

DER MENSCH

Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin

Im Sog des NOCH-NICHT



Ressourcen fördern und nutzen

Psychotherapeutische Begleitung als individuelle Steuerungs- und Reflexionshilfe eigene Gesundheit aktiv zu gestalten

JOACHIM ARMBRUST

Ich verstehe Psychotherapie als Begleithilfe, die Lebensbalance zu (er-)halten oder neu zu finden – zwischen Arbeit, Finanzen, selbstgestaltetem Leben, Familie, Freizeit, Wohnen, Hobbys, Glückserfahrung und Sinn. Die Herausforderung ist dabei, das Leben als Kontinuum erfahren und halten zu lernen zwischen Anstrengung und Entspannung, zwischen Beständigkeit und Neuerung, sowie zwischen Individualität und Verbundenheit. Psychotherapie kann diese Suche und immer wieder Neufindung der Lebensbalance unterstützend begleiten. Oft reichen nur wenige Stunden.

Viele Menschen sagen heute: „Ich möchte nicht nur arbeiten. Ich möchte leben.“ Oder: „Ich möchte sinnerfüllt arbeiten.“

Ist es richtig, wenn Menschen nicht um jeden Preis ihre Fähigkeiten nutzen, um voranzukommen, Karriere zu machen? Manche sagen: „Es soll etwas übrig bleiben an Zeit und Raum für sie ganz persönlich.“

Menschen wollen und müssen verstehen, was um sie herum geschieht. Sie wollen bewältigen, was ihnen widerfährt, und es zum verarbeiteten Erlebnis machen.

Erfolge und Niederlagen, Konflikte und Krisen, Selbstzweifel und Höhenflüge wollen bewusst verarbeitet und in die Persönlichkeit integriert werden. Das verlangt Raum zum Fühlen, zum Nachspüren und zum Nachdenken. Das braucht Kraft und Energie, Eigen-Rhythmus und Eigen-Zeit.

Doch der Zeit-Geist spricht eine andere Sprache: Er legt nahe, über die eigenen Grenzen hinaus zu leisten. Unterschiedlichste Anforderungsräume und -profile reihen sich nahtlos aneinander und wollen abgearbeitet werden. Arbeitsverdichtung und Zeitmangel bestimmen den Alltag vieler Menschen. Das private Leben muss zur Wiederherstellung der Kräfte genutzt werden, darf nicht mehr einfach so dahinfließen, „springen und fliegen“.

Wer seelisch und körperlich gesund bleiben will, der sollte jedoch spüren können: Mein Leben ist sinnvoll. Es stimmt mit mir und dem, was ich vom Leben möchte, überein – und dass etwas nicht hinhaut oder an meinen Lebenswünschen vorbei geht, kann ich mal leichter und mal schwerer tragen und mit mir und meinem Selbstgefühl in Versöhnung bringen. Dieser Prozess des inneren Abgleichs bedeutet aber nicht nur Schwerstarbeit, sondern entspringt der gefühlten Leichtigkeit.

Die meisten von uns wünschen sich ein Leben, in dem sie ihrer Arbeit mit überschaubarem Druck und Freude nachgehen können und in dem sie ihre private Zeit mit gehörigem Abstand zur Arbeit genießen können.

Zu so einem Leben gehört es, sich ausführlich zu freuen: zum Beispiel am eigenen Körper und seinen Möglichkeiten, an Essen und Trinken, an der Natur, an Menschen und Begegnungen, an Momenten des Müßiggangs und des künstlerischen Gestaltens, wie auch an vielen anderen kleinen und größeren Dingen.

Leider kann das gesunde Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit nicht jeder im guten Sinne kultivieren, weil es sich nicht jeder leisten kann oder auch weil die mitgegebenen Voraussetzungen dafür (noch) nicht gegeben sind.

Ich sehe es als besonders wichtig an, Menschen in ihrer persönlichen Entfaltung von Lebenssinn zu unterstützen. Denn orientiert sich eine Person ganz bewusst an einem Lebenssinn und damit auch an Lebensfreude, erlebt sie eher Selbstachtung, Ich-Stärke, Kreativität, positive, menschliche Beziehungen, und somit auch eine erhöhte Lebensqualität mit einer besseren Immunität gegenüber psychischen und physischen Störimpulsen.

Wer sich engagiert für einen Lebenssinn einsetzt, der über die eigene Person und über persönliches Glücksstreben hinausweist,

verwirklicht „Selbst-Transzendenz“, eine wichtige Bestimmung des Menschseins.

Einige Berufskolleginnen sprachen einmal in einem Kreis von einem gelingenden Dreiklang zwischen Herz (Begegnung, Wertschätzung, Erfüllung in Beziehung), Körper (Sich bewegen, aber auch genau hin spüren und Körpersignale als Aufruf zur Handlungsänderung ernst nehmen) und Geisteshaltung (Handle ich aus Angst, aus innerer Freiheit, aus Mitgefühl, aus Machtbedürfnis, aus Kontrollbedürfnis oder aus einer größeren Verantwortung für das Ganze heraus?).

