

TEXT: HANS KAUFMANN, EVA

Man muss dranbleiben

Arbeit – Auf und Ab im neuen sozialen Netz
bewältigen und daran wachsen

Mut über den Tag hinaus“ forderte ein ehemaliger Gesundheitsstadtrat der Gemeinde Wien anlässlich einer Veranstaltung im Rahmen des WHO-Projektes „Gesunde Stadt“. Gesundungsprozesse brauchen ihre Zeit. Das gilt besonders für die Gesundung psychisch kranker Menschen und hier ganz besonders für Menschen, die unter extrem belastenden psychischen Leidenszuständen, wie Psychosen, leiden.

Kurzfristige therapeutische Zielsetzungen, die meistens mit einem „Veränderungsdruck“ zur möglichst schnellen Anpassung und „Rehabilitation“ dienen, wirken meistens kontraproduktiv. Eine Psychose ist, wenn man den Vergleich mit einer körperlichen Krankheit wagt, nicht wie ein Schnupfen, sondern eher wie ein schwerwiegender Knochenbruch oder eine tiefgreifende strukturelle Erschütterung.

Eine Psychose ist wie ein Erdbeben, das ein Haus bis in die Fundamente erschüttert und das massive Verunsicherung hinterlässt. Eine Psychose ist ein Trauma für sich, das nicht selten an andere, häufig frühe Traumatisierungen anknüpft. Äußerst bedrohliche, nicht verarbeitbare Ängste treiben Menschen, die so etwas erfahren haben, dazu, starke Schutzreaktionen zu entwickeln. Ein innerer und äußerer Rückzug in eine Abkapselung mit autistischen Zügen ist die Folge. Derart verfestigte Schutzmechanismen sind der Ausgangspunkt, wenn – meistens von den Angehörigen, wie auch im Fall von Eva – professionelle Hilfe gesucht wird.

Praktisch bedeutet das: Zeit geben! Soll ein Gesundungsprozess gelingen und nachhaltig werden, braucht es eine langfristige Perspektive und dass alle beteiligten Helfer, wie auch die Ange-

hörigen, „in eine Richtung ziehen“. Den Eltern, die in der ersten psychotischen Krise Evas rechtzeitig adäquate Hilfsmaßnahmen in Gang gesetzt und dann ihren therapeutischen Prozess konsequent unterstützt haben, sei gedankt! Ebenso sei an dieser Stelle den beiden Fachärzten für Psychiatrie Dr. Christiane Handl und Dr. Nikolas Klein für ihren konstruktiven Beitrag zum gelungenen Verlauf der Zusammenarbeit gedankt. Beide waren über Jahre bereit zu regelmäßigem und gründlichem Austausch.

Eva hat, kommentiert von mir, ihre Erfahrungen aus den ersten Jahren ihres Weges in Richtung Gesundheit in den KONTAKT-Ausgaben 3 und 4/2013 beschrieben. In dieser Ausgabe geht es, wieder in der gleichen Darstellungsform (Evas Text kursiv), um ihre Schritte in Richtung Arbeit:

EVA April 2020, mitten in der Corona-Krise. Ich stehe nach zweieinhalbwöchiger Abwesenheit wieder (angstfrei) im Geschäft und schlichte biologische Lebensmittel in Regale ein, dankbar für die Struktur und die Möglichkeit zu zwischenmenschlichem Kontakt, die mein Arbeitsplatz mir in dieser Zeit zu geben vermag. Meine Kollegin Emma steht neben mir, wir lachen und unterhalten uns; ich genieße die Harmonie, die sich zwischen uns ergeben hat. Das war nicht immer so.

Die Entwicklung der Beziehung zu dieser Kollegin war für Eva eine gewaltige Herausforderung und Aufgabe, über die sie unten detaillierter schreiben wird.

