



Die Entwicklung von Aufregungs-, Verzweiflungs- und Eifersuchtsgefühlen und ihre Überwindung in der psychotherapeutischen Auseinandersetzung

Frau Amann, eine ganz aktive, offene und interessierte junge Frau, hatte starke Stimmungsschwankungen und geriet sehr schnell in Aufruhr. Sie konnte einerseits fast übertrieben aktiv sein und vor Freude sprühen, und andererseits kurz darauf wieder zutiefst niedergeschlagen sein. Kleinigkeiten konnten sie auf einen Schlag in grösste Verzweiflung bringen oder eine grosse Verunsicherung in ihr auslösen, die sie dann dazu führten, sich ganz zu verschliessen und zurückzuziehen. Ihr Leben war geprägt von einer ständigen Aufregung. Dies ging so weit, dass sie sich als Jugendliche die Haut aufritzte, stundenlange Heulanfälle hatte und richtig hysterisch werden konnte.

Sogar solche starken Einbrüche und Stimmungsschwankungen, die sie zuvor in die Psychiatrie gebracht hatten, konnte sie in der Psychotherapie im Rahmen von Einzel- und Gruppengesprächen überwinden.

Wir wollen an ihrem Beispiel schildern, wie eine solche Gefühlsveränderung vor sich gehen kann.

Grundsätzlich braucht es in einem vertrauensvollen und gleichwertigen Rahmen eine genaue Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte, mit der Erziehung und mit den Erlebnissen, die man in der Kindheit gemacht hat.

Man kann jeden Menschen und dessen heutiges Denken, Fühlen und Handeln verstehen lernen, wenn man nachvollziehen kann, wie dieser Mensch als Kind die Welt erlebt hat.

Alle Kinder lernen nämlich mit ihren Bezugspersonen die Welt und die Menschen kennen und entwickeln sich so, wie sie denken, dass sie in dieser Welt, die sie erleben, am besten durchkommen werden. Es ist die Frage, wie die Eltern auf die Kinder gewirkt haben und was diese unbewusst aus diesen Gefühlseindrücken gemacht haben. Der Charakter ist dann Ausdruck einer inneren Logik – davon, wie ein Mensch das Leben sieht und wie er sich aufgrund seiner Erfahrungen dem Leben und den Menschen gegenüber stellt.

Untersuchen wir also Frau Amanns Geschichte. Wir haben ihre Gefühlslage in vier verschiedene Aspekte unterteilt, um uns einen Überblick zu verschaffen: Die Verwöhnung, die Eifersucht und die Ablehnung und die Wechselhaftigkeit. Wie wir aber auch sehen werden, fliessen diese Gefühlsaspekte immer wieder zusammen und bilden die Gesamtpersönlichkeit von Frau Amann.



Die Verwöhnung

Frau Amann wuchs mit ihrer Mutter und ihrem drei Jahre jüngeren Bruder auf.

Die Mutter von Frau Amann hatte sich aus ihrem eigenen Gefühlshintergrund heraus zum Ziel gesetzt, dass ihre Kinder möglichst nie ein schlechtes Gefühl erleben müssten. Sie hatte sich in ihrer eigenen Kindheit sehr einsam und verlassen gefühlt und sich deshalb vorgenommen, dass es ihren Kindern nie so gehen sollte. Wenn eines der beiden auch nur einen leichten Anschein einer Unruhe zeigte, sprang sie sofort zu und sprach mit Frau Amann und auch ihrem Bruder deren Gefühle bis in den kleinsten Winkelzug durch, manchmal stundenlang.

Es war ein übertriebenes Bemühen – eine Form von Verwöhnung, so dass Frau Amann als Kind erlebte, dass ihr wegen jedem kleinen Bisschen an Gefühlsunruhe die Mutter sofort zugesprungen kam, dass man immer für sie da sein und sich ihr zuwenden sollte, dass ihre Wünsche in Erfüllung gehen sollten, wenn sie es brauchte, was sie durch eine Gefühlsunruhe signalisierte.

