



DR MARY

# THE JOURNAL



Volume 1



### *Who is DR MARY?*

Willkommen bei DR MARY 5

### *Seelenheil*

Wann bist du dein größter eigener Feind? 7

### *Sexual Healing*

Vaginismus 13

### *Zeitgeist - Themen aus dem Praxisalltag*

Denk ich an mein Baby in der Nacht,  
bin ich um den Schlaf gebracht 17

### *Behind the Curtains*

Emitis Pohl zwischen Robin Hood und Mutter Theresa 23

### *What's up in the Hood?*

Happy Birthday DOCFORWOMEN, Welcome DR MARY, At the Waiting-  
room - A Place for Art and Contemplation 28

# Vorwort

---

Sie halten das erste Exemplar von DR MARY THE JOURNAL in der Hand. DR MARY ist eine innovative, digitale Plattform für mentale Gesundheit und eine der ersten dieser Art. Wer auf der Suche nach einem selbstbestimmten und glücklichen Leben ist, wird hier fündig.

Mein Name ist Mariam Arndt und ich bin die Gründerin von DR MARY. Die Inspiration dafür haben mir meine Patienten und das Leben gegeben. Meine über 20-jährige Erfahrung als Ärztin hat mir immer wieder in meiner Sprechstunde gezeigt, dass unser Körper der Seismograph unserer Seele ist. Ich habe vor 10 Jahren meine Praxis DOCFORWOMEN im Herzen von Köln-Marienburg aufgebaut. Dort ist mein Herzensort und Kindheitsort. Ich bin gebürtige Kölnerin. Wir, die Kölner, sind bekannt für unsere Flexibilität, Offenheit, Neugier und Toleranz sowie für unser Wohlwollen. Mein persönlicher Hintergrund ist multikulturell und kunterbunt. Werte und Rituale waren ein prägender Teil meiner Kindheit. Für mich ein Privileg. Heute bin ich Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Psychotherapeutin sowie Mentorin für Sexualtherapie, Paare und Empowering Relational Intelligence und habe einen Master für Präventivmedizin und Anti-Aging. Ich bin Dozentin an der Universität zu Köln und Reviewer des Journal of Sexual Medicine.

In diesem Journal möchte ich immer wiederkehrende Themen aus meiner Sprechstunde vorstellen. Dieses Journal erhebt weder Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Perfektion. Denn ich bin weder das eine noch das andere. Ich bin eine Frau, die mit Leidenschaft ihrem Beruf nachgeht.

DOCFORWOMEN ist das Fundament für die Philosophie von DR MARY. Hier sind Sie der Mittelpunkt. Hier dreht sich alles um Sie, um Ihre Gesundheit und Ihr Seelenheil.

Besuchen Sie uns auf Instagram DR.MARY und auf unserer Website [drmary.de](http://drmary.de) – dort finden Sie alles rund um DR MARY und das gesamte Spektrum der Expertise. Oder blättern Sie einfach um.

*Ihre  
Privatdozentin Dr. med. Mariam Arndt*

**DR MARY**



## Who is DR MARY?

---

*„Die Qualität der Beziehung zu uns selbst bestimmt die Qualität der Beziehung zu anderen und somit unsere Lebensqualität.“*

Um eine optimale Versorgung zu gewährleisten, ist DR MARY ein Team. Wir bieten Ihnen eine vielseitige Expertise und langjährige Erfahrung in den Bereichen Psychotherapie, Sexual Health, Paar-Coaching, systemische Sexualtherapie, Coaching für Einzelpersonen und Firmen, Mediation und Frauenmedizin.

DR MARY hilft Ihnen gemeinsam mit ihrem Team, sich von den Belastungen der Vergangenheit, Verletzungen und nicht lösungsorientierten Überzeugungen zu befreien.

DR MARY bietet Ihnen die Expertise, um Ihre eigenen Wünsche zu visualisieren und zu realisieren. Das Resultat ist ein glückliches und selbstbestimmtes Leben sowohl im persönlichen und sexuellen Bereich als auch gesundheitlich und beruflich.

DR MARY bietet Paaren, Business-Partnern und Einzelpersonen, egal welchen Alters, einen sicheren Raum.

DR MARY ist dabei Ihre Therapeutin, Ihre Detektivin, Ihr Spiegel und Ihre zuverlässige wertfreie Stütze.

Sind Sie bereit, sich endlich von Ihren Altlasten zu befreien? Dann sind Sie hier genau richtig. Lassen Sie uns starten und das gemeinsam anpacken!

Und noch etwas entscheiden ganz allein Sie: Ob ein persönlicher Termin in unserer Sprechstunde besser zu Ihnen und Ihrem Tagesablauf passt oder Sie das „Online-Coaching“ favorisieren – DR MARY ist für Sie da.

