

# „Mit meinem späteren Ich einen Pakt geschlossen“

## ***Was schwere Zeiten erträglicher macht***

***(Artikel aus dem Jahresbericht 2006)***

Im Spätsommer vergangenen Jahres haben mich zwei Frauen sehr beeindruckt, deren Schicksale durch die Medien gingen.

Eine davon ist Natascha Kampusch, eine junge Österreicherin, die als 10jähriges Mädchen von einem Mann verschleppt und gefangen gehalten wurde. Nach acht langen Jahren war es der inzwischen vom kleinen Mädchen zur Frau gewordenen Natascha Kampusch gelungen, sich aus ihrer Gefangenschaft zu befreien. Ich erinnere mich noch an die Gedanken und Fragen, die mir durch den Kopf gingen, als ich von ihrer spektakulären Flucht erfuhr. Ich stellte mir vor, in welcher Verfassung sich die junge Frau wohl befunden haben mag – physisch wie psychisch – nach Jahren der Gefangenschaft und Gewalt. Sehr blass soll sie gewesen sein, so war vereinzelt zu lesen – eine Folge ihres abgeschotteten Lebens im Kellerverlies, in welchem kein natürliches Licht an ihren Körper gelangte. Wie aber mag es erst in ihrem Inneren ausgesehen haben, nach Jahren der seelischen Dunkelheit, eingesperrt und gefoltert, von allem abgetrennt, was ihr ehemals Vertrauen und Halt, Licht und Wärme geschenkt hat? Ohne Hoffnung, von den Angehörigen noch gesucht zu werden? Und wie mochte sich ihre geschlechtliche Identität entwickelt haben in diesem extremen Lebensumfeld, in dem es nur einen einzigen Menschen gab - dazu einen psychisch Kranken - der auf ihre weibliche Entwicklung überhaupt geantwortet hat? Wie mag sie ihre Pubertät – die schwerste Entwicklungskrise des Menschen – in der Gewalt dieses Mannes erlebt haben?

Als ich am 6. September das ORF-Fernsehinterview mit Natascha Kampusch verfolgte, staunte ich über die junge Frau, die dem Journalisten Rede und Antwort stand. Natürlich merkte man ihr in ihrem Gesprächsverhalten an, dass die Zeit der Gefangenschaft offene Wunden hinterlassen hatte, die es vor zu direkten Nachfragen zu schützen galt. Auch das Blickverhalten (ein leicht gesenkter, in sich gekehrter Blick) wies auf Unsicherheit im Sozialverhalten hin. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Natascha Kampusch in der Zukunft noch mit vielen Problemen zu kämpfen haben wird. Viele Lebenserfahrungen und -aufgaben, die für Gleichaltrige selbstverständlich sind, wird sie erst erlernen müssen – und wird dabei auch immer wieder Rückschläge hinnehmen müssen. Aber eines wurde mir während des Interviews klar: Natascha Kampusch hat ihr Kellerverlies nicht als gebrochene Frau verlassen! Das wurde deutlich, als sie über ihre Überlebensstrategien in der Gefangenschaft sprach. So nutzte sie jede sich bietende Gelegenheit, um sich Wissen anzueignen und sich selbst zu bilden. Und auf die Frage, wie sie gelernt habe, in den acht Jahren mit ihrer Einsamkeit umzugehen, antwortet sie: „In meinem Herzen war meine Familie. Und glückliche Erinnerungen waren immer bei mir. Und ich hab’ mir eines Tages geschworen, dass ich älter werde, stärker und kräftiger, um mich eines Tages befreien zu können. **Ich hab’ sozusagen mit meinem späteren Ich einen Pakt geschlossen. Dass es kommen würde und das kleine zwölfjährige Mädchen befreien würde.**“ (Quelle: ORF-Archiv)

Die zweite Frau, die mich sehr beeindruckt hat, ist unsere Landesbischöfin Margot Käßmann.

