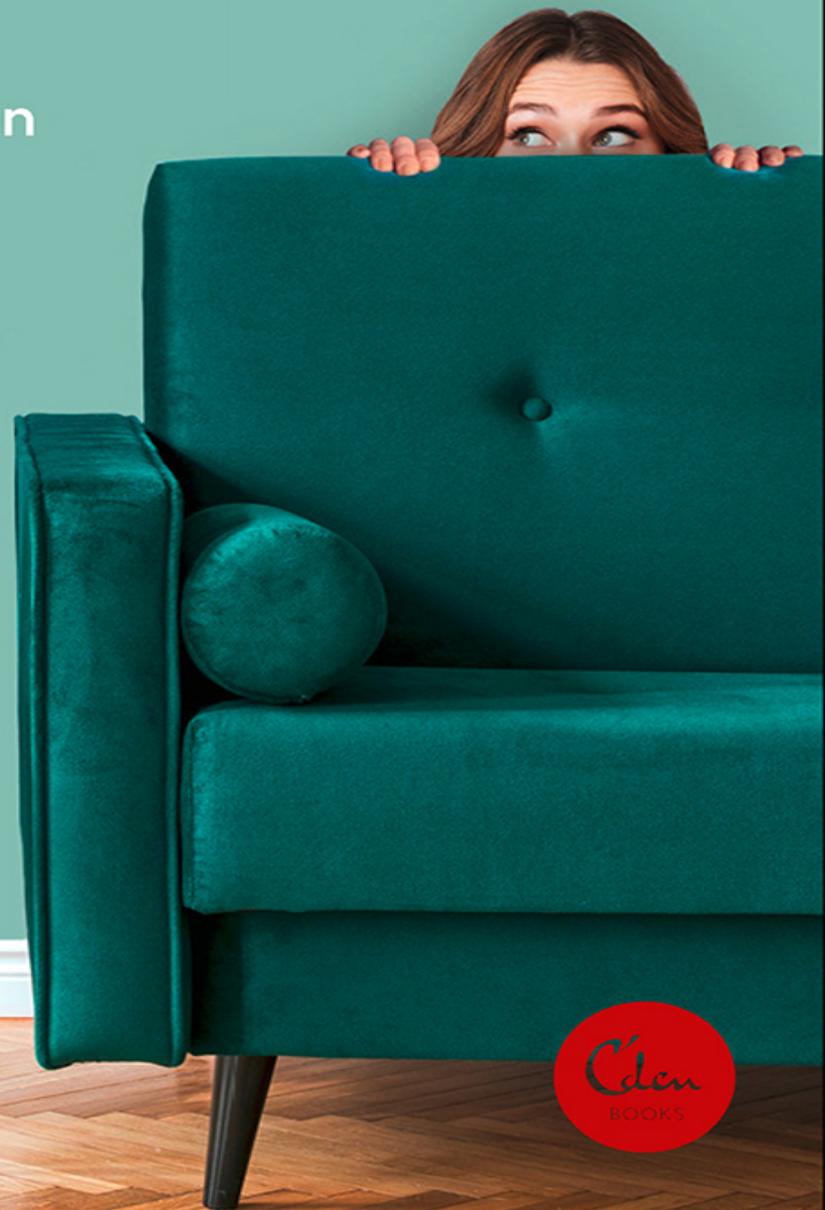


Prof. Martin Rauh-Köpsel  
mit Manuela Runge

# Sie müssen da nicht allein durch!

Aus der Praxis  
eines Psychotherapeuten  
oder warum  
unkonventionelle  
Methoden oft  
die wirksamsten sind



Prof. Martin Rauh-Köpsel  
mit Manuela Runge

# Sie müssen da nicht allein durch!

Aus der Praxis  
eines Psychotherapeuten  
oder warum  
unkonventionelle  
Methoden oft  
die wirksamsten sind





# **Inhalt**

## **DIE ARBEIT EINES PSYCHOTHERAPEUTEN**

**Möglichkeiten zur Veränderung nutzen und eine Akzeptanz der Ohnmacht entwickeln**

## **FLASHBACKS**

**Wenn uns Erinnerungen bis heute mahnen**

Auge in Auge

Welcher Hund?

Mit dem Rücken zur Wand

Nur zu deinem Besten

## **UNERFÜLLT**

**Aktive und passive Wünsche**

Nie bringt er mir Blumen mit

Messie auf Zeit

Mein Aufgebot vor ihrer Tür

Abgefangen im freien Fall

## **MUSTERUNTERBRECHUNG**

**Eingefahrene Wege verlassen**

Wenn ich warte, muss ich essen

Die schlafenden Hunde in mir

Das ist deine tierische Natur!

Diesmal kaufst du die Möbel

## **TRAUER UND TRENNUNG**

**Einfach nicht loslassen können**

Als er starb, bin auch ich gestorben

Crowdsurfing für die Seele

Einfach so zurückgelassen

Was wurde aus meiner Tochter?

## **WUT UND SCHULD**

### **Andere für sich wüten lassen**

Der macht mich so wütend!  
Einer trage des anderen Last  
Das Fenster im Kühlraum  
Die Schuld einer Großfamilie

## **DEPRESSION**

### **Trauer um das nicht gelebte Leben**

Das Lachen auf dem Kleiderschrank  
Muss es wirklich Havanna sein?  
Im »Nirvana« unter dem Dach  
Die Postbotin auf dem Fahrrad

## **SCHICKSAL?**

### **Selbstkonzepte ändern**

Ich bin eine kostbare Ming-Vase  
Die Tanzbären  
Fremder Ehrgeiz  
Ich könnte viel besser sein!

## **GEGENZAUBER**

### **Die Macht der Auflösung**

Das kann nur mein Rucksack beenden  
Dreckiges Geld  
In der Haut der anderen  
Die Bannmeile

## **ZWEIZEITIGKEIT**

### **Unvergleichbare Leben**

Ein uneinholbarer Vorsprung  
Zwei Mütter  
Viel erlebt, viel verpasst  
Der allmorgendliche Horror

## **DER ARCHETYP DES TRICKSERS**

### **Kreative Lösungen**

Lass uns gemeinsam fremdgehen  
Sich selbst überlisten  
Der passende Rahmen  
Aber sie muss mich doch lieben!