Psychotherapie	Sexual Health	Paar-Coaching	Akuthilfe bei Trennung
Meditation bei Trennung/ Scheidung	Coaching	Selbstwert	Empowering Relational Intelligence
Depression	Burnout	Akute Belastungs- störung	Angst
Panikattacken	Wutanfälle Impulskontroll- störung	Begleitung bei Kinderwunsch	Zwangs- störungen
Eifersucht	Bipolare Störungen	Alkoholsucht	Wochenbett- depression
Rund um die Schwangerschaft	Wechseljahre und Hormon- sprechstunde	Jugend- sprechstunde kostenfrei	Frauen helfen Frauen
Betreuung nach der Geburt für Mütter und Väter	Hilfe, ich bin schwanger	Sprechstunde für besonders junge Menschen	Sprechstunde für besonders alte Menschen

## Wann bist du dein größter eigener Feind?

Denken Sie ruhig einen Moment darüber nach. Kennen Sie das? Da gibt es etwas, das Sie immer wieder einholt. Bei dem einen ist es beispielsweise Wut oder Zwang, bei dem anderen Eifersucht oder Angst. Und egal, wie fest man es sich doch vornimmt, es passiert immer wieder und wieder und es kann dann so viel kaputt machen. Beziehungen, den Job, die gesamte Lebensqualität. Was ist es bei Ihnen?

*Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Problemen, warum Menschen eine Psychotherapie aufsuchen.*

Das Thema Angst ist sehr komplex. Für viele von uns ist es unvorstellbar, Stimmen zu hören und sogenannte Wahngedanken oder unterschiedliche Identitäten zu haben. Aber jeder von uns weiß, was Angst ist. Eine gesunde Angst schützt uns. Sie bewahrt uns davor, auf dem Dach eines Hauses zu balancieren, von einer Brücke ins Wasser zu springen oder eine befahrene Straße ohne Rücksicht auf Verluste zu überqueren. Ohne eine – ich nenne sie gesunde – Angst (auch als Realitätsangst bezeichnet) wäre unser Leben sehr kurz. Wenn Angst jedoch zum Feind unseres Alltags wird, hat das einen erheblichen Einfluss auf unsere Lebensqualität.

*Wer zu viel davon hat – von der Angst – ,der lebt in ihrem Schatten!*

So gibt es zum Beispiel die Angst vor Verlusten und man möchte nichts mehr loslassen. Oder die Angst vor Abhängigkeit, sodass man keine Bindung eingehen möchte. Und dann gibt es noch eine Angst, bei der auf den ersten Blick kein Auslöser erkennbar ist. Diese Angst ergreift einen wie eine höhere Gewalt. Sie kann so körperlich werden, dass einem der Atem stehen bleibt, dass man seinen Herzschlag hört und die Knie weich werden und man denkt, dass man jeden Moment in sich zusammenfällt.

## *Inwiefern kann Angst mein Leben beeinflussen?*

Angst beeinträchtigt die Fähigkeit zur Konzentration und Leistung bei der Arbeit. Menschen mit Angststörungen haben Schwierigkeiten, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, und erleben Stress bei der Arbeit. Die ständige Sorge und Angst können zu Spannungen in zwischenmenschlichen Beziehungen führen. Wichtig auch, dass chronische Angst zu körperlichen Gesundheitsproblemen führen kann, darunter Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Magen-Darm-Probleme, Bluthochdruck und Kopfschmerzen.

*Im Grunde denken wir uns ängstlich.  
So wie wir uns ängstlich denken können, können wir uns auch glücklich denken.*

Aber ein Gedanke ist nur ein Gedanke! Wenn ich Sie jetzt bitten würde, folgenden Satz niederzuschreiben. „Ich werde nächste Woche ein wunderschönes Strandhaus in der Karibik gewinnen!“, dann würden Sie das bestimmt machen. Sie würden sich sagen, wieso nicht, das ist ja was Positives. Wenn ich Sie aber bitten würde Folgendes aufzuschreiben: „Ich werde nächste Woche am Donnerstag bei einem Autounfall versterben.“, dann würden Sie Ihren inneren Widerstand spüren und sagen: „Nee! Das schreibe ich nicht auf, das ist viel zu gefährlich, das niederzuschreiben, so was sollte man gar nicht denken.“ Sie merken gerade, welche Macht Sie einem Gedanken zuschreiben.

*Angst und Mut geben zusammen!*

Studien\* belegen, dass im Schnitt 91 Prozent aller Sorgen, Befürchtungen und Gedanken, die wir haben, gar nicht eintreten. Gedanken sind also keine Realität. Wir denken uns ängstlich, so wie wir uns auch glücklich und mutig denken können.

\* Quelle: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7233480](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7233480)



## Angst und Kreativität

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ängstliche Menschen tendenziell intelligenter sind. Ferner scheint es eine Korrelation zwischen Angst und Kreativität zu geben. Das ist nicht verwunderlich, denn ich sehe in den Therapiesitzungen, welche wahnsinnig faszinierende Vorstellungskraft ängstliche Patienten haben!

