

# Mein Werdegang

## **Ausbildung & Qualifikationen**

2008 Fitnesstrainer B-Lizenz, BSA

2009 – 2012 B.Sc. Psychologie, Universität Hamburg

2012 – 2014 M.Sc. Klinische Psychologie, Medical School Hamburg

2024 Approbation als Psychologischer Psychotherapeut (VT), MoVA-Institut für moderne Verhaltenstherapie Hamburg

Seit 2025 Fortbildung EMDR (Traumatherapie), EMDR-Institut Deutschland

Seit 2026 Fortbildung Schematherapie, Institut für Schematherapie Hamburg (IST-HH)

## **Beruflicher Werdegang**

2015 – 2023 Psychologe, Forensische Psychiatrie Asklepios Ochsenzoll — zuletzt therapeutische Leitung der Doppeldiagnose-Station (Sucht & Psychose, §63 StGB), zuvor Suchtstation §64 StGB

2021 – 2024 Forensisch-psychologischer Sachverständiger, Hamburger Staatsanwaltschaft, Amts- und Landgericht Hamburg

Ab 04.2024 Dozent (Lehrauftrag), Medical School Hamburg — zunächst verhaltenstherapeutische Methoden, ab 04.2026 schulenübergreifend

Ab 07.2024 Approbierter Psychotherapeut, JVA Fuhlsbüttel — heilkundliche Behandlung von Strafgefangenen

Ab 12.2025 Freiberufliche Psychotherapie (VT), Privatpatienten & Selbstzahler, online & mobil Hamburg

## **Über mich**

Ich bin in Hamburg aufgewachsen. Wir hatten wenig Geld. Das Leben war ein Zufall, eine Last. Etwas, das ertragen werden musste. Es gab schöne Momente. Aber es gab mehr Ängste und Sorgen. Ereignisse aus dieser Zeit machten es nötig, mich viele Jahre später mit dem Thema Psyche auseinanderzusetzen. Die meisten Dinge, die ich mit meinen Klienten bearbeite, sind für mich keine Fallbeispiele aus Lehrbüchern.

Ich ging zunächst andere Umwege, versuchte, alles mit mir selbst auszumachen. Mit 14 Jahren habe ich Kraft-, Kampf- und Boxsport für mich entdeckt und entwickelte erstmalig Ehrgeiz und Ambitionen im Leben. In dieser Zeit habe ich interessante Leute kennengelernt und ein intensives Leben geführt. Über die Schule habe ich dabei wenig nachgedacht.

Mit 17 Jahren endete die Sportkarriere. Verletzungen, enttäuschte Ambitionen und andere Faktoren. Ich hatte einer mir sehr nahestehenden Person versprochen, mein Leben in den Griff zu kriegen. Die Schule zu beenden. Zu studieren. Einen geraden Weg einzuschlagen. Ich hielt mein Wort.

Ich holte die vernachlässigte Schulzeit exzessiv nach und schaffte ein Abitur, mit dem ich studieren konnte.

Es folgte Orientierungslosigkeit. Ich habe Verschiedenes ausprobiert und nach mehreren Jahren ein Lehramtsstudium abgebrochen. Andere um mich herum hatten mich eingeholt, begannen Geld zu verdienen und Fuß im Leben zu fassen. Ich stand wieder vor einem Neuanfang. Das war schwierig für mich. Ich war bedrückt, deprimiert und teilweise hoffnungslos — aber ich habe nicht aufgegeben.

Erst mit 28 traf ich die Entscheidung, Psychologie zu studieren — und lernte praktisch zeitgleich meine Frau kennen. Das war einfach Glück. Der riesige Faktor, den wir so gerne wegdiskutieren, weil er nicht zu unserer „kleinen Heldengeschichte“ passt. Wir haben eine Familie gegründet. Das hat mir einen Rahmen gegeben, den ich vorher nicht hatte.

Mein Anteil am Erfolg: Ich habe nie aufgegeben. Es war manchmal knapp. Der Anteil des Schicksals: Immer, wenn es drohte, richtig schiefzugehen, kam irgendjemand in mein Leben und hat mir geholfen, wieder auf Kurs zu kommen.

In meiner Tätigkeit ist es immer ein besonderer Moment, wenn ich jemandem die Hilfe anbieten kann, die mir immer wieder geschenkt wurde.

Psychotherapie ist für mich kein gutes Zureden und keine gemeinsame Vermeidung. Manchmal muss man trösten, manchmal gemeinsam aushalten, manchmal fordern oder provozieren — und manchmal über Dinge lachen, die traurig und absurd sind.

Es geht um präzise Analyse, konstruktive Klarheit und Wissensvermittlung. Es geht aber auch darum, zu unterstützen — oder gemeinsam zu schweigen.

Wer meine Biografie auch zwischen den Zeilen gelesen hat, kann sich denken, dass ich diese Prozesse nicht nach Lehrbuch und Flipchart erlebt habe. Das hat mich abgeklärt genug gemacht, um nicht im falschen Moment wegzuschauen oder zu beschönigen. Und es hat mich genug Demut gelehrt, um nicht den Zeigefinger zu erheben, wenn ein Klient gerade eine helfende Hand braucht.

Der beste Therapeut ist letztendlich das Leben. Ich verstehe meine Rolle in diesem Prozess als Vermittler.