

Thema: **Sich berühren lassen II**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

In Teil 1 zum Thema wurde das zutiefst menschliche Bedürfnis, von einem Gegenüber wahrgenommen und berührt zu werden, dargestellt. Dort spezifisch die Beziehung zu Gott: Bedürftigkeit ausdrücken, sich von Gott und Jesus Christus berühren lassen. Dies als Basis, Boden und Sicherheit, in zwischenmenschlichen Beziehungen Begegnung und Berührung werden zu lassen.

Im vorliegenden Teil 2 soll die zwischenmenschliche Ebene im Fokus stehen. Spezifisch der Aspekt der Körperebene:

- Das Berühren von Gedanken und Empfindungen bei der Begegnung mit sich selber, mit dem eigenen Körper.
- Das Erleben dabei, mit sich selber, mit dem eigenen Körper von einem Gegenüber wahrgenommen und berührt zu werden.

Körperwahrnehmung, innerer Dialog und zwischenmenschliches Erleben, bei einer Frau mit der Diagnose Magersucht (Anorexia nervosa)

Ich lade Sie ein hinzuhören. Wenn Sie mögen, achten Sie dabei im Besonderen auch auf Ihre eigenen Empfindungen, Gefühle und Gedanken. Eine Frau, damals 15-jährig, berichtet:

«Spüren tue ich meinen Körper nur beim Joggen. Da fühle ich mich einigermaßen frei. Warum soll ich mich im Spiegel betrachten? Das ist doch alles Stumpsinn! Es ist mir egal, was ich da sehe und was mit meinem Körper passiert!»

(Sie setzt sich auf einen anderen Stuhl)

«In mir drin ist eine, die sagt: Schau dich an! Deine Hüfte ist mit Fett besetzt. Du bist unten herum viel zu breit. Dafür sind Deine Brüste viel zu klein. Die müssen rund und voll sein, nicht so mädchenhaft. Niemand will dich so haben. Du bist keine richtige Frau! Dein Bauch ist rund wie eine Kugel. Nicht einmal da hast du dich im Griff. Du strengst dich bei den Übungen viel zu wenig an. Du bist eine Versagerin. Du bist es nicht wert, etwas zu essen! Streng dich an! Reiss dich zusammen, sonst verlierst du völlig die Kontrolle!

Die Stimme in mir ist laut. Aber sie hat recht.»



Mit der Zeit im Verlauf der Therapiestunden ist diese Stimme für die Frau zu einem Gegenüber, zu einem bewussten Anteil ihrer Persönlichkeit geworden. Die Frau hat ihr den Namen „die Laute“ gegeben.

Ü Übung: Beim Hören auf diese kurze Sequenz:

- Womit komme ich bei mir selbst in Berührung? Gefühle und Gedanken notieren.
- Wie würde ich dieser Frau begegnen? Führen sie mit ihr ein fiktives Gespräch.

Im Verlauf der Therapie einige Monate später: Wir hören auf einen inneren Dialog, welcher die Frau mit der lauten Stimme in sich führt

«Ich schäme mich. Bin mir meiner Unsicherheit bewusst, fühle mich minderwertig.»

(Sie wechselt auf einen anderen Stuhl)

«Sie, die Laute, schämt sich zu mir zu stehen, es macht ihr Angst. Sie lehnt meinen Körper ab, weil sie sich minderwertig fühlt, weil sie Angst hat, abgelehnt zu werden, von Männern abgelehnt zu werden. Sie fühlt sich sehr unsicher, hat Angst, die Kontrolle zu verlieren. Darum tut sie so heftig.»

Da höre ich sie wieder, die Stimme in mir, die Laute: Der tut nur so! Das ist so ein Sozi, hat halt Mitleid mit dir, der bedauert dich nur und darum gibt er sich mit dir ab. Aber sich interessieren, für dich als Frau, tut er sich sicher nicht. Der könnte jede andere haben, aber sicher nicht dich! Was bildest du dir da ein! Bedenke, bei dir ist unten viel zuviel und oben nichts! Vergiss es, du bist nichts, du bist durchgefallen!»