Im August 2006 wurde bei ihr Brustkrebs diagnostiziert und Frau Käßmann musste sich einer Operation unterziehen. Für zwei Monate legte sie eine Pause in ihrem Amt ein; mit dem Fernsehgottesdienst zum Reformationstag nahm sie ihre Arbeit wieder auf und äußerte sich auch in den Medien dazu, wie sie mit ihrer schweren Krankheit zurecht gekommen war und ist.

In den Interviews mit Frau Käßmann wurde deutlich, dass ihr die Erkrankung eine Menge abverlangte. „Vor allem ... habe sie Geduld lernen müssen, sagte die Bischöfin, und dass sie nicht immer alles im Griff haben könne“ berichtet die „Evangelische Zeitung“ in ihrer Ausgabe vom 5. November 2006. „... die Krankheit habe auch bei ihr Spuren hinterlassen, ...Aber die Krankheit habe sie nicht grundlegend verwandelt. **<<Ich musste weder mein Gottvertrauen noch mein fröhliches Herz auf der Strecke lassen.>>**“ Und das untermauerte die Bischöfin nicht nur durch ihre eindrucksvolle Predigt am Reformationstag, sondern auch mit einem Satz, mit dem sie schon vor ihrer Operation in den Medien zitiert wurde: **„Der liebe Gott testet manchmal sein Bodenpersonal.“**

Beides sind gute Beispiele dafür, wie Menschen mit schweren Lebensereignissen umgehen können. „Resilienz“ nennt die Wissenschaft jene Fähigkeit, Krisensituationen zu überstehen, ohne nachhaltigen Schaden daran zu nehmen. Dr. Luise Reddemann, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin und Trauma-Expertin definiert den Begriff folgendermaßen:

*„Das Wort hängt mit dem Lateinischen ‚resilere‘, zurückspringen, zusammen und meint, dass wir zum ursprünglichen gesunden Zustand wieder zurückfinden (können). In der Forschung ging und geht es vor allem um Menschen, die trotz schwerer Belastung ein gesundes und für sie befriedigendes Leben führen konnten...Resilienz bedeutet nicht, dass man sich andauernd ‚super‘ fühlt, aber dass man immer wieder Kräfte aktivieren kann, die einem helfen, sich wieder wohl(er) zu fühlen. Resiliente Menschen lassen sich nicht völlig und auf Dauer von Belastendem dominieren. Sie sind bereit, immer wieder Wege zu finden, damit es ihnen besser geht.“*

Auch in meinen Beratungen ist die Resilienz (die man mit „psychischer Widerstandskraft übersetzen kann) der Klienten ein wichtiges Thema. Am Anfang einer Beratung steht meist eine umfangreiche Schilderung dessen, was beschwerlich und unerträglich ist, bisweilen auch eine Aufzählung der erfolglosen Versuche, etwas an der Situation zu ändern. Dass Menschen an sich zweifeln, ist nach meinem Verständnis eine gesunde Reaktion auf Krisen und Misserfolge und kann helfen, eingefahrene Gleise zu verlassen. Wenn Menschen jedoch an sich *verzweifeln*, kann ein Teufelskreis entstehen, aus dem sie aus eigener Kraft kaum mehr herausfinden.

Aus welchen Kraftquellen nährt sich die Resilienz? Ein wichtiger Baustein ist hierbei ein Grundgefühl von Aufgehobensein, Geborgenheit und Einbindung in einen Sinn erfüllten Zusammenhang. „Man kann nie tiefer fallen als in Gottes Hand“ sagte unsere Bischöfin in einem epd-Interview – ein anrührendes Bild für ihr Gefühl des Aufgehobenseins im Glauben. Natascha Kampusch hat in der Gefangenschaft an ihre Familie gedacht und sich an glückliche Zeiten zurück erinnert. Das half ihr, sich nicht allein zu fühlen, sondern als Teil einer Gemeinschaft. Auch aus der therapeutischen Gruppenarbeit ist bekannt, dass die Einbindung in einer Gruppe bereits für sich genommen ein wichtiger Heilungsfaktor sein kann: Menschen machen die Erfahrung, dass sie mit ihrem Problem nicht allein dastehen. Das kann den Schmerz zwar nicht gänzlich auslöschen, ihn aber stark relativieren und damit erträglicher machen.