Dies zeigt uns auch die Geschichte! So litt der Künstler Vincent van Gogh sein Leben lang unter Ängsten. Woody Allen und Larry David nutzten ihre neurotische Weltsicht und kamen in Hollywood groß raus.

Andersherum gibt es allerdings auch viele Menschen, die außergewöhnlich kreativ sind und nicht mit Angstzuständen oder anderen psychischen Problemen zu kämpfen haben.

## Angst und die Geister der Vergangenheit

Schauen Sie, was hinter dieser Angst steht. Wäre die Angst eine Person, was würde die Angst Ihnen sagen wollen? Viele Ängste basieren auf „Dingen“ aus der Vergangenheit. Ich nenne sie auch die Geister der Vergangenheit, weil sie uns immer wieder einholen, solange wir uns nicht mit ihnen beschäftigen. Solange wir uns nicht mit uns, dem Selbst, beschäftigen, hadern wir mit diesen Geistern der Vergangenheit. Wir hadern und hadern. Wir lassen zu, dass etwas aus unserer Vergangenheit das Hier und Jetzt und somit unser Leben bestimmt.

*Willst du wahre Freiheit finden, erforsche deine Angst.*

Es ist wichtig, zu verstehen, dass Angststörungen gut behandelbar sind. Die Suche nach professioneller Unterstützung, sei es in Form von Psychotherapie, Medikamenten oder einer Kombination aus beidem, kann den Weg zu einer besseren Lebensqualität ebnen.

DR MARY bietet Ihnen einen Raum der Sicherheit und der Kontemplation, um mit Ihnen ein Sicherheitsnetzwerk zu erstellen, das Ihr Angstnetzwerk ersetzt. Die Anerkennung der eigenen Ängste und die Bereitschaft, sich Hilfe zu holen, sind wichtige Schritte auf dem Weg zur Bewältigung von Angst und zur Rückkehr zu einem erfüllten Alltag.

## DR MARYs Erste-Hilfe-Koffer bei Angst

- ☉ Realitätscheck: In welcher Situation befinde ich mich gerade? Ist die Angst berechtigt? Bleibe in der Realität, beobachte und beschreibe für dich selbst innerlich, laut oder durch aufschreiben, was um dich herum wirklich geschieht.
- ☉ Gib deiner Angst einen Namen. Wenn deine Angst ein Mensch wäre, wie sähe deine Angst aus?
- ☉ Finde heraus, wovor dich deine Angst schützen will, sprich mit ihr! Jetzt wo deine Angst eine Gestalt und einen Namen hat, kann sie auch sprechen, oder? Stell dir einen Dialog mit ihr vor. „Hallo Angst, warum bist du da? Wovor willst du mich schützen?“
- ☉ Die 4711-Regel ist eine gezielte Atemübung. Versuche, so ruhig wie möglich zu atmen, und konzentriere dich auf den Luftstrom. Dabei atme für 4 Sekunden ein, halte dann genau 7 Sekunden die Luft an und atme lange, nämlich 11 Sekunden, wieder aus.
- ☉ Fäuste ballen und wieder lösen.
- ☉ Gib deiner Angst Zeit, vorüberzugehen, bekämpfe sie nicht. Akzeptiere deine Angst.
- ☉ Verstärke deine Angst nicht. Ein Gedanke ist nur ein Gedanke. Zähle alles in deiner Umgebung auf, was grün ist.
- ☉ Zähle drei Dinge auf, wofür du dankbar bist. Du kannst nicht gleichzeitig dankbar und ängstlich sein. Deswegen ersetzt du nun den ängstlichen Gedanken durch den dankbaren Gedanken.
- ☉ Sei dankbar für deine Angst. Deine Angst hat ja jetzt einen Namen und eine Gestalt. Nun kannst du direkt zu deiner Angst sprechen. Zum Beispiel: „Danke liebe Angst, dass du da bist und mich beschützen möchtest. Aber jetzt brauche ich dich nicht, weil keine Gefahr besteht.“
- ☉ Vergib dir. Diese Regel ist sehr wichtig. Wenn es nicht geklappt hat beim ersten Mal, dann versuchst du es wieder und wieder.
- ☉ Sei stolz auf deine kleinen Erfolge, auch die ganz kleinen. Lobe dich! Tue dir etwas Gutes!



## Vaginismus

Etwa 20 Prozent aller Frauen, die sich wegen einer „sexuellen Funktionsstörung“ zur sexualtherapeutischen Beratung oder Therapie bei DR MARY vorstellen, klagen über vaginistische Reaktionen.

Vaginismus wird definiert als Verengung des Scheideneingangs durch unwillkürliche Verkrampfungen der Beckenbodenmuskulatur und des äußeren Drittels der Scheide. Die Verkrampfungen sind wie eine reflexhafte Reaktion auf den Versuch, etwas in die Scheide einzuführen. Der Liebesakt kann also nicht vollzogen werden.