RÜCKBLICK: ARBEITSEINSTIEG UND PLATZ EINNEHMEN IN EINER NEUEN UMGEBUNG

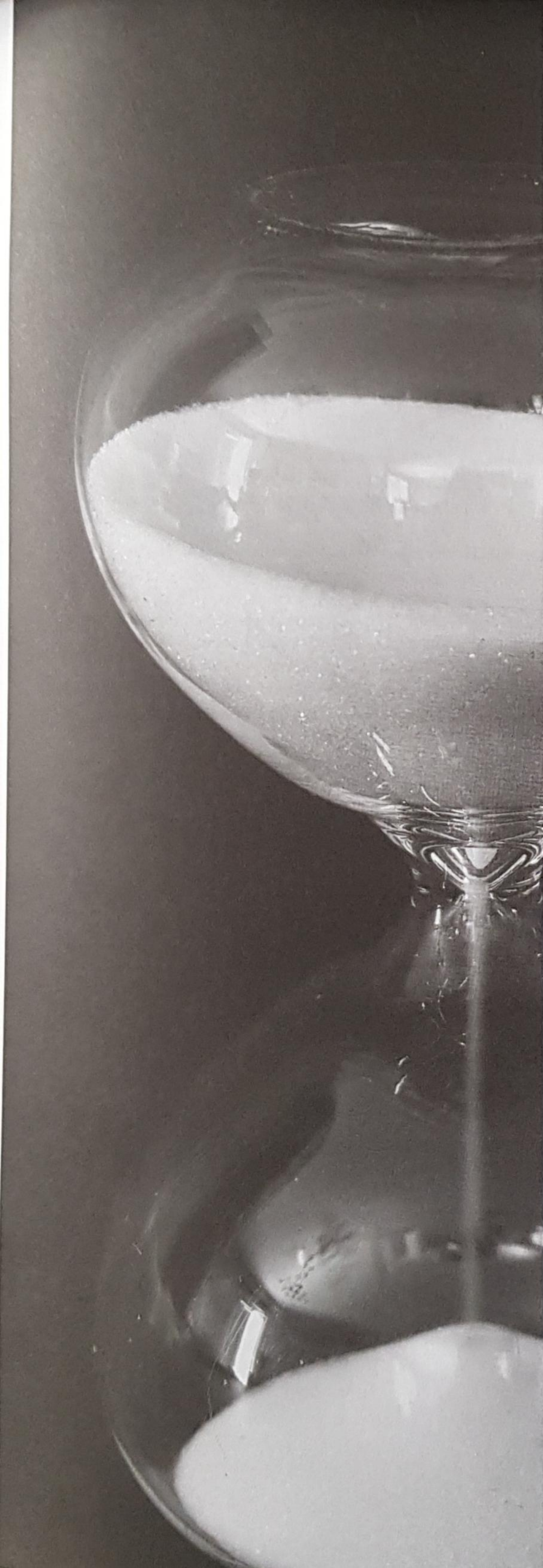
EVA Bevor ich im Bioladen anfang, arbeitete ich viereinhalb Jahre in einem Weltladen; erst ehrenamtlich, wie die meisten anderen in diesem Betrieb damals auch. Ein Jahr war seit dem Ausbruch meiner Psychose vergangen. Das erste Jahr dort habe ich kaum gesprochen und fühlte mich von meiner Umwelt isoliert. Die Verunsicherung war unglaublich groß, Lebensfreude praktisch nicht vorhanden, nur in Momenten... Wie man sozial interagierte, wusste ich scheinbar überhaupt nicht mehr. Nach einigen Jahren fühlte ich mich aber schon sicher genug, einen alleinigen Verkaufsdienst am Samstag zu übernehmen, und dann wuchs in mir der Wunsch, für meine Tätigkeit Entlohnung zu erhalten. Die man mir gewährte – mein erstes Gehalt (für vier Stunden in der Woche)! Schwarz auf



DR. HANS KAUFMANN,
Psychotherapeut, Supervisor, Achtsamkeitstrainer
Mitbegründer der Windhorse-Gesellschaft Wien

EVA
Betroffene

KONTAKT
info@gewahrsein.at



weiß sah ich meinen Fortschritt auf dem Gehaltszettel. Dadurch ermutigt, bewarb ich mich eine Weile später bei einem nahegelegenen Bioladen – die Zeit war gekommen, finanzielle Unabhängigkeit anzudenken und mich der nächsten Herausforderung zu stellen. Der Schritt gelang, ich wurde eingestellt und arbeitete fortan 30 Stunden in der Woche in einem eher kleinen Team. Jeder dieser Schritte war geprägt von einer Zunahme an Selbstbewusstsein und (gesundem) Stolz und auch Ausdruck dafür. An beiden Orten begegnete man mir mit viel Mitmenschlichkeit und gab mir die Chance, mich zu entwickeln – im Bioladen konnte ich dann bereits meinen Lebensunterhalt bestreiten, während ich eigentlich noch rekonvaleszent war. Man nahm sehr (!) viel Rücksicht auf mich und unterstützte mich, man gab mir tausend Chancen.

Ich erhielt die Möglichkeit, in einem relativ geschützten Rahmen Beziehungen einzüben mit der Option, mich jederzeit zwischen die Regalreihen zurückziehen zu können oder in den Spindraum, wo ich mehr als einmal in Tränen stand. Weil ich gefordert war, stets in einfache Formen des Kontaktes mit anderen Menschen zu treten – „Grüß Gott! Was darf es sein? Bitte, gerne! Auf Wiedersehen!“ –, entstand allmählich Persönlichkeit; irgendjemand musste bedienen, oder? Aus der Qual, gesehen zu werden, wurde die Lust am Umgang mit anderen Menschen, wurde die heitere und beizeiten übermütige Stimmung, und ich trat graduell aus meinem Schatten, um mich meinem Team zu zeigen.

