

Hevenerin löst Gedankenknoten

Psychotherapeutin Nadine Kawaters bietet eine neue Methode an, die Menschen mit Ängsten und Depressionen schnelle Hilfe verspricht. Patienten nehmen wahr, was Sorgen- und Grübelkette auslöst

Von Annette Kreikenbohm

Wer Nadine Kawaters in ihrem kleinen Praxisraum in Annen besucht, taucht in eine Welt aus Weiß und Meergrün ein. Sessel, Bilder, Wassergläser – alles meergrün. Sogar der Schal, den die Psychotherapeutin trägt, ihre Jacke an der Garderobe und der Kugelschreiber in ihrer Hand leuchten in dieser Farbe. Sie sorgt für ein gewisses Wohlgefühl. Nicht die schlechteste Voraussetzung für das, was die 42-jährige Wittenerin seit März tut. Sie versucht mit einer neuen Methode, ihre Patienten buchstäblich auf andere Gedanken zu bringen.

„Metacognitive Therapy“ heißt ihr Ansatz. MCT-Ruhr – so nennt Nadine Kawaters ihr Angebot. Es sei einzigartig in der Region. Und, kurz auf den Punkt gebracht, soll es schnelle und effektive Hilfe bei Ängsten, Depressionen, Zwang, Psychosen oder posttraumatischen Belastungsstörungen bewirken. „Kognitive Verhaltenstherapien besprechen die Inhalte der Gedanken“, sagt die Expertin. Doch man müsse Belastendes, etwa aus der Kindheit, nicht ständig aufarbeiten und analysieren, meint sie. „Sonst verfestigt es sich zu sehr im Gehirn“. Man sollte den negativen Gedankenprozess vielmehr in Ruhe lassen, nicht darauf einsteigen.

Mit ihrer Therapie bietet sie Techniken, die helfen sollen, die

Arbeitet in Annen und lebt mit ihrer Familie in Heven: Psychotherapeutin Nadine Kawaters (42) bietet die Metakognitive Therapie an. Ihre Praxis heißt MCT-Ruhr.

FOTO: BASTIAN HAUMANN

Kontrolle über solche Gedanken wiederzuerlangen – was gesunde Menschen von selbst können. Das klappt, so Kawaters, indem man wahrnimmt, welche Gedanken die Sorgen- und Grübelketten auslösen. Dann müsse man trainieren, diesen „Trigger“ in Ruhe zu lassen. Es gehe darum, sich nicht mitten in dem belastenden Gedanken zu befinden, sondern ihn von außen zu betrachten – wie der Museumsbesucher ein Bild an der Wand.

In Wales studiert

Dass die Methode wirkt, hat die Psychotherapeutin über eine Freundin und am eigenen Leib erfahren. Nadine Kawaters hat in Wales studiert. Ihre beste Freundin dort, eine Dänin,

hatte ein Kind bekommen, das an starker Epilepsie litt. Große Sorgen bestimmten ab dann ihr Leben. Die Metakognitive Therapie, die der britische Psychologe Adrian Wells entwickelte, habe ihr geholfen, sich von diesen Sorgen zu lösen. Sie sei so begeistert gewesen, dass sie sich ganz dieser Methode verschrieben habe und sie heute in drei Praxen in Dänemark anbiete.

Diese Freundin habe ihr fünf solcher Sitzungen geschenkt, sagt Nadine Kawaters. Sie nahm sie in Anspruch, nachdem ihr erstes Kind geboren war. „Ich habe damals eine Art Hypochondrie entwickelt. Hatte ständig Angst, dass ich krank werde und mich nicht um mein Kind kümmern kann.“ Mit MCT habe sie das in den Griff bekommen. Überzeugt von der

Therapie, schrieb sich Nadine Kawaters, die inzwischen wieder in Witten lebt, in der Masterclass ein, die Psychologe Adrian Wells in Hannover anbot. „Es war der erste deutsche Kurs und ich die einzige Teilnehmerin aus dem Ruhrgebiet.“

„Man muss Belastendes nicht ständig aufarbeiten oder analysieren.“

Nadine Kawaters, 42

Während andere Therapien zwischen 25 und 80 Stunden für die Behandlung ansetzen, könne MCT das Problem in fünf bis zehn Stunden lösen, verspricht Kawaters. Dass sie nur Selbstzahler oder Privatpatienten behandelt, liegt daran, dass sie keinen Kassensitz hat – und nicht so einfach bekommen kann. Denn diese Sitze seien alle vergeben. Man könne diese Zulassung nur einem Kollegen, der in Rente geht, für rund 80.000 Euro abkaufen. Solch ein Kassensitz gelte für bis zu 40 Therapiestunden pro Woche, so Kawaters.

Weil die Therapeuten oft nur 20 bis 30 Stunden nutzen könnten, ver falle der Rest und es komme zu langen Wartezeiten für die Patienten. Die können bis zu einem halben Jahr oder länger ausfallen. Nicht so bei der Wittenerin, die kurzfristig Termine anzubieten hat. Denn noch sei MCT viel zu unbekannt. Deshalb bietet sie die Therapie versuchsweise erst mal nur dienstags und donnerstags an. Zwei Tage pro Woche arbeitet sie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Herdecke, einen Tag in der Praxis einer Freundin.

„Studien haben gezeigt, dass MCT eine Erfolgsrate von 80 Prozent aufweist“, sagt Nadine Kawaters. „Die Therapie ist daher eine Alternative für all jene, die sich darauf einlassen wollen.“ Ihr zweites Kind ist übrigens inzwischen sieben Jahre alt. Und wächst ohne die einstigen Ängste der Mama auf.

Wissenschaftler, Arzt oder Therapeut

■ Nadine Kawaters ist **Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin**.

■ Als reine **Psychologin** dürfte sie keine Patienten behandeln, sondern sich nur in Forschung und Lehre betätigen oder in Firmen arbeiten. Dagegen ist ein **Psychiater** ein Arzt, der Medizin studiert hat und Medikamente verordnen darf. Das wiederum dürfen **Psychotherapeuten** nicht.

■ Weitere Infos unter www.mct-ruhr.de