Die Mutter ging dann immer ganz mit der Aufregung oder Traurigkeit ihrer Kinder mit, und wurde dann meistens genauso traurig wie die Tochter, um ihr zu vermitteln, dass sie ihr nahe war und sie verstand.

Dieser verwöhnende Umgang – und wir meinen damit also nicht Verwöhnung materieller Art, sondern das sofortige Zuspringen, die überbemühte Besorgnis der Mutter – bewirkt zwei Dinge:

Als erstes bewirkt dieser Umgang das Gefühl beim Kind, dass es auf diese Art und Weise einen Weg in Beziehung mit der Mutter hat, der am direktesten und am innigsten ist: „Um Nähe herzustellen, brauche ich Aufregung.“

Als zweites bewirkt dieser Umgang unrealistische Vorstellungen beim Kind. Es glaubt dann, dass Kleinigkeiten ganz tragisch sein können. Denn wenn die Mutter bei jeder kleinsten Unruhe sogleich mitschwingt und mittrauert, empfindet das Kind, dass die Welt am Kennenlernen ist, dass jetzt etwas ganz Schlimmes passiert ist. Frau Amann konnte so nicht lernen, dass man die Dinge im Leben mit Zuversicht anpacken kann, und dass man sich in aller Ruhe gut absprechen kann. So erschien ihr später im Leben vieles übertrieben schwer und schlimm, obwohl es das gar nicht war.

Beispielsweise war sie als 17-Jährige in einem Ferienlager im Winter und dort hiess es, dass die Gruppe am nächsten Tag leider wegen Wetterveränderung doch nicht schlitteln gehen könne. Sie geriet deswegen in höchsten inneren Aufruhr, war unendlich enttäuscht und erschüttert und musste lange weinen.

Dass die Mutter so viel durchgesprochen hat und die Gefühle ihrer Kinder meist so ernst genommen hat, hatte aber auch sehr gute Auswirkungen auf Frau Amann. Dank diesen Erlebnissen ist sie heute sehr frei im Denken, sehr offen und sehr feinfühlig. Sie weiss auch, dass sie selber entscheiden und sich eine Meinung bilden kann, was sie machen möchte. Aber sie konnte in dieser Konstellation keine Sicherheit entwickeln, dass man im Leben ohne Gefühlsaufwallungen gut Lösungen finden kann.



Die Eifersucht

Nebst der Verwöhnung entwickelte sich bei Frau Amann auch eine Eifersucht. Ihre Mutter glaubte, jedem Kind in ihrer Zuwendung am besten gerecht werden zu können, wenn sie sich jeweils zu einem Zeitpunkt einem einzelnen voll und ganz zuwandte. Beispielsweise sagte sie Frau Amann, wenn der Bruder Schwierigkeiten bei den Hausaufgaben hatte, sie müsse jetzt still sein und ihren Bruder mal machen lassen und wandte sich diesem voll und ganz zu, während die Tochter in einer anderen Situation dann die volle Aufmerksamkeit erhielt und der Bruder sich zurückstellen musste.

Die Mutter wusste nicht, dass es für ein Kind – für jeden Menschen – am beruhigendsten ist, sich in einer Gemeinschaft, ja sogar unter allen Menschen, wohl fühlen zu können. Sie hätte jeweils alle Probleme mit beiden Kindern zusammen besprechen können. Denn diese innige Zuwendung beim einzelnen und speziell bei Schwierigkeiten führte dazu, dass zwischen den beiden Geschwistern eine starke Eifersucht entstand. Jeder entwickelte das Gefühl im Leben, zu wenig beachtet zu sein, wenn er nicht die ganze Aufmerksamkeit inne hatte. Es wurde zu einem Wettstreit, wer die Mutter für sich gewinnen könnte – denn wenn sie beim einen war, dann war sie ganz eng und nah bei diesem, und das andere Kind meinte, die Verbindung zur Mutter plötzlich ganz verloren zu haben, richtiggehend ausgeschlossen zu sein, obwohl die Mutter mit ihren Handlungen das Gegenteil erreichen wollte.