Die Struktur, die der Arbeitsalltag mir gab, schützte meinen Geist; so gesehen trug der Job aktiv zu meiner Genesung bei. Das Läuten des Weckers um oftmals sieben Uhr weckte nicht nur eine morgens müde Eva, sondern auch meine Disziplin. Die vorrangig manuelle Tätigkeit erschloss mir die Gegenwart besser, als es wahrscheinlich ein Studium (Eva musste im Zuge ihrer psychotischen Krise ein Studium abbrechen und hat sich später entschieden, es nicht mehr aufzunehmen) getan hätte, und weil ich geistig nicht so gefordert war, konnte ich meine Freizeit mit Schreibprojekten füllen, ohne dass ich überlastet gewesen wäre.

Ich sollte Wertschätzung finden, wo ich sie früher nicht gedacht hatte. Ich sollte Menschen lieb gewinnen und mich sogar in Menschen verlieben, zu denen ich sonst womöglich keinen Kontakt gesucht hätte. Ich fand in den Räumlichkeiten ein zweites Zuhause und im Personal Familie, und obwohl es an allen Ecken und Enden zu kriseln schien, erlebte ich viel Engagement und Frustration über die fehlende Harmonie – also den Wunsch nach Frieden und Wohlstand für das Geschäft.

Ich kam zu der Konklusion, dass ich am richtigen Platz war und meine Fähigkeiten nicht verschwendete, sondern entfaltete. Titel, Auszeichnungen und eine eventuell geachtete Stellung verloren in meinen Augen an Reiz. Die Aufmerksamkeit, nach der ich immer gestrebt und nach der ich mich, vor allem in meinen Krankheitsjahren, gesehnt hatte, verlor sich als weißer Rauch oder Nebel in einem immer sonnigeren Garten.

Zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Weise (langsamer Einstieg) begonnen, kann es zu einer positiven Wechselwirkung zwischen Arbeit und Gesundheit kommen, vorausgesetzt die jeweilige Arbeitssituation und -leitung unterstützt flexibel Stimmungseinbrüche und temporären Leistungsausfall. Über einen längeren Zeitraum betrachtet, muss das keineswegs die Gesamtleistung in Mitleidenschaft ziehen. Wenn es um Gesundungsprozesse nach psychotischen Krisen geht, ist vor allem eine langfristige Orientie-

rung notwendig. Es ist nicht nur „ok to bloom slow“. Es geht gar nicht anders, wenn es gelingen soll.

Die Kunst gelingender therapeutischer Begleitung von Menschen mit Psychoseerfahrung besteht u.a. im Entwickeln eines guten Gespürs wann für wen was förderlich ist. Es braucht Geduld und Geschick, einen Menschen auf seine Weise entdecken zu lassen, wann er welche Schritte tun könnte. Dabei ist keine Perfektion möglich und erforderlich. Der Weg entsteht beim Gehen. Manchmal erweisen sich Schritte als richtig, manchmal als falsch. Aus letzterem lernt man oft sogar mehr. Die Aufgabe des Therapeuten ist, diesen Lernprozess in Gang zu halten, der immer auch ein Weg aus der Abkapselung, aus dem Schutzraum heraus, in die Öffnung und in Richtung Gesellschaft ist. Wenn sich im Laufe dieses Lernprozesses, Bedürfnisse nach Beschäftigung und mehr zwischenmenschlichem Austausch zu regen beginnen, kann - an geeigneter Stelle - eine Möglichkeit in ein Arbeitsverhältnis einzutreten, Gold wert sein! Ein guter Übergang von der psychotherapeutischen Zweierbeziehung zu einer Gruppe, wie man sie ja in der Arbeitswelt in vielerlei Formen vorfindet, kann durch eine - parallel zur Einzelarbeit laufende - Gruppentherapie geschaffen werden. Für Eva hat sich dieses Vorgehen bewährt:

EVA *Die vierzehntägige Gruppentherapie, meine Einzeltherapie ergänzend, bildete eine weitere wichtige Säule des Fundaments meiner Gesundwerdung. Meine sozialen Ängste waren zu der Zeit ziemlich ausgeprägt; umso wertvoller und wichtiger waren mir unsere regelmäßigen Sitzungen. Bald schon waren sie für mich ein Platz, Mut und Ehrlichkeit zu üben, mich auszuprobieren, meine Persönlichkeit zu zeigen und mit anderen in Austausch zu treten - es reintegrierte mich. Man begegnete mir mit viel Wertschätzung und Wärme! Die Rückmeldungen, die ich dort bekam, trugen nicht unwesentlich zu der Bildung eines guten, gesünderen und zutreffenderen Selbstbilds bei, und ich gewann Vertrauen - sowohl in mich als auch in meine Umgebung, innerhalb und außerhalb der Gruppe.*