Von Vaginismus betroffene Frauen meiden den Gynäkologen und können keine Tampons einführen. Sie suchen aber dann Hilfe, wenn die Partnerschaft durch diese Störung beeinträchtigt wird. Man darf jetzt aber nicht meinen, dass vaginistische Frauen kein erfülltes Sexualleben haben. Das sexuelle Verlangen und die Orgasmusfähigkeit sind nicht notwendigerweise beeinträchtigt. Ferner darf man auch nicht den Umkehrschluss ziehen, dass alle Frauen, die Angst vor dem Gynäkologen haben oder kein Tampon einführen können, einen Vaginismus haben.

Es ist keine Seltenheit bei uns in der Praxis, dass sich Patienten in der sexualtherapeutischen Sprechstunde oft erst dann vorstellen, wenn sie einen Kinderwunsch haben. Es handelt sich hierbei um Paare, die seit 15 Jahren verheiratet sind und noch nie den Liebesakt vollziehen konnten. Natürlich könnte man diese Patienten auch direkt ins Kinderwunschzentrum schicken zur künstlichen Befruchtung. Das wäre eine sehr pragmatische, aber auch sehr unempathische Lösung. Denn gerade der Kinderwunsch ist bei vielen Paaren der Anlass, den Mut zu fassen und sich zur Therapie bei uns vorzustellen.

## Aber ist eine sexuelle Störung wirklich ein Problem?

Das ist die große Frage. Eine sexuelle Störung muss nicht unbedingt ein Problem sein. Es gibt viele Menschen mit sogenannten sexuellen Funktionsstörungen, die eine für sie wunderbare und glückliche Sexualität haben. Man könnte fast den Eindruck gewinnen, dass eine befriedigende Sexualität in erster Linie über die Funktion definiert wird. Aus diesem Grund möchte man

---

sich von dem Begriff „Funktionsstörung“ distanzieren und hat den Begriff „Distress“ eingeführt. Hier wird dem subjektiven Empfinden und Bewerten der Frau eine größere Bedeutung zugeschrieben.

## **Typische Aussagen von Frauen vor der Therapie:**

- ☉ „Ich glaube, mit meinem Körper stimmt was nicht.“
- ☉ „Ich fühle mich nicht vollkommen in meiner Weiblichkeit.“
- ☉ „Ich habe furchtbare Angst davor, zum Frauenarzt zu gehen.“
- ☉ „Ich habe solche Angst, meinen Partner zu verlieren. Er wünscht sich bestimmt eine ‚echte Frau‘.“
- ☉ „Ich versuche ja, zu entspannen, aber es klappt nicht.“

*Aber warum habe ich denn nur einen Vaginismus?*

Die Ursachen können vielfältig sein und liegen nicht immer direkt auf der Hand, sondern müssen eruiert werden. Beispiele sind:

- ☉ Somatogen-psychogene Ursachen
- ☉ Psychodynamische Ursachen
- ☉ Paardynamik

## **Kann man Vaginismus denn therapieren?**

Ja, sogar sehr gut! DR MARY ist darauf spezialisiert.

Vaginismus ist ein sehr komplexes Krankheitsbild, das aber sehr gut und relativ rasch therapierbar ist. Die ersten Erfolge der Therapie treten in der Regel schon nach 5 bis 6 Sitzungen und einigen Übungen, die Sie zu Hause durchführen, ein.



## Postpartale Depression

*Denk ich an mein Baby in der Nacht,  
bin ich um den Schlaf gebracht.*

So schmerzhaft der Vorgang einer Geburt ist, verbinden wir eine Geburt immer mit etwas Positivem. Einem Wunder. Umarmungen, Momenten der Seligkeit, einem Blickkontakt. Dies ist ein Moment, in dem Urvertrauen und tiefe Bindung fühlbar werden. Wenn wir uns dieses Bild vorstellen, sehen wir ein Bild von Mutter und Kind. Ja, es ist fast schon eine religiöse Anmutung. Ein Bild, das in unserer Kulturgeschichte als etwas Heiliges und als Sinnbild von Geborgenheit steht.

Aber was passiert, wenn sich diese Gefühle nicht einstellen und stattdessen Verzweiflung, Niedergeschlagenheit und Traurigkeit den Raum nach einer Geburt einnehmen?

*Was ist, wenn sich nach der Geburt  
Tränen der Verzweiflung einstellen statt Glückseligkeit?*

Dann spricht man von einer Postpartalen Depression. Sie betrifft 10 bis 20 Prozent aller Mütter nach der Geburt eines Kindes. Unbehandelt kann sie zu schweren Folgen bei der Mutter und auch für das kleine Kind führen. Die Postpartale Depression ist abzugrenzen von dem postpartalen Blues. Der so genannte Baby Blues bzw. das postpartale Stimmungstief sind eine normale Erscheinung. Studien zufolge berichten 80 Prozent aller Mütter in der ersten Zeit nach der Geburt über Zustände von tiefer Traurigkeit und Niedergeschlagenheit. Sie befallen die Mütter unerklärlicherweise, können Stunden oder Tage anhalten und vergehen dann wieder. Erst wenn diese Zustände über Wochen und Monate anhalten und nicht mehr besser werden, spricht man von einer Postpartalen Depression.