## **RADIKALE AKZEPTANZ**

### **Das Nichtänderbare annehmen**

Euer Kind in meinem Bauch  
Der achte Arzt  
Ambivalenzen  
Abgelenkt

## **SCHMERZLICHE ENTSCHEIDUNGEN**

### **Abschied von der »Totalität des Möglichen«**

Schweigt der eine, sagt es der andere  
Spontanheilung am Telefon  
Verzicht als Liebesbeweis  
Die beiden Prostituierten

## **DRAMATURGIE DES LEBENS**

### **Verbitterung abwenden**

Lebendig begraben  
Wie können Sie nur so etwas denken!  
Wer, bitte schön, ist hier verrückt?  
Zwei Urnen

**Dank**

# **DIE ARBEIT EINES PSYCHOTHERAPEUTEN**

## Möglichkeiten zur Veränderung nutzen und eine Akzeptanz der Ohnmacht entwickeln

Nach einem Vierteljahrhundert fällt es mir noch immer schwer, eine stabile Meinung zu meinem Beruf zu vertreten. Mal bin ich genervt, wenn ich morgens in die Praxis fahre, weil ich zu viele Sitzungen hintereinander verabredet habe oder mich eine Stunde mit einem Klienten erwartet, der schwer zugänglich ist und jeden meiner Hilfsversuche blockiert. Genauso freue ich mich auf Termine, sobald ich die Namen von Patienten auf meinem Plan lese, bei denen die Therapie gut läuft oder wir beim letzten Mal einen Durchbruch erzielt haben. Die vielen mitgefühlten Lebensgeschichten der Behandelten werden stets auch Teil der Lebensgeschichte eines Psychotherapeuten.

Dennoch – ist der Tag beruflich abgeschlossen, kann ich mein Tagewerk mit den vielen Schilderungen von Verstrickung, Hilflosigkeit und Tragik sehr leicht hinter mir lassen. Der Grund dafür ist schnell erzählt: Sobald man die Rolle des Therapeuten eingenommen hat, hört man zwar sehr viele schwere Schicksale, doch weisen uns die Hilfesuchenden den klaren Auftrag zu, sie zu unterstützen. Dadurch sind wir nicht ohnmächtige Zuschauer einer Tragik, sondern haben vielmehr Einfluss auf sie, können einen Beitrag zu ihrer Abwendung leisten.

Wenn ich noch am selben Abend im Fernsehen von schrecklichen Schicksalsschlägen höre, nimmt mich das hingegen ganz anders mit als Furchtbares in den Therapien, obwohl es viel weiter von meinem

Leben entfernt ist. Überhaupt scheint es ein entscheidender Faktor für die Zufriedenheit eines Psychotherapeuten zu sein, Ohnmacht und Handlungsspielräume angemessen einschätzen zu können und einen gesunden Umgang mit den Grenzen des Möglichen zu entwickeln.

Ohnmacht meint übrigens nicht Hilflosigkeit, obwohl diese beiden Begriffe oft fälschlich gleichgesetzt werden. Wir sind *hilflos*, wenn wir in der Not keine Hilfe erfahren. Eine Therapie bietet jedoch Hilfe und Begleitung, und viel eher können Therapeuten und Patienten angesichts mancher Dilemmata gleichermaßen ohnmächtig sein im Sinne von »ohne die Macht, etwas entscheidend zu verbessern«. Doch auch solche Therapien haben etwas Heilsames, solange der Therapeut nicht auf seine eigene Ohnmacht gekränkt reagiert, sondern in der Lage ist, sie auszuhalten. So wird seine Ohnmacht für die Klienten zum Garanten, dass momentan wirklich nichts veränderbar und weiteres Grübeln sinnlos ist. Außerdem lässt sich, wenn etwa der geliebte Partner zunehmend an Alzheimer erkrankt, geteilte Ohnmacht deutlich besser aushalten.

Andere Klienten vermitteln uns wiederum empfundene Ohnmachtsgefühle, ohne dass sie nüchtern betrachtet ohnmächtig *sind*. Hier besteht die Herausforderung für den Therapeuten, sich trotz Einfühlungsvermögen nicht anstecken zu lassen, sondern die verbleibenden Handlungsspielräume ins Bewusstsein zu rücken und den Betroffenen von seinen Blockaden zu befreien.

Ich hatte einmal eine zart anmutende Patientin, die seit Jahren in ihrem weiblichen Körper äußerst unglücklich war. Ich begleitete sie entsprechend ihrer Bitte durch die Zeit ihrer Hormonbehandlung und Operationen im Dienste einer Geschlechtsumwandlung, hörte,

wie ihre Stimme zunehmend tiefer klang, und sah, wie ihr ein Bart wuchs und dichter wurde. Am Ende erzählte sie mir, dass sie als männlicher Sexsklave in der BDSM-Szene unterwegs und mit dem neuen Leben sehr glücklich sei. Ein gutes Beispiel für das sinnvolle Austarieren von Ohnmacht und Handlungsspielräumen.