Wenn einer dieser drei Bereiche stockt, Unzufriedenheit oder ungute Spannung hervorruft, ist der Dreiklang gestört. Jedoch nur wenn sie alle drei klingen und uns in ihrer Gesamtheit erfüllen und uns zu uns selbst führen, kann sich unsere Gesundheit im besten Sinne erhalten bzw. entfalten und von uns als solche auch erlebt werden.

Im Folgenden seien nun einige Beispiele beschrieben, in denen es darum ging, eigenverantwortliche Kräfte der Menschen in Bezug auf ihre Gesundheit zu mobilisieren, ihre Selbstheilungskräfte zu unterstützen und sie darin zu begleiten, sich individuellen Gesundungswegen zu öffnen und zu stellen.

Entwicklungsingenieur überwindet innere Verkrampfung und gewinnt neue Stärke

Ein Entwicklungsingenieur, 29 Jahre alt, fängt bei einem renommierten Großunternehmen an. In den technischen Fragestellungen bringt er sehr viel und auch sehr brauchbares Wissen mit. Im persönlichen Miteinander tut er sich eher schwer. Er bringt in die Therapie ein lebensgeschichtlich ausgebildetes Stottern mit, das zunächst in der therapeutischen Situation Psychotherapie kaum wahrnehmbar ist. In Stresssituationen, die wir miteinander aufsuchen, wird es aber sehr deutlich fühlbar. Er bewegt sich dann an der Grenze zur Sprachlosigkeit und Handlungsunfähigkeit, kommt unter großen inneren Druck, Selbstwertfragen werden deutlich spürbar. Er fühlt sich hin und hergerissen, empfindet auch Aggression und hat ein großes Schutzbedürfnis. Während des Begleitprozesses wird deutlich, dass er im Unternehmen an einer Stelle eingesetzt wird, die im ersten Jahr durchaus Herausforderungen beinhaltet: Team führen lernen, sich die Führungsakzeptanz erarbeiten, Projektleitung inhaltlich und menschlich ausfüllen, sich mit dem Arbeitsthema und den anstehenden Aufgaben vertraut machen, Entwicklungsräume und Auftragsräume anlegen, in Suchbewegungen für tragfähige Umsetzungsstrategien gehen, sowie Lösungs- und Handlungslandkarten entstehen lassen. Dabei stellen sich ihm Selbstreflexionsfragen wie folgende:

- ◆ Wie kann ich die Räume für die Mitarbeiter/innen so anlegen, dass im Sinne des Projektzieles Entwicklungen entstehen, die zu brauchbaren Ergebnissen führen?
- ◆ Wie kann ich die Mitarbeiter/innen partnerschaftlich im Dialog an den Entstehungsprozessen beteiligen?

- ◆ Welche Zwischenschritte, Umwege, muss ich mit einkalkulieren, dass wir das Projektziel auch im Zeitfenster erreichen?
- ◆ Wie kann ich die Prozesse so darstellen, dass eine Überschreitung des Zeitlimits nachvollziehbar wird und Akzeptanz findet?

Immer wieder kommt er in seiner Rolle innerlich in Stress, Gefühle und Gedanken verklumpen, drehen sich im Kreis. Schlecht gelaufene Teamsitzungen halten ihn emotional den ganzen Tag gefangen. Oder Mitarbeiter verstehen nicht, was er sagen will, wohin er sie führen möchte. Ohne ihre direkte Resonanz fällt er in ein Loch. Lachen der Mitarbeiter verunsichert ihn zutiefst. Gleichzeitig muss er sich in der Führungsrolle mit seinen Perfektionsansprüchen auseinandersetzen, die dazu führen, dass er unterwegs immer wieder die Verbindung zu den Mitarbeitern/innen und zu sich selbst verliert.

Dem Abteilungsleiter macht er zu viel Wirbel, er erarbeitet ungefragt Konzepte, wirft Fragestellungen auf, die über die alltagspraktische Umsetzung hinausführen, wird deshalb von diesem sehr gebremst. Eigentlich bräuchte er von ihm Unterstützung, stattdessen fühlt er sich nicht ernst genommen und abgewertet.

Als er bei mir die Begleitung begann, hatte er bereits einen Tinnitus-Vorfall und war für längere Zeit krankgeschrieben. Sehr schnell landen wir im gemeinsamen Prozess bei der Wurzel seiner gefühlten, unerträglichen Anspannung: Er kommt in Kontakt mit seiner Kindheit, dem Gehänselt-Werden von den anderen Kindern wegen seines Stotterns, dem Gefühl nicht dazu zu gehören. Wir kommen in Kontakt mit einem sehr strengen Vater, der keinerlei Weichheit, Schwäche, Angst, Trauer oder Zögern zulässt, der sich mit Angstgefühlen und Unsicherheit nicht verbinden kann und dementsprechend das Kind mit solchen Gefühlen alleine lässt. Der kleine Junge lernt seine Gefühle nicht mehr zu spüren und auszuschalten, was sich aber wiederum in Hemmung und Stottern äußert. „Ich will ja raus und Verbindung aufnehmen, aber ich bin überfordert, es so zu tun, wie ich es soll. Unbewusst macht es mir Wut, nicht sein zu dürfen, wie ich bin und keine Steuerungshilfe zu bekommen.“

In simulierten Auseinandersetzungen mit dem eigenen inneren strengen Vater, schwimmt sich der Klient frei und emanzipiert sich von dieser vorgegebenen, wenig mitfühlenden Haltung. Während dieses Prozesses entwickelt er Verständnis für sich selbst, für seine Geschichte und wird geduldiger mit sich.

