

JULIA GOLDAMMER

TOUCH DOWN IN DER HÖLLE

EINMAL BURNOUT
UND ZURÜCK

INHALT

Einzug
Einlassen
Aufnahmegespräch
Mut
Therapiebeginn, die erste
Therapiebeginn, die zweite
Die Profis
Familienanamnese
Das Genogramm
Der rote Faden im System
Der finale Schlaf
Und nun? „Was tun?“, sprach das Huhn
Die kleine Herde
Mit dem Nagel auf den Kopf
Der Blick nach vorne oder zurück oder vorbei
Gipfelbesteigung
Gewitter am Horizont
Auswechselspieler
Klippen am Meer inmitten der Brandung
Wenn das Schicksal unerbittlich zuschlägt
Transgenerationale Übertragungen
Die Dinge wiederholen sich
Die Eiche im Wald verdeckt den Blick auf lauter Bäume
Heimatbesuch

Das Angehörigen-Gespräch
Kasus Knacktus – der wunde Punkt
Damals im Schwimmbad-Kiosk
Ehemaligentreffen
Das Ding mit der Rache
Morgenrunde
Das Drama-Dreieck
Kleine Frau, was nun?
Einzel-KBT
Vertretung einmal anders
Auswirkungen
Bei Theresa in der guten Stube
Zurück in der Heimat
Zeugnis einer längst vergangenen Nacht
Was bleibt
Julia Goldammer

EINZUG

Vor 6 Wochen kam ich hier an. In meinem Gepäck war eine 20er Packung Tempo-Taschentücher. Beim Kofferpacken ahnte ich, dass ich mit einem oder zwei Päckchen dieser Tissues definitiv unterversorgt sein werde. Ich sollte recht behalten.

Nachdem ich mein Zimmer bezogen hatte, die Taschen alle geleert waren und ich von meiner Patienten-Patin eine Runde durchs Gebäude geführt worden war, erkannte ich, dass das Therapie-Konzept dieser Klinik wohl auch die Wirkung hat, dass der Bedarf an Tränenauffangstationen mannigfaltig ist. Überall in diesem Haus stehen Boxen mit Schnellschnupftüchern. Auf den Toiletten, neben dem Buffett, im Flur, in den Gruppenräumen fünffach, selbst neben der Rezeption hocken die Taschentuchboxen still und immer bereit in jeder Ecke. Das kann ja heiter werden.

Das alte reetgedeckte Herrenhaus aus dem vergangenen Jahrhundert, was hier zur Klinik umfunktioniert wurde, steht in einem großen Park mit einer kleinen Allee als Auffahrt. Als ich hier ankam, spürte ich eine gewisse Ehrfurcht vor der Tatsache, dass ich hier sein darf. Das ganze Ambiente mutet eher wie eine Luxusherberge an als wie eine Klinik. Der Rasen ist getrimmt, die alten Eichen spenden Schatten, die Liegestühle auf der Wiese stehen locker und keiner belegt sie zum Reservieren mit seinem Handtuch. Dazu überall blühende Sträucher und wenn man genau hinschaut, sieht man dahinter sogar das Glitzern der Sonne auf der Wasserfläche des nahgelegenen Sees, der hier Meer heißt.

Nach langen Monaten Arbeitsunfähigkeit finde ich mich hier in einer Klinik für psychosomatische Medizin im hohen Norden wieder. In diesen Monaten bereitete ich vor, dass ich eine Weile weg bin. Denn jahrelang leitete ich zuvor mein

eigenes Bildungsunternehmen als eine von zwei Chefinnen und trug Verantwortung für Menschen, Inhalte und auch für jede Menge Anderes. Und dieses, mein „altes Leben“ ist aus den Angeln gehoben. Selbstgewählt zog ich die Notbremse. Ich wusste zu viel, um noch länger darauf zu warten, bis das Leben mir die Pause verschafft, vielleicht in Form eines Bandscheibenvorfalles oder einer anderen schweren Erkrankung.

Ich habe eingesehen, dass die Suche nach einer neuen Perspektive mir nicht gut allein gelingen wird. Ich brauche Hilfe. Mit diesem Wunsch bin ich in diesem Haus in bester Gesellschaft. Jede Geschichte, die ich hier höre, hat viel Ähnlichkeit mit meiner Eigenen und doch ist jede ganz anders. Eines macht mich allerdings etwas unruhig. Die Anzahl der Wochen, wie lange meine neuen WG-Mitglieder schon hier sind, überrascht mich. 8 Wochen, 10 Wochen, 12 Wochen.... Auf meine Frage, wie lange sie denn noch bleiben, bekomme ich mehr als einmal nur ein Schulterzucken. Meine Stirn wirft Falten und der Abstand zwischen meinen Augenbrauen verkleinert sich. Als zuversichtlicher Mensch schiebe ich diese Momente jedoch beiseite und nehme mir vor, mich einzulassen auf all das, was da jetzt kommen will.

