

Joko Winterscheidt: Therapie statt Ruhm - Ein Mutmacher für alle!

Joko Winterscheidt spricht im Podcast über seine psychischen Herausforderungen, Therapie und die Bedeutung von mentaler Gesundheit.

Berlin, Deutschland -

Berlin. Joko Winterscheidt, der strahlende Star der deutschen TV-Welt, öffnet sich in einem bewegenden Podcast über seine inneren Kämpfe und die Entscheidung, eine Therapie zu beginnen. Für den 45-Jährigen ist mentale Gesundheit wichtiger als Ruhm und Reichtum!

Der charmante Entertainer, bekannt aus Formaten wie „Wer stiehlt mir die Show?“, hat sich lange hinter einem Lächeln versteckt. Doch in der neuesten Episode von „Deutschland3000“ mit Eva Schulz bricht er sein Schweigen über die Schatten seiner Vergangenheit. „Ich habe mich innerlich leer gefühlt“, gesteht Joko, als er von einem Urlaub auf einem Katamaran erzählt, umgeben von feiernden Menschen, während er nur auf das Meer starrte. Ein Moment der Stille, der ihn dazu brachte, sich seinen tiefsitzenden Gefühlen zu stellen.

Der Weg zur Therapie

Jokos Kindheit war geprägt von Verlust: Seine Mutter starb an Krebs, als er erst sechs Jahre alt war. „Natürlich macht das was mit einem“, reflektiert er im Podcast. Lange Zeit schob er die Verarbeitung dieses Traumas auf, bis es ihn schließlich einholte. Der Wendepunkt kam im Sommer 2023, als er beschloss, sich

Hilfe zu suchen. Freunde, die bereits in Therapie waren, gaben ihm den entscheidenden Anstoß: „Wie war denn das bei dir?“

Der Schritt zur Therapie war für Joko überraschend unkompliziert. Sein Umfeld hatte bereits einen Therapeuten für ihn gefunden, bevor er selbst den Mut fand, um Hilfe zu bitten. Seit eineinhalb Jahren arbeitet er nun an sich und beobachtet seine Verhaltensweisen. „Ich habe mich jahrelang selbst belogen“, gesteht er und ermutigt andere, den Schritt zur Selbsthilfe zu wagen.

Ruhm und Geld sind nicht alles

In seinen Therapiesitzungen wird auch das Thema Ruhm angesprochen. Joko reflektiert, ob er die Zuneigung, die er sucht, durch das Rampenlicht erhält. Trotz seines Erfolgs betont er, dass es ihm nie um Geld oder Aufmerksamkeit ging. „Wenn es dir nicht gut geht, dann ist Geld das unwichtigste als Kompensation dafür“, erklärt er. Joko Winterscheidt bleibt ein Mensch, der vor allem eines sucht: Glück in dem, was er tut.

Details

Ort	Berlin, Deutschland
------------	---------------------

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at