Auf diesem Boden entwickeln wir ganz konkret Strategien, die ihm im Berufsalltag helfen: Sich selbst entschleunigen lernen, über den geführten Atem, sich aus Bedrohungs- und Verunsicherungsgefühlen zurückzuholen. Wir machen einige Selbstwertübungen und öffnen Räume zu Situationen, in denen er sich stark und selbstbewusst fühlt, um sich mit ihnen zu verankern und sie abrufen zu können, wenn er aus dieser Haltung herausfällt. Schon nach wenigen Sitzungen kann er in Verantwortung für sich gehen, hat ein Gefühl entwickelt, für das, was es braucht. Er weiß

allerdings auch, dass er dran bleiben will. Er macht autogenes Training, beschäftigt sich mit Entspannungstraining nach Jakobsen und entscheidet sich, bei einem Führungskräfte-Training mit zu machen. Aus einem unbestimmten und bedrohlichen Gefühl der Erkrankung und der Einschränkung entwickelt sich durch das innere „Freischwimmen“ von den rigiden Werten des Vaters wieder Zuversicht, sein Leben so verändern und gestalten zu können, dass es den Tinnitus nicht mehr als Warnsignal braucht, um sich wieder an die offenbar verlorene Einsicht zu erinnern, mitfühler mit sich selbst sein zu wollen. Und er lernt auch, solange er immer wieder in alte Haltungen zurückfällt, den Tinnitus als Freund zu verstehen, der aufmerksam macht, und nicht als Gegner, den es auszumerzen gilt. Er begreift den Tinnitus als Wächter für den Erhalt und für die Verbesserung seiner Gesundheit.

Eine junge Frau gewinnt das Zutrauen, den neuen Lebensabschnitt zu gestalten, zurück.

Eine junge Frau hat erfolgreich ihr Abitur bestanden, bewirbt sich um verschiedene Studienplätze und begibt sich auf eine längere Reise. Unterwegs erreicht sie die Nachricht, dass sie eine Zusage für ihr Wunschstudium erhalten hat. Sie tut zwar, was notwendig ist, um sich den Studienplatz zu sichern, ansonsten lässt sie sich aber vom Leben treiben und genießt den Müßiggang. Zum ersten Studientag fährt sie etwas unvorbereitet zu dem Bildungsort, den sie die nächsten Jahre besuchen wird. Von ihrem Zuhause liegt die Hochschule rund 90 km entfernt. Sie stellt sich vor, dass sie mit dem Zug hin und her fahren wird und zuhause wohnen bleiben will. Schon bei der Hinfahrt, die sie etwas unruhig, aber durchaus zuversichtlich antritt, wird sie unterwegs von Herzrasen und Panikattacken überfallen.

Sie wird davon überrascht, ist stark irritiert und steht wie unter Schock aufgrund dieser plötzlichen Angstüberschwemmung. Sie gerät in Sorge um die Tragfähigkeit ihres Herzens und hat schon beim Ausstieg Angst vor der Heimfahrt.

Vor Ort ist sie nur zur Hälfte anwesend, weil sie immer noch dabei ist, das Erlebte zu verarbeiten. Auf der Heimfahrt tritt die Panik wieder auf, verbunden mit der Idee, sich im Zug gefangen zu fühlen, der Bedrohung von innen in Form von Panik nicht entkommen zu können. Am nächsten Tag weitet sich die bodenlose und unkontrollierbare Angst aufs Zugfahren aus und sie bekommt plötzlich Angst zu sterben. Die erste Woche schleppt sie sich jeden Tag unter großer Kraftanstrengung zum Studienort, hat aber kaum Aufmerksamkeitskapazitäten für die Vorgänge vor Ort zur Verfügung. In diesem Zustand sucht sie mich auf.

Sie beschreibt mir, wie sie sich fühlt: ihr Herzrasen, ihre Schweißausbrüche, ihre Angst zu sterben. Sie kann gut benennen, dass sie sich ausgeliefert und hilflos fühlt gegenüber diesen Gefühlen und ihren inneren Prozessen.

Sie teilt mir mit Hilfe suchendem Blick weiter mit, dass sie Angst vor der Angst entwickelt hat und sich in einem bedrohlichen Gedankenkreislauf gefangen fühlt.