EINLASSEN

Wer ein heißes Bad nehmen will, um sich zu entspannen und sich für eine Weile treiben zu lassen und eine Ahnung von Schwerelosigkeit zu fühlen, der muss zuallererst die Badewanne einlassen. So nahm ich mir vor, für meine Reise zum Selbst dieses Zeitfenster zu nutzen, um mich auf mich selbst einzulassen. Das bedeutet für mich auf Tuchfühlung zu gehen mit meiner neuen Umgebung, mal hören, was die anderen so erzählen, mal schauen, wer sympathisch erscheint. Dabei lerne ich den See vor der Haustür kennen und freue mich über die unzähligen blühenden Rhododendronbüsche, die hier jeden Weg säumen. Immerhin, zu dieser Freude bin ich in der Lage. Ich ändere meinen Status im Handy auf „Pause“. Auf Nachrichten von außen antworte ich mit dem Abbild eines Kalenderblattes meiner neuen Nachbarin. Darauf steht geschrieben: „Bin gerade nicht da. Bin mich suchen gegangen“.

Zu den Mahlzeiten sperre ich die Ohren auf, grüße die Mitbewohner freundlich und herzlich und wähle Plätze, die es hergeben, dass sich jemand zu mir setzen könnte. Ganz klammheimlich verfolge ich die Strategie abzuwarten, wer auf mich zukommt. Falls mir das dann nicht zusagt, habe ich jederzeit die Chance, wieder zu verschwinden, weil meine Mahlzeit ja schon beendet ist. Ich finde, dass das irgendwie schwerer ist, wenn ich mich irgendwo dazusetze und dann merke, dass es mir auf den Geist geht. Schließlich bin ich hier von lauter Menschen umgeben, die Probleme haben. Ich habe ja auch welche. Aber ich will vielleicht nicht alle Probleme von allen hier kennen, weil das Risiko groß ist, dass mein innerer Retter hinspringt. Schließlich bin ich hier, um zuerst mich selbst zu retten. Im Flugzeug habe ich das schon hundertmal gehört, dass ich erst meine eigene

Atemmaske aufziehen soll, bevor ich anderen dabei helfen möge. Die interessierten und gutgemeinten Fragen, wer ich sei, was ich mache, woher ich komme, warum ich hier bin, beantwortete ich höflich nebulös und bei den hartnäckigen Frägern, die nicht begreifen wollten, dass ich nicht vorhabe, mich am ersten Tag wie ein offenes Buch zu präsentieren, ohne den Leser zu kennen, übe ich meinen Vorsatz, den ich mir mit meiner Therapeutin daheim schon erarbeitet habe. Ich schaue meinem Gegenüber mit möglichst freundlicher Mimik direkt ins Gesicht und sage, dass eines meiner Themen die gesunde Abgrenzung gegenüber anderen sei und ich dabei bin, zu üben, meine Grenzen zu vertreten. Dazu gehört auch, manche Fragen nicht zu beantworten. Ich bedanke mich, dass ich das an meinem Gesprächspartner üben dürfe und bitte um Verständnis, wenn es manchmal noch etwas unbeholfen erscheint. Die Strategie funktioniert überraschend gut.

Es fällt mir nicht immer leicht, zu sprechen. Ich kann besser zuhören und ich kann besser schreiben. So war meine Anmeldung hier in dieser Klinik auch eine Sache von E-Mails. Nachdem das meiste schon hin und her schreibend beantwortet war, gab es noch ein Beratungsgespräch zu einem fest vereinbarten Telefontermin. Das ersparte mir das Durchfragen von der Sekretärin über die gerade nicht zuständige Vertretung der diensthabenden Schwester mit der bedauerlichen Auskunft, dass derjenige, den ich gern sprechen will, leider gerade nicht da ist. Und den Hausmeister hätte ich auch erstmal nicht an der Strippe haben wollen. In meinem Zustand wäre mir das alles auch zu viel gewesen. Ich zog es vor, auf den Punkt mit der richtigen Person verabredet zu sein.

Nachdem ich nun hier eingezogen bin, muss ich zumindest anerkennen, dass sie alle sehr freundlich zu mir sind, auch diejenigen, die nur vertretungsweise da sind. Jan, der Hausmeister gehört zu den besten und erfüllt alle meine Wünsche ganz mit Perfektion. Er besorgt mir ein

zusätzliches Schränkchen und eine Pinnwand für alle meine Gedankenblitze. Ehrlich, das hatte ich so nicht erwartet.

