

Janina - Leben wagen!

Nach Jahren der Angst hilft Ergotherapie Janina in ein selbstbestimmtes Leben

Psychische und psychosomatische Erkrankungen rangieren mittlerweile auf Platz 2 der häufigsten Krankheiten der Deutschen hinter den Skelett- und Muskelerkrankungen. Zwischen 6 Monaten und einem Jahr müssen Patienten auf einen Therapieplatz warten. Die Kassenärztliche Vereinigung sieht offenbar keinen Handlungsbedarf und verlässt sich bei ihrer Einschätzung der Lage auf Statistiken, die allen Ernstes von einer Überversorgung mit Psychotherapeuten sprechen, so dass sich hier in absehbarer Zeit wohl kaum etwas zum Positiven ändern wird.

Doch es gibt Alternativen zur Psychotherapie, so z. B. die psychisch-funktionelle Behandlung im Rahmen der ambulanten Ergotherapie!

„Ergotherapie? Bei psychischen Problemen?“ fragt die Freundin einer jungen Frau skeptisch, um die es im folgenden Beitrag geht; ein keineswegs seltenes Beispiel, das zeigt, was psychisch-funktionelle Behandlung im Rahmen der Ergotherapie zu leisten vermag.

Janina* ist 35, eine schlanke, attraktive Frau, deren Ausstrahlung sofort Sympathie weckt. Sie wirkt mädchenhaft schüchtern und ist doch Mutter eines 13jährigen Jungen.

Die Lebensgeschichte der jungen Frau aus dem südlichen Ilmkreis ist geprägt von latenter Angst, Scham und fehlendem Selbstbewusstsein. Noch immer lebt sie bei ihrer Mutter, die aus Liebe zur Tochter deren Weg bis heute beherrscht und dominiert.

Jetzt, mit Hilfe ihrer Ergotherapeutin, hat Janina sich ein Ziel gesetzt: Raus aus dem Elternhaus! Spätestens im Sommer! Ein selbstbestimmtes Leben beginnen – entweder in einer eigenen Wohnung gemeinsam mit ihrem Sohn, oder mit Freund und Kind, weit weg in Schleswig-Holstein.

„Ergotherapie? Bei psychischen Problemen?“ fragt Janinas Freundin skeptisch und bestätigt damit einmal mehr die weit verbreitete Unkenntnis darüber, was Ergotherapie im Bereich psychisch-funktioneller Behandlungen zu leisten vermag.

Janina: „Frau Wagner, meine Ergotherapeutin, war mir gleich beim ersten Gespräch total sympathisch. Sie hat zugehört, ohne rein zu reden, ohne sofort schlaue Ratschläge parat zu haben und ich glaube, sie ist der erste Mensch in meinem Leben, der mich wirklich versteht.“

Das Lob gilt einer Frau um die 50. Angestellt ist sie in der ergotherapeutischen Praxis „aktiva ergon“ in Ilmenau, die es sich u. a. zur Aufgabe gemacht hat, Patienten mit akuten Angststörungen oder seelischen Leiden auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu helfen. Oftmals sind es Menschen, die dem permanenten Leistungs- und Erwartungsdruck im beruflichen oder privaten Umfeld nicht mehr standhalten und manchmal sogar Selbstmordgedanken hegen.

Lange Wartezeiten gibt es nicht. Ein Anruf, eine einzige Email nach Jahren der Angst und Ausweglosigkeit, eine Verordnung, die jeder Haus- oder Facharzt ausstellen kann – nur wenige Tage später beginnt Janina ihre Therapie.

Ein Mädchen voller Angst

Als Janina 5 Jahre alt ist, stirbt ihre geliebte Oma Lina. Sie war eine wichtige Bezugsperson für das kleine Mädchen, ein Ruhepol im ewigen Streit zwischen ihren Eltern. Es herrscht eine gespannte Atmosphäre. Streit und Gewalt sind an der Tagesordnung: Türen knallen, Topfdeckel fliegen durch den Raum, Ohrfeigen und Schläge sind keine Seltenheit. Auch entfernte Angehörige, Onkel und Tanten, mischen sich ein. Die Kinder (Janina hat noch einen jüngeren Bruder) werden zum Spielball in einem Konflikt, den sie nicht verstehen.

Was Außenstehende als unerträglich empfinden, ist für Janina Normalität. Sie kennt es nicht anders. Die Kinder hinterfragen die Situation im Elternhaus nicht. Janina hat keine Chance, Selbstbewusstsein zu entwickeln, zu lernen, das Leben mutig anzugehen. Sie verkriecht sich lieber, auch später, als sie schon zur Schule geht und schnell zum idealen Opfer für Hänseleien, Mobbing und körperlicher Gewalt wird.

„Brillenschlange ohne Brust und Po“ Erniedrigung als Pausenspaß

Niemand bemerkt, wie es dem Mädchen geht. Immer mehr wird sie zur Außenseiterin, findet niemanden, mit dem sie reden kann.