Wir spüren nach, wie sie sich an anderen Stellen des Abschiedes und des Neubeginns gefühlt hat: Erster Tag im Kindergarten, erste Übernachtung außer Haus, erster Tag in der Schule, Beginn der weiterführenden Schule, erste Jugendfreizeit ohne die Eltern. All diese besonderen Herausforderungen hat sie eigentlich ganz gut bewältigt. Was war anders in diesen Situationen? Es waren vertraute Menschen dabei, die sich das Gleiche getraut haben, mit denen sie sich verbunden fühlen konnte. Es gab Vorläufe, es wurde viel über den ersten Kita-Tag im Vorfeld gesprochen, es wurden im Vorfeld Besuche gemacht, erste schöne Erfahrungen vor Ort ermöglicht in Anwesenheit der Eltern, Anspannung wurde abgebaut, indem die Angschwelle abgesenkt wurde, durch entspannte und erfüllende Situationen, die vergessen ließen, dass sie ja eigentlich noch fremd ist.

Dort, wo sie übernachtete, war sie viele Male vorher nachmittags zum Spielen, kannte die Eltern der Freundin gut, sie hatte bereits die Erfahrung gemacht, dass sie sich an die Mutter wenden kann, wenn etwas für sie nicht gut ist. Zum Beispiel mitteilen, dass ihr das Essen nicht schmeckt, und dann gab es eine andere Lösung für sie.

Plötzlich bekommt sie Verbindung dazu, dass sie den Vorahnungsraum, was da auf sie zukommt beim Studium, gar nicht an sich herangelassen hat, ihn innerlich nicht aufgesucht hat, um eine Haltung vorzubauen, die trägt. Sie hat sich auf die neuen Herausforderungen bzgl. des Studiums weder emotional noch intellektuell eingestellt. Deshalb hat es sie „kalt erwischt“. Sie hat keine gute Fürsorge walten lassen.

Wir verlangsamten rückwirkend, was hinter ihr liegt. Wovor kann man denn Angst haben, wenn etwas Neues beginnt? Dass man den Aufgaben nicht gewachsen ist, sich alleine in der Fremde zu fühlen, keine schönen Begegnungen zu haben, die Vertrauen schaffen und den Grundstein für die Zuversicht legen, dass man nach einigen Monaten neue, tragende Verbindungen haben wird usw.

Unbewusst hat sie auch einen Moment daran gedacht, ob sie diese lange Strecke tatsächlich jeden Tag fahren kann...

Es wurde ihr blitzschnell klar, dass sie das auf Dauer nicht wird halten können. Außerdem konnte sie am abends stattfindenden ersten Treffen der Kommilitonen nicht teilnehmen, weil sie ja wieder heimfahren musste, und sie fühlte sich ausgeschlossen. Auch wurde ihr klar, dass sie jetzt im Nachhinein nicht so schnell zu einem Zimmer kommen werde, nachdem das Studium schon angefangen hatte.

Ich gebe ihr verschiedene Bilder an die Hand, um eine erste Haltung zu finden, wie sie mit der Panik umgehen kann:

- ◆ Stell dir vor, du bist bei einem schweren Gewitter im Wald? Was würdest du tun? Hätte es Sinn in Panik hin- und her zu rennen? Was wäre ein hilfreiches Verhalten? Vielleicht einen Platz zu finden, der möglichst großen Abstand zu den Bäumen hat? Es fällt ihr ein altes Sprichwort ein, „Buchen sollst du suchen, von Eichen sollst du weichen“, daran könne sie sich vielleicht noch halten, obwohl sie nicht sicher wisse, ob das hilft...

Ansonsten? Ansonsten könne sie eigentlich nur still halten und abwarten, bis das Gewitter vorbeigezogen ist. Eine solche Haltung würde ihr auch bei Panikattacken helfen: Sie vorbeiziehen zu lassen, bis sie von selbst ihre Wirkmächtigkeit verlieren und wieder abebben....

- ◆ Stell dir vor, dass die Panik als Pferd im Galopp daher geritten kommt. Seit Studienbeginn habe sie sich einfach mitreißen lassen und nur noch schauen können, wie sie irgendwie im Sattel bleibt. Sie könnte das Pferd ja auch von sich abkoppeln und einen inneren aufmerksamen Beobachter installieren, der die Dinge sieht, sich aber nicht hinein verliert. Der sieht das Pferd kommen, kämpft nicht mit ihm, sondern heißt es willkommen und lässt es aber an sich vorbeireiten, vielleicht mit den Worten, „Reit nur weiter, heute reite ich nicht mit.“

Wir sprechen noch einmal ganz grundsätzlich über Angst und ihre Gesetzmäßigkeiten: Angst will uns auf etwas aufmerksam machen. Wenn sie uns in unserer gewollten Zielbewegung stoppt, dann will sie uns etwas zeigen. Wenn wir sie allerdings wegdrücken, wird sie immer lauter und mächtiger, bis wir uns von ihr fast erschlagen fühlen. Wenn wir uns ihr zuwenden, dann wird sie sogleich handzahn, weil sie spürt, dass wir sie berücksichtigen wollen und sie in unser Handeln entsprechend einbeziehen. „Sie könnten Ihrer Angst auch versöhnlich entgegengehen und sich bedanken, dass sie für Sie da war. Sie könnten sich entschuldigen, dass Sie sie nicht gehört haben, nicht haben hören wollen. Es war Ihnen zu mühsam, sie wollten es leicht haben, ohne sich „voraus zu bücken“ und eine Haltung zu entwickeln, die Sie in der Situation trägt.“