DER WEG ZWISCHEN SCHONUNG UND ANFORDERUNG

Wichtig ist auf die richtige Dosierung zwischen Schonung und Anforderung zu achten. Die Option eines schrittweisen Einstiegs, von einigen Stunden Arbeitszeit in der Woche bis zu einer Teilzeitbeschäftigung, die dann flexibel an die Entwicklung und Möglichkeiten der betreffenden Person angepasst werden kann, ist unbedingt erforderlich. Manche schaffen es sogar bis zu einer Vollzeitbeschäftigung. Das ist aber eher selten. E. kann aber mit dem, was sie mit einer 30-Stunden-Anstellung verdient, gut leben. Auch wenn sie noch um ein paar Stunden reduziert, was sie beabsichtigt, um mehr Erholung und Zeit zum Malen und Schreiben zu haben. Das Vorhandensein einer geeigneten Arbeitsmöglichkeit zur rechten Zeit ist ein enormer Gewinn für den Gesundungsprozess, der sich ohne eine solche Möglichkeit meistens weniger gut entwickelt, bis stagniert. Das ist auch nachvollziehbar, wenn man bedenkt, welche Auswirkungen längere Arbeitslosigkeit auf die psychische Gesundheit von Menschen haben kann, die davor nie „krankheitswertige“ psychische Pro-



bleme hatten. Die meisten von uns sind nicht so stabil wie sie denken. Kommen jahrzehntelang gewohnte Strukturen abhanden, können lange Zeit sehr stabil erscheinende Personen aus dem Gleichgewicht kommen. Maria Jahoda hat schon in den 30-er Jahren des vorigen Jahrhunderts auf die gesundheitsfördernden Aspekte von regelmäßiger Arbeit hingewiesen, u.a. Stützung des Selbstwertgefühls, Tagesstrukturierung, ausreichend zwischenmenschlicher Kontakt, Förderung des Aktiv-sein-Könnens und eines Identitätsgefühls. So wie Arbeit psychisch krank machen kann, was wir in den letzten Jahrzehnten leider zunehmend zur Kenntnis nehmen müssen, kann eine geeignete Arbeit die psychische Gesundheit und Gesundheit enorm fördern.

HERAUSFORDERUNGEN BEGEGNEN UND STANDHALTEN LERNEN

EVA Durch tägliche Herausforderungen wurde ich stärker und lernte, gefasster mit meiner Verletzlichkeit umzugehen. Ein Prozess, der allerdings viele Jahre in Anspruch nahm (und immer noch andauert)! Anfangs war es, als hätte ich keine Haut, keine Abwehr; ich fühlte mich allem schutzlos ausgesetzt und reagierte heftig, wenn sensible Punkte angerührt wurden. Um im Job überhaupt bestehen zu können, forderte dieser Umstand ein gehöriges Maß an (gesunder) Disziplin und Durchhaltevermögen von mir, außerdem Versöhnlichkeit und die Bereitschaft, durch schmerzvolle Phasen hindurchzugehen, ohne das Handtuch zu werfen. Dabei half es mir sehr, dass wir in der Therapie eine Perspektive erarbeiteten und ich einen Sinn in diesem Geschehen zu sehen begann. Ich hatte klare Ziele vor Augen, für die es sich zu kämpfen lohnte – ein starker, gesunder „Baum“ wollte ich werden, der in der Welt, die nun einmal auch rau ist, bestehen kann! Eine Portion Vertrauen gehörte auch dazu, Vertrauen in den Prozess, in mich und darin, dass diese Ziele erreichbar sein würden. Und langsam, ganz langsam entwickelte ich mich in diese Richtung; Zettelchen mit Erkenntnissen wurden immer wieder während der Arbeitszeit geschrieben, die mich weiter ermutigten und die ich mittlerweile in Schuhkartons sammle. Ich trainierte, mehr und mehr auszuhalten, und das konnte nur geschehen, indem ich standhielt – oder standzuhalten versuchte. Niederzufallen gehörte unabdingbar zu diesem Prozess dazu, aber der Tag sollte kommen, an dem ich nicht mehr fallen, sondern nur mehr lächeln würde über das, was mich früher in solch große Verzweiflung gestürzt hätte! (Wirklich!)

EINÜBUNG EINES KONSTRUKTIVEN UMGANGS MIT WIEDERHOLUNGSMUSTERN

Um Evas Motivation zu stärken und ihr eine Erinnerungshilfe an diese längerfristige Perspektive des Lernens zu geben, schenkte ich ihr ein Gedicht von einem tibetischen Meditationslehrer, Nyoshul Khenpo, mit dem Titel

AUTOBIOGRAPHIE IN 5 KAPITELN:

1. Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.

- Ich bin verloren... Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.
2. Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben,
schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.
 3. Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein... aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.
 4. Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.
 5. Ich gehe eine andere Straße.

KAMPFGEIST

EVA Etwas, das ich auf meinem Weg als wichtig erkannte, war Kampfgeist. Er entstand nicht von heute auf morgen, aber ich erinnere mich gut an den Entschluss, den ich eines Tages – inmitten eines Dramas – fasste: „Ich werde niemals aufgeben, was auch immer passiert! Ich werde immer weiterkämpfen, für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben!“ Diesem Versprechen, das ich mir in gewissem Sinne selber gegeben habe, bin ich seither im Großen und Ganzen treu geblieben. Mir kommt das wie ein Schalter vor, der sich an diesem Tag in mir umgelegt hat – ein Schutzschalter für schwierige Zeiten, und ich verliere seitdem gar nicht mehr leicht den Mut! Kampfgeist kann man trainieren, er ist eine (sehr hilfreiche) Einstellung, die man dem Leben gegenüber haben kann. Es kämpft sich leichter mit Kampfgeist. Und wer weiß, in welchen Situationen mir diese Eigenschaft im späteren Leben auch noch nützen könnte?