Der Zufall wollte es, dass ich nur wenige Wochen später einen Mann in die Behandlung aufnahm, der seinen männlichen Körper hasste. Er konnte sich jedoch nicht entschließen, die schrecklichen Mühen und Risiken einer Umwandlung einzugehen, wofür ich in Gänze Verständnis hatte. Allerdings minderten mir die Gespräche mit diesem Patienten über eine ganze Zeit hinweg die Freude an meiner Arbeit. Denn das Ende jeder Sitzung quittierte er mir mit den Worten: »Tja, wie immer hat mir das heutige Gespräch nichts gebracht.«

In einer Stunde hatte ich aus seiner Sicht zu viel Input gegeben, in einer anderen den falschen, dann wieder zu wenig. Der Patient machte mich ohnmächtig und wütend, und ohne dass es ihm bewusst war, *sollte* am Ende jeder Sitzung genau dies herauskommen: Seine Ohnmacht und Wut, im falschen Körper zu stecken, erfuhr kurzzeitige Entlastung, indem er einen nicht betroffenen Profi wie mich in noch größere Ohnmacht und Wut versetzte. Sein Mittel dafür nennt man Doublebind, im Sinne von »Wasch mich, aber mach mich nicht nass!«. Das Problem daran war, dass sich seine delegierte Ohnmacht keineswegs nachhaltig entlastend und profitabel auf ihn auswirkte, weil sie sein Dilemma natürlich nicht auflöste. Stattdessen zerstörte sie unsere gemeinsame Beziehung. Und obwohl ich ihm schon früh die Mechanik der Überführung seiner Ohnmacht und Wut an mich spiegelte, ließ er sich nicht von seinem Kurs abbringen. Wir

beendeten die Therapie frühzeitig und einvernehmlich, jedoch nicht ohne beidseitige Wut aufeinander.

Vielleicht verstehen Sie jetzt, warum dieser Beruf oft bezaubernd ist, weil er uns Therapeutinnen und Therapeuten die Möglichkeit bietet, in großer Not zu helfen. Genauso ist er aber manchmal auch aufzehrend, wenn wir – mitunter sehenden Auges – in die Konfliktdynamik der Klientel eingewoben werden. Denn innerpsychische Auseinandersetzungen werden in aller Regel auch zwischenmenschlich ausgetragen, manchmal sogar mit dem Therapeuten, der bei ihrer Abwendung helfen soll. Solche Verstrickungen gilt es früh zu erkennen und für den Klienten als beschreibbares Muster nutzbar zu machen, was leider nicht immer gelingt. Nachweislich siebzig bis achtzig Prozent der Klienten profitieren durch Psychotherapie nachhaltig, manche aber eben auch nicht.

Einige Schicksale meiner Klienten und Dynamiken des therapeutischen Verlaufs habe ich in den vielen Jahren längst vergessen, obwohl es sich gelohnt hätte, sie festzuhalten, um später noch einmal über sie nachzudenken. Vor zwei Jahren habe ich schließlich angefangen, jene Geschichten aufzuschreiben, die mir im Gedächtnis geblieben sind. Etwas an ihrer Dynamik scheint sie vor dem Vergessen bewahrt zu haben, ob es die große Tragik war, der eigentümliche Therapieverlauf, die besondere Verbundenheit, ein humorvoller Aspekt oder die tiefe Erkenntnis, die ich dadurch gewonnen habe.

Von ihnen will ich erzählen.

# **FLASHBACKS**

## Wenn uns Erinnerungen bis heute mahnen

*Jeder kennt das Phänomen: Bei einer Familienfeier fällt ein bestimmtes Stichwort, und schon rattert Oma, Tante oder Patenonkel eine bestimmte Geschichte herunter, als sei mit dem genannten Begriff ein Schalter zum Abspulen umgelegt worden. Ähnliches kann mit Erinnerungen geschehen, die weitaus schmerzlicher sind als irgendeine harmlose Familienaneddote. Denken wir beispielsweise an die Erzählungen unserer Großelterngeneration, die auch nach dem Krieg noch bei lauten Flugzeuggeräuschen über dem Haus instinktiv die Köpfe einzog und den Impuls verspürte, sofort den Luftschutzbunker aufzusuchen.*

*Solche plötzlich durch einen äußeren Reiz auftretenden Erinnerungen an Schrecken aus der eigenen Vergangenheit, oft gepaart mit den entsprechenden Emotionen, nennt man Flashbacks, die unterschiedlich heftig und intensiv ausfallen und Hinweise auf Traumata geben können. Sie sind vergleichbar mit Mahnmalen, die in Friedenszeiten an die Schrecken des Krieges erinnern sollen.*

*Die Psyche offenbart damit auf ihre Weise, wie wenig verdaulich manche Erfahrungen waren. Sie verlangen vehement danach, nicht übergangen zu werden, als sei nichts geschehen. Deshalb ermutigen Therapeuten Betroffene oft, die Geschehnisse in Begleitung mehrmals nachzuerleben. Während bei den ersten Schilderungen meist die ganze Verzweiflung, der Schmerz und die Panik des damaligen Ereignisses herausbrechen, laufen die folgenden Wiederholungen zunehmend*

*weniger aufwühlend ab – ganz so, als ob ein Gift mehrfach verdünnt würde.*

*Neben der Aufforderung zur Bewältigung appellieren die sich aufdrängenden Erinnerungen außerdem daran, dafür Sorge zu tragen, dass so etwas wie das Erlebte nie wieder passiert. Insofern lässt sich mit der Abwendung einer gegebenenfalls weiter bestehenden Gefahr auch der Appell auflösen. Wenn jemand beispielsweise in etwas Dramatisches hineingeraten ist, weil er einstmals dem Gruppendruck nicht standhalten konnte, so muss er heute an seiner Courage arbeiten, sich zu widersetzen, um seine Geschichte zurückzulassen.*