Eindrücklich, was wir bei der Frau beim genauen Hinhören vernehmen. Die harte Stimme, „die Laute“ wie die Frau sie nennt, hat noch eine andere Seite. Es ist eine weiche, feine Seite, welche Unsicherheiten und Ängste, Zweifel an sich selbst, Minderwertigkeitsgefühle und Scham beheimatet.

Diese im Hintergrund liegende Seite konnte sich bisher nur in Form von harten, vernichtenden, selbstzerstörerischen Gedanken und Sätzen bemerkbar machen.

Die vordergründig harten Stimmen sind ein Zeiger, ein Wegweiser auf lebenswichtige Emotionen dahinter.

Wenden wir uns diesen Stimmen zu, dann weisen sie uns den Weg und werden uns so dienlich.

Es ist bedauerlich zu sehen, wie auch in der christlichen Seelsorge Glaubensinhalte mit diesem Weltbild gefüllt werden. Die Sätze, welche zum Kampf gegen die vordergründige, harte Stimme beigezogen werden, sind dann einfach fromm klingende: «Gott hat dich gerne. / Du bist einzigartig. / Alles an dir ist von Gott, so wie es ist, gewollt und geliebt. / Wende dich ab von den Stimmen, die dir etwas anderes einflüstern wollen, die sind vom Teufel. / Glaube an das Gute. / In Gott ist Leben, entscheide dich für das Leben. / Auch du wirst gebraucht.» usf.

Dabei werden die hintergründigen, lebenswichtigen Emotionen von Unsicherheit, Angst und Selbstzweifel leider weggedrängt und überhört.

Die Ruhe und Leben bewirkende Botschaft hingegen ist kindlich einfach: Begib dich mit dem, was dich bedroht, was dir wie ein Feind erscheint auf den Weg, verbringe Zeit mit ihm – und dieses wird Dir den Weg weisen. Manchmal wird das Bedrohliche auch als das Kranke, als die Krankheit (gemeint ist die Magersucht) bezeichnet. Also begeben wir uns mit dem Kranken in mir auf den Weg. Ich bekämpfe dieses nicht, denn es möchte mich hinführen zu lebenswichtigen Elementen. Das Kranke wird mir dienlich, es wandelt sich vom Feind zum Freund.

«Dabei bist du mit Jesus Christus auf der bessern, auf der erlösten Seite. Nichts kann dir etwas anhaben. Gott Vater führt dich auf diesem Weg an seiner Hand – wenn du sie ergreifst. Kehre um und wende dich dem scheinbar Kranken, der harten, vernichtenden Stimme zu. Sie wird dir den Weg weisen und dich mit einer Seite deiner Person in Berührung bringen, welche bis anhin nicht gebührend Beachtung, Wertachtung erfahren hat. Sie bringt dich in Berührung mit Elementen, welche bis anhin nicht leben durften. Deine Gefühle von Defizit, Angst, Unsicherheit, Selbstzweifel, Scham und Minderwertigkeit. Du wirst in ihnen und mit ihnen eine neue, erweiterte Form von Stärke finden. Du wirst mit ihnen das Leben entdecken.»

Kommentar der Frau rückblickend nach etwa zwei Jahren

«Schnell fühlt sie sich angegriffen, minderwertig. Sie hat auch Angst, nicht zu genügen. Immer hat sie sich dann angestrengt, sich bemüht, nach aussen stark zu wirken. Immer freundlich, keine Probleme machen. So war ich auch bis etwa vierzehnjährig. Problemlos. Alles lief glatt. In der Schule immer bei den Besten. Pflegeleicht. Meine Mutter sagt mir, dass man mit mir nie Probleme gehabt habe.