„Stellen Sie sich vor, die kleine *Julia*, die Angst hat, wird von der großen *Julia* beruhigt und bekommt Zuspruch von ihr. Manchmal reicht der haltende Rahmen, der die Angst zulässt, schon aus, damit sie sich wieder beruhigen kann. Manchmal braucht sie Erklärungen oder beruhigende Worte, manchmal will sie einfach in den Arm genommen werden und dann will sie vielleicht auch, dass wir die Schritte auf eine Herausforderung zu in kleine Häppchen aufteilen und uns so selbst vorbereiten, damit wir genug Tragfähigkeit zur Verfügung haben, wenn es „ernst“ wird. Wir halten gemeinsam den Raum der Angst und spüren nach, was sie braucht, damit sie loslassen kann. Sie will einfach nur berücksichtigt werden. Wichtig, sich zu erlauben, dass in der nächsten Zeit noch etwas Anspannung bleiben wird, sie hat ja schließlich auch die Vorbereitungsphase „verschlafen“.

Die junge Frau hat gespürt, „jetzt brauche ich ein Geländer, sonst verliere ich mich vollends in der Panik“. Sie hat sich Hilfe gesucht und sich unterstützen lassen, um mit der Situation in guten Kontakt und in Verbindung zu kommen, die Auslöser für ihre Panik war. Außerdem suchte sie nach einem Weg, der aus der Panik führt. Sie wollte ihr Gleichgewicht wiederfinden und hat begriffen, dass die Symptomatik aus einem nicht bestandenen Entwicklungsraum kam und die Angst sie zwingen wollte, genauer hin zu schauen. Sie kam schnell wieder auf eigene Füße und konnte

ihren Gefühlshaushalt wieder selbst regulieren und die notwendigen Schritte in Angriff nehmen. Die Übernahme von Verantwortung für sich, hat sie aus dem Strudel, der immer tiefer führt und sie krank gemacht hätte, wieder herausgeführt. Sie kam in größeren Abständen noch zwei, drei Mal, dann hatte sie das Vertrauen in sich und in das Leben endgültig wieder gefunden.

Langjährig verheirateter Mann verliert seine Frau und gewinnt ein neues Leben

Ich spürte schon am Telefon, dass er vollkommen außer sich ist. Ich vereinbarte mit ihm kurzfristig einen Termin. Er war am Boden zerstört, seine Frau hat einen alten Schulfreund getroffen, in den sie einmal verliebt war, und diesen Faden wieder aufgegriffen. Sie wollte sehr schnell von zuhause ausziehen. Wer den Boden verliert, will sich festhalten, gerade auch an dem Menschen, der geht. Was es nicht leichter macht, sondern schwerer, man hält sich an etwas fest, was im Moment jedenfalls nicht mehr trägt. In seiner Not ist er freiwillig in die Psychiatrie gegangen und wollte dort Schutz suchen, er hatte sich total verloren. Als er jedoch die Menschen sah, die dort waren, bekam er Zweifel, ob er da richtig sei. Er sprach eine Krankenschwester darauf an, sie nahm ihn beiseite und bestätigte seine Wahrnehmung. Er solle besser wieder nachhause gehen und sich dort eine psychotherapeutische Hilfe suchen.

Zunächst war er sehr gefangen von der Trauer und der Angst vor dem Verlust. Er verlor in dieser akuten Phase seine Arbeitsfähigkeit. Er konnte sich nicht mehr konzentrieren und auch seine Gedanken und Gefühle nicht mehr ordnen, sie liefen im Kreis. Die Tochter hatte schon länger einen neuen Freund, und es war für den Rest der Familie unüberhörbar, dass die beiden auch sexuell viel Spaß miteinander haben. Das weckte bei seiner Frau eine große Sehnsucht, auch wieder begehrt zu werden und mehr Intensität in ihr Leben zu holen. Sie hatte das Gefühl, ihr Leben verpasst zu haben.

Sie sind nach der Eheschließung in das Haus seiner Eltern gezogen, zwar unter das Dach in einen abgeschlossenen Wohnraum, aber die Großfamilie war immer mit im Haus. Im Haus war ein familiärer Handwerksbetrieb untergebracht. Natürlich bestimmte seine Ursprungsfamilie mit ihren eingespielten Ritualen und Umgangsformen weitgehend den Rahmen. Das ermöglichte manches, verhinderte aber auch vieles. Seine Frau hatte das Gefühl, ihr Leben nicht so leben zu können, wie sie es gerne getan hätte. Es wurde deutlich, sie will sich von diesem Großfamilien-Dasein und von den festen Strukturen verabschieden und mehr Selbstgestaltung in ihr Leben bringen.