Wenn im Laden schwierige Situationen auftraten, reagierte ich bald mit dem Willen, den Nachteil zu meinem Vorteil zu nutzen. Eine Weile wiederholte sich die Erfahrung, aufzustehen und zurückgeworfen zu werden, doch weil ich auf das Niederfallen mit dem Aufstehen reagierte, siegte der feste Stand über den Sturz. Ich war nicht willens, mich in Wut oder Hassgefühlen zu ergehen, und obwohl solche Emotionen durchaus manchmal entstanden, übte ich mich darin, sie aufzulösen, beizeiten spontan. Ich suchte im Hindernis das Trittbrett des Zuges zu noch größerem Wohlbefinden – und es gelang. Schwierigkeiten zu meistern wurde zu einer Gewohnheit, die mir leichter und leichter von der Hand ging.

Die wahrscheinlich größte Herausforderung in dieser Phase der „Eroberung der Landschaft Arbeit“ wurde für Eva, wie oben schon erwähnt, die Beziehung zur Kollegin Emma.



PARANOIA

EVA Meine Kollegin Emma habe ich zwei Jahre lang als äußerste Bedrohung meines Genesungsprozesses, meiner Chance, gesund zu werden, wahrgenommen. Sie beschäftigte mich in der Arbeit sowie in der Freizeit, mein Denken kreiste fast unaufhörlich um sie. Und ich hatte den (subjektiven) Eindruck, das sei so von ihr gewollt; ich fühlte mich fast sklavisch ergeben, als läge mein Glück und Unglück in ihrer Hand. Ich fühlte mich ausgeliefert, es gab nur mehr Emma und mich (das habe ich als sehr qualvoll erlebt; zugleich sehe ich heute, dass es ein Mechanismus meines eigenen Geistes war, mit der Realität umzugehen). Auch, als sie mich schon gar nicht mehr ansprach und damit auf mich Rücksicht nahm...

Sie war hier, um meinen mühsam erkämpften Genesungsweg zu sabotieren, kurz vor dem Ziel! Ich hatte mich schon „gesund“ gewöhnt, hatte geglaubt, nicht mehr viel leiden zu müssen, dass ich „es nun hinter mir“ hätte und eine Zeit des Glücks und des Wohlbefindens angebrochen war – aber genau dieses Glück neidete sie mir, da war ich mir sicher! Eifersucht war ihre Motivation, und sie würde es nicht zulassen, dass ich gesund werde; ich glaubte, ich dürfe nicht „aufblühen“ und würde es, mit ihr in meinem Leben, auch nicht können. (Dieses „Aufblühen“ war für mich zur damaligen Zeit ein Schlagwort und mein allergrößter Wunsch – und wohl auch meine allergrößte Sorge.) Ich hatte das Gefühl, eine Zeit der Freiheit, der Inspiration und der Freude zurückzulassen zugunsten von Zwangsgedanken, Verzweiflung, Unsicherheit, Depressivität, Drama... Auch dieses „tiefe Fallen“ erlebte ich natürlich als ziemlich schmerzhaft.

Dass Emma es gut mit mir meinen könnte, mir Glück wünschte, war für mich in dieser Zeit kaum bis nicht vorstellbar, obwohl sie es mir sogar direkt sagte und ich dabei ihre Authentizität erkannte. Die Paranoia war stärker...

Heftige Impulse zu kündigen waren die Folge. Ihre Ängste und die Fluchtphantasien in der Therapie auszusprechen, brachte Erleichterung, auch wenn die Überzeugung, diese Kollegin wolle ihr bewusst schaden und ihre Gesundheit, ihr „Aufblühen“ – das tatsächlich stattgefunden hatte – verhindern, nicht so schnell ihre Macht verlor. Zunächst musste diese Angst anerkannt und dann „auf die Werkbank gelegt“, mit ihr im Dialog untersucht und reflektiert werden. Paranoia, die ja als ein Bewältigungsversuch noch viel bedrohlicherer, existenzieller Angst verstanden werden kann, kann man jemand nicht ausreden – so wie man ja auch einem Kind, das in der Nacht mit Panik in einem Alptraum aus seinem Zimmer läuft, in dieser Situation nicht ausreden kann, dass ein Monster in seinem Zimmer ist. Wenn dann später eine beruhigte Situation entsteht, wie es in der Psychotherapie der Fall ist, kann die Fähigkeit, über die Paranoia zu reflektieren, sie zu hinterfragen und ihr auf diese Weise mehr und mehr standzuhalten, wiedererweckt werden. Man kann mit dem Kind in sein Zimmer gehen, das Licht aufdrehen und alle Winkel, in denen das Monster vermutet wird, untersuchen. Einsicht und innerer Abstand nehmen der Paranoia allmählich die Macht. Das Licht der Erkenntnis beginnt die Dunkelheit der Panik, die aus Selbsttäuschung entspringt, auszuleuchten. Wenn diese Medizin nachhaltiger werden soll, ist es

