

Was macht eigentlich...



Ihr Leben habe sich durch Yoga total verändert, sagt die Ex-Moderatorin. „Ich bin viel gelassener.“

ZUR PERSON

Margit Tetz, geboren am 26. Juni 1952, absolvierte nach dem Studium zur Diplom-Sozialpädagogin (1976-80) eine Weiterbildung zur Sozialtherapeutin und war dann als Dozentin und Trainerin tätig. Von 1987-1996 ließ sie sich in Transaktionsanalyse und integrativer Psychotherapie und zur Supervisorin ausbilden. Von 1986-2003 war sie bei „Bravo“ Ressortleiterin des Dr.-Sommer-Teams, das Fragen zur Sexualität Jugendlicher beantwortete. 1987 verfasste sie den „Bravo-Ratgeber: Liebe, Sex und Zärtlichkeit“. Nach einem Einsatz als Jugendexpertin bei „Bitte melde dich“ (1992/93 bei Sat1) moderierte sie von 1993-2002 bei RTL II/Bravo-TV die Dr.-Sommer-Rubrik. Danach war sie bis 2003 bei Pro7 täglich in „Die Jugendberaterin“ zu sehen. Seit 2004 leitet sie in München eine Praxis für Psychologische Beratung, Coaching, Moderation und Yoga. Arbeitsschwerpunkte sind persönliches und berufliches Coaching, Supervision sowie Sexual- und Lebensberatung.

... Margit Tetz?

17 Jahre lang war sie als „Dr. Sommer“ bei der Jugendzeitschrift „Bravo“ und bei „Bravo TV“ für die Jugend Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um Sexualität. Heute leitet die 64-Jährige in München eine **eigene Praxis für Psychologische Beratung, Coaching und Yoga.**

Von **Peter Schmidt**

Dass Margit Tetz eine Yoga-Ausbildung absolviert hat und seitdem diese Entspannungstechniken selbst regelmäßig betreibt, hat außer zu körperlicher Fitness auch zu einer gelasseneren Lebenshaltung geführt. In ihrer Wohnung setzen Yoga und fernöstliche Elemente Akzente und erinnern daran, „das Leben nicht so ernst zu nehmen“. Diese entspannte Einstellung begleitet Margit Tetz schon lange: „Ich habe eine Neigung, dem Leben zu vertrauen, zu glauben, dass immer das kommt, was für mich gut ist.“

Ihre Arbeit bei der „Bravo“ als Sexualratgeberin sieht Tetz bis heute als wichtig an. Am Anfang habe sie böse Briefe von besorgten Eltern bekommen. Aber je länger sie den Job gemacht habe, umso mehr Dankesbriefe seien gekommen von Eltern, die mit ihren Kindern nicht über sexuelle Themen sprechen konnten. Inzwischen hätten sich die Zeiten geändert und Jugendliche bezögen ihre Informationen über frühere Tabu-Themen problemlos übers Internet. Tetz sieht das als wenig hilfreich an. „Das ist ein ungefilterter Zugang zur Erwachsenensexualität, die mit der aktuellen Situation der Jugendlichen überhaupt nichts zu tun hat und sie auch schnell überfordert“, plädiert sie für eine jugendgerechte Heranführung an die Sexualität. Die Arbeit bei „Bravo“ habe ihr Weltbild verändert. „Ich wusste damals nicht, was Erwachsene Kindern antun können, wie viel Wahnsinn es auf der Welt gibt“, sagt Tetz. Sie selbst hat kei-

ne Kinder, obwohl sie eigentlich immer welche haben wollte: „Das gehe ich im nächsten Leben an“, sagt sie und lacht. Die 17 Jahre bei der „Bravo“ seien ihr Baby gewesen, das sie von der Kindheit bis zur Pubertät begleitet habe.

Da sie gerne neue Herausforderungen sucht, hat sie nach der TV-Karriere eine eigene Praxis als Yogalehrerin und psychotherapeutische Beraterin eröffnet: „Zwei Bereiche, die durchaus ineinandergreifen und sich gegenseitig nähren können“ Ihr eigenes Leben habe sich durch Yoga total verändert: „Ich nehme es intensiver wahr. Ich bin viel gelassener.“

„Ich habe eine Neigung, dem Leben zu vertrauen“

Außerdem wurde sie dank Yoga von ihren starken Schulterschmerzen befreit, gegen die die Schulmedizin zuvor kein Rezept gefunden hatte. Wenn heute bei ihren Yoga-Schülern am Ende der Übungsstunden vor Entspannung die Bäuche glucksen, macht das Tetz froh, weil sie mit ihrer Arbeit zu dem Wohlgefühl beitragen konnte.