Ich unterstütze ihn darin, eigenen Boden unter die Füße zu bekommen.

Es wurde deutlich, dass er seine Frau sehr liebt und sie nicht verlieren will.

Wir arbeiteten daran, dass er sich nicht an sie klammern muss, sondern ihr seine Gefühle zeigt, seine Trauer, seine Verlustangst,

dass er um sie ringt, ihr aber auch deutlich macht, dass er sie nicht festhalten kann und auch nicht zwingen wird. Er half ihr beim Umzug in ein eigenes Haus, er unterstützte sie bei dem Weg ins eigene Leben. Er zog sich auch immer wieder zurück und versuchte sein Leben wieder mit eigenen Dingen zu füllen. Er traf sich wieder öfter mit Freunden, fing das Tennisspielen wieder an. Hin und wieder rief er sie an, lud sie zum Essen gehen ein, machte einen Spaziergang mit ihr und ließ ihr ganz einfach Zeit. Wenn es ihr zu nah und zu eng wurde, zog er sich zurück. Er schwamm sich so frei, dass er sich auch wieder ein Leben ohne sie vorstellen konnte, auch wenn er das nicht wollte. Er machte deutlich, dass er bereit ist, sich zu bewegen und ein neues Lebenskonzept zu weben und neu anzufangen. Auch wenn es ihm am Anfang irgendwie nicht einleuchtete, warum man die bequeme Situation verlassen sollte, ahnte er dann doch allmählich, dass daran kein Weg vorbei führte. Die Sache mit dem früheren Jugendfreund erledigte sich schnell wieder, die Luft war bald wieder heraus, so dass sie ganz vorsichtig und ohne Eile wieder kleine Schritte der Annäherung wagten. Entgegen der vielen Jahre, die so vor sich hin flossen ohne große Initiative von ihm, ließ er sich immer wieder etwas Besonderes einfallen. Er schickte ihr Bilder von Immobilien, die zu kaufen sind. Er stellte ihr einen Blumenstrauß von außen ins Fenster. Er warf ihr nette Postkarten ein. Er lud sie zu Freude ausstrahlenden Tagessaufhängen ein, und sie machten, was sie schon lange machen wollten und doch nie in die Hand genommen hatten. Allmählich fingen die beiden, an sich wirklich und wahrhaftig wieder zu finden. Sie sprachen sich aus, teilten ihre Sehnsüchte und griffen auch die schwierigen Themen auf, an denen sie sich immer vorbei gemogelt hatten. Seine Frau war beeindruckt von seiner Standfestigkeit und seiner Klarheit, sie zu wollen, aber auch davon, dass er mit Respekt und Achtung sie ihren Weg gehen ließ, auch wenn er von ihm wegführte. Er versuchte das nicht zu verhindern, aber er setzte eigene Impulse, die ihr Herz wieder gewinnen sollten. Auch er wuchs an dieser Herausforderung der plötzlichen Trennung. Dass er das so stehen konnte, machte ihn auch stolz auf sich selbst. Das Ergebnis ihres Mutes führte auch dazu, dass sie sich gemeinsam selbständig machten und ein Büro eröffneten, das sie heute noch führen.

Es ist die Geschichte eines Mannes, der aus dem Gefühl des Opferseins ausgestiegen ist und sein Leben wieder in die Hand genommen hat. Er hat gekämpft um das, was ihm wichtig ist, er hat aber auch an seinem Selbstwert gearbeitet und am Vertrauen, für sich selbst stehen zu können. Diese eingesetzte Energie machte ihn wieder zum Mitgestalter seines Lebens, wofür er sehr dankbar war. Und ich begleitete diesen Prozess mit einigen Initiierungen des Umdenkens und des Neudenkens, im Besonderen aber einfach im Dasein und Mittragen. Er lebte in der unbewussten Fähigkeit, das Konzept der Ursprungsfamilie weiter zu leben. Indem sie ihm bewusst wurde, begriff er, dass er sein Leben auf dieser Ebene immer noch als Sohn führte. Er fing an sich zu fragen, was er denn leben wollen würde, wenn er aufhören würde, sein derzeitiges Leben als selbstverständlich hinzunehmen. Die-

ser Gedanke führte ihn zusammen mit seiner Frau in neue Räume, z. B. eigenständig wohnen und nicht länger mehr dauernd auf die Familie Rücksicht nehmen zu müssen.