AUFNAHMEGESPRÄCH

Wer vom Arzt in eine psychosomatische Klinik eingewiesen wird, der hat mindestens ein Problem. Nach meiner Wahrnehmung haben die meisten sogar deutlich mehr als ein Problem. Es fühlt sich eher nach einer komplexen Gemengelage an, bei der nicht immer klar ist, welches der Probleme das erste war und welches kam später hinzu. Bei mir ist das jedenfalls so.

Als mich die diensthabende Ärztin am ersten Tag befragte, warum ich denn hier sei, war es schwer für mich, den Anfang zu finden. Ich wusste selbst nicht so genau, wann es angefangen hatte. Ich wusste nur, wie es mir in den letzten Monaten ergangen war und dass es in dieser Zeit jede Menge Momente und Ereignisse gab, die mir die Kraft, den Mut, den Optimismus und ja, auch die Perspektive genommen hatten. In manchen Minuten dachte ich auch, mir wird der letzte Nerv geraubt und zu den schlimmsten Augenblicken gehörten jene, in denen ich innerlich zerrissen, ohnmächtig und hilflos war. Die Füße bis weit über die Knie in frischem Beton, der langsam aushärtet; bewegungsunfähig und nur noch Verwirrung mit hunderttausend Fragen ohne Antworten im Kopf.

Wo um aller Welt soll ich da anfangen zu sagen, warum ich hier bin? Ich versuche es pragmatisch. Ein Aufnahmegespräch soll schließlich dazu dienen, dem Team aus Profis einen Eindruck zu vermitteln, wie schlimm genau es mit mir ist. Also sag, wie es jetzt gerade ist. Ich bin hier, weil ich mit meiner bisherigen beruflichen Laufbahn in eine Sackgasse geraten bin und den Rückwärtsgang wieder hinaus nicht allein finde. Meine altbewährten Strategien, mich selbst aus dem Schlamassel zu ziehen, sind ausgeschöpft und meine Kraft ist zu Ende. Ich freue mich

auf Unterstützung beim Suchen und im besten Falle beim Finden, so dass ich am Ende meines Aufenthaltes hier wieder ein Licht am Ende vom Tunnel sehen kann. Wenn eine gute Fee kommen könnte und mir des Nachts sogar ein paar Ideen zur Lösung meiner Probleme auf meinem Nachtschränkchen hinterlassen könnte, dann wäre das hier ziemlich gut gelaufen. Ein wenig Glitzer drübergestreut zur Deko würde ich nicht ausschlagen.

„Apropos Tunnel“, hakte die Ärztin ein. Wie schlimm sei es denn mit der Dunkelheit im Tunnel? Hängt da an irgendeiner Stelle schon ein verlockender Strick oder gibt es in der Handtasche einen größeren Vorrat an Schlaftabletten oder besteht die Hoffnung auf ein Boot mit großem Leck, welches im Sturm leider kentert und die Schwimmwesten sind aus?

Nein, so schlimm ist es nicht, aber ich kann nachvollziehen, warum manche Menschen diesen Weg nehmen. Ich habe immer noch gute Anker ins Leben, die mich halten. Jedoch ist das mein stilles, tiefes Glück und ganz und gar nichts Selbstverständliches. Es gibt so viele Leute, die davon so wenig haben. Bei denen ist an keiner Front eine Tankstelle in Sicht, wo wieder Kraft aufgefüllt werden kann. Und dann wird es einfach nochmal eine Nummer größer, dieses Projekt mit Namen „Touchdown in der Hölle“.

Und! Es lohnt sich! Es gibt so viel zu gewinnen. Den Hauptgewinn gibt es sicherlich nur selten. Doch jeder, der Lotto spielt, tut es mit der Hoffnung auf genau diesen Jack-Pot. Und selbst für einen Dreier und das kleine Glück lohnt es sich! Also warum nicht für sich selbst diesen Versuch starten? Allen Mut zusammennehmen und um Hilfe bitten? Um Hilfe bei der Bewältigung einer Krise. Es gibt Therapeuten, die etwas können.

Realistisch betrachtet ist es mit Therapeuten genauso wie mit Lehrern oder Frisören. Manche können`s und manche eben nicht. Wenn ich einen erwische, der es nicht kann, dann muss ich eben weitersuchen. Einer wird drunter sein,

der mir helfen kann. Mit jedem Schritt zu mir selbst wird es sich etwas weniger bitter, frustriert, verlassen und einsam anfühlen. Deshalb bin ich hier. Ich möchte mein Leben lebendig leben und nicht im Moment des Abschiedes von dieser Welt mit der Erkenntnis gehen, dass ich erst dann mutig sein will, wenn es zu spät ist, weil mir keine Zeit mehr bleibt.

