

**Thema: Aspekte von Wandlung (3)
Mit der Angst: Von Ich-Absperrung zu tastender Begleiterin**

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.

Eine Frau, 39-jährig, berichtet:

«Lieber möchte ich wieder dort sein, wo ich vor zweieinhalb Jahren war.

Damals war ich als Sozialarbeiterin beim Kanton angestellt. Ich leitete ein kleines Team von Mitarbeiterinnen und war dazu Supervisorin bei den schwierigen Fällen. Die Leute kamen auf mich zu, fragten mich um Rat, ich konnte helfen. Es war zwar sehr belastend, ein Privatleben hatte ich wegen mangelnder Kraft dazu kaum mehr.

Eigentlich ging es mir nicht gut, aber „ich war jemand“. Und ich hatte mich über viele Jahre daran gewöhnt.

Dann brach alles zusammen. Ich geriet in Angst, getraute mich kaum mehr in ein Gebäude einzutreten, wurde panisch und lief in der Gegend herum. Des Nachts wurde ich von der Polizei angehalten, auf den psychiatrischen Notfall gebracht. Dort wurde ich wegen möglicher Selbstgefährdung in die psychiatrische Klinik eingewiesen. Sie sagten, ich hätte einen psychotischen Schub, sei in hohem Masse depressiv, parathym¹, teils in den Gedanken wahnhaft und fraktioniert. Im Verlauf gesellte sich dazu die Diagnose Schizophrenie. Diese Diagnose wurde dann aber von einer nachfolgenden Oberärztin (verantwortliche Psychiaterin auf der Station) wieder weggenommen. Eine Mitpatientin hat mich auf die CTL aufmerksam gemacht. Eine Therapie dort durfte ich aber während dem Klinikaufenthalt nicht beginnen.

Das war vor gut zwei Jahren und während der Zeit kam bei mir ein innerer Prozess in Bewegung. Ich befinde mich in einem Spannungsfeld: Das was darin fein in mir aufkommt, bedeutet wohl Leben und wäre wohl befreiend und lebendig.

Ich fühle mich aber viel besser, wenn es mir nicht gut geht.

Ich sehe mich zurückversetzt als Mädchen im Alter von etwa 10 oder 11 Jahren. Dieses Mädchen möchte Leben, es war aber gewohnt sich anzupassen an die Unberechenbarkeiten der Mutter. Der Vater war bei einem Unfall in den Bergen kurz vor meiner Geburt verstorben. Die Schwester meiner Mutter, welche zusammen mit ihrem Mann und zwei etwas älteren Kindern im Nachbardorf lebten, wurden zu meiner erweiterten Familie und waren für meine Mutter eine grosse Unterstützung. Allseits wurde ich geschätzt als liebes, wohl pflegeleichtes Mädchen, das am liebsten allen behilflich war.

Rückblickend ging es mir innerlich nicht gut. Aber es fühlte sich besser an als heute.

Seit gut einem Jahr bin ich in der CTL in Therapie. Therapie meint hier ein Vorgehen, welches sich dem Inneren der Psyche, der Seele zuwendet, Unterdrücktes kontaktiert, solchem zum Leben hilft. Dabei liegt das Augenmerk gewichtet bei der Beziehungsarbeit mit Elementen, welche aufkommendes Leben hindern möchten.

Berg der Angst > eine Ich-Absperrung bewirkend

Lebenselemente sind bei mir mit dunklen Angstwolken und diffusen schweren Gefühlen verknüpft. Bei mir kamen dabei auch dissoziierte – also wie innerlich abgespaltene – Elemente auf, böse Erinnerungen aus meiner Kindheit, welche sich anfänglich in abstrakten Bildern und Gedanken bemerkbar machten und wie Blitzbilder auftauchten, meistens beim Einschlafen.

Langsam taste ich mich vor in diese angsterfüllten und emotional schwer anmutenden Räume. In meinem sich diesen Zuwenden bekamen die Ängste und anderen schwierigen Gefühle ein Gesicht, welches sich auf einem diffusen, riesigen, dunklen Berg abzeichnete.

Endlich leben > Angst vor der Freiheit bewirkend

Anfänglich im Betrachten entwickelte sich eine zusätzliche Angst, welche sich bildlich zeigte wie eine schwere Kugel, welche mich beim mich bewegen langsam im feinen Sand zu versenken drohte. Daher wollte ich nicht mehr weiter hinsehen und mich den Ängsten nicht mehr weiter zuwenden.