Beide Kinder entwickelten unterschiedliche Strategien, wie sie am besten die Aufmerksamkeit der Mutter auf sich ziehen konnten.

Frau Amann war die Erstgeborene und von Anfang an ein sehr aktives Kind und sehr schnell im Laufen, Denken und Reden. Ihr Bruder, der drei Jahre später die Welt kennenlernte, schloss daraus unbewusst, dass er auf einem anderen Weg Aufmerksamkeit bekommen musste: Er wurde ausgesprochen langsam. Wenn Frau Amann losrannte und auf Bäume kletterte und ununterbrochen redete, um von der Mutter immer die volle Aufmerksamkeit zu haben, lernte ihr Bruder erst verspätet zu laufen, war nach aussen hin eher langsam und schwerfällig und sprach generell sehr wenig. Beide Verhaltensweisen zogen die Sorge und Aufmerksamkeit der Mutter auf sich, und diese war immer hin- und hergerissen zwischen Frau Amann, die an ihr zog („Komm wir machen das!“), und ihrem Bruder, der bremste („Nein ich will nicht!“).

Diese Eifersucht zeigte sich im späteren Leben bei Frau Amann so, dass sie sehr schnell verunsichert war und sich abgelehnt fühlte, wenn sich die Menschen ihr nicht mit dieser Intensität und Absolutheit zuwandten, wie ihre Mutter es früher gemacht hatte. Sie geriet sehr schnell in die kindliche Angst:

„Man sieht mich nicht mehr, ich habe die Beziehung verloren“ – obwohl überhaupt kein Grund dazu bestand. Sie brauchte ständige Absicherung, dass man sie ganz im Auge hatte und sie nahe in Beziehung war, und es reichte, wenn zwei sich gut verstanden und gut unterhielten, dass sie sich ausserhalb fühlte und gefühlsmässig schon in Not kam. Daraufhin reagierte sie unbewusst mit Aufregung, um entsprechend ihrem alten Lebensmuster Verbindung herzustellen.

Ein anderes Beispiel ist: Eine Gruppe von Schulfreundinnen war am Reden und diese übersahen Frau Amann beim Vorbeilaufen. Sie hatten den Kopf zufälligerweise in eine andere Richtung gedreht, was in ihr sofort das Gefühl auslöste: „Die sind immer beieinander und ich bin nicht dabei, ich gehöre nicht dazu.“ Ihr ganzes Denken und Fühlen war dann tagelang davon



beherrscht, wie sie die Aufmerksamkeit der anderen wieder auf sich lenken könnte, um sich zugehörig zu fühlen.

Aus der Eifersucht auf den Bruder heraus wollte sie über ihn immer bestimmen können, zum Beispiel vorgeben, was er machen sollte und was sie zusammen spielten. Es war das Schlimmste für sie, wenn der Bruder den Film auswählen durfte, den sie in der Familie schauen wollten und nicht sie.

Aufgrund der Eifersucht war es also jeweils auch so schlimm für sie, wenn etwas so gemacht wurde, wie sie es nicht erwartete – wie beim Schlittelbeispiel – weil sie sich dann zurückgesetzt fühlte wie ursprünglich im Vergleich zum Bruder. Wenn man ihren Wunsch nicht erfüllte, dann fühlte sie sich schon übersehen und zurückgestellt.

Sie erkannte, dass sie dasselbe Gefühl später auch bei Freundschaften hineinlegte. So erinnerte sie sich, dass sie einer Freundin immer hatte vorgeben wollen, was sie spielen, und dass sie beispielsweise an der Fasnacht das schönere Kleid haben musste als die Freundin. Diese Gefühle waren natürlich unbewusst.

Wenn sich die Menschen also nicht ganz auf sie einstellten, meinte sie schnell, etwas stimme nicht in der Beziehung und geriet in eine grosse Aufregung. Dass diese innere Unruhe derart extrem werden konnte, hat noch mit einem weiteren Aspekt in ihrer Kindheit, bzw. im Gefühlsleben ihrer Mutter, zu tun, der sehr stark auf Frau Amann gewirkt hat, nebst der Verwöhnung und der Eifersucht.

