

„...Mein ganzes Leben war nur Leiden...“*

Existenzanalytische Therapie einer Depression im Alter

Barbara Jöbstl

In meiner Falldarstellung schildere ich die existenzanalytische Psychotherapie mit einer 63-jährigen Patientin, die an einer Depression leidet.

Mit Verweis auf die vier Grundmotivationen nach A. Längle zeige ich, dass sich dahinter psychopathologisch Angst, fehlendes Grundwörterleben, gestörter Selbstwert und daraus resultierend ein tiefes Sinnlosigkeitsgefühl in Bezug auf das ganze zurückliegende Leben verbirgt. Ein kurzer Einblick in die Biographie soll zu einem Verstehen der Psychopathogenese beitragen.

Darauf basierend will ich darstellen, wie und was die therapeutische Arbeit auf den einzelnen Grundmotivationsebenen im Laufe der Therapie bewegte und damit zu einem gelungenen Leben auch noch im fortgeschrittenen Alter meiner Patientin beitrug.

Schlüsselwörter: Depression, Grundmotivation, Ressourcen, Falldarstellung

In my case study I describe the existential-analytical psychotherapy of a 63-year-old patient suffering from depression.

Referring to the four fundamental motivations according to A.Längle I show that, hidden behind the depression, there is on the psychopathological level anxiety, lack of fundamental value, troubled self-value and, as a result, a profound feeling of meaninglessness of life so far. A short biographic review contributes to the understanding of the genesis of the psychopathology.

Based on that I will show the results of the therapeutic work on the levels of the fundamental motivations and how this contributed to an improved life even at the advanced age of my patient.

Key words: depression, fundamental motivation, resources, case study

„...Mein ganzes Leben war nur Leiden...“

Das waren Worte aus dem Erstgespräch mit meiner Patientin Maria, deren Fall ich vorstellen möchte.

Maria leidet an einer Depression, ein sehr weit verbreitetes Krankheitsbild, nichts Spektakuläres, trotzdem habe ich sie für diesen Vortrag ausgewählt, um zu zeigen, dass und wie Leben auch im fortgeschrittenen Alter trotz lebenslang dauernder leidvoller Vorerfahrungen noch gelingen kann und was die Psychotherapie dazu beigetragen hat.

Ich gliedere meine Darstellung in vier Teile:

Im ersten und zweiten Teil werde ich Maria vorstellen mit der aktuellen Problematik und Symptomatik, mit der sie zu mir in die Therapie kam, bis hin zum lebensgeschichtlichen Hintergrund.

Dann werde ich versuchen, die Psychopathogenese und Psychopathologie aus dem existenzanalytischen Verständnis heraus aufzuschlüsseln, um mich im vierten Teil der therapeutischen Vorgehensweise und dem Verlauf zu widmen.

1. Die aktuelle Problematik und Symptomatik

Maria kam vor gut eineinhalb Jahren zu mir in Therapie, ein Jahr lang sahen wir uns wöchentlich, danach in einem circa vierzehntägigen Setting und zur Zeit etwa dreiwöchig, die Gespräche dauern also noch an.

Sie ist 62 Jahre alt, seit 42 Jahren verheiratet und hat vier Kinder im Alter von 40, 37, 32, und 20 Jahren.

Maria hat keinen Beruf erlernt, war in ihrer Jugend bis zur Geburt des ersten Kindes als Haushaltshilfe und im Verkauf tätig, hat sich danach ganz dem Haushalt und der Kinderbetreuung gewidmet und ist mit 50 bis zur Pensionierung mit 58 nochmals als Altenhelferin in das Erwerbsleben eingetreten.

Ihr Mann ist um zwei Jahre älter, er war Straßenbahn- und Busfahrer und ist nun ebenfalls in Pension.

Maria ist eine sehr sympathische, intelligente, feine, gefühlvolle Frau, die sich gut artikulieren kann und ein hohes Maß an Reflexionsvermögen besitzt. Im Gegensatz dazu wirkt ihr Mann ihrer Schilderung nach roh, einfach strukturiert und gefühllos.

*Vortrag anlässlich des GLE-Kongresses im April 2000 in Wien zum Thema „Wenn der Sinn zur Frage wird“

Maria kam wegen seit längerer Zeit andauernder heftiger und zuletzt stärker und vermehrt auftretender depressiver Symptome in Zusammenhang mit einem Entscheidungskonflikt. Sie fühle sich verzweifelt, freudlos, interesselos, habe keinen Antrieb, keinen Appetit und sei ständig müde und erschöpft, ohne im Schlaf Erholung finden zu können, weil sie selbst nachts in ein ständiges quälendes Grübeln verfiere. Daneben habe sie häufig starke Angstgefühle, begleitet von körperlichen Sensationen. Diese traurige Grundstimmung und Schwere durchziehe ihr ganzes Leben, wirkliche Lebensfreude habe sie nie empfunden. Auch die Angst kenne sie schon von Kind an.

Immer wieder habe es Zuspitzungen in Zusammenhang mit belastenden Ereignissen gegeben, wo sie Verzweiflung und Lebensüberdruß befielen, aber aufgrund ihrer Religiosität und der Kinder habe sie sich nicht das Leben genommen.

Zur Zeit sei es jedoch unerträglich, sie sei dieses Lebens überdrüssig, kraftlos, erschöpft und wie gelähmt, einen Schritt zu tun, um ihrer Misere zu entkommen. Beim Gedanken an die Zukunft, ja nur beim Gedanken an den nächsten Tag befalle sie eine tiefe Angst, das Morgen stünde bedrohlich wie ein schwarzes Loch vor ihr. Aktuell ginge es jetzt darum, die Entscheidung zu treffen, dem von ihrem Mann ausgesprochenen Trennungswunsch nachzugeben oder nicht.

Eigentlich war ihr schon vor 20 Jahren (Geburt der jüngsten Tochter, womit der offene Bruch begann) klar geworden, dass eine Trennung der einzige Weg für sie wäre, um heil zu werden. Sie habe es jedoch nie geschafft. Sie hielt damals und auch jetzt noch an der Illusion fest, mit ihm eine liebe- und respektvolle Beziehung aufzubauen, wenn sie sich nur genug bemühte, ständig hatte sie bei sich den Fehler gesucht.

