

„Leben darf ruhig leichter werden“

Ratgeber und Workshops: Therapeutin befreit von Stress und Seelen-Last

Jörn Stender

„Leben darf ruhig leichter werden“, meint die Autorin und psychologische Beraterin Dörthe Huth. Den Satz hat sie zum therapeutischen Motto erhoben. In Workshops in ihrer Gelsenkirchener Praxis füllt sie ihn mit Inhalten, zum Beispiel in monatlichen „Anti-Burnout-Intensivstunden“.

Bewältigungsstrategien und



Dörthe Huth ist Therapeutin, Autorin und Supervisorin. Foto: privat

Entspannungsübungen zur Stressreduktion stehen dann auf dem Kursprogramm. All das soll dienen, das Gefühl von Erschöpfung, Überforderung und Müdigkeit auszutreiben, Antriebslosigkeit und – im schlimmsten Fall – Depression vorzubeugen. „Meist haben all diese Menschen eines gemeinsam: sie sind über einen längeren Zeitraum über ihre emotionalen und körper-

lichen Leistungsgrenzen hinaus gegangen. Man sollte nicht erst warten, bis nichts mehr geht, sondern sich so früh wie möglich Hilfestellung suchen“, empfiehlt die Heilpraktikerin für Psychotherapie. Professionelle Hilfe wie sie Therapeuten und Beratungsstellen, aber auch Ärzte und Krankenkassen bieten, sind spätestens dann der konsequente Schritt, wenn nichts mehr geht.

Mentaltechniken lernen

Wer seinem gefühlten Glück auf die Sprünge helfen will, sollte früher ansetzen. Vorbeugung hilft, die Herausforderungen des Lebens leichter zu bewältigen. Die Riege der Psycho-Ratgeber und Selbsthilfe-Bücher hat die Gestalttherapeutin Huth um eigene Kapitel bereichert – und ein praxisnahes und durchaus hilfreiches Buch geschrieben: „Lass los und werde glücklich“ (12,95 Euro, Südwest-Verlag, ISBN 9783-517-08570-8).

In sechs Schritten führt Dörthe Huth ihre Leser auf eine „Veränderungsreise ins Glück“ und hilft ihnen dabei, auch seelische „Altlasten“ und Gewohnheiten über Bord zu werfen. Das ist ganz lebensnah

und mit vielen praktischen – und fachlich anerkannten – Übungen und Mentaltechniken verbunden. Visualisierungen eröffnen den Einstieg in die Kapitel, kurze Beispiele helfen bei der Verständlichkeit der Probleme, Tests dienen der Überprüfung des Gelernten und Rituale helfen, neues Verhalten zu verinnerlichen „und neue Perspektiven zu finden“, so die psychologische Beraterin.

Huths Buch ist die therapeutisch-fundierte Basis anzumerken, ohne dass die Theorie den Text dominiert – und der Ton, den sie findet, wirkt buchstäblich ansprechend.

Dörthe Huth

Lass los
und werde
glücklich



Der Ratgeber ist 2009 beim Südwest-Verlag erschienen.