

**Thema: Junge Menschen heute: Wegarbeit einer Frau
Angst, Panik und soziale Integration**

Autor: Felix Scherrer

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt.

Wesentliche Inhalte sind ausgeblendet und gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link **Bestellen** angefordert werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

In meiner therapeutischen Praxis begegnen mir vermehrt junge Menschen, die ausgeprägte Symptome von Angst und Panik zeigen, gepaart mit Schwierigkeiten bei der sozialen Integration.

In diesem Artikel möchte ich Ihnen einen Einblick in den Verlauf einer solchen Therapie geben. Dabei habe ich ausgewählte Sequenzen aus dem therapeutischen Setting eingeflochten.

Nun sind Sie eingeladen zu hören auf den im Folgenden dargelegten Bericht einer Frau, mit Teilen aus dem Videoprotokoll:

ZEIT VOR CORONA

«Es gibt für mich die Vor- und Nach-Corona-Zeit. Vor Corona war ich am Gymnasium, hatte in allen Fächern gute Noten, lernte ohne grosse Anstrengung. Meine Lebenshaltung war, rückblickend betrachtet: mich über andere heben, ich mache mein Ding, auch Gott interessiert mich, ab der Zeit am Gymnasium, nicht mehr, das ist Kinderzeugs. Partys, meinen Körper präsentieren und die Wirkung spüren, im Mittelpunkt stehen, bewundert werden, leichte Drogen, das ganze Programm, immer alles schön kontrolliert, Nähe und Distanz, oft hart am Limit.

Es gab aber auch noch die Zeit vor dem Gymnasium. In den Jahren der Schulzeit davor war ich ein Mädchen, welches man wohl als Mauerblümchen bezeichnen könnte. Introvertiert, am Rande, meistens gute Noten, wohl auch beneidet deswegen, aber stehen gelassen, nicht eingeladen zu Geburtstagsfesten, in den Pausen las ich meistens in einem Buch. Die Spöttereier der Kolleginnen beachtete ich nicht. Dabei fühlte ich mich als unwichtig, nicht genügend, alleine. In der Freizeit machte ich in der Kirche meiner Eltern mit, spielte mit den Tieren oder las Bücher.

Das Gymnasium war dann ein Wendepunkt. Ich kam weg vom Dorf, auf einmal war alles bedeutend.

ESSVERHALTEN

Parallel dazu war da mein Essverhalten, vielmehr mein Nicht-Essen-Wollen. Und auch bei diesem Thema: hart am Limit leben, meinen Körper spüren, meine Bedürftigkeit im Griff haben, es geniessen, wie mein Umfeld mich entweder bewundert oder hilflos dasteht.

ISOLATION ZUHAUSE

Die Corona-Isolation anfangs der Zeit an der Uni führte mich in den Abgrund. Von einem Tag auf den anderen war all das Gelebte und Vertraute nicht mehr. Innerlich stürzte ich, fiel wie in ein Loch von Leere.

AUSSEHEN

Bei einer Corona-Kontrolle wurde mein Aussehen und mein Gewicht durch einen anwesenden Arzt

als kritisch erachtet. Die Kinder- und Jugendärztin, die mir vertraut war, fühlte sich wegen meinem Alter nicht mehr zuständig und überwies mich an einen mir fremden Mann-Arzt. Dieser beurteilte mich nach einer guten halben Stunde als mich selbst gefährdend und wies mich in die psychiatrische Klinik für einen stationären Aufenthalt ein. Im Angesicht der Isolation und meiner inneren Leere, wehrte ich mich nicht dagegen, dachte, schlimmer könne es eh nicht werden.

PSYCHIATRISCHE KLINIK

Dort angekommen war da nicht nur diese fremde Psychiatriewelt, dazu kam noch die Isolation innerhalb der Klinik, untereinander und zum Personal, wegen den Corona- Schutzmassnahmen.

All dies war definitiv zuviel. Ich geriet in Angst und wiederholt stellten sich panische Zustände ein, meine Gedanken- und Gefühlswelt geriet völlig durcheinander. Ich bekam eine neue Diagnose, Schizophrenie, welche sich dann später als Fehldiagnose erwies. Die ursprüngliche Essensthematik mit Diagnose Anorexia nervosa war plötzlich kein Thema mehr. Nachdem ich auf die Neuroleptika und Antidepressiva eingestellt war, entliess man mich rasch aus der Klinik. Ich wurde zurück in die Isolation nach Hause entlassen, mit Sitzungen mit der Psychologin per Telefon.»