Die Mutter konnte auch manchmal sehr abweisend und ablehnend werden. Darauf wollen wir als Nächstes eingehen.

Die Ablehnung

Die Mutter von Frau Amann – selbst aus einer autoritären Erziehung stammend – war oft geplagt von Selbstzweifeln, starken depressiven Einbrüchen, Überforderungsgefühlen und Affekten. In dieser Stimmung konnte sie sich den Kindern nicht mehr zuwenden und war plötzlich abwesend, ja sogar abweisend im Gefühl.

Wenn sie sich so überfordert und ausgeliefert fühlte, und man nicht machte, wie sie wollte, konnte sie den Kindern sowie auch ihren Partnern gegenüber sehr laut und wütend werden. Sie machte dies nicht absichtlich, sondern unbewusst, weil sie diese Gefühle – wie jeder Mensch – aus ihrer eigenen Kindheit mitgenommen hatte. Aber in solchen Augenblicken waren die Kinder ganz alleine und erschrecken zutiefst. Frau Amann und ihr Bruder mussten Wege suchen, die Beziehung zur Mutter wiederherzustellen, wenn diese gefühlsmässig so abweisend wurde. Sie fanden diesen Weg, indem sie selbst in einen grossen Aufruhr und in Verzweiflung gerieten. Entscheidend war, dass diese schlimmer sein musste als jene der Mutter, so dass diese ihre eigenen Sorgen beiseite liess und sich den Kindern wieder ganz zuwandte.

Auch diese Kindheitserlebnisse verstärkten die Gangart, dass Frau Amann unbewusst, aber zielgerichtet, sehr starke und auffällige Aufregungs- und Verzweiflungsgefühle zu entwickeln begann, um die Mutter dadurch ganz nahe an sich zu binden. Die Aufregung machte die Mutter wieder empfänglich für sie, wenn diese absorbiert oder heftig gestimmt und nicht mehr in Beziehung war.



Mit dieser Haltung – dass sie Verbindung über Aufregung und Verzweiflung suchte, und es immer um sie gehen musste – hatte sie grosse Mühe, überhaupt Beziehung zu Gleichaltrigen zu finden und zu halten. Dass dies ihr nicht gelang, und ihre Mutter sie bedauerte und schützen wollte, wenn sie in der Schule ausgeschlossen wurde, bestätigte ihr wiederum, dass sie abgelehnt wurde und dass sie um Beziehung kämpfen musste, so dass sie immer stärkere Verzweiflungsanfälle entwickelte.

Dies erklärt nun auch die extremeren Ereignisse in Frau Amanns Lebensgeschichte. Als sie im Alter von 13 Jahren viel zu wenig in Beziehung kommen konnte, also in ihrem Gefühl vor vielen Sackgassen stand – sie fand keinen Anschluss in der Schulklasse, die Mutter hatte viel Streit mit ihrem damaligen Partner und war deshalb sehr absorbiert – da begann sie hysterische Anfälle zu bekommen und sogar zu halluzinieren, was dazu führte, dass sie fünf Monate in die psychiatrische Klinik musste. Jetzt wo sie ihren Werdegang psychologisch verstehen gelernt hat, ist es für sie eindeutig, dass sie damals etwas derart Schlimmes – auch etwas Schlimmeres als ihr Bruder – haben musste, so dass man sich ihr zuwenden musste. Es war die Art, die sie als Kind mit ihrer Mutter eingeübt hatte, wie man garantiert wieder in eine ganz enge Verbindung kommt.

Wenn sich eine Gefühlshaltung so extrem ausprägt, spricht man häufig von manisch-depressivem Kranksein oder einer bipolaren Störung. Am Beispiel von Frau Amann sieht man deutlich, dass man eine solche Störung gut verstehen und verändern kann, weil sie in der Erziehung entstanden ist, wie jeder andere Gefühlsablauf.