## ***Auge in Auge***

»Ich mochte die Strecke gern, die ich an diesem Tag fuhr. Sie führte durch eine schöne Landschaft mit kleinen Hügeln, manchmal durch Kiefernwälder. Als ich in die lange, schlecht einsehbare Kurve einfuhr, sah ich plötzlich eine Frau auf den Gleisen. Das ist der Moment, vor dem wir Lokführer am meisten Angst haben. Es war sehr seltsam: Sie hatte ihre Arme ausgebreitet ... als würde sie mich erwarten ... Mit offenen Armen wartete sie auf den Tod ...« Walther M. saß mir im Sessel gegenüber, die Hände ins Leder der Lehne gekrallt. »Es war eine junge blonde Frau ... Und sie schaute mir direkt in die Augen ...« Er sprach leise und abgehackt, den Blick starr geradeaus gerichtet, als sähe er sie noch immer vor sich. In seiner Stimme lag Verwunderung, als könne er bis heute nicht glauben, was damals passierte. »Ich zog sofort die Notbremse, obwohl ich wusste, dass der Bremsweg nicht ausreichen würde ...« Sein Atem ging heftiger. »Sie blieb einfach stehen. Die ganze Zeit sah sie mich an. Bis

zuletzt. Dann rollte die Lok über sie ...« Schweißperlen traten auf seine Stirn. »Es war schrecklich. Ständig muss ich an diesen Moment denken, in dem mein Zug auf die junge Frau zuraste. Auch heute noch, drei Jahre danach. Immer und immer wieder muss ich daran denken. Wie sie dastand mit offenen Armen und auf mich wartete ... auf ihren Henker ... und ... und dann diese zerstückelte Leiche, als wäre das nie ein Mensch gewesen ...« Er schüttelte den Kopf. »Ich kann das einfach nicht vergessen.«

Ich sah die Bilder vor mir und fühlte die Ohnmacht, aus der es kein Entrinnen gab. Ich wusste nicht, wie oft Herr M. die Geschichte schon erzählt hatte. Angesichts seiner nach wie vor offensichtlichen Betroffenheit, die sein angespannter Körper unter Kontrolle zu halten versuchte, vermutete ich jedoch, dass er die dramatischen Ereignisse tief in sich verschlossen hatte und nur innerlich die Bilder wieder und wieder repetierte. Vermutlich war ich der Erste, vor dem er die Ereignisse laut aussprach.

Wir schwiegen beide, bis ich die Stille mit einer Frage auflöste: »Konnten Sie eine Gefühlsregung bei der jungen Frau erkennen?«

»Manchmal sehe ich Verzweiflung in ihrem Gesicht«, antwortete er. »Dann denke ich, dass es genau umgekehrt war. Dass sie meine Verzweiflung gesehen und vielleicht sogar genossen hat. Ich glaube auch, dass sie mich angelächelt hat, weiß es aber nicht mehr genau. Sie war erst 17 Jahre alt, erfuhr ich später, sie hatte noch ihr ganzes Leben vor sich!«

»Mussten Sie danach Ihren Beruf aufgeben?«

»Nein, ich arbeite nach wie vor als Lokführer. Die Erinnerungen kommen auch nicht während der Arbeit, sondern meist, wenn ich zu Hause bin. Bei meiner Familie.«

»Wie ist Ihre Familie mit diesem Ereignis und mit Ihren Gefühlen umgegangen?«

»Meine Frau und meine Tochter waren sehr liebevoll. Sie haben mir immer wieder gesagt, dass ich nichts dafür kann.«

Ich sah Walther M. an und dachte nach. Es war klar, dass das, was so stark in ihm nachwirkte, vor allem seine Schuldgefühle waren. Dass er sich für den Tod der jungen Frau verantwortlich fühlte, obwohl er rational erfasste, dass er keine Schuld trug. Doch der Blickwechsel zwischen den beiden musste etwas in ihm ausgelöst haben, das seitdem auf unheilvolle Weise in ihm rumorte.

»Die junge Frau hat in dem kurzen Moment, als sie Ihnen in die Augen sah, eine Beziehung zu Ihnen aufgebaut und Sie zu ihr«, erklärte ich ihm. »Deswegen denken Sie, Sie müssten die Verantwortung für ihren Suizid übernehmen.«

Walther M. war ein dünner, sehr freundlicher, äußerst akkurater und höflicher Mensch. Obwohl erst Anfang vierzig, durchzogen sein Gesicht bereits tiefe Falten. Im Laufe unserer Gespräche zeigte sich eine für Lokführer typische Eigenschaft: Er versuchte stets, alles unter Kontrolle zu halten. Nicht nur in seinem Beruf, wo das unerlässlich ist, sondern auch im Umgang mit mir. Er wollte auf keinen Fall weinen oder auf Gesprächsfelder gelenkt werden, die er nicht vorgab.

Seine auffällige Zwanghaftigkeit gewann einige Sitzungen später an Bedeutung, als sich der Fokus auf die Jahre nach dem Ereignis verschob. Ich fragte ihn, was er versucht habe, um das Ganze zu verarbeiten. Welche Relevanz das tragische Ereignis heute für die Gestaltung seines Lebens habe. Er erzählte mir, wie er seitdem versucht habe, alles Unberechenbare aus seinem Leben zu verbannen.

Allerdings sei das vergeblich gewesen. Schließlich kam er eher beiläufig auf das zu sprechen, was sich in diesem Fall als entscheidend erweisen sollte. Er sprach von seiner Tochter, die im gleichen Alter wie das unbekannte Mädchen war. Sie hieß Katrin.

Seit dem Unfall hatte Herr M. begonnen, jeden Schritt seiner Tochter zu kontrollieren. Sie durfte nicht später als neun Uhr abends nach Hause kommen, strikt verbot er ihr, sich allein mit einem Mann zu treffen. Partys musste sie verlassen, wenn sie eigentlich erst losgingen. Verständlicherweise reagierte Katrin zunehmend wütender, aufsässiger und verzweifelter. Und je hitziger sie versuchte, sich der Kontrolle des Vaters zu entziehen, desto rigidere Regeln stellte er auf. Einmal sperrte er sie abends sogar ein, woraufhin sie die Tür zertrümmerte.

Die aggressive Vater-Tochter-Dynamik spitzte sich immer mehr zu. Meine Interventionen und Erklärungsversuche, wie diese Dynamik beide nur noch unglücklicher machte, drangen nicht zu Herrn M. durch. Es musste etwas geben, das seine Kontrollsucht regelmäßig neu triggerte, etwas, das in der Familie lag. Ich hegte einen Verdacht und beschloss, zur nächsten Sitzung seine Frau und seine Tochter einzuladen, um mir ein Bild machen zu können.