In meinen Therapiesitzungen sehe ich sehr oft als Leitsymptom der Postpartalen Depression das Gefühl der Überforderung bei der Mutter. Dieses Gefühl ist verbunden mit einem weiteren Gefühl und zwar dem Gefühl, dem Kind nicht gerecht zu werden. Manchmal ist die Überforderung so drastisch, dass die Mutter den Wunsch verspürt, das Kind abzugeben. Als ob das nicht alles schon schlimm genug wäre für die Mutter, gesellt sich manchmal noch ein Empfinden von Fremdheit gegenüber dem Kind hinzu. Dies führt zum Aus-

bleiben von Muttergefühlen. Ein Zustand, der für die Mutter unerträglich ist. Die Folge sind schwere Schuldgefühle.

Dann wiederum kann sich eine solche Depression auch darin äußern, in Gedanken oder Impulsen dem Kind etwas anzutun, sogenannte Zwangsgedanken, die der Mutter unerklärlich sind. Sie empfindet große Scham, darüber zu sprechen. Das Ganze führt dann zu noch mehr Angst und zu noch mehr Schuldgefühlen. Diese Zwangsgedanken werden tatsächlich fast nie in die Tat umgesetzt.

In manchen Fällen kann es leider noch zusätzlich zu psychotischen Zuständen kommen. Damit sind man sogenannte Wahnvorstellungen gemeint. Es kann dann passieren, dass die Mutter denkt, dass das Kind ein Teufel sei oder dass es von außerirdischen Mächten geschickt wurde. Diese beschriebene Postpartale Psychose ist abzugrenzen von der Postpartalen Depression.

Eine Postpartale Psychose ist eine Indikation für die sofortige stationäre Aufnahme von Mutter und Kind.

Für Mütter ist es wirklich sehr schwer. Die Verwandtschaft kommt ja mit ganz anderen Erwartungen. Und zwar nur mit positiven Erwartungen. Es ist doch etwas Wunderbares passiert. Ein Kind wurde geboren. Negative Aspekte der Mutterschaft werden hier bis heute tabuisiert. Die Mutter ist gezwungen, eine fröhliche Fassade aufrechtzuerhalten, bis sie ihr seelisches Gleichgewicht nicht mehr halten kann. Ohne professionelle Therapie kann es zur Chronifizierung der Symptome kommen.

## Wie kommt es dazu?

Die Geburt eines Kindes ist ein extremes Ereignis für Körper und Seele. So wird ein postpartaler Abfall von Östrogenen und Progesteron als ein möglicher Faktor für die Postpartale Depression diskutiert.

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/54466/Postpartale-Depression-Vom-Tief-nach-der-Geburt>

**Psychische Erkrankungen entstehen nicht zufällig in unserem Leben.** Sie treffen uns meistens in Schwellensituationen, das heißt bei bestimmten Übergängen, wo sich Grundlegendes in unserem Leben verändert. Je gravierender diese Veränderung ist, desto verletzlicher werden wir. Solche Transitionen

können schwere Erkrankungen sein, Verluste oder der Tod der Eltern. Solche Schwellensituationen können aber auch vermeintlich positive Ereignisse sein. So steigt zum Beispiel das Risiko für psychische Erkrankungen bei Hochzeit, Wechsel des Wohnortes, Antritt einer neuen Arbeitsstelle, Eintritt in den Ruhestand oder der Geburt eines Kindes.

**Früher gab es Rituale für diese Schwellensituationen.** Die Schwellensituationen wurden in vielen Gemeinschaften mit einer besonderen Sensibilität gehandhabt und mit bestimmten Maßnahmen geschützt. Nämlich mit Ritualen. So wurde der Ablauf festgelegt und es wurde der Druck von der einzelnen Person genommen. Leider gehen uns immer mehr dieser Rituale verloren.

Ein Mensch muss in einer Schwellensituation geborgen und geschützt sein. Er muss behütet sein. So auch bei der Geburt eines Kindes. Geschieht hier etwas, kann es die Mutter sehr treffen.

Das Baby ist da. Das Alte ist nicht mehr. Und das Neue ist noch nicht. Kaum ein Ereignis verändert unser Leben von einem Tag auf den anderen so sehr wie die Geburt eines Kindes: Plötzlich aus heiterem Himmel ist man Mutter.

*Die Geburt eines Kindes.  
Plötzlich ist alles anders.  
Das Alte ist nicht mehr.  
Und das Neue ist noch nicht.*

Daniel Stern, Henrika Halberstedt-Freud und Lorenz Blum haben hier bestimmte Knotenpunkte eruiert. Der erste Knotenpunkt ist der Identitäts- und Rollenkonflikt.