Frau Amann begann mit der Zeit zu merken, dass sie sich auch Probleme selbst schuf, um eine Möglichkeit zu haben, mit der Mutter – und das heisst später auch mit allen Menschen – jederzeit die ihr bekannte Art von Nähe herzustellen.

Dies konnte sie an einem Beispiel sehr gut bei sich selbst beobachten. Frau Amann macht eine Lehre, in der sie eigentlich sehr erfolgreich vorwärtstam.

Die Familie ging eines Abends auswärts essen, um den Geburtstag des jüngeren Bruders von Frau Amann gemeinsam zu feiern. Frau Amann hatte während den letzten Tagen abgespürt, dass ihre Mutter in einer abweisenden Stimmung war. So begann sie sich am Tag vom Geburtstag bei der Arbeit unbewusst im Gefühl darauf vorzubereiten, dass die Mutter weiterhin auf Abstand sein könnte. Das heisst, sie begann plötzlich Kleinigkeiten als ganz schlimm zu empfinden.

Unterwegs zum Geburtstagsessen begann sie in ihren Gedanken und Gefühlen die Geschehnisse des Tages regelrecht so umzudrehen, dass sie am Schluss das Gefühl hatte, dass es bei der Lehre so schlimm sei, dass sie nicht mehr weitermachen wolle. Die Gefühle drängten sie in eine Richtung, die Welt so zu betrachten wie es nötig war, um nachher von der Mutter Zuwendung zu erhalten. Diese Gefühlslage entwickelte sich einerseits aufgrund der ablehnenden Stimmung der Mutter, andererseits aufgrund der Tatsache, dass ihr Bruder im Mittelpunkt stehen würde und sie meinte, das nicht aushalten zu können.

Um es nochmals in andere Worte zu fassen: Weil sie sich von der Mutter abgeschnitten und vom Bruder zurückgedrängt fühlte, verführte sie ihre empfundene Zurücksetzung dazu, sich immer schlechter fühlen zu dürfen. Und sie hatte sogar im Voraus Gründe dafür vorbereitet, die ihr ermöglichten, ganz schnell aufgeregt zu werden, wenn sie nicht genügend Beachtung bekommen würde.



So versetzte sie sich unbewusst in Aufruhr und erzählte verzweifelt von der unhaltbaren Situation bei der Arbeit und ihrer Überzeugung, die Lehre abbrechen zu müssen, so dass die Mutter alarmiert und ganz Ohr war, und der Geburtstag des Bruders zweitrangig wurde.

In diesem Zusammenhang lässt sich die starke Eifersucht zwischen den Geschwistern noch einmal besser verstehen. Denn auch die Erlebnisse mit der Mutter, wenn sie ganz abweisend war, führten dazu, dass jedes der Kinder versuchte, mit speziellen Mitteln der Mutter dann nahe zu sein, wenn sie sich zuwenden konnte. Der andere störte dabei im Gefühl und wurde noch stärker zum Konkurrenten.

Die Wechselhaftigkeit

Ein wichtiger Punkt für die Gefühlsentwicklung von Frau Amann war zudem auch die Wechselhaftigkeit der Mutter: Manchmal reagierte die Mutter gut, manchmal schlecht; manchmal war sie ganz zugewandt, dann wieder ganz abwesend oder ablehnend. Das trug zur Unsicherheit in der Beziehung zu anderen Menschen und der inneren Unruhe von Frau Amann bei.

Für Frau Amann waren auch gute Freundschaften sehr schnell in Frage gestellt. Und sogar wenn jemand zum Beispiel einfach mal müde war, bemerkte sie, dass sie in Aufruhr geriet, weil sie die Müdigkeit des anderen schon als mögliche Distanzierung interpretierte und den anderen wieder an sich binden wollte.

Psychotherapeutische Entwicklung bis heute

Frau Amann lernte in den psychotherapeutischen Gesprächen, dass sie mit derselben Aufregung und Nervosität in allen Situationen im Leben reagierte, in denen sie sich zu wenig beachtet, unsicher oder nicht in Verbindung fühlte, um sich die vermeintlich fehlende Beziehung und Aufmerksamkeit wieder zu holen. Wenn sie sich nicht genug gesehen fühlte, wenn sie empfand, dass jemand ihr gegenüber distanziert war, wenn sie sich ausserhalb fühlte, dann geriet sie schnell in grossen Aufruhr.