Menschen, die über eine gute Resilienz verfügen, gehen im Allgemeinen wohlwollend und barmherzig mit sich um: Sie klagen sich nicht für Dinge an, die in ihrem Leben misslingen, sondern können auch Fehler, Irrtümer und Schicksalsschläge akzeptieren. Sie „bohren“ nicht in ihren Schwächen herum, sondern können sich auch Fehler verzeihen und realistisch einschätzen, ob und wie sich ein Fehler in Zukunft vermeiden lässt. Dazu gehört auch eine ausreichende Wahrnehmung eigener Stärken und Potenziale. Auch „peitschen“ sie sich nicht durch ihre Aufgaben hindurch, sondern machen ausreichende Pausen, um sich erholen zu können.

Umgekehrt leiden Menschen mit geschwächter Resilienz oft unter einem Grundgefühl von Wertlosigkeit. Unsere Jahresstatistik weist aus, dass Identitäts- und Selbstwertprobleme zu den am häufigsten genannten Beratungsanlässen zählen. Tatsächlich ist nach meiner Beratungserfahrung ein gestörtes Selbstwertgefühl häufig ein guter Nährboden für eine geschwächte oder fehlende Resilienz, die sowohl psychische, als auch physische Erkrankungen nach sich ziehen kann. Ein Mangel an Resilienz kann viele Gesichter haben. Einige Beispiele aus meiner Beratungspraxis mögen das illustrieren:

- Eine Frau hat über viele Jahre zunächst ihre Mutter „zu Tode gepflegt“, dann ihren schwerkranken Vater bei sich zu Hause versorgt. Als sie mit ihren Kräften am Ende ist, gibt sie ihn schweren Herzens in ein Pflegeheim, wo er nach wenigen Wochen stirbt. Erschöpft von der jahrelangen Pflegearbeit kann sie gar keine Erleichterung empfinden, sondern klagt sich im Gegenteil für ihr „Versagen“ an, dass es ihr nicht gelungen ist, den Vater bis zu seinem Tod bei sich zu Hause zu behalten;
- Eine junge Frau mit einer bipolaren Störung (umgangssprachlich besser bekannt als manisch-depressive Erkrankung) sucht die Beratungsstelle in einer depressiven Phase auf. In der vorangegangenen manischen Phase hat sie nahe stehende Personen durch ihr sprunghaftes und kaum empfindbares Verhalten irritiert und massiv verletzt, so dass sich einige ihrer wichtigsten Bezugspersonen von ihr abgewandt haben. Die junge Frau fühlt sich nun sehr einsam und durch ihre soziale Isolation bei der Aufarbeitung der Geschehnisse geschwächt. Andeutungen Ihrer Umwelt, sie könnte psychisch krank sein, hat sie bisher nicht annehmen können.
- Ein Ehepaar mit zwei kleinen Kindern kommt in Beratung, weil es bei ihnen zu Hause immer häufiger eskalierende Streits gibt. Beide sind von ihrem Alltag völlig ausgelaugt. Der Mann hatte vor einiger Zeit seine Arbeitsstelle verloren und wagt jetzt zusammen mit seiner Ehefrau die berufliche Selbständigkeit. Das Geschäft läuft gut, aber die Eheleute bezahlen das mit einem fast nicht mehr existenten Privatleben. Selbst in ihrer geringen Freizeit dreht sich fast jedes Gespräch um die Arbeit – oder um die Kinder, die zunehmend verhaltensauffällig werden. Schwierige Seiten ihrer Persönlichkeit können sie einander nicht mehr verzeihen, weil sie praktisch keine Erholungszeit mehr erleben, in der es ihnen Spaß macht, zusammen zu sein.
- Ein Mann kann es nicht erwinden, dass seine Frau eine Affäre hatte, obwohl diese inzwischen beendet ist und seine Frau sich klar entschieden hat, die Beziehung mit ihm fortzusetzen. Dass sie sich überhaupt in einen anderen Mann verlieben konnte, hat ihn sehr erschüttert und starke Selbstzweifel bei ihm ausgelöst.
- Eine Frau erfährt von ihrem Mann, dass er seit Jahren spielsüchtig ist und umfangreiche Schulden bei seinen Bekannten hat. Die Existenz der Familie steht auf dem Spiel. Die nun offen liegenden finanziellen Sorgen machen großen Druck. Am meisten aber leidet die Frau darunter, dass sie die Spielsucht ihres Mannes nie bemerkt hat. Sie beginnt an ihrer eigenen Wahrnehmung zu zweifeln und erlebt im Umgang mit ihren Mitmenschen tiefe Krisen, da sie ihrer Umwelt nicht mehr vertrauen mag.