*Sie ist Mutter,  
sie ist Partnerin,  
sie ist Hausfrau,  
sie ist Tochter.  
Was muss sie denn noch sein?*

Der zweite Knotenpunkt ist der Abhängigkeitskonflikt. Die Geburt ist der Eintritt in eine sehr enge Bindung. Geburt heißt aber auch im ersten Moment existenzielle Trennung. Die Entbindung. Eine Trennung. Es ist eine Gradwanderung zwischen Leben und Tod. Die Mutter muss die primäre Beziehung

zum Kind annehmen und gleichzeitig Momente der Trennung regulieren. Die Mutter braucht selbst Geborgenheit, damit sie dem Kind wiederum Geborgenheit geben kann. Während der Therapie übernehmen Therapeuten diese Funktion der Sicherheit und der Geborgenheit. Die Therapeuten nehmen auch gleichzeitig eine Elternfunktion ein, die es vielleicht bei der Mutter zu wenig gegeben hat.

Der dritte Knotenpunkt sind Traumata. Der Geburtsvorgang selbst kann je nach eigener Sensibilität einen sehr erschreckenden Einbruch in die eigene Unversehrtheit bedeuten. Dieser Vorgang kann eine verborgene Kiste öffnen, in der unverarbeitete Traumata liegen und nun ans Licht kommen, auch das Baby selbst kann ein Trigger sein. So ist die Begegnung mit dem eigenen Kind auch die Begegnung mit dem Kind, das man selbst gewesen ist. Dies kann sehr schmerzhaft sein, insbesondere wenn das Verletzte abgespalten und verdrängt wurde und bis dahin nicht gegenwärtig war. Plötzlich ist alles wieder da. Die ganze Erinnerung an die eigene schreckliche Kindheit.

## **Auch Väter können eine Postpartale Depression entwickeln.**

Eine rasche Therapie der Postpartalen Depression ist nicht nur wichtig für Mutter und Vater, sondern auch für das Baby!

Durch die Erkrankung der Mutter oder des Vaters ist der Umgang mit dem Säugling sehr passiv. Aus dieser gestörten Interaktion zwischen Mutter und Kind können schwere Bindungsprobleme entstehen sowie Beeinträchtigungen der emotionalen und kognitiven Entwicklung des Babys.

Eine Episode der Postpartalen Depression dauert durchschnittlich sieben Monate. Es ist ganz wichtig, zu wissen, dass etwa die Hälfte der Frauen mit dieser Erkrankung nach der nächsten Entbindung erneut eine Wochenbettdepression entwickeln.

Die gute Nachricht: **Die Postpartale Depression ist sehr gut therapierbar.** Die Prognose ist bei der Postpartalen Depression hinsichtlich der Krankheitsdauer und des Rezidivrisikos günstiger als bei anderen depressiven Erkrankungen.

Haben Sie selbst eine Postpartale Depression oder Ihr Partner oder Ihre Partnerin? Wir helfen Ihnen! Wir sind für Sie da! Vereinbaren Sie einen ersten Telefontermin bei DR MARY in unserer Praxis DOCFORWOMEN.



## **Emitis Pohl zwischen Robin Hood und Mutter Theresa**

Ein Blick hinter die Kulissen von Visionären und Machern ist immer reizvoll und spannend zugleich. Es gibt so viele Menschen, die wunderbare Ideen haben, aber nur ein Bruchteil von ihnen setzt sie auch um.

In dieser Reihe stelle ich außergewöhnliche Menschen vor, die offensichtlich ihr Potenzial und ihre Mission erkannt, ja sogar realisiert haben.

Oft erscheint dieser Weg von außen betrachtet sehr leicht und unbeschwert. Die Wahrheit ist, dass es einer großen Vision, viel Ausdauer und viel Stärke bedarf, seine Träume zu verwirklichen und seine Ziele zu erreichen.

Lassen Sie sich inspirieren von dieser Reihe!

## **Background**

Emitis Pohl ist mit 13 Jahren in Teheran in ein Flugzeug gestiegen und dann nach Deutschland gekommen. Ihr Vater war Vorsitzender des Zahnarztverbandes in Teheran, ihre Mutter Hausfrau. Sie selbst beschreibt eine liebevolle Kindheit. Jedoch erschüttert 1979 die Islamische Revolution ihre Heimat, der Kaiser Schah Mohammad Reza Pahlavi wird abgesetzt und die Monarchie durch eine religiöse Diktatur ersetzt. Sie entscheidet sich, ihre Eltern dazu zu überreden, allein nach Deutschland gehen zu dürfen. Heute ist sie erfolgreiche Gründerin einer Werbeagentur, zweifache Mutter, Buchautorin von „Deutschsein für Anfänger – Integration ist meine Pflicht“, TV-Moderatorin und regelmäßiger Gast in Polit-Talkshows. Sie wird oft als Musterbeispiel für gelungene Integration gesehen. 2018 erhielt sie den Mittelstandspreis des Mittelstands und der Wirtschaftsunion in der Kategorie Unternehmen. Bis 2022 war sie Mitglied der CDU. Im selben Jahr hat sie den gemeinnützigen Verein „seiStark e.V.“ gegründet.