Heute versteht sie, weshalb sie solche Stimmungsschwankungen gehabt hat, und manchmal auch immer noch hat, wenn auch schon viel schwächer. Es ‚musste‘ ihr ja schlecht gehen, um wieder in Beziehung kommen zu können. Sie fühlte sich wirklich ganz einsam und verlassen, wenn ihr vermeintlich die Zuwendung fehlte. In Verzweiflung zu geraten und unbewusst eine Aufregung zu veranstalten, war das einzige, das ihr zur Verfügung stand, um die Verbindung wiederherzustellen. Als Kind ist sie zum Beispiel auf den Fenstersims geklettert, damit die Mutter sich auf jeden Fall mit ihr beschäftigen musste, und als Jugendliche hat sie aus den gleichen Gründen angefangen, sich zu ritzen. Wenn man weiss, wie sie die Beziehung mit ihrer Mutter in ihrer Kindheit kennengelernt hat, ist das gut zu verstehen, doch heute erkennt Frau Amann, dass es gar nicht mehr nötig ist.

Sie erkannte mit der Zeit, und erlebte in den Gesprächen, dass diese Gefühlsanwandlungen gar nicht mehr nötig oder passend waren, weil sie diese ja eingeübt hatte, um mit der Mutter nahe in Verbindung zu kommen. Heute aber kann sie jederzeit ganz grundsätzlich und in aller Ruhe mit allen Menschen gut in Beziehung sein.

Sie hat bis heute bereits eine grosse Entwicklung gemacht, indem sie den Werdegang ihrer Gefühlslage erfassen gelernt und im Verlauf dieser Auseinandersetzung neue, ruhigere Wege in



Beziehung gefunden hat. In diesem Zusammenhang wollen wir noch einige Punkte benennen, die ihren Fortschritt in der Gefühlsveränderung ausgemacht haben:

1. Die Grundlage für eine Gefühlsveränderung ist die Entwicklung von Vertrauen zum Gesprächspartner und die schrittweise Ausweitung dieses Vertrauens zu allen Menschen.

Damit Vertrauen entstehen kann, muss der Mensch beim Gesprächspartner erleben können, dass man ihn versteht, dass man ihn erfasst in seinem Gefühl und seinen Haltungen dem Leben gegenüber. Frau Amann erfuhr, dass ihr Therapeut sie mit ihren ‚gesunden‘, lebensstauglichen Anteilen entgegennahm, und sie gleichzeitig auf ihre untauglichen Anteile, auf ihre Gefühlsirrtümer, hinwies.

So entstand für sie der Ausblick, dass ihr Gesprächspartner ihr aus ihren hinderlichen Gefühlslagen heraushelfen kann. Sie merkte, dass er sie anders anschaute, als sie es bisher kennengelernt hatte, dass er sie erfasste in dem, was sie bremste im Leben.

Je mehr sie sich auf ihn abstützen konnte, desto mehr konnte sie die Überzeugungen, die sie von den Eltern mitgenommen hatte, in Frage stellen. Sie begann, ihm – und mit der Zeit auch der Gruppe – mehr Gewicht zu verleihen, als den Erfahrungen, die sie als Kind gemacht und den Überzeugungen, die sie daraus mitgenommen hatte.

Mit dem Vertrauen, dass die Beziehung bleibt, auch wenn sie sich anders im Leben zu bewegen beginnt – ohne Aufregung beispielsweise – konnte sie neue Schritte wagen. Sie konnte sich sicher werden, dass das nicht passieren kann, was sie befürchtet hatte, nämlich dass sie zu wenig Zuwendung erhalten könnte, dass neben anderen untergehen könnte, dass sie abgelehnt werden könnte, dass die gute Beziehung plötzlich schlecht werden oder abbrechen könnte.