Zu 50 % krankgeschrieben und aus der Isolation heraus führte die Frau ihr Studium an der Universität weiter. Zu Beginn halfen ihr die Skills-Listen (Listen mit Übungen), die von der Klinik und der begleitenden ambulanten Therapie der Psychologin vermittelt wurden. Die Therapie wurde jedoch bald abgeschlossen.

Nachdem die Präsenz-Vorlesungen wieder möglich wurden, stellten sich auch die Angstzustände wieder ein. Mehrmals pro Woche musste sie den Vorlesungssaal innerlich panisch verlassen. Infolgedessen blieb sie den Vorlesungen vor Ort vermehrt fern.

Sie spürte, dass sie Hilfe benötigte, wollte sich jedoch nicht erneut bei den UPD und der Psychologin, die sie damals begleitet hatte, melden. Ihre Eltern hörten von einer andere jungen Frau, welche bei der CTL gute Erfahrungen gemacht hatte. Auf diese Weise kam die Frau zu mir.

BEGINN DER THERAPIE BEI DER CTL

Können Sie Ihr Erleben in der Vorlesung beschreiben?

Die Befürchtung, Atemnot kriegen, zusammenzubrechen, alle schauen. Jetzt mich zusammen nehmen, nichts anmerken lassen, einen Moment hinausgehen, das darf nicht sein, das erlaube ich mir nicht, das würde auffallen, das wäre furchtbar peinlich. Ich fühle mich schwach, keine Kontrolle mehr, sehr alleine.

Wie haben Sie sich in diesen Momenten verhalten?

Ich hatte ja diese Skills-Liste aus der Klinik und von der Psychologin. Auf etwas Positives fokussieren, den Atem und die Körperspannung betrachten und vieles mehr. Das alles half mir aber nicht mehr. Die Angst und all die Gefühle waren übermächtig.

Beschreiben Sie die Gefühle und die Angst.

Eine grosse Schwäche, mein Inneres, die Gefühle wie vibrierend, flimmernd, mich beobachtet fühlen, Scham, furchtbar peinlich, alles wird eng, alle anderen schaffen es, versagend, nicht genügend, schwächlich, verkrampft, mein Bauch zieht sich zusammen.

Wie verlief dann Ihr weiterer Weg?

Ich vermied es, in bestimmte Vorlesungen zu gehen, ging nur noch in kleinere Räume, in denen ich mich etwas wohler fühlte, wo ich hinten am Ausgang sitzen konnte.

Ich versuchte, die Gefühle von Angst zu bekämpfen oder mich zumindest von diesen abzulenken und hatte dazu viele Methoden gelernt. Die gelernten Methoden aber zeigten die gewünschte Wirkung nicht mehr. Die Angst und das panische Erleben wurden intensiver. Dies führte zu einer Angst vor diesen Angst- und Panikzuständen. Ich fühlte mich völlig erschöpft und hilflos.

GUT EIN HALBES JAHR NACH THERAPIEBEGINN BEI DER CTL

**Eine Ablenkmethode war für Sie das Beschäftigen mit Gedanken um das Essen.
Mögen Sie sich jetzt einen Moment vorstellen, wie es ist, wenn Sie sich nicht ablenken?
Womit kommen Sie dabei jetzt in diesem Moment in Berührung?**

Die Frau schliesst die Augen und für eine Weile ist es ganz still ...

Es begegnet mir eine Erinnerung an die Kindheit, wie ich beim Spielen mit den Nachbarkinder stehen gelassen wurde, ich stand auf einmal alleine da – unbeachtet, unwichtig, nicht genügend den anderen. Wir spielten Verstecken, die anderen haben mich einfach vergessen.

Auch die Blicke und die herablassenden Bemerkungen taten mir weh, trafen mich zutiefst, schmerzen. Ich genüge wohl nicht, bin nicht attraktiv, darum werde ich gemieden. Das ging über viele Jahre so. Ich fühlte mich sehr alleine, tief traurig, hatte oft Lust einfach zu verschwinden. Meinen Eltern sagte ich nichts. Die Kirche und später auch das Essen lenkten mich ab.

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

Es tut gut, hier zu sitzen und dies zu sagen – zu sagen dass ich gesehen werden möchte.

Die Patientin wechselt wieder auf den anderen Stuhl.

