

**Thema: Therapeutisch leben im Spannungsfeld (2)
Einblicke aus der Praxis: Persönliches Berichten**

Autor: Felix Scherrer

Hören wir auf Originalton von Klientinnen, nein, lieber Patientinnen¹, wie sie selbst ihre Wegarbeit in der Therapie erleben und beschreiben.

Die in eckigen Klammern [...] eingefügten Elemente beziehen sich auf CTL THEMA Ausgabe Nr. 81. Zum besseren Verständnis des vorliegenden Artikels sollte diese Ausgabe daher einsehbar sein.

Eine Frau, 27-jährig, Master in klinischer Psychologie, beschreibt im persönlichen Berichten ihr Spannungsfeld:

«Es ist wie immer ein wenig da. Ich meine den Schatten, das Loch. Die Gefühle von Leere, mein Elend, die drückende Stimmung, wenn ich mich wie nicht spüre, die beklemmende Traurigkeit.»

[? 1.a. Womit komme ich bei mir selbst in Berührung?]

[? 5.a. Introspektion]

«Sie fragten in einer der ersten Therapiestunden, wie ich damit umgehe?

Ich möchte möglichst vermeiden, mit dem Schatten in Kontakt zu kommen, er soll nicht zuviel Platz haben, möglichst die Kontrolle haben darüber indem ich nicht auf mich höre, mich im Essen zügle, Sport treibe, wegschauen von den negativen Gedanken, mich ablenken, den Blick auf anderes richten, mich in der Gemeinde engagieren (Band, Kleingruppe leiten), lernen oder sonst etwas sinnvolles machen.»

[? 3.b. im Umgang ich mit mir selbst?]

«Aber es ist anstrengend, diese Art damit umzugehen, merke ich. Nun, das ist ja nicht neu, das läuft so seit ich Teenager bin. Wenn ich mal freie Zeit habe, dann fühle ich mich unfähig die Struktur zu halten, dann falle ich in das Loch, der Schatten umhüllt mich, die negativen Gedanken ziehen mich tief runter.

Danach das Gefühl von versagt haben, es wieder einmal nicht geschafft haben gegen das Loch angehen zu können. Dann auch die Zweifel an Gott, die Enttäuschung weil der Glaube nicht hilft. Früher in der Seelsorgeberatung riet mir die Frau, dem Schatten, der Leere mit Lobpreis zu begegnen, was ich lange geübt habe. Aber wenn es auf die Dauer nicht hilft? Wo ist Gott? Ist alles nur eine fromme Illusion?»

[? 4.a. Eigene Überzeugungen, Lehrmeinungen etc. in Frage stellen?]

Therapeutisch, heilbringend leben – werden wie ein Kind.

Anhalten, betrachten was da ist, hineinbewegen in das Spannungsfeld, hinabsteigen in die Tiefen des Dunkels – anhalten im Feld von Traurigkeit, Leere, Unsicherheit, Angst, Scham.

«Ich steige nicht von selber runter - ich falle hinein in das Loch - ich erlebe es immer wieder obwohl ich das nicht will. Ich komme mir versagend vor, erschöpfe daran.

Ich war ja vor drei Jahren in der Klinik wegen einer Erschöpfungsdepression. Und weil ich an Gewicht zunehmen musste war ich mit 19 in der Klinik Wysshölzli.

¹ Patient, lat. *patiens*, geduldig, aushaltend, ertragend, erdulnd, leidend.

Der Begriff *Patient* beschreibt sehr genau die Gestalt der therapeutischen Wegarbeit.

Hingegen - obwohl im allgemeinen Sprachgebrauch üblich - befremdet mich der Begriff *Klient*, lat. *cliens*, Anhänger, Schutzbefehlener, Höriger, Kunde.

Hier nun in der CTL Therapie ging mir im Verlauf wie ein Licht auf und wurde mir bewusst: Mein liebloser Umgang mit den Gefühlen von Schatten und Angst hat mir meine psychischen und seelischen Kräfte geraubt. Ich bin am Kampf gegen mich selbst erschöpft und depressiv geworden.»

[? 5.c Mich finden im Feld von Widersprüchen und Unsicherheiten]

[? 5.a. Introspektion]

«Meine persönliche Zeit der Stille: Anschauen von dem, was ich als Schwäche empfinde. Da gehört auch die Betrachtung meines Körpers dazu, der Schatten, die Ängste, das Loch mit all seinen Gefühlen und Gedanken.