wichtig, die Fähigkeit des rekonvaleszenten Menschen, existenziell bedrohliche Ängste zu erkennen und ihnen mehr und mehr standzuhalten, zu stärken. Ein derart proaktiver Umgang mit Ängsten kann durch Achtsamkeitsmethoden gut gefördert werden. Davor aber, bevor sich diese Fähigkeit des Coping und der Selbstregulierung im Alltag entwickeln kann, muss dieser Umgang im Schutz der therapeutischen Beziehung erfahren werden. In dieser Zeit erlebte Eva auch wieder verstärkt Misstrauen und paranoide Ängste mir gegenüber, was davor schon länger nicht mehr Thema war. Das erneute Durcharbeiten dieser Ängste schien ein Teil des Bewältigungsprozesses der Paranoia in der Arbeit zu sein.

NEIN SAGEN DÜRFEN ODER: NICHT ANPASSUNG UM JEDEN PREIS

In dieser herausfordernden Phase des Eintritts und Vertraut-Werdens mit dem Thema Arbeit sah ich es als meine nächstliegende Aufgabe als Therapeut, Eva zu unterstützen, ihr Engagement regelmäßig in die Arbeit zu gehen, durchzuhalten. Das ist nämlich – auch unter guten Voraussetzungen – kein Sonntagsspaziergang. Vom psychotherapeutischen Blickpunkt gesehen, kommt aber noch eine andere Aufgabe hinzu: Der Gesundungsprozess bringt auch notwendigerweise das Durchleben von Phasen des Widerstands mit sich, der anerkannt werden muss. Es geht ja nicht um Anpassung um jeden Preis. Wenn man gesund wird und sich entwickelt, muss man auch die Gelegenheit haben „Nein zu sagen“ und die Erfahrung zu machen, selbst am Steuer zu sitzen. Dass man seine eigenen Entscheidungen treffen darf, ohne Angst haben zu müssen, dass „erzieherische“ Konsequenzen drohen. Insofern ist in der Aufgabe, Kontinuität zu unterstützen – ob im Bereich der Arbeit, oder auch im Bereich der Psychotherapie – immer auch ein Spielraum für „das Nein“ erforderlich. Andernfalls wird man als Therapeut zum verlängerten Arm gesellschaftlichen Anpassungsdruckes, der nicht selten zur Entstehung der Krankheit beigetragen hat. Gesundung erfordert, diesen Raum zu entdecken und zu wagen eigene Entscheidungen zu treffen und dann aus den eigenen Erfahrungen, den Konsequenzen dieser Entscheidungen, zu lernen. Dem Therapeuten fällt die Aufgabe zu, in den Therapiesitzungen die Aufmerksamkeit für diese Zusammenhänge zu wecken und auf seine Weise „Selbstwirksamkeit“ zu stärken. Wenn Klienten in der Therapie und im näheren sozialen Umfeld die Erfahrung machen „nein sagen zu dürfen“, bereitet das den Weg für sie zu entdecken, dass sie auch „Ja sagen“ können, wenn es für sie gut ist.

ENTSCHEIDUNG ZU KÜNDIGEN – ENTSCHEIDUNG WIEDER NEU ZU BEGINNEN

EVA Ich hatte das Gefühl, ich könne dem nicht enttrinnen. Ich konnte und wollte nicht so einfach kündigen; ich wollte die Situation meistern und meinen Arbeitsplatz nicht verlieren. Ich hatte ja nichts falsch gemacht! Außerdem rechnete ich damit, überall wieder auf eine neue „Emma“ zu treffen – ich sah das Lernthema als noch unbearbeitet, nicht gelöst, und glaubte,

es würde mich quasi „verfolgen“, wohin ich auch ging. Meine Zwangsgedanken würden mich nicht verlassen, wenn ich kündigte, außerdem war ich geschwächt und in keiner guten Verfassung für ein Bewerbungsgespräch. Ich musste lernen, mit Emma umzugehen, aber ich lernte es scheinbar nicht – innerlich geschah immer wieder dasselbe mit mir. Scheiterte ich an dieser Phase des Gesundungsprozesses, weil ich den Anforderungen des „Lebens da draußen“ nicht gewachsen war? Die beste Alternative war da noch, weiterhin täglich Emma zu sehen und es wenigstens zu versuchen.

Wo war der Ausweg? Wie schafften es andere Menschen, sich selbstbewusst zu zeigen (in meinen Augen DER Auslöser für Angriffe)? Irgendein Fehler war in meiner Gleichung; sah ich nicht überall glückliche, zufriedene Menschen, die sich entfalteten und in derselben Welt lebten wie ich? Mir fiel auf, dass ich mich noch nicht stark genug fühlte, mit Angriffen umzugehen.