Die Kirche, bei der sie während ihrer Ehe den einzigen Halt gehabt hatte, bestärkte sie in der Haltung, die Ehe auf keinen Fall aufzulösen und so fühlte sie sich schuldig, allein diesen Gedanken zu hegen.

Ein Loslassen von der Illusion würde ihr zudem bestätigen, dass die Mühen und Leiden der letzten 42 Jahre umsonst gewesen sind. Daneben habe sie aber auch Angst, es alleine nicht zu schaffen, sie habe kein Vertrauen in ihre Fähigkeiten, keinerlei Selbstwertgefühl. Zudem spüre sie noch eine Abhängigkeit, ein „Nicht-loslassen-Können“ und ein Verantwortungsgefühl ihrem Mann gegenüber, obwohl sie wisse, dass er sie nur benutzt hat.

Soviel zur Eingangssituation. Nun soll ein Überblick über die Biographie folgen, aus der sich ein Verständnis für die Psychopathologie und Psychopathogenese entwickeln soll.

2. Biographie

Maria ist als Jüngstes von neun Kindern in einem kleinen Ort der Steiermark aufgewachsen.

Im Alter von fünf Jahren starb ihre Mutter, an die sie nur eine schwache, aber positive Erinnerung von Geborgenheit und Wärme hat, der Vater hatte die Familie schon Jahre davor verlassen, an ihn hat Maria keinerlei Erinnerung. Nach dem Tod der Mutter wurden die Geschwister getrennt und kamen zu unterschiedlichen Verwandten in Pflege. Maria kam zu ihrer Großmutter, die noch zwei Töchter im Alter von zehn und zwölf Jahren hatte. Es herrschte ein wortkarges, kühles Klima, entsprechend gab es keine körperliche Nähe, Zärtlichkeit und keinerlei wärmende Zuwendung und auch keinerlei persönli-

che Auseinandersetzung, kein Gespräch. Maria wurde versorgt, und das war es.

So konnte sie sich mit ihren kindlichen Problemen an niemanden wenden, was für sie besonders schwer war, als sie mit acht Jahren in der Zeitung davon las, dass ihr Vater verurteilt worden war, nachdem er ihre ältere Schwester vergewaltigt und geschwängert hatte, die daraufhin Selbstmord begangen hat.

Diese Last trug sie Jahrzehnte lang allein bei sich, bis sie sich jemandem anvertrauen konnte. Ihr Bild vom Vater und von Männern erfuhr eine Prägung von Angst und Abscheu, und ein Ekel vor Sexualität wurde grundgelegt, ohne je eine Korrektur erfahren zu haben.

Trotz alledem war Maria froh, bei der Großmutter zu sein, wengleich sie auch spürte, dass sie nur geduldet war, dass sie deutlich benachteiligt war gegenüber deren eigenen Kindern und dass diese trachtete, sie loszuwerden.

Ab ihrem zehnten Lebensjahr wurde sie zu umliegenden Bauern in den Dienst geschickt mit der Option, dort zu bleiben. Immer wieder lief sie weg und wurde dann zur Großmutter zurückgebracht. Stets war sie in Angst, von ihr nicht mehr aufgenommen zu werden. So bemühte sie sich im Rahmen ihrer kindlichen Möglichkeiten, die Berechtigung, dort sein zu dürfen, zu verdienen, indem sie versuchte, der Großmutter gefällig zu sein.

Ihr Eigenes, ihre persönlichen Wünsche, Interessen, Neigungen und Sorgen waren nicht gefragt, wurden nicht ernst genommen, Bestätigung oder gar Wertschätzung waren ihr fremd.

Mit 15 ging sie schließlich in den Dienst als Haushaltshilfe, mit 18 lernte sie ihren Mann kennen, den sie mit 20 heiratete. Davor hatte sie eine Beziehung zu einem Mann aus gutem Hause, die sie abbrach, da sie sich nicht wert genug für ihn fühlte. Ihr Mann kam aus ärmlichen, niedrigen sozialen Verhältnissen, wo Gewalt zum Alltag gehörte. In seinen Augen meinte sie Güte und Wärme zu sehen, was ihr die Hoffnung gab, mit ihm eine Beziehung in Liebe aufzubauen, obwohl schon zu Beginn vieles auf seinen schwierigen Charakter und seine Unfähigkeit, Liebe zu geben, hindeutete.

Die Tatsache, dass er sehr arm war, kam ihr zurecht, so musste sie sich ihm nicht unterlegen fühlen und war guten Mutes, mit ihm gemeinsam etwas zu schaffen. Außerdem sehnte sie sich nach einem Heim, nach Familie, nach einem Platz, wo sie hingehörte, wo sie sein durfte. Sehr bald begannen sie auch mit dem Hausbau, das Grundstück bekamen sie von den Schwiegereltern, die angrenzend daran lebten. Die Schwiegermutter war eine dominante, harte Frau, die eine große Macht auf ihren Mann und schließlich auch auf Maria ausübte.

Nach zwei Jahren Ehe wurde das erste Kind geboren, in den Jahren danach zwei weitere. Schon sehr bald stellte sich heraus, dass es zwischen den Eheleuten nichts Gemeinsames gab, dass er ihr gänzlich fremd war und jeglicher Versuch von ihr, zu ihm in eine Nähe zu kommen, in einen Dialog zu treten, kläglich scheiterte.

Sie konnte es nicht wahrhaben und hoffte immer noch, und so auch in den Folgejahren, den weichen Kern, den sie anfangs gemeint hatte zu sehen, freilegen zu können, obwohl die Realität das Gegenteil zeigte. Ihr Mann verhielt sich ihr gegenüber roh und brutal, sparte nicht mit Demütigungen und Abwertun-

gen. Sie unternahm alles, um sich von ihm Wertschätzung und Anerkennung zu verschaffen. So leistete sie unaufhörlich, hielt Haus und Garten in vorbildlicher Weise instand, war sparsam, gönnte sich selbst nichts, kümmerte sich sorgfältig um die Kindererziehung, half in der Nachbarschaft mit und bekam von allen Seiten Bewunderung dafür, dass sie das alles schaffte.