Im Blick auf den neuen Tag: Es könnte kommen, der Schatten, es wäre ok. Ich kann mich den negativen Gedanken und Stimmungen zuwenden, bin diesen nicht mehr ausgeliefert.

Dabei, in den Zeiten wo ich mir dies bewusst bin, fühle ich mich freier, es nimmt den Druck weg, den ich mir selber gemacht habe.»

[? 5.b Reflexion: Wage ich zu betrachten ... in Dialog treten ...?]

«Der Arbeitspunkt in der Therapie liegt für mich dabei, mit all dem was ich in und an mir als negativ empfinde in Beziehung zu treten. Ich wende mich diesem bewusst zu. Dabei helfen mir Fragen wie: Wer bist du? Wie stehe ich in Beziehung zu dir?

Ich erlebe mich aktiv und handelnd, bereits damit ergibt sich ein gutes und stärkendes Gefühl.

Und ich habe die Psalmen entdeckt: Die Beziehung zum Negativen, zum Schatten pflegen entspricht für mich dem wandern im Tal der Finsternis. Dabei erlebe ich erstmals richtig, was es heisst, an Gott zu glauben, zu vertrauen, was es praktisch bedeutet, Jesus Christus zu bitten mir beizustehen. Ich erahne und erlebe, wie dann auch der Schatten, die Gedanken, am Tisch einen Platz zugewiesen bekommen, wie es dabei ruhiger wird, ich mich freier fühle.»

*«Meine Tage sind wie ein Schatten, wenn er sich neigt,
ich muss wie Gras verdorren.*

*Gott der Herr wandte sich hin zum Gebet der Entblösten,
er wies ihr Gebet nicht von sich,
der Gefangenen Stöhnen zu hören, den Kindern des Todes
Freiheit zu schenken.»*

Ps 102

*Jesus Christus spricht: «Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen
und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.»*

Mt 11

*«Auch wenn ich wandere im Tal des Todesschattens (der Finsternis), fürchte ich
kein Unheil, denn du bist bei mir;
dein Stecken und dein Stab, sie trösten mich.*

*Du bereitest vor mir einen Tisch angesichts meiner Feinde;
du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, mein Becher fließt über.»*

Ps 23

Eine andere Frau, Gemeindeleitung Ressort Seelsorge und Kleingruppen Frauen, Familienfrau, beschreibt in der Therapiestunde:

*«Anschauen, staunen, stehen lassen. Mein Kern, ein Teil davon,
diesem in Liebe begegnen.*

*In meiner Schwachheit emotional ankommen, anhalten, einwilligen,
anklingen lassen.*

*Mich fallen lassen in Gottes Liebe, die Arme von Gott Vater, mich lassen ...,
geliebt sein damit, im Minus, im Ohnmächtigen, mit meiner Angst.*

Mit meinen Minus, mit meinen Plus: mit beidem geliebt sein aushalten lernen.

Etwas in mir mahnt:

– Ist dort jemand der dich mit all dem Dunkel und mit deiner Unvollkommenheit annimmt?

– Wirst du nicht erneut verletzt wenn du dich damit zeigst?

– Das sehen die Leute nicht gerne, als Leiterin sollst du auf andere inspirierend wirken und ein positives Bild abgeben.

Aber ich kenne beides: das Schöne, Warme, Wohltuende – und ich kenne das Dunkel, das Schwere, das Minus, meine Schwachheit – en même temps.

Manchmal Sorge ich durch mein Verhalten gerade noch extra dafür, das Gefühl des Minus kann mir niemand nehmen, ich fühle mich auch darin geschützt, es ist mein Elend, es gehört zu mir, ich fühle mich wohl damit, es ist ruhig geworden.

Es ist schwierig dies anderen zu erklären, wenn sie fragen, was machst du denn in der Therapie? Man kann es nicht einfach vom Kopf aus verstehen, man muss sich hinein bewegen, den Umgang pflegen mit der Schwachheit, es will erlebt und erfahren sein.» ▪

«Das Leiden geht vorüber, indem es getragen wird.»²

Dietrich Bonhoeffer

² Zitat aus: Florian Schmitz; Nachfolge. Zur Theologie Dietrich Bonhoeffers. Forschungen zur systematischen und ökologischen Theologie; Band 138, S. 214; Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2013.

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 © 2018 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: 30-4629-3
IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3
Konto Name: CTL Bern