(Anmerkung von DR MARY: Hier hatte ich die Ehre erhalten, Gründungsmitglied sein zu dürfen.)

Was sie in ihrem Leben erreicht und erlebt hat, könnte drei Romane füllen.

## Interview mit Emitis Pohl

*„Nie zurückschauen.*

*Nur dann, um zu sehen, was ich schon erreicht habe.“* Emitis Pohl

**DR MARY:** Liebe Emitis, in meinem ersten Interview dieses Journals wollte ich gerne über Werte und Vorbilder sprechen. Da bist du mir sofort eingefallen.

Immer wieder habe ich mir folgende Frage gestellt: Was hat wohl so ein kleines, 13-jähriges Mädchen im Flugzeug gedacht auf dem Weg nach Hamburg. Ohne deutsche Sprachkenntnisse, ohne jegliche Vorahnung. Kannst du dich noch daran erinnern, woran du gedacht hast?

**Emitis Pohl:** Ja, ich kann mich sehr gut daran erinnern. Ich habe die ganze Zeit an das Versprechen gedacht, das ich meinen Eltern gegeben hatte. Ich habe die ganze Zeit gedacht: Hoffentlich kann ich dieses Versprechen halten.

**DR MARY:** Wie sah dieses Versprechen genau aus?

**Emitis Pohl:** Ich habe meine Eltern angefleht, mich ins Ausland zu schicken, und ihnen versprochen, dass ich etwas aus mir machen werde.

**DR MARY:** Hat dein Vater auch immer sein Versprechen gehalten?

**Emitis Pohl:** Mein Vater hat sein Versprechen definitiv gehalten, indem er mein Leben in Deutschland während der härtesten Zeit, während des Krieges, finanziert hat. Mit einer Bedingung: Aus dir muss etwas werden, sonst wirst du in den Iran zurückkehren.

**DR MARY:** In Hamburg wartete deine Oma auf dich. Was kannst Du uns über deine Oma erzählen?

**Emitis Pohl:** Meine Oma war wundervoll. Sie war damals 56 Jahre alt, eine junge Oma. Für mich bleibt sie bis heute die belesenste und stärkste Frau, die ich kenne. Sie war ihrer Zeit weit voraus. Sie ließ sich 1970 in Teheran scheiden. Das war damals ein Ding der Unmöglichkeit. Keine Frau wagte es damals in Persien, sich scheiden zu lassen. Sie war so mutig. Sie heiratete dann ihre große Liebe, einen General, der dann aber, als sie Anfang 50 war, verstarb.

Sie hatte nie mehr Interesse an einem anderen Mann. Die Oma verließ 1980 das Land und ging nach Hamburg.

**DR MARY:** Wann verstarb deine Oma und welche Auswirkungen hatte ihr Tod für dich?

**Emitis Pohl:** Ich habe in meinem Buch ein Kapitel meiner Oma gewidmet: „Direkt nach Gott kommt Oma“. Nach ihrem Tod wurde mir buchstäblich der Boden unter den Füßen weggerissen. Bevor sie starb, sagte sie zu mir: „Ich kann mich mit gutem Gewissen für immer von dir verabschieden, da sich meine Mühen gelohnt haben. Und ich bin so stolz auf dich, weil du heute eine erfolgreiche Frau, eine tolle Mutter und Ehefrau bist.“ Sie hat mich mit ihrem Segen entlassen – einen Tag später war sie tot. Dieser Verlust war sehr hart für mich, aber er hat mich wieder ein Stück stärker gemacht.

**DR MARY:** Wer ist aus deiner Familie dein größtes Vorbild gewesen?

**Emitis Pohl:** Meine Oma. Sie war ein ganz großes Vorbild für mich. Gleichzeitig war sie auch Mama und Papa für mich. Sie zeigte mir, dass wenn Steine im Weg liegen, sie nicht da liegen, um über sie zu stolpern, sondern um aus ihnen etwas Neues zu bauen.

Ehrlicherweise war mir als junger Mensch gar nicht klar, dass meine Oma ein Vorbild für mich war. Ich habe aber spät, sehr spät gemerkt, dass sie ein unbewusstes Vorbild für mich war. Meine Oma war sehr stark. Sie ermutigte mich täglich, niemals aufzugeben.

Meine Oma hatte sehr viel Kraft, sehr viel Ausdauer und sehr viel Geduld. Wenn sie etwas wollte, erreichte sie es auch. Aus diesem Grunde ist für mich Schwäche, also Aufgeben, unerträglich.

**DR MARY:** Würdest du also sagen, dass deine Oma dir viele Werte vermittelt hat?

**Emitis Pohl:** Ja. Sie hat mir unendlich viele Werte vermittelt. Sie hat mir Großzügigkeit und Wohlwollen beigebracht. Sie hat mir gezeigt, an sich selbst ganz fest zu glauben. Sie hat mir gezeigt, dass man sich immer auf sie verlassen kann, dadurch habe ich gesehen, wie wichtig Zuverlässigkeit ist.