Allein ihrem Mann war es nie genug, es gab nie ein Wort des Lobes oder Zuspruches wenn sie niedergeschlagen war, im Gegenteil, er kritisierte und nörgelte ständig an ihr herum, nannte sie nutzlos und dumm und verspottete sie in ihrer Traurigkeit, hieß sie zu gehen, wenn es ihr nicht passt, sobald sie einen Hauch von Auflehnung zeigte. Nie war es möglich, mit ihm in ein Gespräch zu treten, keinerlei Nähe ließ er zu, auch körperliche Nähe nur in Form von Sexualität, die er gewaltsam einforderte. Maria fühlte sich benutzt und missbraucht, die traumatische Erinnerung an den Vater wurde immer wieder wachgerufen und als sie eines Tages ihrem Mann davon erzählte, erntete sie wiederum nur Spott. Besonders brutal verhielt er sich ihr gegenüber in Zeiten wo sie schwanger war und nach den Geburten, da fühlte sie sich ganz im Stich gelassen. Bei der dritten Geburt gab es Komplikationen, sodass ihr Leben in Gefahr war und seine Äußerung dazu nach der Spitalsentlassung war nur: „Du hättest mit dem Kind verrecken sollen.“

Hinzu kam, dass er sich viel in Gasthäusern herumtrieb und dem Alkohol nicht abgeneigt war, nach solchen Ausflügen war er völlig unberechenbar, lärmte und randalierte, beschimpfte sie auf das Größte, sodass sie in ständiger Angst vor ihm lebte. Seine Phantasie kannte keine Grenzen, wenn es darum ging, sie zu kränken und zu demütigen, sodass Maria immer das Gefühl hatte, er wolle sie hinaussekeln. Aber sie schaffte es nicht, zu gehen, auch nicht nach der Geburt ihrer jüngsten Tochter, wo sich die Situation noch mehr zuspitzte. Erschwerend kam hinzu, dass sie auch von der benachbarten Schwiegermutter nur Hohn und Verachtung erntete und dass es auch sonst keinen Menschen gab, der sie in ihrem Leid sah und ihr Unterstützung angedeihen ließ.

Sie fügte sich ihrem Schicksal und bemühte sich weiterhin, durch Leisten bis zur Erschöpfung ihren Mann für sich zu gewinnen. Sie pflegte schließlich auch seine Mutter, als diese bettlägrig wurde, über Jahre hinweg bis zu ihrem Tod.

Er jedoch wandte sich immer mehr von ihr ab, zeigte seine Geringschätzung und Verachtung für sie immer deutlicher („Er behandelte mich wie ein Stück Dreck.“) und ließ keine Schikane gegen sie aus, bis zuletzt, wo er nun erstmals offen aussprach, dass er sich trennen wolle.

Maria fühlt sich nun erst recht ein Leben lang benutzt und jetzt, wo sie ihre Schuldigkeit getan hat und nicht mehr gebraucht wird, von ihm weggeworfen wie ein Gebrauchsgegenstand, der seine Funktion nicht mehr erfüllen kann.

Sie weiß zwar, dass sie die Trennung annehmen muss, verspürt jedoch unsagbare Angst vor dem, was dann kommen wird.

Soviel also zu Marias Lebensgeschichte. Mein Bericht mag sehr ausführlich erscheinen, es gäbe noch viel mehr zu erzählen. Ich habe versucht, gerade so ausführlich zu sein, dass man ein Gefühl dafür bekommen kann, wie es Maria in diesem Leben ergangen ist.

3. Existenzialistisches Verständnis der Psychologie und Psychopathogenese

Damit möchte ich überleiten zur **Psychopathologie** und **Psychopathogenese**, zur Frage, worunter leidet Maria, und wo gründet dieses Leiden?

3.1 Angst durch bedrohten Seinsgrund

Von Kind an begleitet Maria die Angst, die zuletzt auch in Form körperlicher Symptome zum (Beklemmungs-, Engegefühle, Luftnot, Schwindel...) Ausdruck kam.

Sie erlebt eine Bedrohung ihres Seins, ein Gefühl, unter diesen Bedingungen, wie sie sind, nicht sein zu können. Da ist nichts mehr, was Halt gibt, worauf Verlass ist, weder in den äußeren Umständen, noch in ihr selber. Die Verunsicherung reicht nun bis in die eigene Person, sie hat kein Vertrauen in sich, in die eigenen Fähigkeiten. Da kein Platz mehr da ist, wo sie sein darf, kein Raum für sich, kein Ort, wo sie Schutz erlebt, wo sie ein Gefühl von Heimat hat, weiß sie nicht, wie es weiter gehen könnte.

Im Blick auf die Biographie sehen wir, dass Maria schon sehr früh ihre Heimat, einen sicheren, geschützten, geborgenen Ort (bei der Mutter) verloren hat, und dass danach der Platz bei der Großmutter einer steten Bedrohung ausgesetzt war. Da war eine ständige Unsicherheit, die Gefahr weggegeben zu werden. Sie erlebte sich von der Großmutter nicht angenommen, sondern bloß geduldet. Das Gefühl, nirgends hin zu gehören, grub sich damals in Marias Erleben ein und weckte die Sehnsucht danach, Heimat zu finden, einen Platz zu haben, wo sie hingehört, angenommen ist, wo sie sich beschützt fühlt, sicher fühlt, wo sie vertrauen kann. Dies hoffte sie bei ihrem Mann und der gemeinsamen Familie zu finden, aber auch da wurde sie enttäuscht, weil sie mehr Feindschaft als Geborgenheit und Angenommensein erlebte. Maria erfährt also in ihrem Leben schon früh einen Mangel an Angenommensein, der sich sogar zunehmend in eine offene Ablehnung durch ihren Mann wandelt.

Andererseits ist auch spürbar, daß sie erstaunlich stark durch ihr Leben geht und selbst weiß, was sie will und braucht und es sich schafft, soweit sie es als in ihrem Verfügungsbereich erkennt: Sie geht sorgsam und bestimmt mit den Kindern, mit Haus und Garten um. Von ihr selbst ist also spürbar, dass sie ihre Situation weitgehend angenommen hat und ihre Energie in die Gestaltung steckt, ohne sich allzusehr im Hadern mit den Bedingungen aufzureiben. In dieser Haltung kann sie ihre starke Seite auch gut leben, sie führt allerdings auch dazu, die Beziehung zu ihrem Mann trotz aufkommender Zweifel nicht wirklich in Frage zu stellen. Sie bleibt recht verharrend, darin erfährt sie Sicherheit und Raum, wird aber vom Leben bzw. ihrem Mann „überholt“, indem dieser mit der gewünschten Trennung ihr die Basis des Zuhauses zu entziehen droht. In dieser Bedrohung nimmt die Angst immer breiteren Raum ein.