Die Therapiestunden halfen und ermutigten mich, weiter auf dem Weg zu bleiben. Dabei zu erfahren, nicht verschlungen zu werden sondern fein aufkommendes Leben zu spüren, ist schon beeindruckend.

Ich gewann und gewinne Vertrauen in mich selbst. Der riesige Berg, in Gestalt der dunklen Angstwolke, steht wie eine Mauer wachend und hindernd vor dem Leben. Dieser Berg in Form auch von schweren Gefühlen, wurde bildlich gesehen zu einer Begleiterin. Eine Begleiterin, zwar gewichtet noch fremd anfühlend, aber nicht mehr ein Fremdkörper. Ich muss diese weder bekämpfen noch beruhigen. Sie ist ein Teil meiner selbst, ich wende mich ihr zu. Ja, ich bewege mich auf sie zu. So bewege ich mich gemeinsam mit ihr hinein in bis anhin verborgene Räume, entdeckend Bereiche, welche offenbar auch noch zu meinem Leben gehören.

Am Anfang dieses therapeutischen Weges hätte ich mich lieber um drei Jahre zurückversetzt. Da ging es mir zwar nicht gut, aber ich hatte eine berufliche Aufgabe, in welcher ich Beachtung erfuhr und in welcher ich jemand war und bald auch noch meine Doktorarbeit hätte abschliessen können.

Es geht zwar in meinem Empfinden sehr langsam vorwärts. Aber die aufkommenden Impulse von Leben, lassen mich nicht mehr in Ruhe. Der „Gwunder“ auf das weiter Aufkommende Lebendige hat mich ergriffen.

Die Angst an meiner Hand ist nicht mehr der Weg vermauernde Berg, sondern tastende und „gwundrige“ Begleiterin. Das Bild des Weges mit ihr ist nicht mehr die schwere, mich im Sand verschlingende Kugel. Es ist das sich wandelnde Verhältnis zu meiner verängstigten Begleiterin, von einem bedrohlichen Leben hindernden Berg hin zu einem sich darauf abzeichnenden Weg, zwar schmal und beschwerlich, aber begehbar. Die zwischenzeitlich in kleinen Dingen erfahrene und erlebte Lebendigkeit hinterlässt einen wohltuenden und ermutigenden Geschmack.

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.**

Der Glaube an Gott war bei mir seit Kindheit ein beständiger Begleiter. Auch in der Freikirche war ich beliebt, leitete Sonntagschule, dann Jungschar und Jugendgruppe und Kleingruppen (Hauskreise). Eben immer aktiv und gefragt. Ich wusste, wie ich mich im Glauben zu verhalten und wie ich zu beten hatte. Mit dem psychotischen Schub und dem damit eingeleiteten neuen Lebensabschnitt, brach dann auch dieses Konstrukt zusammen. Mein über viele Jahre vertrautes Beten und die Fürbitten zeigten, wenn ich ehrlich beobachte, keine Wirkung. Es war eine Auflistung von Wünschen, mir stets etwas positiv Empfundenes vor Augen haltend. In der Therapiestunde wollte ich darum Glaubenselemente anfänglich gar nicht und später „aus Distanz betrachtet“ einbeziehen. Das Bild aus dem Evangelium mit dem sich bewegenden Berg hat dann aber auch etwas mein Herz berührt, weil darin etwas ganz Eigenes angeklungen ist.»

Therapeutische Wegarbeit

Die Frau beschreibt greifbar das Wesen von therapeutischer Wegarbeit.

Im Kern und Wesen ist psychotherapeutische Arbeit simpel. Es erinnert mich an die Rede Jesu Christi, mit der Aussage, zu werden wie die Kinder. Wenn es um die Psyche² und um die Seele geht, ist Wissen, Erkenntnis und Analyse sekundär. Das Vorgehen soll in der Wirkung das Innere, die Psyche berühren, ins Herz fallen und nicht den Verstand nähren – vielmehr dienlich Wandlung ermöglichend.