In ihrer Praxis hat sie vor allem Klienten, die gerade eine Lebenskrise durchmachen und Unterstützung bei Partnerproblemen, Liebeskummer, Burnout, Sucht oder dem Tod naher Angehöriger benötigen. Zum Glück sei heute die Sicht auf die psychotherapeutische Behandlung besser geworden, von „Seelenklempnern“ spreche heute niemand mehr: „Sich coachen zu lassen, die blinden Flecken anschauen, kann die Lebensqualität und -freude in hohem Maße positiv beeinflussen“, betont Tetz. Oft reichten dafür schon wenige Sitzungen



Mit „Die Jugendberaterin“ war Margit Tetz von 2002 bis 2003 täglich auf Sendung.

aus. Zwar habe sie immer wieder mal Angebote von Fernsehsendern bekommen, aber für sie sei dieses Thema abgeschlossen. Sie schaue wenig fern und wisse gar nicht, was im Beratungsbereich derzeit so in den Programmen läuft. „Wirklich therapeutisch zu arbeiten, halte ich im TV allerdings für ausgeschlossen. Das Setting lässt die unbedingt erforderliche stabile Vertrauensbasis nicht zu, weil immer jemand zuschaut.“ Das Fernsehen könne hier allenfalls Impulse und Tipps geben, jedoch eine therapeutische Begleitung vor Ort nicht ersetzen. Von der Zeit als TV-Beraterin profitiere sie aber bis heute. Dass sie die sechzehnständigen Drehtage überstanden hat, ohne wahnsinnig zu werden, bestärke sie jetzt in Dingen, die sie an die Grenze bringen. „Ich brauch‘ nur an den TV-Stress damals zu denken, das entspannt mich dann sofort.“

Über Yoga ist Margit Tetz 2004 auch zur vegetarischen Ernährungsweise gekommen, weil sie die Wirkung von Yoga unterstützt. Als „undogmatische“ Lacto-Vegetarierin isst Tetz auch Milchprodukte: „Ich kann leider noch nicht da-

rauf verzichten. Ich esse ausgesprochen gern, bin aber mit dem vegetarischen Essen sehr glücklich.“ Das Kochen mit Freunden hat für sie einen hohen Stellenwert. Besonders empfiehlt Tetz die vegetarischen Gerichte der indischen Küche. So war sie in den letzten beiden Jahren viermal in Indien: „Es zieht mich immer wieder dorthin, nicht nur, weil es die Wiege des Yoga ist. Es konfrontiert mich immer wieder aufs Intensivste, überrascht, wirbelt alles Denken durcheinander und bringt mich doch wieder zu mir zurück.“

Neben den Yoga-Übungen, gerne auch im Freien,

hält sich Tetz mit regelmäßigen Runden entlang der Isar fit. „Meistens mit einer Freundin, denn ich liebe es, im Gehen zu reden. Da fließt alles raus, was sich so angestaut hat.“

Inzwischen hat Tetz das Zeichnen als Hobby entdeckt, weil es wie Meditation sei. „Am liebsten zeichne ich Gesichter. Da gibt es viel zu entdecken.“ Seit einiger Zeit spielt sie zur Entspannung auch Gitarre. „Nicht gut, aber das macht nichts. Mein Freund begleitet mich – extrem geduldig – auf dem Bass.“ ●

Sie sitzt selten vor dem Fernseher

FORUM-LESERSERVICE

Fragen an die Redaktion:

Telefon 0681-936132, Fax 0681-93613633
E-Mail redaktion@magazin-forum.de

Hauptstadt Büro Berlin

Telefon 030-212223424

Informationen für die Redaktion:

freizeit@magazin-forum.de
kultur@magazin-forum.de
politik@magazin-forum.de
sport@magazin-forum.de
wirtschaft@magazin-forum.de

Leserbriefe an die Redaktion:

leserbriefe@magazin-forum.de

Abbonementservice:

Jahresabonnement (52 Ausgaben)
148 Euro frei Haus,
Schnupperabonnement (4 Ausgaben)
10 Euro frei Haus,
alle Preise inklusive 7 % Mehrwertsteuer.
Auslandsabonnements zuzüglich der länderspezifischen Versandkosten (auf Anfrage).

Abonnementbestellung und Fragen zum Abo:

FORUM – DAS WOCHENMAGAZIN,
Aboservice, Deutschmühlental,
66117 Saarbrücken,
Telefon 0681-936132, Fax 0681-93613633,
E-Mail vertrieb@magazin-forum.de

Bestellung älterer Ausgaben:

Senden Sie uns bitte einen Brief, eine Postkarte, ein Fax, eine E-Mail oder rufen Sie uns an und geben Sie die gewünschte Heftnummer an.
FORUM – DAS WOCHENMAGAZIN
Deutschmühlental, 66117 Saarbrücken,
Telefon 0681-936132, Fax 0681-93613633.
Jedes Heft kostet 3,30 Euro zuzüglich 1,45 Euro Versandkosten. Absender nicht vergessen.
Eine Rechnung liegt der Sendung bei.

Fragen zu Anzeigen in FORUM:

Telefon 0681-936132, Fax 0681-93613633
E-Mail anzeigen@magazin-forum.de

FORUM

DAS WOCHENMAGAZIN

Verlag:

FORUM Agentur für Verlagswesen,
Werbung, Marketing und PR GmbH,
Deutschmühlental,
Am Deutsch-Französischen Garten,
66117 Saarbrücken,
Telefon 0681-93613-2

Geschäftsführung:

Susanne Kleehaas (V.i.S.d.P.)

Verlagsleitung: Dr. Bernd Coen

Redaktion Saarland:

Michaela Auinger, Heiko Baumann,
Peter Böhnelt, Katharina Ellrich, Jörg Heinze,
Maximilian Jung, Katja Kurtz, Rebecca Maaß,
Mirjam Ohly, Jeff Pluijmaekers, Dominique Rossi,
Sibylle Schmidt, Katharina Schwarz,
Yvonne Wirth, Laura Zimmat

Redaktion Berlin: Martin Busche

FORUM erscheint wöchentlich freitags.
Der Einzelverkaufspreis beträgt 3,30 Euro.



MIX

Papier aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C125071