Wie intakt unsere Widerstandskraft ist, erfahren wir nachdrücklich immer dann, wenn wir durch Krisen oder belastende Lebensereignisse herausgefordert sind. Resilienz hilft uns dabei, den „Kopf über Wasser“ zu halten und nicht im „Sumpf der Probleme“ zu versacken. Wieviel Kraft von dieser Ressource ausgehen kann, wird vor allem im Kontexten klar, wo für die Betroffenen kein Licht am Ende des Tunnels sichtbar ist. Ich denke da wieder an Natascha Kampusch, die ja auch nicht wusste, ob und wann ihr Martyrium zu Ende sein würde. Ihr Leitgedanke, mit dem späteren Ich einen Pakt zu schließen, war quasi ein Licht, das sie in ihrem Inneren anzündete, als ihr bewusst wurde, dass von außen vorerst kein Licht zu erwarten war.

Von solch starken Kräften kann längst nicht jeder zehren, der Belastungen oder Krisen durchlebt. Ob wir eher dick- oder dünnhäutig sind, ist ein Teil unserer biologischen Grundausstattung, mit der wir geboren werden. Ferner spielt natürlich eine Rolle, wie unser Fühlen und Handeln von wichtigen Bezugspersonen beantwortet wird. Ein Kind, das zu vielen Reizen ausgesetzt ist, wird es z.B. später einmal schwer haben, sich zu entspannen, Erholungspausen zu nehmen und damit für sich eine gute Balance zwischen Ruhe und Aktivität, Introversion und Extraversion zu finden. Ein Kind, dessen vitale Äußerungen insgesamt wenig beantwortet werden wird wahrscheinlich in späteren Jahren Probleme damit haben, seine Stärken und Schwächen realistisch einzuschätzen, da es hierfür keine Maßstäbe hat. Und ein Kind, das „Schuld“ daran ist, dass die Eltern sich streiten, wird nur schwer eine realistische Vorstellung davon entwickeln können, welche Missgeschicke seines Lebens es selbst zu verantworten hat und welche schicksalhaft sind.

Auch bei den Klienten aus meinen Beratungsbeispielen sind die Lebenskrisen sozusagen auf „fruchtbaren Boden“ gefallen, und diesen Boden gilt es im Rahmen einer Beratung für andere Sicht-, Erlebens- und Verhaltensweisen urbar zu machen.

Ein Mensch, der z.B. jahrelang seine todkranken Eltern gepflegt hat, oder sich mit großem Engagement für den Lebensunterhalt der Familie einsetzt verdient großes Lob für das, was er getan hat. In stark belasteten Familien werden solche Anerkennungen oft gar nicht mehr ausgesprochen, weil jeder Einzelne unter seiner Last ächzt und demzufolge nicht mehr in der Lage ist, dem Anderen etwas zu geben.