2. Sie machte in der Gruppentherapie das Erlebnis einer Gemeinschaft, in der man dazugehört, auch wenn man sich mal zurückzieht, in Aufregung gerät oder übertreibt, und in der man dann wohlwollend auf diese Irrtümer hingewiesen wird, damit man diese Gefühle erkennen und verändern kann.
3. Sie erlebte, dass man auch schwierige Fragen, wie Eifersucht beispielsweise, in aller Ruhe mit anderen Menschen im vertrauensvollen Rahmen besprechen kann, da jeder solche Gefühle kennt.
4. Sie erlebte in den Gruppengesprächen, dass man nicht jede Kleinigkeit stundenlang durchsprechen muss, sondern im Leben vorwärtsschreiten kann.

Das Gegenüber – der Therapeut – muss das vormachen und sich nicht aus der Ruhe bringen lassen, wenn sie sich im ersten Moment nicht verstanden fühlt, weil eine für sie neue Reaktion kommt. Frau Amann erlebte, dass die anderen Menschen in der Gruppe sie verstanden und dass sie gerne mit ihr alles durchsprachen, aber nicht über den Inhalt der Aufwallungen sprachen, sondern über deren Ursache und somit die Gefühlsabläufe, welche sie bewirkten. Es war eine Korrektur für ihr Gefühl, dass es nicht immer um sie gehen muss, dass der andere nicht in ihre Gefühlslage eintauchen muss, damit sie sich verstanden fühlen kann, und dass sie nicht abgelehnt ist, wenn man nicht so auf sie eingeht wie früher ihre Mutter.



5. Sie lernte vieles darüber, wie der Mensch wird und seine Gefühle und sein Verhalten entwickelt: Dass das Gefühl nicht heilig und unantastbar ist, wie sie es von der Mutter vermittelt bekam, sondern dass alle Gefühle ihren Ursprung in der Kindheit haben, entstanden sind und man deshalb in Frage stellen kann, ob sie in der heutigen Situation noch passend sind.
6. In der Einzel- und Gruppentherapie wurde ihr die Realität aufgezeigt, indem sie erleben konnte, dass es keinen Grund zur Aufregung gibt, als sie auch dort aufgeregt wurde. Es wurde ihr vor Augen geführt, dass man gar nicht in Aufruhr kommen muss, dass es gar nicht nötig ist, sich in einen extremen Zustand zu versetzen, weil man auch in aller Ruhe immer gerne in Beziehung ist und alles besprechen kann. Sie konnte auf dem Hintergrund der wachsenden Vertrauensbeziehung zum ersten Mal überhaupt aufnehmen, dass man bei den normalen, anstehenden Anforderungen des Lebens gar nicht nervös und aufgeregt sein muss, ja dass diese sogar besser zu lösen sind, wenn man ruhiger bleibt, und sie fühlte sich dadurch erfasst und aufgehoben.

Heute sagt sie selbst, wie schön es ist, ruhiger im Leben stehen zu können. Die Aufregung sei ja auch für sie immer anstrengend gewesen. Es sei ihr dabei ja wirklich auch sehr schlecht gegangen, wenn sie so in Aufregung war, und deshalb stundenlang in engster Nähe mit der Mutter über diese Gefühle sprach. Sie glaubte in diesen Momenten des Aufruhrs wirklich, etwas Schlimmes sei passiert. Es sei eine Erleichterung, die anderen Menschen mehr ins Auge fassen zu können und zu wissen, dass es ganz normal ist, wenn man sich ihr nicht ständig mit dem inbrünstigen Engagement, wie jenem der Mutter, widmet. So hat sie gelernt, dass wenn jemand vorbeiläuft, ohne sie recht zu grüssen, er er wahrscheinlich gerade mit sich selbst beschäftigt ist, und es alles andere als eine Ablehnung ihrer Person oder einen Beziehungsverlust bedeutet. Sie ist freier und ruhiger geworden im Leben, kommt mehr in Beziehung und kann so Freundschaften haben, kommt auch in der Ausbildung besser voran, und freut sich sehr daran.

Aufgezeichnet von Andrea Hugentobler