Die „brave Tochter“

Zu mir kommt eine junge Frau in Beratung. Sie wirkt erschöpft und bringt auch eine Grundaggression mit, die auf Abwehr gebürstet ist. Schnell spüre ich: Das ist etwas für sie Neues. Es fällt ihr auch schwer, damit umzugehen. Sie empfindet ihr Verhalten als lebensabgewandt und wenig sozial. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche, wie es dazu kommen konnte. Aus ihren Erzählungen wird deutlich, dass sie es bisher allen recht machen wollte. Sie hat sich oft um der Erwartung der anderen Willen verbogen und sich selbst überfordert. Sie hat ihre eigene Grenze nicht nur nicht geachtet, sondern oft auch nicht gespürt. Gleichzeitig wird deutlich, dass sie große Angst vor Nähe hat. Als wir da etwas tiefer hineinfühlen, wird deutlich, dass sie, wenn Nähe entsteht, nicht bei sich bleiben kann und sich ganz in den Erwartungen des Anderen verliert. „Damit muss jetzt aber Schluss sein!“, sagt sie ganz entschieden. Sie klagt über Haarausfall und über Ausschläge an verschiedenen sichtbaren Körperstellen, wie z. B. Handoberseite, Hals, manchmal die Ohren und die Wangen um die Wangenknochen herum.

Sie formuliert, „Ich möchte mich gerne mehr annehmen lernen, eigene Grenzen kommunizieren lernen und dabei die Arbeitsfähigkeit und die Freude an der Arbeit erhalten.“ Sie möchte sich selbst finden und auf akzeptable Weise „Nein“ sagen lernen. Sie will die gelernten Verhaltensmuster, sich stillschweigend zu fügen, brav zu sein, sich selbst nicht mehr zu spüren, überschreiben lernen durch neue Erfahrungen und neue Muster. Es ist ihr auch wichtig, sich mit ihren eigenen inneren Konflikten sichtbar zu machen, damit das Gegenüber, z. B. ihr Vorgesetzter, das nachvollziehen kann, was mit ihr los ist.

Wir arbeiten an ihren Themen über verschiedene Übungen. Ich lasse sie zum Beispiel den Satz sagen: „Ich bin was wert!“ Es braucht eine ganze Weile, bis sie sich den ausgesprochenen Satz auch selbst glaubt. Dann schaffe ich ein Ritual, das ihr ermöglicht in Zeitlupe räumliche Erfahrungen mit Nähe und Distanz zu machen. Wir stehen uns zunächst mit großem Abstand gegenüber, Sie darf mich näher her winken und wieder weiter weg schicken und soll damit spielen, um herauszufinden, was das für sie richtige Nähe-Verhältnis zu mir ist. Wir machen erfahrbar, wie sich das anfühlt, wenn man seine Grenze überschreitet, man steht dann zwar näher, steigt aber innerlich aus, z. B. verliert man sein gegenwärtiges Präsentsein, weil man sich ausgeschaltet hat. Zu viel Entfernung empfindet sie als Einsamkeit, da fühlt sie sich auch nicht verbunden bzw. genährt. Sie braucht Kontakt, um sich sicher zu fühlen, sie braucht aber auch Abstand, um im Kontakt zu sich selbst sein zu können. Sie fängt an ein Gefühl für sich zu entwickeln. In den nächsten Sitzungen üben wir das „Ja“- und das „Nein“-Sagen. Es fällt ihr nicht leicht, bei sich zu bleiben und

nicht in die Position des Anderen zu springen, um den Konflikt aufzuheben. Wir kommen an Gefühle von Traurigkeit und Angst. Im Konflikt zu sein, macht ihr Angst. Ihre Eltern hatten oft Streit, und sie stand dazwischen. Das hat sie oft sehr traurig gemacht. Sie hat sich damit auch einsam gefühlt. Außerdem konnte sie das schlecht aushalten, das trübte ihre Lebensfreude und belastete sie als Kind. Sie tat alles dafür, um diese damit verbundene schlechte Stimmung wegzuwischen, sie war freudig und heiter, um ihre Eltern da wieder herauszuholen. Ja, sie fühlte das als Bedrohung, wenn die Eltern nicht mehr miteinander sprachen, es fühlte sich kalt und einsam an. Das tat ihr richtig weh und drückte auf ihre Stimmung.

Wir arbeiten an dem Thema, wie konstruktive Konfliktbewältigung aussehen könnte. Die Haltung des Anderen gelten lassen, sie verstehen wollen, sich miteinander auf den Weg machen, um eine für beide passende Lösung zu finden. Keine vollendeten Tatsachen zu schaffen, sich nicht über Machtausübung die Durchsetzung der eigenen Position oder Vorstellung zu erzwingen, die Verbindung halten, großzügig miteinander sein. Einen Raum schaffen, in dem alle Gefühle erlaubt sind, die der Konflikt auslöst, aber diese Gefühle nicht in Konkurrenz gehen lassen, sondern sie stehen lassen und würdigen. Sich Zeit lassen, könnte auch noch wichtig sein, erarbeitet sie sich dann plötzlich. Es wird deutlich, dass die in der Familie gelernte Konfliktkultur aus der Beziehung führte und in Konkurrenz und in Einsamkeit. Konflikte können aber auch eine Chance sein zur Veränderung, sie können lebendig machen, dazu führen, dass man sich wieder besser fühlt, besser weiß, wo der/die Andere gerade steht usw.

