



Luzerner Höhenklinik Montana

Mit Sport gegen Depressionen und Burn-out

Crans-Montana – welch tolles Sportgebiet über das ganze Jahr! Da liegt es auf der Hand, dass die Luzerner Höhenklinik Montana (LHM) auf Sport setzt. Etwa beim Überwinden von Depressionen und Burn-out.

Bei Menschen mit Depressionen und Burn-out, sagen die Fachleute, fehlt häufig der Antrieb. Die Betroffenen bewegen sich immer weniger und treiben auch keinen Sport mehr.

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass durch ein gezieltes sportliches Aufbautraining und die damit verbundene Tagesstruktur ein günstiger Einfluss auf eine Depression oder ein Burn-out ausgeübt wird.

Neben psychologischen Einzelgesprächen, Gruppentherapien und medikamentöser antidepressiver Therapie stellt auf der psychosomatischen Abteilung der LHM die Aktivierungstherapie mit Sport ein wichtiges Element der Behandlung dar. Wandern, Langlauf, Schwimmen, Krafttraining, Velotouren, Gymnastik – dies alles sind bewährte Mittel der Sporttherapie. Die Landschaft mit ihrer extrem guten Besonnung und ihrer reinen Luft bietet sich geradezu an für gesundheitsfördernden Sport. Tipp: Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über die Möglichkeiten einer Behandlung in der Luzerner Höhenklinik Montana.

Luzerner Höhenklinik Montana – das Luzerner Kantonsspital am Standort Montana

Partner ist fremdgegangen: Kann ich das je vergessen?

Mein Partner hatte eine Affäre mit einer Arbeitskollegin. Er beendete die Beziehung erst, nachdem ich (41) dahintergekommen war. Ich habe immer noch grosse Probleme damit: Ich kann ihm nicht mehr vertrauen. Wir haben seit Monaten keinen Sex mehr miteinander, obwohl ich gerne möchte. Wenn wir zärtlich werden, muss ich immer wieder an seine Affäre denken und kann mich nicht auf ihn einlassen. Wenn ich ihm Vorwürfe mache, weicht er aus. Kann ich ihm je wieder trauen?

I. M. IN W.



Quälende Bilder verfolgen den betrogenen Partner.

Archivbild Neue LZ

Die Folgen eines Seitensprungs sind für ein Paar fast immer belastend und mit einschneidenden Veränderungen verbunden. Die Affäre Ihres Mannes

verführt. Die Bilder belasten lange Zeit, weil sie insbesondere dann auftauchen, wenn Sie Ihrem Partner nahekommen wollen. Dabei stecken Sie und Ihr Partner in einer Zwickmühle: Sie misstrauen ihm – er verhärmelt. Sie sind enttäuscht, fragen, wie es dazu kom-

BEZIEHUNG

men konnte, wer Schuld hat. Und Ihr Partner steht unter Rechtfertigungsdruck. Warum sollen Sie ihm gerade jetzt wieder glauben und vertrauen? Der untreue Partner muss mit Fragen und Zweifeln rechnen und sollte das auch für eine gewisse Zeit aushalten. Denn wer fremdgeht, muss auch die Verantwortung dafür übernehmen. Bedenken Sie aber: Ob Sie Ihrem Partner je wieder vertrauen, entscheiden Sie.

Partnerschaft neu verhandeln

Im Ganzen steckt indes auch eine Chance. Sie reden miteinander. Sie sprechen über sich, über die Affäre und verhandeln neu über Ihre Partnerschaft: Gehen oder bleiben, in Vorwürfen stecken bleiben, Vertrauen riskieren, ohne zu vergessen? Sie setzten sich damit auseinander, welchen Wert der Partner hat. Wenn Sie es miteinander schaffen und weitermachen, geben Sie sich eine zweite Chance und haben eine gute Basis, die Partnerschaft wieder auf stabilen Boden zu stellen. Vielleicht können Sie eines Tages sogar

löst bei Ihnen viele Reaktionen aus. Sie fühlen sich gedemütigt und mit Recht gekränkt und verletzt. «Der Partner hat mich betrogen und getäuscht! Ich bin ihm nichts mehr wert. Jetzt bin ich alleine auf der Welt!» Das Ganze kommt in Ihrem Erleben einer Naturkatastrophe nahe. Vor allem deshalb, weil Ihnen Ihr Partner nicht egal ist. Sie haben Angst, etwas zu verlieren, und stellen sich selbst in Frage.

Peinigende Vorstellungen

Betrogene Partner erleben immer wiederkehrende Bilder mit quälenden Einzelheiten vor ihrem inneren Auge – wie der Partner die andere küsst, berührt,

Kurzantwort

Betrogene Partner werden eine lange Zeit von immer wiederkehrenden Bildern mit quälenden Einzelheiten vom Seitensprung des anderen verfolgt. Nur wenn die beiden Partner offen miteinander sprechen und über die Bücher gehen können, besteht die Chance, das Geschehene gemeinsam als Paar zu «bewältigen» und die Partnerschaft auf eine neue Basis zu stellen, sagt **Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut systemis.ch, Paar- und Einzelberatung leb, Zug, www.leb-zug.ch**

darüber reden, wozu die Krise gut war. Gut für Sie wäre, herauszufinden, was geschehen muss, damit die Verletzung geheilt wird und es zu einem Ausgleich kommt. Das geht nur, wenn Sie offen und mutig über die Bücher gehen.

Wenn sich die Lage zuspitzt und Sie alleine nicht mehr weiterkommen? Sollen Sie sich dann Hilfe holen? Ich würde es empfehlen. Freunde/Kollegen meinen es zwar gut, doch verbünden sich Männer oft mit Männern, Frauen mit Frauen. In einer Paartherapie haben Sie die Chance, eine Aussenbeziehung miteinander als Paar zu «bewältigen». Sie erhalten den allparteilichen Blick einer Fachperson und einen geschützten Raum, in dem jeder mit seinen Bedürfnissen wahrgenommen wird. Ausserdem kann es Sie davor schützen, vorschnelle Entscheidungen zu treffen.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG
ratgeber@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE

Auf gesunder Höhe!

Luzerner Höhenklinik Montana
3963 Crans-Montana
027 485 81 81
info@LHM.ch · www.LHM.ch
Anmeldungen: 027 485 82 82
anmeldung@LHM.ch