Ein wesentliches Element liegt im Berühren dessen, was in der Gegenwart im Jetzt des Momentes begegnet. Die Kunst von Therapie, therapeutischen Arbeitens liegt darin zu helfen, aus dem Vielen, welches der Patient, die Klientin darlegt, das Wesentliche hervorzuheben. Hervorheben durch wahrnehmen und Anhalten bei unscheinbaren Fragmenten³, präsentiert beiläufig im Lauten der oft tragischen und gewichtigen Problemschilderung: das unmerklich und fein damit Verknüpfte erhellen und fördern. Hervorheben durch beschreiben und malen lassen von aufkommenden Bildern, Eindrücken, Erinnerungen, durch wiederholtes wahrnehmen von und

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.**

Therapeutische Wegarbeit und Glaube

Die Reden und Gleichnisse von Jesus Christus lassen im Menschen Bilder der eigenen inneren Wirklichkeit anklingen. So auch bei der berichtenden Frau der Text:

«Wenn ihr Glauben habt wie ein Senfkorn, dann werdet ihr zu diesem Berg sagen: Rück von hier nach dort! und er wird wegrücken. Nichts wird euch unmöglich sein.» Mk 17,21

Der Berg „der von hier nach dort rückt“, ist ein Bild dafür, bei sich selbst innere Hindernisse zu erblicken. Bei der Frau begegnet der Berg in Gestalt einer dunklen Angstwolke, welche den Weg zum Leben vermauert und sie streben lässt zurück in Richtung des vertrauten, sich sicher anfühlenden Zustandes. Paradoxaerweise kann dieser sichere und vertraute Ort auch subjektiv als negativ empfundene Gefühle enthalten.⁴ Oder wie es die Frau wiederholt ausdrückt: «*Ich fühle mich viel besser, wenn es mir nicht gut geht.*» Lesen Sie dazu bei Anmerkung 4 und den grundlegenden Artikel zum Thema *Attraktoren* in CTL THEMA #68.

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.

Eben nicht Heuchelei, nicht Schriftgelehrsamkeit, nicht Auslegung welche den Menschen das Himmelreich⁵ verschliesst, gleichsam ein Reden von Gott ohne Gott zu meinen (Mt 23,13f.27f).

Vielmehr ein Glaube und eine Nachfolge bewirkend und ablesbar sich erlebend: freier, offener, weniger verkrampft, geliebt, ehrlicher, weitherziger, selbstbewusster, mit sich selbst – seinem Geschöpfsein – mehr im Einklang. In der Rede Jesu ausgedrückt im Bild von Wandlung: «*und der Berg wird wegrücken*». Oder andernorts beschreibt Jesus Christus die *Frucht* von Nachfolge, die Frucht eines Glaubensweges schlicht mit den Begriffen «*erquickend, Ruhe werdend, Ruhe gebend*» (Mt 11,28). ▪

Anmerkungen

¹ parathym, gr. παρά, bei, neben, θυμός, Gemüt, Stimmung, Wallung, auflodernde Leidenschaft: unangepasste Gefühlsregung, affektiv inadäquat, Missverhältnis zwischen dem gegenwärtigen inneren Erleben und dem äusseren Gefühlsausdruck.

² Psyche, gr. ψυχή, Seele, Leben; Definition siehe: CTL THEMA #93, Aspekte von Wandlung 1

³ Fragment, lat. frangere, brechen, fragmentum, Bruchstück, Teil von etwas.

⁴ Attraktor: in der Psyche geprägte gefühlsmässige Orte, subjektiv als negativ oder positiv empfunden, welche, weil sich vertraut, stabil und sicher anfühlend, unbewusst eine Anziehung ausüben. Der Begriff *Attraktor* im psychotherapeutischen Kontext ist durch den Autor definiert. Siehe dazu: CTL THEMA #68: Tiefenarbeit und Liebe. Der Artikel kann auf der Website bestellt werden.

⁵ Reich der Himmel: empfangend sein, ὅτι αὐτῶν ἐστὶν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶ; nicht ein Ort, Raum, Zeit, nicht nur der Himmel, in den man dann irgendwann geht, vielmehr erfahrbar *bereits im Jetzt*, im Herzen, als Geliebte Liebe empfangend, Ruhe, Freiheit, nicht sichern müssen, sich ankommend fühlen. Lesen Sie dazu auch die sieben Himmelreichsgleichnisse und weitere Aussagen von Jesus Christus zum Begriff „Reich der Himmel“.

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 © 2021 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.

Spenden

Wir sind für KlientInnen und PatientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto

IBAN CH31 0900 0000 3000 4629 3
Konto Name: CTL Bern