Einen guten Halt gab ihr lange Zeit der Glaube und die Kirche, aber auch von der Kirche fühlte sie sich später missverstanden und fallengelassen.

Entsprechend dem Verständnis der ersten Ebene der vier Grundmotivationen nach A. Längle findet sich also eine Bedrohung des Seinsgrundes, eine **Störung des Dasein-Könnens**.

Dieser Mangel an Halt, Raum und Schutz findet seinen Ausdruck in der Angst.

3.2 Einsamkeit und Leere

Maria erlebt sich und ihr Leben als wertlos. So mag sie sich und dieses Leben nicht. Das Gefühl, dass es im Grunde gut ist, dass es sie gibt, ist verschüttet.

Ihre Umwelt empfindet sie kalt und grau, sich selbst erlebt sie in einer Erstarrung, unlebendig und nicht berührbar durch positive Werte.

Nichts freut sie, nichts kann ihr Interesse wecken, sie kann nichts genießen, sie empfindet das Leben als Last und es kostet sie Kraft, morgens überhaupt aufzustehen. Sie weiß auch nicht wofür, die Kinder sind erwachsen und brauchen sie nicht mehr, sonst existiert nichts, wozu sie in Beziehung steht.

Es ist einsam und leer, nichts wärmt sie. Auch sie selbst vermag sich keine Zuwendung zu geben, in ihr ertönen nur Selbstvorwürfe, begleitet von Schuld- und Versagensgefühlen, die Wertlosigkeit der eigenen Person findet Bestätigung.

Wenn wir wiederum in der Biographie zurückblicken, sehen wir, dass es nach dem Tod der Mutter niemanden mehr gab, der Maria Zuwendung schenkte, der ihr vermittelte, dass er sie mochte, sie liebenswert findet, ihr Zeit und Nähe schenkte, sie in den Arm nahm und wärmte. Sie erlebte bei der Großmutter keine Geborgenheit, sondern Kälte und Beziehungslosigkeit. Und das setzte sich in der Ehe fort. Es gab keine liebevolle Zuwendung, keine Berührungen, keine Zärtlichkeit, keine Nähe.

Nie vermittelte ihr Mann ihr, dass er sie liebt, dass er froh ist, dass es sie gibt und Versuche ihrerseits, zu ihm in eine Nähe zu kommen, verspottete und verhöhnte er. Er reduzierte sie auf ein Nutzobjekt, das zu funktionieren hat. Einzig und allein zu ihren Kindern konnte sie Beziehung leben, wenn auch überschattet durch ihr eigenes Leid.

Das heißt, in ihr blieb ein unerfülltes Bedürfnis nach Nähe, Wärme und Beziehung wach, das sie auch leben kann, sofern sich eine Möglichkeit für sie eröffnet, wie z.B. mit ihren Kindern. Sie hat sich trotz leidvollen Lebensweges eine Beziehungsfähigkeit bewahrt, wie sich im therapeutischen Prozeß zeigt. Situativ erlebt sie allerdings einen Zusammenbruch in ihrem Grundwerterleben, sie erlebt sich wie aus der Welt gestoßen, ausgesetzt, aus ihren festen Bezügen entlassen, da die Kinder selbständig geworden sind und der Mann den Wunsch nach Trennung ausspricht. Trotz ihrer grundsätzlichen Beziehungsfähigkeit verliert sie den Zugang zur Verwirklichung, den Zugang zum Leben bis hinein in eine suizidale Krise. Ihr Grundwert, nämlich das Erleben, dass es gut ist, dass es sie gibt, stand seit langem auf schwachen Beinen durch den Mangel an erlebter Zuwendung.

Hier spricht die Existenzanalyse von einer Störung des Grundwerterlebens, einer Störung auf der zweiten Ebene der Grundmotivationen, nämlich des **Wertseins und Leben-Mögens**.

Diese Bedrohung ihres Grundwerts zeigt sich in der Depression.

3.3 Mangelnder Selbstwert

Maria erlebt keine Achtung und Wertschätzung für ihre eigene Person, da sie eigentlich gar nicht weiß bzw. kein Gefühl dafür hat, wer sie selber ist, was ihr Eigenes ist, sie erlebt sich selbst als fremd, kann kaum eigene Meinungen formulieren und keine eigenen Entscheidungen treffen. Demnach kann sie auch nicht zu sich selber stehen, sich ernst nehmen und sich

abgrenzen, weshalb Verletzungen und Kränkungen ungefiltert in sie eindringen können und ihre Selbstablehnung unterstreichen.

Wenn wir wiederum Marias Lebensgeschichte betrachten, sehen wir, dass es schon bei der Großmutter nicht die Möglichkeit gab, ihr Eigenes zu entdecken und zu entfalten. Es ging darum, sich anzupassen, fleißig zu sein und gefällig zu sein, um überhaupt eine Daseinsberechtigung zu haben. Sie selbst in ihrem Sosein mit all dem was sie bewegte, wurde nicht beachtet und nicht gesehen. In der Ehe hoffte sie, ihr Selbst entfalten zu können, hatte aber wiederum nur sehr geringen Spielraum. Sie hatte keinerlei Mitspracherecht beim Hausbau und beim Einrichten und auch später nicht bei jeglichen Entscheidungen. Alles was Maria einbrachte, wurde nicht gesehen und was und wieviel auch immer sie leistete, es fand nie ein Lob und Anerkennung, genügte nie, immer bekam sie das Gefühl, alles falsch zu machen, ein Nichts zu sein - so wie sie war.

Die Würde ihrer Person wurde durch ständige Grenzüberschreitungen und Demütigungen verletzt.

Das schwach entwickelte bzw. ständig unterdrückte Selbst verhinderte die Ausbildung eines Selbstwertes und führte zuletzt zum Gefühl, nicht ihr eigenes Leben gelebt zu haben, in ihrem Leben selbst nicht vorgekommen zu sein.