Bereits als Katrin zur Tür hereinkam, bestätigte sich meine Vermutung, und ich wusste, in welche Richtung ich gehen musste. Mürrisch setzte sich die junge Frau auf einen Stuhl. Ihre Mutter, eine sanfte kleine Person, die als Buchhalterin arbeitete, wirkte tief verunsichert über das immer dramatischere Verhalten meines Klienten, und ich spürte deutlich ihren Wunsch, ihren Mann aus seinem inneren Gefängnis herauszuholen. Als ich sie fragte, ob sie seine rigiden Verhaltensmaßnahmen in Bezug auf die Tochter teile,

bekam sie rote Flecken im Gesicht. Ich spürte ihren unterdrückten Ärger, als sie leise sagte, was sie offensichtlich schon mehrfach wiederholt hatte: »Er muss Katrin mehr Freiheit gönnen. Sonst macht er noch die ganze Familie kaputt.«

»Was für ein Unsinn!« Herr M. winkte aufgebracht ab.  
»Heutzutage ...«

An dieser Stelle unterbrach ich ihn und versuchte, ihm eine andere Spur aufzuzeigen. »In Ihrem Fall hat das doch nichts mit Gönnen von Freiheit zu tun!«

»Genau«, rief Herr M., »die Welt ist viel zu gefährlich für eine junge Frau!« Seine Hände, die wie üblich fest auf den Lehnen lagen, krallten sich noch fester ins Leder.

Ich pflichtete ihm bei: »Was man ja bestätigt finden muss, wenn man erlebt hat, was Sie erlebt haben!«

»Was wollen Sie damit sagen? Finden Sie etwa auch, dass ich übertreibe?« Walther M. sah mich wütend an. Doch ich wusste, dass diese Wut jetzt wichtig war.

»Sagen wir so, ich kann sehr gut verstehen, dass Sie nach einem solchen Ereignis alles unter Kontrolle bringen wollen. Die Bilder in Ihrem Kopf, aber auch die Gefahren, die auf Ihre Familie zukommen können. Erst recht, wenn Sie eine Tochter haben, die ...«, ich sah Katrin an, » ... genauso alt ist und ähnlich aussieht wie die junge Frau auf den Schienen.«

»Wie ... Katrin?! « Herr M. zuckte verblüfft zusammen.

Es wurde still im Zimmer. Hilflös glitten Walter M.s Hände von der Lehne in den Schoß. Sein Blick wanderte zu seiner Tochter. Sie wich ihm aus und rutschte unruhig auf dem Stuhl hin und her. Ich hätte ihr diese Situation gern erspart, aber ich war dankbar, dass sie

mitgekommen war. Frau M. wollte die Hand ihrer Tochter ergreifen, doch sie stieß sie unwirsch weg.

Ich ließ Herrn M. Zeit, denn ich spürte, dass er etwas Wichtiges zu verstehen begann. Nach einer Weile flüsterte er betroffen: »Tatsächlich, so habe ich das noch nie gesehen.«

»Sie sind kein böser Vater, der seiner Tochter nichts gönnt«, erklärte ich ihm sein Verhalten. Aus dem Augenwinkel bemerkte ich, wie Katrin in ihrem nervösen Gezappel innehielt und aufmerksam lauschte. »Sie lieben Katrin und machen sich ständig Sorgen um sie. Deshalb versuchen Sie, alles unter Kontrolle zu bringen und sie auf diese Weise zu schützen. Zusätzlich haben Sie die Bilder der toten Frau im Kopf, wenn Sie Ihre Tochter sehen, die noch gar nicht weiß, was alles passieren könnte!«

Ich wusste, dass die Erkenntnis über die Ähnlichkeit zwischen den beiden Frauen lediglich ein erster Schritt für die Heilung meines Klienten war, und es dauerte tatsächlich noch einige Zeit, bis er meine Deutung annehmen konnte. Deshalb vermutete ich, dass sich noch etwas anderes hinter Herrn M.s Verhalten verbergen musste. Etwas, das ihn den Schmerz nicht vergessen ließ.

Eines Tages sprach ich aus, was mir in unseren letzten Sitzungen immer klarer geworden war. Und das anzunehmen würde vermutlich noch komplizierter für meinen Klienten sein als alles Bisherige.

»Herr M., ich bin mir inzwischen nicht nur sicher, dass Sie Ihre Tochter aufgrund des schrecklichen Ereignisses *übertrieben* kontrollieren. Ich vermute auch, und damit komme ich zum entscheidenden Punkt, dass erst durch die andauernde Kontrolle Ihrer Tochter die traumatischen Bilder in Ihrem Kopf erhalten bleiben.«

»Was?«, antwortete Herr M., während sich eine steile Falte zwischen seinen Augenbrauen bildete und sich seine Finger einmal mehr tief ins Leder seines Sessels bohrten. »Was soll das denn?!« Vehement schüttelte er den Kopf. »Unmöglich!«

Es tat mir leid, ihn konfrontieren zu müssen. Ich schätzte diesen gewissenhaften Mann, der aus Liebe zu seiner Familie versuchte, alles richtig zu machen. Zugleich war ich mir sicher, dass ich mit meiner Deutung richtiglag, und erklärte: »Wie gesagt, ich vermute das. Flashbacks nach Traumata sind keine Gemeinheit unseres Unbewussten. Es sind Mahnungen.« Ich machte eine kurze Pause, denn der nächste Satz würde Herrn M. konkret konfrontieren. »Solange Sie Ihre Tochter so extrem kontrollieren, dass sie keine echte Jugend erlebt, ›überfahren‹ Sie Katrin wie Ihr Zug damals die junge Frau. Mit Ihrer Angst überrollen Sie Ihre Tochter immer wieder neu. Und bei ihr laufen Sie Gefahr, tatsächlich zum Täter zu werden!«

Herr M. schwieg. Er blickte aus dem Fenster und wirkte plötzlich wie in eine andere Welt entflohen, als hätte man ihn ausgeschaltet.