Wenn ich sie, die schmerzlichen Gefühle, jetzt betrachte –

Pause

da ist weniger die Frage, warum sie existiert. –

Ich bin verunsichert, wenn ich dies sage – aber irgendwie darf sie ja auch sein.

Jetzt merke ich, dass mein Blick zu ihr etwas liebevoller geworden ist.

Längere Pause

Jetzt erkenne ich etwas –

Sie erkennen etwas?

Ja. Ich komme ja schon wie lange zu Ihnen in die Therapie?

Einen Moment – es sind neun Monate mit etwa 25 Sitzungen.

Am Anfang hatte ich ja diese mega Ängste und Panikattacken. Schon in der ersten Stunde, ich erinnere mich gut, habe ich die Angst und alle Gefühle auch auf den gegenüberliegenden Stuhl genommen.

Ich wollte diese ja unbedingt loswerden, dachte, dass Therapie dazu da ist, um die Angst komplett verschwinden zu lassen oder zumindest etwas dagegen tun zu können. –

Es tat mir dann so gut und es berührt mich immer noch, wenn ich daran denke, wie die Ängste und die Angst vor den Ängsten Beachtung und Zuwendung bekommen haben.

Die Frau reagiert beim Erzählen sehr berührt.

Das hat mir voll geholfen, mich bewusst mit meinen Ängsten auseinanderzusetzen und so eine Beziehung zu ihnen aufzubauen. Ich habe kapiert, dass das eigentliche Problem gar nicht meine Ängste waren, sondern wie ich mit ihnen umgegangen bin. Ich habe die Ängste irgendwie nicht liebevoll behandelt – also mich selbst nicht liebevoll behandelt, das war das eigentliche Ding.

IM ALLTAG MICH DEN ÄNGSTE ZUWENDEN

Ich habe dann ja angefangen, im Alltag die Ängste zu betrachten, so dass diese ein Gegenüber werden konnten. Schon nach wenigen Wochen nach Beginn mit der Therapie hier, konnte ich die Vorlesungen präsent im Saal ungehinderter besuchen. Es war nicht mehr so, dass ich ständig daran denken musste, ob es mir heute gut geht oder ob meine Ängste nicht zu stark sind. Stattdessen haben die Ängste und auch einige andere Gefühle seitdem ihren Platz gefunden, sei es beim Einschlafen am Abend, auf dem Weg während ich zur Uni gehe oder im Vorlesungssaal, wo sie neben mir ihren eigenen Platz bekommen haben.

EINE HEILSAME WENDE IN DER BEZIEHUNG ZU MEINEN ÄNGSTEN

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

Wo war ich? Ah, da bist ja du –

Die Frau zeigt auf den Stuhl gegenüber.

Wer seid ihr? Schmerzliche Gefühle, abgelehnt, nicht genügend, alleine – Es sind Erinnerungen aus der Kindheit. Aber eben merke ich, die Gefühle dabei erlebe ich ja jetzt, hier in diesem Moment, so wie vorhin und anfänglich die Angstgefühle. Es sind in diesem Moment dieselben Gefühle wie in der Schulzeit damals, nur waren diese bisher überdeckt, ich habe diese runtergedrückt, ich habe sie still gemacht.

Lange Pause

Die Frau wendet sich jetzt wieder ihren schmerzlichen Gefühlen zu, welche symbolisch auf dem Stuhl vis-à-vis positioniert sind. Sie holt ein gelbes Kissen, welches sie symbolisch für die schmerzlichen und für sie als Minus empfundenen Gefühle ausgesucht hat. Sie legt dieses auf den Stuhl. Dann nimmt sie das Kissen wieder in die Hände, nimmt es zu sich auf den anderen Stuhl und legt es behutsam in ihren Schoß.

SPÄTER IM VERLAUF DER THERAPIE BEI DER CTL

**Sie sind jetzt etwa 1 1/2 Jahre bei der CTL resp. bei mir in Therapie.
Wie ist das für Sie?**

Ich fühle mich wohl. Anfänglich war ich in einer akuten Krise, wusste nicht, ob es wieder in die Klinik geht. Auch irritiert war ich mit den für mich anfänglich fremden Gedanken hier bei Ihnen. Das löste sich aber bald ab mit, schwer zu sagen, einfach eine innere Ruhe. Ich bin sehr dankbar, hierhin in die CTL gefunden zu haben. Ja, eine innere Ruhe.

**Sie sagen «fremde Gedanken». Sie waren ja vorher in anderen Therapien.
Was erleben Sie hier anders?**

Die Frau nimmt ihr Notizbuch aus der Tasche und öffnet es.