Aber eben. Wie es in mir drin aussieht. Das habe ich damals ja selber nicht gewusst. Erst dann, als ich an meinem Körper wahrgenommen habe, dass da Dinge geschehen, dass ich Frau werde, das hat mich sehr verunsichert, irritiert, ich wusste nicht, was da geschieht. Aber eines wusste ich, es gefiel mir überhaupt nicht. Da habe ich mich angefangen abzulehnen. Da ist die Laute in mir zum Leben erwacht. Ich wollte nicht erwachsen werden, nicht Frau werden. Die Vorstellung war sehr bedrohlich, machte mir Angst, ich schämte mich auch. Und ich blieb mit all dem alleine. Diese Gefühle kannte nur mein Tagebuch, das ich immer gut versteckte. Nach aussen zeigte ich mich, wie wenn nichts wäre. Alle dachten, es gehe mir gut. Bis dann mein Körper anfang zu sprechen.

Ich hatte Angst, die Kontrolle zu verlieren über meine Entwicklung, was mit meinem Körper geschah. So fing ich an zu hungern. Das war wie eine Erlösung. Da konnte ich etwas machen. Hatte etwas im Griff. Und es gab mir ein gutes Gefühl, mit jedem 100 g die ich abnahm. Es ging mir überhaupt nicht darum, wie ein Model zu werden, obwohl das alle immer meinten. Ich hatte mit dem Abnehmen einfach etwas, was ich steuern konnte. Und zudem gefiel es mir, dass mein Umfeld damit überfordert war, wie sie versuchten, mich zum Essen zu bewegen. Ich fühlte mich gegenüber ihrer Hilflosigkeit sehr stark. Aber auch sehr alleine mit meiner Not, meiner Verzweiflung, meinen Ängsten erwachsen zu werden, meinen Minderwertigkeitsgefühlen. Mit all dem alleine zu sein, darunter litt ich sehr.

Ich wurde immer dünner. Da wurde man aufmerksam auf mich. Aber die hatten ja keine Ahnung,

Danach, in der ambulanten Therapie, musste ich lernen, die inneren Stimmen, also die Laute, mit neuen Wahrheiten zu füllen. Sie sagten, die eine sei die kranke, die andere die gesunde Stimme. Ich musste in der Vorstellung die eine Stimme, die kranke, die böse Stimme leiser drehen und die andere, die gute Stimme aufdrehen. „Ich wende mich dem Leben zu. / Ich bin stark.“ und solche Sachen eben. Das ist schön und gut, aber es half mir nicht. Ich ging dann einfach noch hin, weil die Eltern es so wollten, ich war ja damals noch minderjährig und weil die Ärzte es wollten. So drehte ich mehrere Runden: Hungern, in die Klinik gehen, so schnell wie möglich wieder raus, dann ambulante Therapie bei der Psychologin und bald wieder alles von vorne.

Heute, wenn ich sie, die Laute in mir, so höre, erschlägt es mich kaum mehr. Ich kann sie wie aus Distanz hören. Es hat mir sehr geholfen, sie als einen Teil von mir zu sehen. Ich kann mit ihr im Gespräch sein. Sie ist nicht mehr „die Krankheit“, sondern eben etwas, das zu mir gehört. Ich bete

Im alltäglichen Leben heisst das, wenn ich mich beispielsweise meinem Freund zeige, mit ihm nahe bin: das ist dann schön und peinlich zugleich. Ich bin so dankbar, dass dies möglich geworden ist.

All das ist für mich sehr praktisch geworden. Sie verrät mir nämlich viel, die Laute, wenn ich mich mit ihr abgebe. Sie, die Laute, hat eine feine Seite mit Empfindungen. Eigentlich ist sie sehr sensibel. Und mit ihr kann ich das Leben entdecken. Und es ist so, es tut einfach gut.» ▪

Die Thematik wird in Teil 3 fortgesetzt werden.

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, 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 (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2012 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.