**DR MARY:** Wann ist dir tatsächlich bewusst geworden, dass deine Oma dir so viele Werte vermittelt hat und so ein großes Vorbild ist?

**Emitis Pohl:** Tatsächlich erst sehr viel später.

**DR MARY:** Wenn man deine Biografie liest, dann wird einem klar, dass deine Oma sich schon damals in Teheran politisch für die Belange alleinstehende Frauen und Frauen in der Politik engagiert hat. Das bringt einen zum Schmunzeln, ist doch die Parallele zu deiner eigenen Biografie unübersehbar. Wann hast du diese Parallele selbst bemerkt?

**Emitis Pohl:** (lacht) Spätestens am 11. Januar 2022, als ich den Verein „seiStark“ gegründet habe. (Sie zeigt mir dieses Bild. Hier ist ihre Oma mit ihrem Verein zu sehen.)

**DR MARY:** Kannst du uns den von dir ins Leben gerufenen Verein „seiStark“ beschreiben?

**Emitis Pohl:** Das Zentrum dieses Vereins sind Frauen aus allen Ländern und allen Schichten, seien es geflüchtete Frauen, die integriert werden wollen, Langzeitarbeitslose, die einen Arbeitsplatz suchen, oder alleinerziehende Mütter, die ihrem Leben eine andere Richtung geben möchten. Wir stellen diesen Frauen Mentorinnen zur Seite, um ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.



**DR MARY:** Gibt es noch jemanden in deinem Umfeld oder in deiner Familie, der deine eigenen Werte sehr geprägt hat?

**Emitis Pohl:** Ja, mein Vater. Er hat mir immer gesagt, dass ich vor allem nie abhängig von einem Mann sein darf und dass ich später immer ein Vorbild für meine Kinder sein muss. Er hat mich immer wieder ermuntert, mutig zu sein. Meine Ziele und Träume vor Augen zu haben.



**DR MARY:** Was ist für dich persönlich dein wichtigstes Fazit?

**Emitis Pohl:** Nie nach hinten schauen. Nur nach hinten schauen, um zu sehen, was ich schon erreicht habe.

**DR MARY:** Welche Werte würdest du dir für unsere Gesellschaft in Deutschland nach jetzigem Stand wünschen?

**Emitis Pohl:** Respekt, Höflichkeit und Toleranz sind leider in der deutschen Gesellschaft verloren gegangen.

# What's up in the Hood?

---

- ☉ Happy Birthday DOCFORWOMEN
- ☉ Welcome DR MARY
- ☉ At the Waitingroom – A Place for Art and Contemplation

Visit [drmary.de](http://drmary.de) for upcoming events.

# Danksagungen

---

Ich habe DOCFORWOMEN vor 10 Jahren mit meiner medizinischen Fachangestellten und mittlerweile Freundin Marion Jankowiak gegründet. Ohne sie wäre das alles nicht möglich gewesen. Ich möchte an dieser Stelle meinen großen Dank aussprechen für ihre stetige Unterstützung, Ausdauer und Loyalität und vor allem ihren unerschütterlichen Humor.

## Photographie

Die inspirierenden Photographien in dieser Ausgabe sind von dem belgischen Künstler Thibaut de Lestré. Hierfür bedanke ich mich sehr herzlich.

*Thibaut De Lestré is a Brussels based therapeutic photographer and creative consultant.*

*He is passionate about art, psychology and authentique self expressions. He loves helping creative souls find direction, push through self-doubt, express inner identity and strengthen self confidence.*

*At the border of the surreal, Thibaut De Lestré's fine art photography plays with and activates the enigmas of subconscious perception.*

*His work focuses on sublimating the traces of our singular presence and power. The images provide answers and insights on what is important to us and how to move forward.*

*„The eye is a direct gateway to the soul, the self, and to what matters the most to us. Somehow how you see is what you are. A powerful image can shift how we perceive ourselves.“*

*By safely exploring selfhood through photoshoots, Thibaut's guided selfhood exploration sessions provide a gentle and playful guidance on how to see the world and ourselves more in accordance with our core values and dreams.*

[www.arthib.be](http://www.arthib.be)

*Live. Love. Lively.*



by PD Dr. med. Mariam Alexandra Arndt

Editor & Owner

Founder of DOCFORWOMEN & DR MARY

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Diploma of Advanced Sexual Therapy and Sexual Medicine der Universität zu Basel

Systemische Sexualtherapie

Psychotherapie

Mentorin für Relational Intelligence und Paare

Präventivmedizin und Anti-Aging (M.Sc.)

Copyright 2024. All rights reserved.

Visit us on Instagram DR.MARY or DRMARY.de



for Women

---

Visit us on Instagram DOCFORWOMEN or DOCFORWOMEN.de