Ich fuhr fort: »Ihre Flashbacks tadeln Sie nicht, jemanden überfahren zu haben. Sie mahnen Sie, *künftig* niemanden mehr zu überfahren. Sobald Sie aufhören, Ihrer Tochter das Leben zu verbieten, verlieren die Bilder in Ihrem Kopf ihre Funktion. Ich vermute, dass sie weniger werden, je mehr Leben Sie Ihrer Tochter erlauben.«

Walther M. sah mich mit einer Verzweiflung im Gesicht an, die mich sehr berührte. »Ich kann das nicht glauben«, stammelte er leise und schwieg dann. Schließlich entfuhr ihm ein tiefer Seufzer. »Aber das wäre zumindest eine schlüssige Erklärung, warum die Bilder immer nur zu Hause kommen.«

»Ja«, sagte ich mitfühlend, »weil Sie im verzweifelten Gesicht Ihrer Tochter täglich das Gesicht der jungen Frau sehen.«

Walther M. brauchte noch viele weitere Sitzungen, um seine Ängste mit sich ausmachen zu können beziehungsweise bei mir zu lassen. Doch glücklicherweise löste sich mein Versprechen ein, und die Erinnerungen seines Traumas gingen spürbar zurück, während Katrin an Freiheit gewann.

### ***Welcher Hund?***

Ich arbeitete bereits ein halbes Jahr mit einer alleinerziehenden Klientin, als sie mich bat, sie zu einer Helferkonferenz im Jugendamt zu begleiten. Ihr Name war Julia K., eine elegante, selbstbewusste Frau um die vierzig, hinter deren Fassade häufig für kurze Momente eine große Unsicherheit aufschien. Die Gründe hierfür lagen auf der Hand. Ihre bisherige Lebensgeschichte war eine Aneinanderreihung von Gewalterfahrungen, angefangen mit ihrem Vater, der sie unter Alkoholeinfluss regelmäßig grausam zusammenschlug, bis hin zu Erlebnissen mit Männern, die sie behandelten, wie es ihnen gerade passte. Beispielsweise sollte sie ihren vorletzten Freund beinahe jeden Abend, während er auf dem Sofa fernsah, sexuell mit der Hand und dem Mund befriedigen. Danach sei er viel entspannter und netter zu ihr gewesen. Aus einem anfangs einmaligen Angebot ihrerseits, weil er eines Tages so erschöpft von der Arbeit gekommen war, hatte sich in kurzer Zeit ein selbstverständliches Arrangement entwickelt, das Julia K. zunehmend belastete. Als er sich trennte, machte *sie* sich Schuldvorwürfe.

Julia K. fiel es schwer, sich zu wehren. Anstatt für sich einzustehen, geriet sie in eine Starre und hielt aus, was man ihr antat. Immerhin hatte sie es vor ein paar Wochen geschafft, ihren Mann, der nicht der Vater ihrer Kinder war, auf dramatische Weise von einem Tag auf den anderen zu verlassen und mit ihren zwei Töchtern in ein Frauenhaus zu flüchten. Von dort fand sie eine eigene Wohnung. Die Töchter waren vierzehn und zehn Jahre alt. Die Große, meinte Frau K., wäre besonders klug, benehme sich oft jedoch arrogant und aggressiv ihr gegenüber, was ihr manchmal Angst bereite, da sie sich dem Teenagermädchen nicht gewachsen fühle. Trotzdem sei sie stolz auf ihre Tochter, denn sie habe bereits einige Preise in der Schule gewonnen. Die Kleine hingegen, die von einem anderen Vater stammte, habe große Probleme in der Schule. Sie angemessen zu unterstützen, dazu fehle Frau K. einfach die Zeit, und die Große habe keine Lust, sich mit der Halbschwester zu beschäftigen.

»Die beiden verstehen sich leider nicht besonders gut. Das ist mein größter Kummer«, gestand Frau K. mir während einer Sitzung. Als Sekretärin in einem großen Unternehmen war sie äußerst gewissenhaft und anerkannt. »Ich kann nicht anders, als immer mein Bestes zu geben«, sagte sie fast schuldbewusst. »Aber jetzt, wo ich allein mit den Kindern bin, ist es schwer geworden, da ich regelmäßig Überstunden mache.«

Bei der Helferkonferenz im Jugendamt, zu der sie mich hinzubat, ging es um die Unterstützung ihrer beiden Kinder und deren unterschiedlichen Förderbedarf. Da Julia K. befürchtete, dass das Jugendamt grundsätzlich an ihrer Erziehungsfähigkeit als Mutter zweifeln könnte, sagte ich ihr meine Begleitung zu. Das war

ungewöhnlich, doch hoffte ich, Frau K. jenseits der oft recht statischen Therapiesitzungen besser verstehen zu lernen.

Wir trafen uns nach der Arbeit an der S-Bahn. Es war ein grauer Novembertag und dämmerte bereits. Als wir in die kleine Straße einbogen, an deren Ende sich das Jugendamt befand, kam uns auf dem schmalen Gehweg ein großer, kräftiger Mann in einer braunen Lederjacke entgegen. An der Leine führte er einen sehr unruhigen Pitbull.

Ich wusste, dass diese Hunderasse zwar darauf trainiert ist, sich dem Menschen unterzuordnen, andererseits je nach Sozialisation aber sehr aggressiv werden kann. Da das Tier beständig an seiner Leine zerrte und der Mann kaum in der Lage schien, es im Zaum zu halten, wurde mir mulmig zumute, und ich spürte, wie sich auch meine Klientin verkrampfte, je näher uns die beiden kamen. Als sie dicht vor uns waren, krallte sich ihre Hand in meinen Arm. Ihr Körper zitterte, und sie atmete heftig. Es war eine Panikattacke. Erst als Hund und Herrchen uns passiert hatten, beruhigte sich Frau K. allmählich.

