

INTERVIEW

„Alles in unserem Leben ist Beziehung!“

17.09.2019 - 16:04 Uhr



Hendrik Welpmann hat eine Praxis als Heilpraktiker für Psychotherapie eröffnet.

Hendrik Welpmann hat eine Praxis als Heilpraktiker für Psychotherapie in Essen-Rüttenscheid eröffnet. Im Interview erklärt er seine Arbeitsweise

Stefanie Blum: *Guten Tag Herr Welpmann! Sie haben eine neue Praxis als Heilpraktiker für Psychotherapie eröffnet. Was hat Sie dahin gebracht?*

Hendrik Welpmann: Wie in jeder Biografie gab es auch in meinem Leben Situationen, Krisen und Wendepunkte, welche Belastungen und Fragen mit sich brachten. Daher habe ich mich vor ca. 20 Jahren entschieden eine Psychotherapie zu beginnen. Im Verlauf dieser Therapie, die aus Einzel- und Gruppentherapie bestand und sich über ca. drei Jahre erstreckte, habe ich persönlich die entlastende, symptomlindernde und befreiende Wirkung erfahren. Vorerst entstand daraus mein theoretisches Interesse an dieser sehr menschlichen Wissenschaft und später die professionelle Aneignung. Heute möchte ich diese enorme Entwicklungschance sehr gerne auch an andere Menschen weitergeben.

Blum: *Warum steht Ihre Praxis unter dem Motto „Beziehung hilft“?*

Welpmann: In meinem Video auf der gleichnamigen Homepage sage ich: „Alles in unserem Leben ist Beziehung!“. Stellen Sie sich vor, Sie wären der einzige Mensch auf dieser Welt, ohne Chance auf Kommunikation, was wüssten Sie über die Welt und vor allem, was wüssten Sie über sich selbst? Was wäre ein Baby ohne seine Eltern, ein Schulkind ohne seine Freunde oder der erwachsene Mensch ohne Familie, Lebenspartner und Arbeitskollegen? All das sind wesentliche Systeme, die unserer eigenen Entwicklung Rahmen, Struktur und Perspektive geben. Aber genau hier entstehen die Spannungsfelder, die unserer eigentlichen, und ich sage dies jetzt etwas pathetisch, „Menschwerdung“ im Wege stehen. Das Baby, das nach Nahrung schreit, das Schulkind, das gemobbt wird, die Familie, die finanzielle Sorgen hat, der Lebenspartner, der andere Lebensziele verfolgt, die Arbeitskollegen, die scheinbar cleverer und schneller sind, und ganz wesentlich unsere gelebte Sexualität.



BEZIEHUNG Hilft

Blum: *Sie sagen aber, dass „Beziehung hilft“?*

Welpmann: Lassen Sie mich vorab noch einige Zahlen nennen: Etwa jeder Siebte war schon wegen einer Depression beim Arzt. Beim Burn-Out-Syndrom gibt es seit dem Jahr 2007 eine Steigerung um 115%, bei den 50-69 jährigen um 170% und bei den Männern sogar um 260%. Das führt u.a. dazu, dass täglich bei Google der Suchbegriff „Burn-Out“ 605.000 Mal, und der Begriff „Depression“ 135.000 Mal, eingegeben wird. Dies zeigt, dass ein enormer Leidensdruck in der Gesellschaft besteht. Sehr lange Wartezeiten auf einen Arzttermin werden diesem Druck nicht gerecht. Jetzt zu Ihrer Frage: Ich hatte zuvor schon die verschiedenen Ebenen unserer Beziehungserfahrungen und den daraus resultierenden Leidensdruck angesprochen. Das äußere Leben ist sehr häufig das Spiegelbild einer leidenden Seele. Psychotherapie ist die Kunst der Übersetzung, gegenwärtiges Leiden aus Früherem zu verstehen. Dabei ist Psychotherapie ein Beziehungsgeschehen und verschafft dem Klienten zuerst einmal einen Freiraum, indem er sich so offen und ehrlich, und so unzensuriert wie möglich, mitteilen kann. Dabei sollte ein beziehungs-dynamisches Energie-feld zwischen Klient und Therapeut entstehen, oder salopper formuliert: Die Chemie muss stimmen. Ziel ist es eine Beziehungskultur entstehen zu lassen, die der Klient in dieser Form vorher nicht kannte. Im positiven Fall kann das Erleben einer hilfreichen Beziehung die Basis einer erfolgreichen Entwicklung sein.

Ein Psychotherapeut ist kein Heiler, sondern ein Begleiter.

Blum: *Wie sieht eine positive Entwicklung aus?*

Welpmann: Ein Psychotherapeut ist kein Heiler, sondern ein Begleiter. Psychotherapie ist vor allem die Arbeit an der Beziehung und bedarf einer vertrauensvollen Zusammenarbeit, die

sich zunächst entwickeln muss. Dabei geht es insbesondere da-rum, sich zu erinnern, zu fühlen und zu verstehen. Daraus entstehen oftmals unerwartete Erkenntnisse und schmerzhaft Einsichten. Es gilt die individuelle Wahrheit zu finden und leben zu lernen. Wie ich es auch in meinem Video sage: Von der Frage „Wer bin ich?“ in die Beantwortung der Frage „Wer will ich sein?“ hineinzuwachsen.

Blum: *Wenn Sie von der Beziehung zwischen Therapeut und Klient sprechen, was genau meinen Sie damit?*

Welpmann: Vielen Dank für diese Frage, denn sie ist tatsächlich sehr wichtig. Wenn ich von der Beziehung zwischen Therapeut und Klient spreche, dann ausschließlich von einer therapeutischen Beziehung. Sie ist das Schlüsselerlebnis psychotherapeutischer Arbeit. Sie bietet die Möglichkeit sich zu verändern und die Chance auf ein selbstverantwortliches neues Erleben. Durch eine neue Beziehungserfahrung können neue Verhaltens- und Sichtweisen erprobt werden. Wie heißt es so schön: Ich kann die Welt nicht verändern, aber ich kann mich ändern und damit wieder zum Autor meiner Biografie werden.

Blum: *Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und vielen Dank für das Gespräch.*

Welpmann: Herzlichen Dank!

Das Interview führte Stefanie Blum mit Hendrik Welpmann, Heilpraktiker für Psychotherapie. Weitere Informationen gibt es auf der Website der Praxis unter www.beziehunghilft.de.