

Anpassungsstörung: Abschied nehmen und Stellung beziehen

Klientin Ende 40, Single, religiös (katholisch geprägt)

Die Dame bittet mich nach einer gescheiterten Liebesbeziehung um eine Sprechstunde. Sie müsse „jetzt mal mit dem Trauern beginnen, denn sonst hört der Liebeskummer nicht auf“.

1. Beratungsdoppelstunde: Trauer auslösen Die Klientin berichtet, dass sie sich nicht „Hals über Kopf“ verliebt habe; nur zögerlich habe sie sich in die Beziehung gewagt. Im Laufe der Zeit – obwohl ihr Partner sie immer gut behandelt hätte – habe sie an Lebensfreude, Kraft und Freiheitsgefühl verloren und die Empfindung gehabt, sie büße ihr Selbstwertgefühl und ihre Attraktivität ein. So habe sie Schluss gemacht. Aber jetzt fühle sie nur noch Leere.

Ich frage sie, nach welchen Gefühlen aus der Beziehung sie Sehnsucht hat. Es kommen ihr die Tränen und mit ihnen das Schluchzen. Bei ihm hat sie sich niemals „fügen müssen“, sie konnte „aufleben“, musste nicht „brav sein“. Obwohl sie sich „sehr vernünftig, verantwortungsvoll und anständig“ verhielt, betrachtete er sie nie als „graue Maus“. Und sie fühlte sich nie „wehrlos“ oder dass sie sich „aufopfern“ müsste.

Ich schlage ihr vor, einen „Abschiedsbrief an die Beziehung“ (nicht an den Mann!) zu schreiben und all die schönen Gefühle, die sie jetzt vermisst, in Worte zu fassen, um ihnen „Goodbye“ zu sagen. Dann solle sie Trauer anlegen, einen Spaziergang in den Wald machen, bewaffnet mit einer kleinen Schaufel, um dort die Beziehung zu beerdigen (in Form des Briefes). Sie solle sich so viel Zeit nehmen, wie sie brauche, so viel Tränen vergießen, wie sie könne, und sich anschließend einen „Leichenschmaus“ gönnen, damit sie wieder aufgeschlossen wird für neue Gefühle.

2. Beratungsdoppelstunde: Mutter-Beziehung Die Klientin berichtet von ihrer „Beerdigungszeremonie“ und dass es ihr seither viel besser gehe – dass die „Farben, Gerüche und Geräusche wieder zurück“ wären.

Aufgrund einer Intuition im letzten Gespräch frage ich nach, wie oft sie denn das Gefühl habe, „wehrlos“ zu sein, sich „aufopfern“ und „fügen“ zu müssen, „brav zu sein“ und als „graue Maus zu gelten“. „Eigentlich so lange ich denken kann“, lautet die Antwort. Ich frage, wie sie ihre Mutter vor Augen habe. Sie beschreibt sie als „exaltiert gekleidet“, bestimmend, dominant, manipulierend, „hinterfotzig“, berechnend und ihr gegenüber „abwertend“; außerdem sei, ihre Mutter leichtfertig und unvernünftig, und sie würde sie nur ausnutzen. Weiterhin erwähnt sie, dass sie schon Panik bekomme, wenn das Telefon klingelt, weil sie befürchtet, ihre Mutter sei dran. Sie könne sich ihrer nicht erwehren, weil ihre Mutter genau wüsste, wie sie ihr ein schlechtes Gewissen machen könne. Ich schlage vor, dass wir die „Mutter-Meinungen“ über sie auf einem Flip-Chart zusammentragen:

- „Du bist ohne Gott und Kirche“ (weil sie nicht regelmäßig zur Messe geht)
- „Du hast keinen Halt“
- „Du bist nicht erreichbar“ (wenn die Mutter während der Arbeit anruft)
- „Du bist mein Kind“ (Du musst dich um deine Mutter kümmern)

Da ich um ihre Religiosität weiß, frage ich, ob es eine Bibelstelle gebe, die sie anspricht. „Ja, Jesus als der gute Hirte“. Ich schlage den Text auf und gebe ihn ihr mit der Bitte, sich diesen nun laut vorzulesen, so als ob Jesus gerade hier und jetzt zu ihr spreche. Dazu lasse ich sie allein – mit ihrem Gott.

Nach etwas Zeit bittet sie mich wieder zu sich. Sie ist sichtlich gerührt, und ich frage sie, ob sie denn etwas aus dieser Passage angesprochen habe. „Ja!“, antwortet sie:

Vers 3: „Er ruft die Schafe, die ihm gehören, einzeln beim Namen.“

Vers 14: „Ich bin der gute Hirt; ich kenne die Meinen.“

Vers 27: „Meine Schafe hören auf meine Stimme.“

Vers 29: „Niemand kann sie aus der Hand des Vaters reißen.“

„Und was bedeutet das jetzt für Sie?“, frage ich. „Was meine Mutter über mich sagt, ist nicht wahr! Ich bin nicht GOTT-los, ich gehöre Jesus. Ich bin nicht HALT-los, der Vater im Himmel hält mich. Ich bin erreichbar, denn die Worte Jesu haben mich gerade erreicht. Und ich bin GOTTES Kind!“

„Sehr gut“, sage ich, „und was wollen Sie jetzt damit machen?“ „Ich werde meiner Mutter einen Brief schreiben und ihr dokumentieren, welche Meinung über mich ich fortan glauben und gelten lassen werde, nämlich die des Wortes Gottes.“ Mit der Hausaufgabe verabschieden wir uns.

In der dritten und letzten Beratung erzählt sie mir, dass ihre Mutter zwar beleidigt und eingeschlappt war, als sie den Brief bekam. „Aber jetzt reden wir wieder miteinander. Nur dass sie mich jetzt nicht mehr damit kriegt, mir ein schlechtes Gefühl zu machen“, sagt sie erleichtert und gelöst.

Herbert Ruffer

Heilpraktiker für Psychotherapie, Praxis für Paar-, Einzel- und Psychotherapie in Landshut
kontakt@praxis-ruffer