In der Existenzanalyse sprechen wir von einer Selbstwertstörung, die die dritte Grundmotivation, nämlich das **So-Sein bzw. Selbstsein-Dürfen** betrifft.

3.4 Sinnlosigkeit

Resultierend aus der Störung auf den ersten drei Ebenen der Grundmotivationen ist Maria nicht frei, zu einem sinnerfüllten Leben zu kommen. Sie erlebt ihr Leben als sinnlos und leer. In ihrer depressiven Erstarrung fühlt sie sich von der Welt und den Werten in ihr nicht angesprochen und kann daher auch keine Antwort geben bzw. kommt nicht in einen dialogischen Austausch mit der Welt. Sie fühlt sich wie abgeschnitten von der Welt, einsam und verzweifelt. Sie erlebt sich als gescheitert, das, worin sie Erfüllung gesucht hat, wofür sie ihr Leben geopfert hat, nämlich eine gute Beziehung zu ihrem Mann aufzubauen und ein harmonisches Familienleben zu führen, hat sich nicht erfüllt.

Die Störung auf der vierten Ebene - **Sinnvolles zu Wollen** - ergibt sich bei Maria also durch die Defizite auf den drei vorhergehenden Ebenen.

„42 Jahre umsonst“, so tönt es in ihr, dabei das eigene Leben verabsäumt, und nun bin ich alt und es ist zu spät! Dieses Gefühl, für nichts gelebt zu haben, das eigene Leben als sinnlos zu empfinden, führte Maria an den Rand der Suizidalität.

Wie wir mit all dem Leid und Leiden umgegangen sind und was in diesen zwei Jahren daraus geworden ist, will ich im nächsten Punkt, der sich also der Therapie widmet, darstellen.

4. Therapie

Schwerpunktmäßig lassen sich drei Phasen des therapeutischen Verlaufes feststellen, die ihre Entsprechungen wiederum auf den einzelnen Ebenen der Grundmotivationen finden.

In der ersten Phase steht das Schaffen von Halt und Boden im Mittelpunkt, entsprechend der ersten Grundmotivations-ebene.

Die zweite Phase widmet sich hauptsächlich der Arbeit am

Grundwert (2.GM). Es geht darum, das Werterleben zu fördern, indem sie mit sich und der Welt in Beziehung tritt, indem sie Fühlung und Nähe aufnimmt. Dies schließt auch die Trauerarbeit über all das Leid und nichtgelebte Leben mit ein.

In der dritten Phase findet sich als Schwerpunkt die Arbeit am Selbstwert (3.GM). Es geht um das Finden des Eigenen, Selbstannahme, Selbstachtung und Wertschätzung und um Abgrenzung zum anderen.

Mit Wachsen des Seinsgrundes, des Grundwertes und Selbstwertes gelang es Maria immer besser, sich von Werten in der Welt ansprechen zu lassen und ihrem Leben Sinn zu geben.

Sie erlebt nun jeden Tag als Kostbarkeit mit vielen Möglichkeiten zur Entfaltung ihrer Interessen, zur Begegnung oder auch zur Stille mit sich.

So weit ein Überblick, nun möchte ich eine detaillierte Schilderung über den Therapieverlauf und Marias Entwicklung während unserer gemeinsamen Arbeit geben.

Es gelang schon in der ersten Stunde, eine Vertrauensbasis zu schaffen, die es Maria ermöglichte, sich zu öffnen. Ich vermittelte ihr, dass sie hier den Raum hat, sich in ihrem Leid mitzuteilen, dass ich sie und all ihr Leid mit ihr aushalte und in einer empathischen Haltung mit ihr bin.

In der schnellen Stabilisierung der therapeutischen Begegnung wird spürbar, daß Maria in ihrer Persönlichkeit über gute Ressourcen verfügt, die ihr Klarheit im Erleben geben.

Maria fühlte sich von Anfang an respektiert, ernstgenommen, gehalten und erlebte meine mitfühlende Nähe als sehr wärmend und wohltuend. Sie erlebte, dass sie hier mit ihren Problemen sein kann und darf, ohne verurteilt oder gemaßregelt zu werden. Die Erfahrung von Raum, Halt und Schutz gab ihr den Mut, sich all dem Leid zu stellen und die Fakten in ihrer Schwere so sein zu lassen.

Es war sehr entlastend für sie, sich einmal all das, was sie so schmerzlich bewegte, von der Seele zu sprechen und die Erfahrung zu machen, da ist jemand, der diese Last und sie mit ihrem Kummer und ihrer Angst aushält.

Im Sinne der Entlastung war es auch, ihrer depressiven Erschöpfung entgegenzuwirken, indem ich ihr eine medikamentöse Unterstützung angedeihen ließ und ihr eine weitgehende Befreiung von den Alltagsaufgaben verordnete.

Meine Empfehlung, aufgrund der Schwere ihres Krankheitsbildes, sich in Spitalspflege zu begeben, konnte sie zu dem Zeitpunkt nicht annehmen.

So suchten wir nach Wegen, sich im häuslichen Umfeld Gutes zu tun und Ruhe zukommen zu lassen, wie zum Beispiel auf regelmäßige Ruhezeiten zu achten, dabei eventuell entspannende Musik zu hören, auf die Ernährung zu achten, der Körperpflege im Sinne von Selbstzuwendung Aufmerksamkeit einzuräumen, Spaziergänge an der frischen Luft zu unternehmen und dabei auch innezuhalten, die Natur auf sich wirken zu lassen und einzuatmen. Neben der Entlastung sollten diese Maßnahmen die Beziehung zu sich anbahnen durch Selbstzuwendung und Zeit, die sie sich bewusst für sich selbst nahm.

Bedacht nahm ich darauf, ihr nichts Fremdes überzustülpen, sondern aus ihren eigenen Ressourcen zu schöpfen.

Ein weiterer entlastender Faktor zu Beginn der Therapie war die Befreiung vom Druck, sofort eine Entscheidung bzw. Lösung zum Trennungskonflikt finden zu müssen. Es käme

jetzt darauf an, wieder zu Kräften zu kommen, Vitalität wiederzugewinnen, um überhaupt in der Lage zu sein, eine Orientierung für die Zukunft zu finden. Dies konnte Maria gut annehmen.