MUT

Wieso denke ich eigentlich, dass ich mutig sein muss, um hier etwas zu erreichen? Mut ist normalerweise assoziiert mit Fallschirmspringen, Hauskauf oder Hochseilgarten-Balance-Akten. Wieso soll es mutig sein, sich in eine Klinik zu begeben und sich von anderen Menschen helfen zu lassen? Als ich da so eine Zeit in mich hineinhöre, wird mir klar, dass es Mut erfordert, sich selbst einzugestehen, dass die bisherigen Strategien nicht mehr greifen. Es braucht sehr viel Mut, seine Schwäche zu zeigen. Besonders dann, wenn man so erzogen wurde, dass Stärke das erwartete Attribut ist. Auch erscheint es mir mutig, seinen Kindern, dem Mann oder der Frau, den Eltern mitzuteilen, dass es allein nicht mehr zu schaffen erscheint. Und erst die Kollegen und die Nachbarn, wie peinlich. Was werden die denken? Was werden die sagen? Was wird aus meiner Stelle? Was passiert mit dem Vertrauen, das die anderen bisher in mich gesetzt haben? Wie oft muss ich damit rechnen, dass mir jemand zu verstehen gibt, dass es doch so schlimm nicht sein kann? Bisher habe ich es doch immer alles hingekriegt. Und wenn es sich schon mal so anfühlte, dass es nicht mehr gut ist, dann habe ich doch tief durchgeatmet, darauf vertraut, dass der Tag irgendwann um sein wird und dass es dann ja doch irgendwie weitergeht. Und besonders mutig erscheint mir, sich einzugestehen, dass ich ja eigentlich selbst Profi bin und anderen Leuten bisher mit meinem ganzen Koffer toller Tricks weiterhelfen konnte. Und nun? Aus die Maus? Ich kann mir selbst nicht mehr helfen, obwohl ich Jahre mit dem Studieren der menschlichen Psyche verbracht hab? Ich bin studierte Pädagogin, gelernte Medizin-Dozentin, geprüfte Körpertherapeutin, Trauma-Expertin mit Zertifikat und ich

könnte die Liste hier noch mit vielen Siegeln, Fortbildungsnachweisen und gesammelten Qualifikationsnachweisen bunt machen, aber was solls. Auf jeden Fall denken andere von mir, ich selbst bin Profi und da dürfe es doch nicht passieren, dass ich in ein Burn-out gerate. Puste-Kuchen. Eben doch. Und das ist dann schon mutig oder?

Bei mir hat es über ein halbes Jahr gedauert, bis ich es mir erlauben konnte, auszusprechen, was sich seit Wochen in meinem Kopf formte. Es ist nur ein sehr kurzer Satz. Er hat ganze 3 Wörter und doch fühlt er sich so machtvoll an: „Ich steige aus!“.

Varianten davon sind vielleicht: „Ich kann nicht mehr“. „Ich weiß nicht weiter“, „Ich zieh den Stecker“. Ich konnte kein Bisschen einschätzen, was passiert, wenn ich mir diese Erkenntnis erlaube. Ausnahmsweise hatte ich mal keinen Plan, keine Ahnung und auch keine Lösung. Nur eine Gewissheit: Wenn ICH jetzt nicht für mich entscheide, wird das Leben für mich entscheiden. Vielleicht bin ich unachtsam dabei, die Straße zu überqueren und übersehe ein Auto, vielleicht fahre ich selbst gedankenverloren auf der Landstraße und schätze die Biegung in einer Kurve falsch ein, vielleicht falle ich auch einfach nur vom Fahrrad und bin tot. Will ich es so weit kommen lassen? Oder noch schlimmer, brauche ich ein solches Ereignis, um von außen die Erlaubnis zu bekommen, dass ich eine Pause machen darf? Könnte ich mir vielleicht ein Bein brechen oder eine länger anhaltende Krankheit bekommen, damit ich einen Grund für das bessere Gefühl gegenüber allen Leuten habe? Nein, das ist doch verrückt! Genau, das ist verrückt. Ich bin es schon oder ich werde es demnächst. Das sollte Grund genug sein, selbstbestimmt den Moment zu erwischen, auszusteigen. Und das braucht Mut. Viel Mut. Ein bisschen mogeln habe ich mir auch erlaubt. Die ganze Wahrheit konnte ich nicht allen zumuten. Ich nannte es „Kur“. Ich fuhr los und hinterließ den Hinweis, die Kurklinik legt fest, wie