In der Arbeit fängt sie an, Erwartungen einfach nicht mehr zu erfüllen. Sie geht z. B. einige Wochen ungeschminkt in die Arbeit und will zeigen, dass sie sich dem Diktat des Schminken-müssens nicht mehr unterwirft. Sie bekommt eigentlich nur positive Rückmeldungen oder es wird eben gar nicht bemerkt. Sie merkt, dass das ihr ganz eigener Druck war. Sie kommt in Kontakt mit ihren Werten und mit ihren Bewertungen und spürt, dass da auch in ihr so ein Anpasser sitzt, der nicht aus dem Rahmen fallen will, weil sie denkt, dass man dann nicht mehr dazu gehört. Sie übt mit den Freunden eigene Entscheidungen zu treffen und merkt, dass die Freundschaften deshalb nicht verloren gehen, sondern dazu gewinnen. Sie fühlt sich wieder wohler, ihr Leben fühlt sich wieder heller und zufriedener an, sie nimmt sich fest vor, die hinzugewonnenen Erfahrungen nicht wieder zu vergessen und beständig daran zu arbeiten, damit sie sich immer mehr von den alten Glaubenssätzen lösen kann. Ihr Ausschlag verschwindet, der Haarausfall geht ziemlich zurück. Sie hat ein Selbstgefühl entwickelt, das im Sinne der Autorschaft für das eigene Leben viel mehr Zuversicht ausstrahlt. Ein altes Sprichwort: „Jeder ist seines Glückes Schmied“ fällt ihr plötzlich wieder ein. Wir haben in den Sitzungen auch viel gelacht. Wenn ein Leben Freude ausstrahlt, trägt das auch zur Gesunderhaltung bei.

All diese Beispiele zeigen, dass eine gelungene Situationsbewältigung uns stärken und unsere psychische Widerstandskraft

erhöhen kann. Wir gewinnen immer mehr an Resilienz und schaffen es immer besser, gesund zu bleiben trotz schwieriger Bedingungen.

Resiliente Menschen

- ◆ stellen sich den schwierigen Situationen
- ◆ gehen realistisch an die Dinge heran
- ◆ übernehmen Verantwortung
- ◆ vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit
- ◆ bleiben gelassen
- ◆ sehen das Gute daran
- ◆ finden Sinn
- ◆ suchen Unterstützung
- ◆ und stellen stabile emotionale Beziehungen her

Was benötigen wir Menschen für eine Umgebung, z. B. im Arbeitsfeld, damit (psychische) Gesundheit große Chancen hat?

- ◆ „Wir-Gefühl“, vertrauensvolle Beziehungen, Zugehörigkeit, Bindung
- ◆ Wertschätzung, Anerkennung, Fairness, Transparenz, Information
- ◆ Rückmeldung, Gestaltungsfreiraum, Unterstützung
- ◆ Selbstwert, Sinn, Stolz, Lust
- ◆ mehr Konzentration, weniger Störung, kontinuierliches Arbeiten, Rückzugsmöglichkeiten
- ◆ die Gesunderhaltung Aller ist ein gemeinsamer hoher Wert
- ◆ die Themen „Belastungen und (psychische) Erkrankungen“ sind salonfähig; Betroffene werden angesprochen, krank sein ist akzeptiert, externe Unterstützung wird gefördert;
- ◆ Einsatzbereitschaft wird vorausgesetzt
- ◆ Konflikte werden akzeptiert; sie werden gelöst oder ausgehalten;
- ◆ Mobbing wird unterbunden

Hier nun, am Ende dieses Aufsatzes über Salutogenese – über das, was Menschen gesund erhält – möchte ich Ihnen gerne etwas wünschen, ganz persönlich, für Ihr Leben. Denn darauf kommt es an, dass wir uns miteinander verbunden wissen und uns füreinander manchmal auch Geschenk sein können. Ich danke für Ihre wache Aufmerksamkeit beim Lesen und schließe mit einem Zitat der amerikanischen Familientherapeutin Virginia Satir:

Die Freiheit, das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.

Die Freiheit, das auszusprechen, was Du wirklich fühlst und denkst, und nicht das, was von Dir erwartet wird.

Die Freiheit, zu Deinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Die Freiheit, um das zu bitten, was Du brauchst, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer auf Nummer Sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

Joachim Armbrust,

geb. 1958, ist Diplomsozialpädagoge und in Besitz der Heilerlaubnis für Psychotherapie nach dem HPG. Er ist Vater von zwei Kindern und Fachbuchautor etlicher Bücher.

Er bietet seit über 25 Jahren Fortbildungen, Fachvorträge und Teamentwicklungsprozesse, wie Veranstaltungen zur Salutogenese und Resilienzfragen an.

Über sein Institut Punkt-Genau-Seminare ist es möglich, Weiterbildungen z. B. zur Systemischen Beraterin oder zum Punkt-Genau-Coach zu besuchen.

Er führt in Schwäbisch Hall eine Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching und Prozessgestaltung, Mauerstraße 2, 74523 Schwäbisch Hall, Tel.: 07 91/7 15 52, E-Mail: joachim.armbrust@t-online.de. Weitere Infos unter: <http://www.Punkt-Genau-Seminare.de>



Quelle: Autor