WIE EINE UNÜBERWINDBARE HÜRDE

EVA Mit Emma umgehen zu lernen kam mir die längste Zeit wie eine unüberwindbare Hürde vor, und ich skizzierte eine Treppe, um diesem Gefühl Ausdruck zu verleihen: Die Stufen, die hinter mir liegen, waren scheinbar leicht zu erklimmen, die nächste Stufe aber ragt wie eine Wand vor mir auf; es wirkt unmöglich, sie zu nehmen, so hoch ist sie. Noch nie hatte ich mich von etwas so überfordert gefühlt.

Wie oft hatte ich es erlebt: Emma sagte etwas zu mir, und ich stürzte in tiefes und immer tieferes Leid – in Hoffnungslosigkeit, dramatische Stimmung, Verzweiflung, Verunsicherung, Nervosität, in die Opferrolle. Außerdem stellte sich Misstrauen meiner Umgebung gegenüber ein; ich erwartete überall Angriffe, fühlte mich nirgendwo mehr sicher. Diese Gefühle habe ich als so schlimm erlebt, dass ich es vermeiden wollte, aufzublühen, um nicht dafür angegriffen zu werden. Glückliche als größter Wunsch und Schreckensvorstellung zugleich! „Ich habe Angst vor dem Glück!“, teilte ich meinen nächsten Bezugspersonen hilflos mit. „Zeigte“ ich mich versuchsweise kurz – wenn es mir einmal gelang –, reagierte ich postwendend mit depressiven Gefühlen, Verunsicherung und Angst. Mein Glück hatte nicht lange Bestand! Ich hatte den Eindruck, ich sei darauf konditioniert, auf das Aufblühen mit depressiven Gefühlen zu reagieren (dieser Gedanke trug nicht zu meiner Beruhigung bei). Wie sollte ich glücklich sein?

Ich kämpfte mich täglich in die Arbeit. Zu manchen Zeiten kam ich kaum aus dem Bett; ich wachte auf, weinte schon und rief meine Mutter an; rief wieder und wieder meine Mutter an.

Die anderen Arbeitskolleginnen ergriffen (mitfühlend) für mich Partei, die Stimmung schlug immer mehr gegen Emma um. Was mich hätte unterstützen sollen, verstärkte aber eher meine Paranoia und Abneigung gegen Emma bzw. bestärkte mich darin. Ich mochte Emma nicht, schätzte sie keineswegs – und ich hätte mir damals nicht vorstellen können, jemals freundschaftliche Gefühle für sie zu empfinden. Die meiste Zeit konnte ich ihr ja nicht einmal verzeihen! Ich konnte nicht glauben, dass sie jemals eine andere Rolle in meinem Leben einnehmen könnte als die meiner „Feindin“.

DIE VERWANDLUNG DER FEINDIN

EVA Was brachte mich dann eines Tages auf die Idee, es gäbe keine Feindin, dass meine Situation im Grunde vertrauenswürdig war? In erster Linie die Einsichten; das, was mir unter „Gebärschmerzen“ in dieser Zeit klar wurde. Ich erkannte den Wert jener „Gedankenperlen“ und sammelte sie – wie schon vorher. War ich nicht hier, um Erkenntnisse zu sammeln, zu reifen? (Mit diesem Gedanken entstand Zufriedenheit; eine „Liebe zur Papiertigerzeit“!) All dies geschah nach wie vor. Ich nahm wahr, viel zu lernen und von meinen Erkenntnissen zu profitieren, mich trotz allem weiterzuentwickeln, auch wenn ich noch in einer schwierigen Phase steckte. Es war keine „schöne“, keine einfache Zeit, aber ich kam nicht umhin zu bemerken, dass ich Wichtiges lernte. Nicht alles an meiner Situation war „schlecht“, manches war auch „gut“ – und wenn Emma mir sogar half, mich weiterzuentwickeln, bröckelte das Konzept der Feindin. Wenn diese Situation dazu verwendet werden konnte, tiefer zu erkennen und zu verstehen, wenn ich mich mitten im Schmerz beflügelt fühlte und der Schmerz transzendiert oder transformiert wurde, half auch das, Vertrauen in die Situation zu entwickeln (sie mehr als Möglichkeit zu sehen, um sich zu entwickeln, nicht als etwas, das per se „gut“ oder „schlecht“ wäre).

VERTRAUEN

EVA Ein kurzer Geistesblitz kann wegweisend für den weiteren Verlauf der Dinge sein. (Eva beschreibt hier etwas, das in der Kontemplativen Psychologie Edward Podvolls „Inseln der Klarheit“ genannt wird, ein Hinweis auf die Beobachtung und Annahme, dass Verwirrung und Klarheit, Symptome und Ressourcen psychischer Gesundheit gleichzeitig existieren. An anderer Stelle:)

EVA Als ich meiner Lieblingsbeschäftigung, dem Schreiben, nachging, ging ich ganz natürlich in der Gegenwart auf – und wie weggeblasen waren Schmerz, Angst und Zwangsgedanken. Erstaunt registrierte ich das! Etwas Gesundes war also da in mir, das selbst in „ungesunden“ Zuständen gesund blieb und auf das ich zurückgreifen konnte – Heilung war also prinzipiell in jedem Moment möglich, die „Medizin“ dafür lag in mir. Ein erleichternder Gedanke! Das Gesunde war nie weit von mir entfernt, es konnte mir nicht weggenommen werden – auch nicht von Emma –, und es war unbeschadet. Und eine ständige Option. Glück im Unglück sozusagen!

