mit diesen Patienten arbeitet sie neben den klassischen Methoden der Verhaltenstherapie zum Beispiel daran, „mehr Freude und Liebe in ihr Leben“ zu bringen. „Wenn man Menschen zuhört, über was sie reden, dann steht oft das Negative im Fokus“, sagt Christine

Mehlhorn. „Die Menschen unterhalten sich meist über schlechte Dinge. Das Hier und Jetzt ist völlig aus dem Fokus.“ Die Psychologin versucht, ihren Patienten die Bedeutung der Gegenwart näherzubringen. „Vielleicht regnet es morgen, oder ich breche mir morgen die Hand. Aber was interessiert mich das jetzt? Im Moment sitze ich hier, und es ist schön.“ Wenn Patienten sich das klarmachen würden, könnte wieder mehr Freude im Leben Einzug erhalten.

Und um die zu wecken, geht die Psychologin neben den Gesprächen gern den Weg über die Körperarbeit, nutzt dabei Kraft-Meditationen oder Imaginationsübungen. Die sollen den Patienten helfen, zu sich zu kommen, sich und ihre Lebenskraft mehr zu spüren. Dabei stehen zum Beispiel die Wahrnehmung des eigenen Körpers und Achtsamkeitsübungen im Vordergrund. „Man kann ganz viel reden, aber da ist man immer in der Vorstellung von sich selbst“, sagt sie. Über den Körper komme man aber an Gefühle, an das, was hinter den Gedanken steht. Die innere Kraft zu wecken, das ist das Ziel. „Zum Beispiel stellt der Patient sich vor, aus seinen Füßen wachsen Wurzeln in die Erde, und er zieht durch diese die Kraft der Erde in seinen Körper“, beschreibt sie eine der Übungen. Oft würden die Fußsohlen der Patienten dann heiß. „Wärme ist Energie. Die läuft dann hoch ins Becken, in das erste Zentrum des Körpers, das im Becken sitzt, das sogenannte Wurzel-Chakra. Dann steigt die Lebenskraft des Menschen wieder an, er steht wieder fester im Leben und ist gedeut.“ Dann hätten die Patienten zum Beispiel



In dem großen Therapieraum finden auch Seminare und Meditationsabende statt.



wieder mehr Lust, unter Leute zu gehen oder sich mit ihrer Familie und Freunden zu treffen. Diese „Kraftarbeit“ ist ein wesentlicher Bestandteil von Christine Mehlhorns therapeutischem Konzept. Die nötige Sensibilität hat die 42-Jährige von Natur aus. „Ich bin hypersensitiv“, sagt sie. „Ich kann sehr gut spüren, was bei anderen Menschen los ist und wie es ihnen wirklich geht.“ Diese Gabe baute die Therapeutin in den zurückliegenden Jahren weiter aus, belegte spirituelle Seminare, unter anderem bei dem Medium Andrea Dinkel-Tischendorf in Bayern.

Kommt ein neuer Patient zu ihr, kann er zu der klassischen Verhaltenstherapie verschiedene spirituelle Methoden als zusätzliche Hilfe nutzen. „Für viele ist es ein Prozess, sich auf die mediale Schiene einzulassen“, sagt Christine Mehlhorn. Das Wort „spirituell“ ist meist negativ belegt, wie die Psychotherapeutin weiß. Erste eigene Erfahrungen könnten den Menschen helfen, sich zu öffnen, und Bereitschaft schaffen, sich auf Neues einzulassen zu können. „Es kommen auch immer

wieder Menschen, die nach mehr suchen, über ihren Tellerrand schauen möchten und es dankbar annehmen, ganzheitlich gesehen zu werden“, erzählt sie.

Auch in der Traumatherapie kann damit viel bewirkt werden. Ein Trauma kann einen Menschen in den seelischen Abgrund werfen, sein Leben aufs Schlimmste verändern. Um solchen Pati-

Noch viele Pläne für das Zentrum

enten zu helfen, verfolgt Christine Mehlhorn ein ganz bestimmtes Ziel. „Nach der Stabilisierung und Konfrontation steht bei meiner Arbeit am Ende die Vergebung, sofern der Patient das möchte und sich dazu bereit erklärt.“ Dem Täter verzeihen, darin liegt eine große Macht, sagt die Therapeutin. „Das heißt natürlich nicht, dass ich das Geschehene legitimiere“, betont sie. Aber durch das Vergeben befreit der Traumatisierte sich

selbst. In Christine Mehlhorn scheint genug Kraft vorhanden zu sein. Die 42-Jährige strotzt nur so vor Energie.

Neben ihrer psychotherapeutischen Arbeit steht sie im Amateurbereich auch regelmäßig als Schauspielerin, Sängerin und Tänzerin auf der Bühne. „Ein schöner Ausgleich“, sagt sie und lacht.

Für das Zentrum hat sie noch viele Pläne. Ein separates Gebäude soll für Gäste ausgebaut werden. Irgendwann sollen hier auch Seminare mit Übernachtungsmöglichkeit stattfinden. Patienten oder ganze Familien können dann auf dem Gelände wohnen und am Therapiebetrieb teilnehmen. „Es soll ein Ort sein, an dem Menschen, die mehr Hilfe benötigen als nur eine ambulante Sitzung in der Woche, therapeutische Hilfe bekommen und wochenweise ‚einchecken‘ können.“ Das Bild von der Berufung statt nur eines Berufs passt haargenau auf die Psychotherapeutin. „Ich bin sehr glücklich, sehr dankbar, dass ich diese Arbeit machen darf.“ ●

Heike Sutor