Was für mich anfänglich neu, dann aber eben sehr hilfreich war, sind zwei Dinge:

BEZIEHUNG

Auf den Grund betrachtet geht es um Beziehung, insbesondere um meine Beziehung zu den schwierigen Gefühlen, die von wesentlicher Bedeutung ist.

DIFFERENZIEREN

Der Punkt war, ich habe gelernt, zwischen meinem Verhalten, meinen Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen zu unterscheiden. Dabei habe ich erkannt und erfahren, dass der Schlüssel nicht in meinem Verhalten oder in meinen Gedanken liegt, sondern bei meinen Gefühlen.

Genau genommen – die Gedanken und mein Verhalten – die zeigen auf die tieferliegenden Gefühle, die im Moment vielleicht nicht direkt sichtbar sind oder die ich gerade nicht wahrhaben will.

Genau, es geht um die Beziehung zu diesen Gefühlen, das ist der Punkt. Meine Gedanken und mein Verhalten, diese haben die Funktion eines Wegweisers, der zu den Gefühlen zeigt, welche in meinem Innersten und von Bedeutung sind. Dieses Bild des Wegweisers gefällt mir sehr. Eben, dass ich nicht einfach die Gedanken und mein Verhalten ändern muss, sondern dass diese eine Funktion haben.

In den beiden bisherigen Therapie-Erfahrungen – einmal stationär und danach in der ambulanten Betreuung bei der Psychologin – ging es darum, mit meinen Gedanken die Kontrolle über meine Gefühle zu erlangen oder ihnen etwas Anderes, Positiveres entgegenzusetzen.

Und weiter begegnet mir gerade noch dieses:

SOZIALKONTAKTE

Also, was meine Beziehungen zu meinen Mitmenschen angeht, meine Sozialkontakte, wie man so schön sagt, sei es zu meinen Freundinnen, Studienkollegen oder generell zu den Menschen, die mir wichtig sind, das war so:

Nach aussen hin habe ich immer ein bestimmtes Bild von mir präsentiert. Vor der Gymnasium-Zeit war ich das schüchterne und traurige Mädchen, aber ab dem Gymnasium habe ich die coole, die wissende, die kluge und verführerische, mit ihren Reizen spielende Frau gespielt. Dadurch habe ich Aufmerksamkeit bekommen, mich stark gefühlt und habe es genossen.

Heutzutage finde ich es wichtig, auch Einblicke in meine persönlichen Schwächen, Unsicherheiten

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

ZUSAMMENFASSEND

Danke für den Einblick in Ihr Erleben und Ihre Einwilligung zur Veröffentlichung im Rahmen von CTL THEMA.

Zusammengefasst würden Sie es wie formulieren?

Um das Ganze zusammenzufassen, würde ich den Verlauf der 1 ½ Jahre in der CTL Therapie bei Ihnen folgendermassen beschreiben:

Es geht um die *Erweiterung* meines Lebensraums - dieser Begriff gefällt mir echt gut - und um die Beziehung zu Dingen, die ich subjektiv als negativ empfinde, zu diesen eine Beziehung aufbauen, während ich mich dabei als aktive und handelnde Frau erlebe.

Dabei ist für mich ein weiterer wichtiger Aspekt der Prozess des *Werdens* – also nicht einfach durch Denken und dann etwas machen, nicht einfach etwas verändern. Eben eher eine Art und Weise von *Beziehung* gestalten – und dabei etwas wachsen, etwas *werden lassen*. Ihr Artikel mit dem Mädchen und dem Komplexen hat mich dabei sehr angesprochen (Anm. CTL THEMA Nr. 97/98).

Wenn mich jemand fragt, was ich konkret in der CTL-Therapie gelernt habe, kann ich das nicht einfach so beantworten. Es war weniger ein lernen, eher ein Weg, bei dem verschiedene Elemente meiner Persönlichkeit zum Vorschein kamen und mit denen ich ganz bewusst in Beziehung getreten bin – einen Weg mit diesen gehe.

Und nochmals, weil es gut tut, es ist Ruhe in mein Leben gekommen. ▪

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren.

Copyright © 2023 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Copyright © 2023 CTL Bern

Spenden

Bitte helfen Sie mit, Menschen in eingeschränkter finanzieller Situation eine Therapie und Seelsorge bei der CTL zu ermöglichen.

Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Spenden Konto

CTL Christlich-Therapeutische Lebensberatung
3011 Bern

IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3