Trotz anfänglicher Erleichterung verschlechterte sich Marias Befinden in den nächsten Wochen. Das Umfeld, die ständige Präsenz ihres Mannes und das Gefühl, dass auch ihre jüngste Tochter sich gegen sie stellte, ließen sie nicht zur Ruhe kommen. Sie kam aus dem Grübeln nicht heraus, fand keinen Schlaf mehr und war zusätzlich erschüttert durch das immer deutlichere Gewahrwerden dessen, was sie in den letzten 42 Jahren erduldet hatte. Sie spürte, dass sie von diesem Mann weg musste, sah sich aber in ihrem jetzigen Zustand immer weniger dazu in der Lage, sodass sie der Resignation nahe war und wieder häufiger Suizidgedanken hegte.

In dieser Situation vermittelte ich ihr entschieden die Dringlichkeit, sie in die Obhut der Klinik zu geben, was sie dankbar annahm und glücklicherweise bekam sie schon wenige Tage später ein Bett. Durch eine antidepressive und sedierende Infusionstherapie konnte sie sich einmal ausschlafen und wirklich zur Ruhe kommen. Die Befreiung von den alltäglichen Anforderungen und die Möglichkeit, einmal nur zu sein und nichts leisten zu müssen, ja sogar rund um die Uhr verwöhnt zu werden (so empfand sie es) und liebevolle Betreuung zu erhalten, eine erstmalige Erfahrung in ihrem Leben, führte dazu, dass sie sich schon binnen relativ kurzer Zeit gut erholte.

Nun war sie auch in der Lage, damit konfrontiert zu werden, wie es weitergehen soll, was im Rahmen der stationär geführten Gespräche geschah. Ganz klar spürte sie, dass sie nicht zu ihrem Mann zurück konnte und wollte, bestärkt dadurch, dass sie durch den Krankenhausaufenthalt erfuhr, wie befreit sie war, wie wohltuend es war, durchatmen zu können ohne Angst. Sie erlebte Geborgenheit in einem Umfeld, das es gut mit ihr meint.

Es zeichnete sich die Entscheidung ab, sich eine kleine Wohnung zu suchen.

Mit der Unterstützung des Sozialarbeiters fand sie bald ein Zimmer in einem Einfamilienhaus bei einer alleinstehenden Frau, in dem sie sich auf Anrieb wohlfühlte. Dorthin übersiedelte sie direkt nach der Entlassung aus dem Krankenhaus nach circa vier Wochen stationären Aufenthaltes.

Maria war zunächst überwältigt von der Tatsache, dass sie diesen Schritt zustandegebracht hatte und empfand eine tiefe Dankbarkeit.

Ihre Stimmungslage war nach dem Krankenhausaufenthalt deutlich gebessert, sie fand wieder guten Schlaf, jedoch fühlte sie sich noch etwas hilflos in ihrer neuen Lebenssituation und wurde immer wieder von Angstattacken befallen.

Es ging jetzt darum, ihr neues Zuhause zu einem solchen werden zu lassen, den Raum zu beziehen, für sich einzunehmen und nach ihrem Geschmack zu gestalten. Dies war eine gänzlich neue Erfahrung für sie und nach anfänglicher Scheu entdeckte sie Freude daran und entwickelte eine Kreativität, die sie selbst erstaunte.

Meine Aufgabe dabei war es, sie bei der Entdeckung des Eigenen zu führen, immer wieder mit ihr zu verweilen und in Fühlung mit dem Gefundenen zu kommen, dabei die Beziehung zu sich und zum gefundenen Wert zu fördern.

Daneben versuchten wir gemeinsam, haltgebende Struktu-

ren zu erarbeiten, die Gestaltung eines jeden Tages vorzunehmen und nicht dem Zufall zu überlassen, dabei auf Regelmäßigkeiten zu achten, wie Schlafenszeiten, Aufstehen, Körperpflege, Mahlzeiten, Spaziergänge usw.

Es gab natürlich im Zuge der Übersiedlung und Trennung nun auch viele formale Dinge zu erledigen, wie eine Postumleitung zu organisieren, ein eigenes Konto zu eröffnen, das Meldeamt aufsuchen, eine Rechtsberatung zu kontaktieren und so fort. In diesen Dingen fühlte sich Maria unsicher und empfand Scham, nun in der Öffentlichkeit als Frau aufzutreten, die sich von ihrem Mann getrennt hat.

Ich unterstützte sie darin mit praktischen Tipps und Anleitungen, da sie tatsächlich sehr unerfahren war und achtete darauf, dass sie sich dabei nicht überforderte.

Sie gewann zunehmend an Kompetenz und Sicherheit, was ihr Selbstwörterleben positiv beeinflusste. Im Laufe der Zeit lernte sie gut, sich den Tag selbst zu gestalten, dabei mit ihren Kräften hauszuhalten, sich bewusst Ruhezeiten zu gönnen und überhaupt zu erfahren, was ihr gut tut und zu genießen. Immer wieder war sie überwältigt und gerührt von diesen Erfahrungen, gleichzeitig froh und dankbar, all das Leid nicht mehr erdulden zu müssen.

So gewann sie immer mehr Boden, immer mehr Sicherheit für das Jetzt, jedoch die Zukunft drohte noch als Abgrund, wenn sie mit ihren Gedanken dorthin glitt.

Nach wie vor, jedoch immer seltener, befahlen sie Angsttacken. Sie hatte gelernt, die Angst auszuhalten, sie zuzulassen und mit ihr umzugehen, indem sie Entspannungsübungen einsetzte, ins Freie ging oder sich selbst Halt gab, z.B. indem sie sich selbst umarmte.

In der Angstkonfrontation zu einem späteren Zeitpunkt unserer therapeutischen Arbeit trat eine Todesangst zutage, Angst zu sterben bevor sie überhaupt gelebt hat.

Nach dem Durchschreiten des Tores des Todes und Betrauern des nichtgelebten Lebens verlor sich die Angst fast zur Gänze.

In dieser ersten Phase der Therapie ging es also vorwiegend darum, Halt und Boden zu schaffen, entsprechend der ersten Ebene der Grundmotivationen.

Die Anbahnung des Grundwörterlebens in der Beziehungsaufnahme zu sich und zu Werten in der Welt, das Auffinden des Eigenen, das Erleben des Rechts auf das Eigene und auf Abgrenzung hatten ebenfalls Bedeutung, da es sie förderte, Halt bei sich selbst zu finden.