»Puh, der war ja kaum zu bändigen!«, sagte ich, um die Anspannung noch vor Erreichen des Jugendamtes aufzulockern. »Mir war absolut nicht wohl dabei, denn der Typ hatte seinen Hund offensichtlich nicht im Griff ...«

Julia K. sah mich verblüfft an: »Welcher Hund?«

»Wie, Sie haben den gar nicht gesehen?«

Frau K. schüttelte irritiert den Kopf, und schlagartig wurde mir klar, dass nicht der Pitbull, sondern der Mann ihre Angstreaktion ausgelöst hatte. Da auf dem schmalen Gehweg kaum Platz zum Ausweichen geblieben war und Frau K. sich ohnmächtig einer Gefahr

ausgeliefert sah, weckte die Situation Erinnerungen an gewalttätige Männer in ihr und damit Ängste, die sie davor warnen sollten, wie schnell eine scheinbar harmlose Situation jederzeit gefährlich kippen kann – ganz so, wie sie es oft genug erlebt hatte.

Diese Geschichte erinnerte mich an eine Situation, die ich selbst einmal vor vielen Jahren nachts in Köln erlebt hatte. Damals ging ich, müde nach einer Veranstaltung, durch eine schmale Gasse zu meinem Auto, als mir eine Frau von etwa dreißig Jahren entgegenkam, der ich anscheinend große Angst einflößte. Sie starrte mich nicht nur die ganze Zeit misstrauisch an, sondern hangelte sich, als ich in ihre Nähe kam, rücklings an der Hausmauer entlang, als wäre ich ein schreckliches Monster. All dies geschah, obwohl ich weder etwas sagte noch irgendwelche Gesten machte, die sie hätten in Panik versetzen können.

Als die Frau etwa zehn Meter an mir vorbei war, kam plötzlich Wut in mir auf. *Ich* fühlte mich angegriffen und spürte sogar kurzzeitig den Impuls, ihr nachzugehen, um sie tatsächlich zu erschrecken.

Natürlich habe ich das nicht getan. Aber in diesem Moment spürte ich leibhaftig: Misstrauen hat etwas Verletzendes, ebenso wie Unterstellungen. Und auf diese Weise behandelte Menschen richten ihren Ärger darüber gegen den einst von Gewalt Betroffenen, der sich wiederum in seinen Befürchtungen bestätigt sieht. Ein Teufelskreis von Misstrauen und Gewalt, dem nicht leicht zu entkommen ist.

Deshalb hätte auch beim Jugendamt einiges schiefgehen können, wenn Julia K. an jenem Tag den beiden Sozialarbeiterinnen allein gegenübergetreten wäre. Wahrscheinlich hätte sie den beiden Frauen von vornherein misstraut und unterstellt, dass sie ihre Situation gar

nicht verstehen wollten oder könnten. Sie hätte die Absichten der Sozialarbeiterinnen, die beiden Kinder kennenlernen und unterstützen zu wollen, als einen Angriff gegen sich selbst aufgefasst. Und womöglich hätte das Misstrauen meiner Klientin genau das von ihr Befürchtete aufseiten der Sozialarbeiterinnen erst geweckt.

Da ich mir dieser Mechanismen bewusst bin, war ich jedoch in der Lage, die Gefahr einer sich selbst verwirklichenden Prophezeiung abzuwenden.

»Lassen Sie uns gemeinsam versuchen, denen vom Jugendamt einmal nur das Beste zu unterstellen. Mal sehen, was dabei rauskommt«, sagte ich zu Frau K., ehe wir den Raum betraten, in dem das Gespräch stattfinden sollte.

Nachdem wir uns an einen Tisch gesetzt hatten und noch bevor meine Klientin etwas sagen konnte, erzählte ich wahrheitsgemäß, dass sie in der Therapie mit ihren Themen gut vorankäme und die Kinder bei ihr als Mutter meines Erachtens gut aufgehoben seien. Die Sozialarbeiterinnen unterbreiteten daraufhin einige Unterstützungsangebote, die anzunehmen ich Frau K. Mut machte. Weil sie mir vertraute, vertraute sie bald auch den Sozialarbeiterinnen. Auf diese Weise verpuffte ihre Neigung zu Angst, Unterstellung und Misstrauen. Ein erster Schritt war getan, auch wenn Frau K. in den meisten Situationen ihres Lebens allein damit zurechtkommen musste.

In den folgenden Sitzungen griffen wir die gemeinsam erlebte Situation mit dem Mann und dem Hund noch einige Male auf. Denn es galt, die in solchen Momenten wiederbelebten Erlebnisse der Vergangenheit genauer zu fassen. Vor allem aber wollte ich herausfinden, was Frau K. in diesen Lagen helfen konnte.

Ich wusste, dass sie sonntags gern mit einer Freundin zusammen *Tatort* schaute. Dieser Abend sei ihr heilig, gestand sie mir. Folgen, in denen Ulrike Folkerts mitspielte, mochte Julia K. besonders.

»Haben Sie *Schatten der Angst* gesehen?«, fragte sie mich. »Diese Frau ist einfach cool.« Sie zuckte mit den Schultern. »Na ja, mit 'ner Knarre in der Hand hat man es eben auch leichter.«

Ich schaute sie an. Das Bild einer toughen Kommissarin wäre eventuell ein Ausweg aus ihrer immer wieder neu erfahrenen Hilflosigkeit. Vielleicht würde ihr genau so etwas helfen. Also schlug ich vor: »Und wenn Sie sich eine Schreckschusspistole kaufen?«

»Na, das wäre was ...« Julia K. lachte auf. »Aber sind die nicht verboten?«

»Der Transport ist erlaubt. Und Sie müssen sie ja niemandem vorführen, fühlen sich aber trotzdem sicherer.«

Zu meiner Überraschung brachte Julia K. zu unserer nächsten Sitzung tatsächlich eine Schreckschusspistole mit, eine 9-mm-Smith & Wesson, die verblüffend echt aussah. Statt mit einer Kugel funktionierte sie mit Pressluft. Wir befühlten die Waffe, auf deren Kauf Frau K. sichtlich stolz war.