Wer so viel geleistet hat, braucht aber auch die Erlaubnis, innezuhalten und sich ausreichend Ruhe zu gönnen. Nicht selten scheitert dieser Vorsatz an dem hohen Ich-Ideal der Betroffenen, das heißt, sie können nicht akzeptieren, dass ihre Energie und ihre Leistungsfähigkeit Grenzen hat. Vergleiche mit anderen zeigen immer wieder: „Ich leiste nicht genug, andere sind viel leistungsfähiger“. Hier lohnt es sich, auch einmal Vergleiche mit weniger leistungsorientierten Menschen anzustellen – diese können manchmal zu verblüffenden Erkenntnissen führen und heilsame Wirkung entfalten: Eine meiner Klientinnen hatte das Gefühl, ständig in ihrem Haushalt etwas tun zu müssen, auch wenn alles getan war. Sie nahm an, dass das von einer „guten Hausfrau“ erwartet würde. Ich gab ihr die „Hausaufgabe“ auf, sich bis zur nächsten Beratungsstunde einmal in ein Café zu setzen. Beim nächsten Mal erzählte sie mir, sie habe die Aufgabe gleich im Anschluss an die Beratungsstunde „erledigt“, da sie Angst hatte, sich sonst davor zu drücken. Sie hätte sich aber gefragt, wozu das gut sein sollte, bestimmt sei sie die Einzige, die sich am helllichten Tag in ein Café setzt. Als sie das Café dann betrat, staunte sie nicht schlecht, wie viele Menschen dort Platz genommen hatten, darunter auch viele Frauen ihres Alters, die sich angeregt unterhielten und viel Spaß hatten. Nachdem sie ihren Kaffee ausgetrunken hatte, stellte sie fest, dass die Frauen immer noch dort saßen – und noch keinerlei Anstalten machten zu gehen. Daraufhin dachte sie: Wenn andere das können, kann es nicht so schlimm sein, sich ins Café zu setzen – und bestellte sich eine zweite Tasse! Nach dieser Erfahrung beschloss sie, sich regelmäßig eine kleine Auszeit zu gönnen.

Viele Klienten kennen bereits aus ihrer Kindheit das Gefühl, in den Augen ihrer Eltern nie zu genügen – ein Gefühl, das quälend ist und zu der falschen Schlussfolgerung führen kann:

„Ich muss noch mehr leisten, um die Liebe der Eltern zu erlangen“. Dieser Gedanke macht Druck. Druck wird von den Betroffenen in der Regel aber erträglicher erlebt als das, was unweigerlich eintreten muss, wenn man sich von seinem bisherigen Leitsatz verabschiedet: Trauer, Angst und Hoffnungslosigkeit. Für diese Gefühle gilt es, in der Beratung Raum zu schaffen, sie nicht zu tabuisieren. Und bisweilen frage ich auch: „Bisher haben sie die Liebe immer dort gesucht, wo Sie sie nicht finden konnten. Können Sie sich vorstellen, diesen Weg aufzugeben und woanders zu suchen?“

Menschen mit geschwächter Resilienz haben oft verlernt (oder gar nicht erst gelernt), sich selbst zu schätzen. Ihnen fehlt eine ausreichende innere Orientierung über ihre Stärken und Schwächen und das, was sie unverwechselbar macht. Sie belasten ihre Intimpartner oft mit Eifersuchtsgefühlen, da sie sich ihres eigenen Wertes nicht bewusst sind und daher auch in Zweifel ziehen, vom Anderen um ihrer selbst Willen geliebt zu werden. Nichts nährt solche Selbstzweifel so sehr wie eine Außenbeziehung des Partners (die oft eingegangen wird, weil das eifersüchtige Verhalten des Ehepartners nicht mehr auszuhalten ist).