Über Monate ging es jetzt also um das Fußfassen in der neuen Lebenssituation und der Vertiefung der dabei auftretenden Schwierigkeiten in unseren Gesprächen. So kam es, dass sie von ihrer Vermieterin häufig zum Erledigen bestimmter Tätigkeiten herangezogen wurde und oft stundenlang zum Anhören derer Probleme zur Verfügung stand. Es dauerte geraume Zeit, bis sie bemerkte, dass sie benutzt bzw. ausgenützt wurde, aufmerksam gemacht durch körperliche Symptome, die wir in den Gesprächen auf ihren phänomenologischen Gehalt untersuchten.

Die Grenzüberschreitungen ihrer Vermieterin erinnerten sie schmerzlich an ähnliche Erfahrungen während ihrer Ehe. Nun war die Zeit gekommen, uns diesem Thema zuzuwenden bzw. es zu vertiefen.

Mit der Methode der „Personalen Existenzanalyse“ nach A. Längle, in der es kurzgefasst in drei Schritten darum geht,

die Emotionalität zum jeweiligen Ereignis zu heben, eine personale Stellungnahme zu erarbeiten und einen Ausdruck bzw. eine Antwort auf die Situation zu finden und zu geben, konnten wir aktuelle Erlebnisse und auch vergangene gut bearbeiten. So gelang es ihr immer besser, nein zu sagen, sich von der Vermieterin abzugrenzen, bis dahin, dass sie sich entschied, eine andere Wohnung zu suchen, als diese immer unverschämter wurde.

Dieser Wechsel stellte sie vor die Entscheidung, etwas „Fixes“ zu suchen, wo sie sich vorstellen könnte zu bleiben oder wieder etwas Provisorisches wie das bisherige Zimmer oder gar zu ihrem Mann zurückzukehren, der ihr das nahegelegt hat.

Ihr Befinden verschlechterte sich zu dieser Zeit sehr, es überschwemmten sie die leidvollen Erinnerungen an die Ehe. Außerdem stand ein Abschied an und zwar nicht von ihrem Mann, der war weit weggerückt, zu ihm wollte sie um keinen Preis zurück, sondern von ihrem bisherigen Zuhause, dem gemeinsam erbauten Haus, dem mit Sorgfalt und Liebe gepflegten Garten und ihrer jüngsten Tochter, die jetzt beim Vater lebte und sozusagen ihren Platz einnahm, was sie auch sehr schmerzte. Das Gefühl nichts wert zu sein und die fehlende Selbstannahme wurden jetzt wieder florid. Nun begann die intensivste und schmerzlichste Phase der Therapie.

Gemeinsam nahmen wir Beziehung auf zu diesem für sie nicht gelebten Leben, zu all der Pein, die sie erlitten hatte durch das demütigende, sie entwürdigende Verhalten ihres Mannes. Ein tiefes Trauern darüber, dass ihr das widerfahren ist, dass sie es geschehen hat lassen und sich nicht schützen konnte, war die Folge, sie konnte erlösende Tränen weinen und dabei ganz bei sich sein.

Viel Unwert war ohne Zweifel in dieser langen Ehe, der das Wertvolle gänzlich zu verdecken schien. Das zu heben war mir ein Anliegen, um den Boden der Realität aufzuweiten.

Und wir fanden auch Wertvolles: Da waren ihre vier Kinder, die ihr immer wieder Kraft gegeben haben, vor allem die Jüngste, an der ihr Herz besonders hing.

Da war auch ihre Liebe zur Natur, die Freude an ihrem Garten, die Freude an der Handarbeit, Literatur und Musik, die ihr Begleiter in schweren Stunden gewesen waren. Es tat ihr sehr gut, das wieder ins Blickfeld zu bekommen, und vor allem im Jetzt daran anzuknüpfen. Nichts desto trotz quälte sie sich mit dem Vorwurf, nicht schon früher gegangen zu sein bzw. sich überhaupt auf diesen Mann eingelassen zu haben.

In diesem Zusammenhang plagten sie tiefe Schamgefühle, die sie vor allem in der Öffentlichkeit befahlen, mit der Folge des zeitweilig völligen sozialen Rückzugs. Behutsam gingen wir der Scham auf den Grund, wo sich zunächst eine Selbstablehnung auftat aufgrund dessen, dass sie sich mit diesem Mann eingelassen hatte, mit ihm Sexualität gehabt hatte, die sie als vergewaltigend empfand. Sie fühlte sich dadurch unrein, beschmutzt.

Bei der weiteren Vertiefung dieser Gefühle kamen wir auf ihren Vater und stießen auf das achtjährige Kind, das in der Zeitung von seinem Verbrechen gelesen hatte. Die Scham- und Schuldgefühle, der Ekel, die stille Verzweiflung, das Unverständnis und die Hilflosigkeit des kleinen Mädchens lebten in unserem Gespräch auf. Wir nahmen uns des kleinen Mädchens an und gaben ihm, was es damals gebraucht hätte. Es fand Gehör, durfte sagen, was es bewegte, seine Gefühle zei-

gen, wurde darin gehalten, getröstet und erhielt Antwort auf seine Fragen.

Durch diese Auseinandersetzung wurde sie befähigt, ihre persönliche Stellungnahme zu formulieren, zum Vater auf Distanz zu gehen, sich abzugrenzen und nicht mehr seine Schuld auf sich zu nehmen.

Im Rahmen dieser Thematik ergab es sich, dass wir beim kleinen Mädchen blieben und es durch seine traurige und einsame Kindheit begleiteten. Dafür nahmen wir uns sehr viel Zeit. Maria konnte sich gut auf das Kind einlassen, mit ihm über die verlorene Mutter trauern, es in seiner Angst halten und beschützen, ihm Wärme geben und es ermutigen, seinen eigenen Weg zu finden.

Maria hatte eine selbstgebastelte Puppe, die sie manchmal in die Stunde mitbrachte. Diese Puppe symbolisierte für sie das Kind in ihr und so nahm sie in Momenten, wo sie von schmerzhaften Gedanken an die Kindheit befallen wurde, die Puppe zu sich heran und drückte sie an sich, während sie weinte. So gelang es langsam, dieses Kind in Empfang zu nehmen, es anzunehmen und aufgrund seiner Geschichte zu verstehen, warum sie sich auf diesen Mann eingelassen hat und sich nicht früher trennen konnte.