Soviel zum Thema Vertrauen, das für das „Dranbleiben“ sehr wichtig ist.

Diese „Geistesblitze“ können wegweisend für den weiteren Verlauf sein. Sie können „Samen“ sein für die Entwicklung „proaktiven Handelns“, wie Eva es in der Folge dann auch beschreibt:

EVA Solche Geistesblitze umgibt ein gewisser Zauber. Diese Wahrheiten tun einfach gut, man erinnert sich ihrer gerne; sie sind wie Leuchttürme oder das Licht am Ende eines Tunnels. Ich vertraute ihnen intuitiv, erkannte sie als richtig – und auch bis zu einem gewissen Grad, dass sie mich zur Bewältigung meiner Lebenssituation führen könnten. (Auch hier half Schreiben.)

Ich begann, Entwicklungsmöglichkeiten auszuloten und zu sehen; proaktiver mit der Situation umzugehen. In Zeiten mit mehr

Vertrauen in die Dinge akzeptierte ich intuitiv, dass sich mir diese Situation nicht ohne Grund stellte, dass sie im Grunde also gut für mich war (kein Pech, keine Tragödie, kein großer Schaden, der über mich gekommen war). Es half mir sehr, diesbezüglich Rückversicherung von anderen zu bekommen und in diesem Denken bestärkt zu werden, allen voran von Ihnen (Dr. Kaufmann.) und meinen Eltern.

Beide Eltern haben durch und mit der Erkrankung ihrer Tochter viel gelernt und viel Verständnis entwickelt und, was ein ganz wesentlicher Beitrag zu Evas Gesundung ist, den wiederkehrenden Stimmungseinbrüchen, Verunsicherungen, Selbstzweifeln, Dramen (wie sie es nennt), geduldig und ermutigend zu begegnen und „dranzubleiben“. Was den Umgang mit der Paranoia gegenüber Emma betrifft, schätzte sie z.B. Vaters wiederholte Hinweise „Emma“ sei nur ein Papiertiger und ihr Wunsch zu kündigen sei eine Schnapsidee, egal wie dramatisch, traurig oder paranoid ich war.

GESUNDER STOLZ UND DER KREISLAUF DES MUTES

Wenn man lernt, mehr auszuhalten, mehr durchzustehen und sich selbst mehr zuzumuten, entsteht ein gesunder Stolz und ein sich selbst verstärkender „Kreislauf des Mutes“: Etwas geschafft zu haben, was man vorher vermieden hat, stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstachtung. Das wiederum stärkt den Mut neue Herausforderungen auf sich zu nehmen. Das ist eine Spirale, die sich nach oben dreht: **EVA** Wenn ich nicht stark genug wäre, diese Situationen zu meistern, würde ich sie gar nicht wahrnehmen, oder? – Weil ich mir die Realität ZUMUTETE, nicht die Augen davor verschloss; ja, überhaupt mehr sah und wahrnahm. Ich schien mich selbst zu prüfen, zur Weiterentwicklung anzuhalten. Das gab mir sowohl Vertrauen in mich als auch in die Situation.

Und es gab ihr Vertrauen „dranzubleiben“, sich mehr und mehr Schwachpunkte und Verletzlichkeit zuzugestehen, was nicht einfach für sie war, und aus Schwierigkeiten zu lernen, also nicht die Augen mit harscher Selbstkritik zu verschließen, wenn sie Wiederholungen ungünstiger Verhaltensmuster bemerkte:

Mut auf neue Weise in altbekannte Löcher zu fallen

EVA Dieser Vorgang – wieder in ein altbekanntes Loch zu fallen, das währenddessen mit offenen Augen zu sehen, einfach wieder rauszuklettern, aufzustehen und weiterzugehen – ist in den letzten Monaten bei mir sehr präsent. Vor einigen Jahren noch gab das Drama selbst neuen Anlass für Drama – ich nahm es sehr schwer, wenn ich auf die Nase fiel! Damit war nicht zuletzt auch viel Pessimismus und Mutlosigkeit verknüpft – und Zweifel am Genesungsweg und an meiner Fähigkeit, „es zu schaffen“. Ich bekam Angst vor dem Zweifel... Mit den Jahren gelang es aber immer besser, und mittlerweile macht es mich nicht mehr traurig oder mutlos, in ein Loch zu fallen – ich stehe einfach wieder auf. Meine Lebensfreude ist davon nicht abhängig! Ich halte es für ganz wichtig, leidvolle Realitäten, durch die man geht, besser akzeptieren zu lernen – sie gehören eben einfach auch dazu!