Menschen, die sich selbst so wenig zu schätzen gelernt haben, haben oft eine verzerrte Wahrnehmung: Dinge, die ihnen nicht gut gelungen sind, nehmen sie überdimensional groß wahr, während sie Gelungenes entweder gar nicht registrieren oder es unter den Teppich kehren („Das ist doch nichts Besonderes“). Eine solchermaßen geprägte Wahrnehmung lässt sich nicht in kurzer Zeit verändern. Mit Hilfe von Rückmeldungen im Rahmen des Beratungsgesprächs, aber auch durch praktische Übungen lassen sich hier aber Veränderungen erzielen: Den Tag innerlich Revue passieren zu lassen und sich zu erinnern: Welche Anforderungen hatte dieser Tag für mich? Wie bin ich damit zurechtgekommen? Was ist mir gut gelungen, was weniger gut? – solch eine Übung kann helfen, die Wahrnehmung allmählich „umzuschulen“ und auch auf Stärken zu richten. Ein Ehepaar erzählte mir kürzlich, als ich diese Übung anregte, sie hätten vor Jahren schon einmal ein Ritual in ihrer Familie eingeführt. Jeden Abend hätten sie sich darüber ausgetauscht, was ihr persönliches Hoch und Tief des Tages war. Als die Kinder kein Interesse mehr hatten, hätten sie nicht weiter insistiert und das Ritual aufgegeben. Nun könnten sie es ja zu zweit wieder beginnen. Die Frau fügte hinzu: „Mir wird wahrscheinlich nur das Tief des Tages einfallen“ – da ist es um so wichtiger, dass ihr Mann sie auch an das „Hoch“ erinnert.

Ein weiterer hilfreicher Weg, mit einem verletzten Selbstwertgefühl umzugehen, ist die Schärfung der eigenen Wahrnehmung. Viele Menschen erleben den Moment, in dem sie das wahre Ausmaß ihrer Schwierigkeiten erkennen, als Höhepunkt dieser Krise. Ich persönlich sehe das nicht so. Sicher ist der „Moment der Wahrhaftigkeit“ einer der schmerzhaftesten in einer Lebenskrise. Er macht aber zugleich auf eine (wieder-)gewonnene Stärke aufmerksam: Dass wir uns nämlich getraut haben, genau hinzugucken, unsere Wahrnehmung also wieder intakt und verlässlich ist. Viele Menschen, die von ihrem Partner betrogen wurden, haben mir in Beratungsgesprächen erzählt: „Eigentlich hatte ich schon lange ein merkwürdiges Gefühl. Ich wollte aber nie wahrhaben, was los ist.“ Wenn eine unangenehme Wahrheit sich – nach einer längeren Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens – Eingang in unsere Wahrnehmung verschafft hat, ist das auch ein gutes Zeichen: Nur eine realistische Bestandsaufnahme versetzt uns in die Lage, etwas zu verändern.

So erging es auch der jungen Frau aus meiner Beratungspraxis, die an einer bipolaren Störung leidet. Sie konnte mit Hilfe unserer Gespräche erkennen, dass sie tatsächlich psychisch krank ist und ärztliche Hilfe benötigt, damit die einzelnen Phasen ihrer Erkrankung abgeschwächter verlaufen können und sie in der Lage ist, konstantere Bindungen zu pflegen. Diese Erkenntnis mag für einen Außenstehenden eher nüchtern oder sogar bitter klingen. Für meine Klientin war diese Einsicht jedoch heilsam. Endlich konnte sie etwas tun, war ihren Stimmungsschwankungen nicht mehr hilflos ausgeliefert. In ersten Gesprächen mit nahe stehenden Menschen konnte sie – aufgrund dieser Einsicht – auch Verständnis wecken und manche Irritation aus einer früheren Phase mildern.

In seinem Buch „Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück“ schreibt der französische Psychiater Francois Lelord: „Glück bedeutet manchmal, etwas nicht zu verstehen.“ Und damit hat Lelord zweifellos Recht: Illusionen können glücklich machen. Ich möchte aber behaupten, dass auch das Gegenteil gilt: „Glück bedeutet manchmal, etwas zu verstehen.“ Ich glaube, meine Klientin hat das so empfunden. Sie verließ die Beratung zwar nicht als heiterer Mensch (sie befand sich ja immer noch in einer depressiven Phase). Aber sie war froh, den Grund ihrer Beschwerden verstanden zu haben. Und ich war es auch.

*Regina Bibl*