Das ermöglichte, dass es in ihr zur Ruhe kommen konnte, dass sie ihr Leben und damit sich immer besser annehmen konnte. Sie war nun auch in der Lage, zu sehen und es sich anzuerkennen, was sie trotz dieser schwierigen Voraussetzungen in ihrem Leben geleistet hatte. Ihr Vertrauen, dass es gut werden würde, auch in der Zukunft, wuchs. Es kehrte langsam Versöhnung ein.

Nun zurück zur aktuellen Lebenssituation:

Maria beendete also das Mietverhältnis mit der „übergriffigen“ Vermieterin und entschied sich für eine Garconniere in einem Wohnhaus der Caritas, das speziell für Frauen nach Trennung konzipiert war und wo sie auf Lebenszeit bleiben konnte. Sie möblierte und gestaltete sich ihre Wohnung mit gründlicher Sorgfalt sehr heimelig und hatte nur wenig Mühe, die nötigen finanziellen Mittel von ihrem Mann einzufordern.

Die Anstrengung des Umzuges und des Einrichtens führten nahe an die Erschöpfung, es gelang jedoch, rechtzeitig Einhalt zu gebieten. Außerdem betrat sie erstmals wieder ihr ehemaliges Zuhause, um ihre Sachen abzuholen, was wiederum Vergangenes in ihr aufwühlte und sie die Endgültigkeit dieses Schrittes, den Abschied spüren ließ.

Im Prozess des Raumlassens für ihre Gefühle, im Verstehen, was und warum es sie so bewegte und im Erspüren, dass es im tiefsten Innersten so gut war, erfuhr ihre Entscheidung Bestärkung und sie war nun in der Lage, zu gehen.

Noch mehr als zuvor genoss sie ihre Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit, die Freiheit, den Tag für sich nützen zu dürfen, und sie entdeckte ein enormes Aufholbedürfnis. Immer deutlicher kristallisierten sich ihre Neigungen und Interessen heraus, denen sie lernte, nachzugehen. Lediglich in der Öffentlichkeit verspürte sie noch Scheu, so wie es ihr unangenehm war, frühere Bekannte zu treffen, da ihr häufig Unverständnis für ihre Entscheidung vermittelt wurde. Sie neigte dazu, obdessen sich selbst wieder in Frage zu stellen, gewann aber in unseren Gesprächen sogleich wieder ihre Festigkeit. Wir arbeiteten an der Abgrenzung gegenüber Urteilen und Vorurteilen der Leute, womit einherging, dass sie ihre Kontakte sorgfältiger auswählte und Menschen mied, die ihr keine

gute Gesinnung entgegenbrachten.

Auch in der neuen Wohnung kam es, dass sie sehr bald zum Ansprechpartner für die Probleme vieler Frauen wurde, was für sie zunehmend schwierig wurde. Dass sie auch häufig, vor allem von ihrer Nachbarin zu gemeinsamen Aktivitäten eingeladen wurde, etwa zum Wandern, wurde ihr ebenfalls zur Last, da diese ununterbrochen redete. Anfangs fiel es ihr sehr schwer, nein zu sagen und so übergang sie sich häufig, was stets eine depressive Reaktion zur Folge hatte.

Mit meiner Unterstützung wurde sie fester darin, ihr Recht auf Abgrenzung zu leben und dem nachzugehen, was ihr gut tat. Ihr Gespür für sich wurde diesbezüglich immer differenzierter.

Die Übergriffe in dem Haus gipfelten vor kurzem darin, dass sie, ohne gefragt zu sein, von der Hausverwalterin zur Haussprecherin ernannt wurde und ihr Einwand einfach nicht zur Kenntnis genommen wurde. Erstmals war Maria wütend, in einem Brief an die Verwalterin lehnte sie die ihr angebotene Funktion entschieden ab und bezog Stellung zu deren Verhalten. Die Angst, dass sie sich unbeliebt machen könnte oder gar gekündigt zu werden, zerschlug sich, die Verwalterin begegnete ihr auf den Brief hin nach wie vor freundlich und mit mehr Respekt als vorher.

Im Rahmen einer Begegnung mit ihrem Mann zur Klärung finanzieller Fragen in Zusammenhang mit der Trennung spürte sie seine geringschätzig Art und seinen Versuch, sie für blöd zu verkaufen. Sie geriet darüber in Wut, die wir in den Gesprächen aufgriffen. Damit war neben der Trauer eine neue Gefühlsregung in bezug auf ihren Mann geborgen, die sich nun heftig in Zusammenhang mit Erlebtem aus der Vergangenheit Luft machte. Das war befreiend für sie und ein weiterer wichtiger Schritt zur Bewältigung.

Wichtige Themen, worauf ich aber nicht näher eingehen will, waren zuletzt noch ihr Verhältnis zur Kirche und ihr Gottesbild, sowie die Beziehung zu ihren Kindern, speziell zur jüngsten Tochter.

Maria führt nun ein eigenständiges, sinnerfülltes Leben mit Höhen und Tiefen.

Ich begleite sie weiterhin im Sinne der Stabilisierung und Konsolidierung, um da zu sein, wenn schmerzliche Erinnerungen auftauchen oder aktuelle Konflikte sie verunsichern, was natürlich noch vorkommt. Von Zeit zu Zeit befällt sie auch noch eine depressive Stimmung, sie kann dann trotzdem gut mit sich sein und sich liebevolle Zuwendung geben. So kommt sie meist auch alleine darüber hinweg, Antidepressiva nimmt sie übrigens schon seit einem halben Jahr nicht mehr.

Ich habe einleitend ein Zitat der Patientin vorangestellt und möchte auch mit einem solchen, das aus einer der letzten Stunden stammt, abschließen: „Manchmal in der Früh weine ich Tränen der Freude, dass ein neuer Tag vor mir liegt. Mir kommt vor, mein Leben hat erst jetzt begonnen.“

Anschrift der Verfasserin:

Dr. Barbara Jöbstl

Neudörfel 38

A-8047 Kainbach

E-mail: joebstl.barbara@aon.at