»An Silvester sah ich auf der Straße junge Männer damit herumschießen. Und irgendwie hat mich das beeindruckt, obwohl es ja verboten ist und man bis zu zehntausend Euro Strafe zahlen muss. Aber das hat niemanden geschert.«

Sie hatte die Pistole im Internet bestellt und sich bei der Polizei sogar den sogenannten Kleinen Waffenschein dafür besorgt. Mich freute die Energie, die meine Klientin dafür aufgebracht hatte. Das würde sie weiter aus der Ohnmacht gegenüber der Gewalt anderer herausführen.

»Ich trage sie immer in der Tasche meines Mantels.«

»Heute auch?«

»Natürlich!«

»Und wie fühlen Sie sich damit?«

»Etwas sicherer. Trotzdem habe ich immer noch Angst.« Sie seufzte.

Ich betrachtete Julia K., die in einem Sessel mir gegenüber saß, und überlegte, wie sich die beruhigende Wirkung der Waffe unterstützen ließe. Frau K. war in einem Trenchcoat gekommen, der ihr ausgesprochen gut stand und den sie über die Lehne eines zweiten Sessels gelegt hatte. »Wir sind ohnehin fast am Ende der Stunde. Ziehen Sie sich doch schon mal Ihren Mantel an. Vielleicht fällt uns dann noch etwas ein«, schlug ich vor.

Meine Klientin schaute mich ungläubig an, griff dann aber doch zu ihrem Kleidungsstück und schlüpfte hinein. Sie wirkte unsicher, als sie angekleidet vor mir stand. Ihre Hände hingen hilflos herab.

»Und jetzt stecken Sie die Hand in die Tasche mit der Waffe. – Besser?«

Sie lächelte matt und wackelte mit dem Kopf.

Ich dachte an »magische« Rituale, die in solchen Momenten helfen können. »Wir könnten uns einen Spruch ausdenken, der Sie mutiger macht. Haben Sie eine Idee?«

Julia K. überlegte. Sie holte die Pistole aus der Tasche und richtete sie gegen einen imaginären Feind an der Wand über meinem Schreibtisch. Die Wirkung war enorm: Ihr Blick, der sonst oft auf ihren Fußspitzen oder Händen verweilte, richtete sich klar geradeaus, ihre Schultern strafften sich und sie stand aufrechter, als ich es je bei ihr gesehen hatte. »Ich bin Lena Odenthal. Mir kann keiner was!«

»Sehr gut.« Ich klatschte in die Hände. »Üben Sie das zu Hause regelmäßig, sagen Sie den Spruch und prägen Sie sich ein, wie Sie dastehen, während Sie ihn sagen und die Waffe halten. Irgendwann überträgt sich die Haltung dann automatisch auf Ihren Körper, wenn Sie den Satz bloß denken.«

Ein Lächeln huschte über Julia K.s Gesicht. Trotzdem dauerte es noch sehr viele Sitzungen, bis sie zuversichtlicher in neue Begegnungen ging. Wir arbeiteten an ihrer Achtsamkeit, sich von Anfang an respektvoll behandeln zu lassen. Dies ersetzte langsam das alte Muster lähmender Alarmiertheit.

### ***Mit dem Rücken zur Wand***

Benedikt N. war es peinlich, mir von seinem Leiden zu erzählen. Offensichtlich war er es nicht gewohnt, über innere Angelegenheiten zu sprechen. Er hatte eine schmale Statur, kurzes Haar und trug eine dunkle Designerbrille. Sein schwarzer Rolli und die engen dunklen Hosen unterstrichen die Zartheit des 28-Jährigen. In allem, was er tat, wirkte er bedacht, als wolle er jeglichen Impuls unter Kontrolle halten. Vor ein paar Jahren war er aus der kleinen süddeutschen Stadt, in der er aufgewachsen war, nach Berlin gezogen. Zusammen mit drei Kolleginnen arbeitete er dort in einem großen Parfümerie- und Drogeriegeschäft.

Während er sprach, blickte er mich nicht an und knetete den Mittelfinger der linken Hand. »Wenn ich im Geschäft bin, muss ich Abstand zu den Wänden halten und darf ihnen nie näher als einen Meter kommen. Die ziehen mich sonst an wie ein Magnet, und ich habe Angst, dass ich dann wieder minutenlang an ihnen festkleben

würde.« Seine Stimme wurde mit jedem Satz leiser. So als wollte er Kraft sparen. »Es gibt Tage, da kann ich mich gar nicht mehr bewegen aus Angst, der Wand zu nahe zu kommen. Ich kann dann nicht weiterarbeiten.«

Ich spürte Herrn N.s Ohnmacht in solchen Momenten, seine Scham, wenn er wegen seines Zwanges die Arbeit vernachlässigte.

»Meine Kolleginnen und die Chefin gucken mich komisch an, und ich kann denen das schlecht erklären. Also sage ich meist, dass mir schwindelig ist. Aber das geht ja nicht jedes Mal.«

»Wie lange dauert so ein Zustand denn?«, fragte ich.

»Manchmal fast zehn Minuten, bis ich in der Lage bin, den nächsten Kunden zu bedienen.«

Das war eine lange Zeit im Dienstleistungsbereich, wo man jederzeit freundlich und aufgeschlossen reagieren muss.

»Gibt es Situationen, in denen Ihnen das häufiger passiert?«

»Manchmal wollen viele Kunden gleichzeitig bedient werden oder es war schon lange niemand mehr im Geschäft. Dann wird die Chefin unruhig und blickt uns vorwurfsvoll an, als sei es unsere Schuld.« Benedikt N. schaute mich verunsichert an. Sein Rücken schien sich gegen die Lehne seines Stuhles zu pressen.

Seine Schilderung deutete darauf hin, dass er unter einer Zwangshandlung litt, durch die er die Kontrolle über eine belastende Situation zurückgewinnen wollte, die in ihm überflutende Ängste auslöste, damit nicht – bildlich gesprochen – die Pferde mit ihm durchgingen. Andere Betroffene waschen sich viel häufiger als notwendig die Hände oder prüfen, bevor sie das Haus verlassen, etliche Male nach, ob der Herd auch wirklich ausgeschaltet ist.