Zunächst ist es ihre Brille, die Gelächter, Hohn und Spott der „Klassenkameraden“ herausfordert. Als das Mädchen sich ein einziges Mal wehrt, wird alles noch schlimmer. Nun hat sie auch noch die Eltern ihrer Mitschüler gegen sich. Janinas Mutter erkennt nicht, wie tief die ständigen Erniedrigungen das Mädchen treffen. Vielleicht fühlt auch sie sich einfach nur machtlos.

Janina hasst sich selbst und vor allem die Brille, die sie von nun an immer seltener trägt, auch wenn sie dadurch Probleme in der Schule bekommt. Vieles kann sie ohne Brille nicht lesen, macht Fehler, die nicht sein müssten und die sich schließlich auf ihre Noten auswirken.

Jahrelange Hänseleien in der Schule und die ständige Angst, etwas falsch zu machen, prägen das Leben der inzwischen fast 13jährigen.

„Warum immer ich?“ fragt sie sich verzweifelt, als ihre Situation mit Beginn der Pubertät zu eskalieren droht. Während die anderen Mädchen in der Klasse längst körperliche Veränderungen zeigen und ihre Weiblichkeit durch ein entsprechendes Outfit geschickt betonen, ist bei Janina alles „flach“. Immer noch trägt sie auf Wunsch der Mutter kurze Haare. Nichts vorne, nichts hinten und dazu die Brille. Janina bleibt auch in Sachen „Jungs“ die Außenseiterin. Es scheint so, als ob sich sogar die Natur gegen sie verschworen hat. Stattdessen finden die Jungen es „cool“, Janina an Händen und Füßen zu packen und aus dem Fenster „baumeln“ zu lassen – im 3. Stock! Noch aufregender ist es, die immer noch recht kleinen Brüste des Mädchens „zu messen“. Es ist nur Spaß – für die anderen!

Janina hat Angst vor dem Erwachsenwerden, möchte wieder Kind sein, zurück in eine Zeit, in der es all die Probleme mit Jungs, fehlender Weiblichkeit und dem eiskalten Kampf um Anerkennung nicht gab.

Die erste Liebe. Lange schreibt sich Janina mit einem Jungen, den sie sehr mag. Die räumliche Entfernung gibt ihr Sicherheit. Als er sie zum ersten Mal besucht, kommt es, wie es kommen musste: Er möchte mehr, aber Janina ist noch nicht soweit. Da ist die unbestimmte Angst vor dem Verbotenen, vor der Reaktion ihrer Mutter. Janina weist den Jungen zurück, obwohl sie ihn insgeheim doch liebt. Danach fühlt sie sich mies, schuldig und minderwertig.

Der Teufelskreis der Angst

Irgendwie schafft es Janina, zumindest *eine* Freundin zu finden, Miriam, ein Mädchen, das ähnliche Sorgen hat wie sie selbst, die einzige Freundin in all den Jahren. Miriam hat schlechte Noten und Janina spinnt sich immer tiefer hinein in eine unbestimmte Angst um die geliebte Freundin. Als Miriam eines Tages nicht zur Schule kommt, macht Janina sich Sorgen, steigert sich immer weiter in eingebildete Szenarien und glaubt schließlich fest daran, dass dem Mädchen etwas Schlimmes passiert sein muss.

Panik überfällt Janina. Von einer Sekunde zur anderen bekommt sie keine Luft mehr. Mit voller Wucht wird sie von einer furchtbaren Angst überfallen, die das Mädchen regelrecht zu erwürgen droht. Janina wird übel. Sie ist wie gelähmt, weiß nicht, was mit ihr geschieht und kann niemanden um Hilfe bitten. Sie ist sich sicher, nun sterben zu müssen. Ihr Herz rast, ihr ganzer Körper zittert, minutenlang.

Ein Onkel fährt Janina schließlich zum Haus der Freundin, wo sich alles ganz schnell als harmlos herausstellt. Janina weint vor Freude, weil es Miriam gut geht.

Doch von nun an hat Janina noch mehr Angst – Angst davor, dass diese furchtbare Attacke aus dem Nichts wiederkommen könnte ...

Die Ergotherapeutin:

„Janina ist spätestens jetzt in einen Teufelskreis geraten! Im Unterschied zu ihrer Angst vor Eltern, Mitschülern und unvorhersehbaren Ereignissen, die das Mädchen ja schon früher hatte, hat sich die Angst nunmehr verselbständigt.

Panikattacken stellen eine spontane, extreme Angstreaktion dar, bei der sich der Körper mittels erhöhter Adrenalinausschüttung blitzschnell auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vorbereitet, ohne dass wirklich Gefahr droht. Diese akuten Panikzustände sind nicht vorhersehbar und dauern meist einige Minuten an. Treten sie gehäuft auf, geraten die Betroffenen in einen Teufelskreis: Sie entwickeln eine eigenständige „Angst vor der Angst“.

Liebe, Sexualität - und die Angst, alles wieder zu verlieren

Ein Flirt, ein Spiel nur? Oder wirkliches Interesse? Oder wieder nur ein Anlass für Hohn und Spott?

Die Lehre bringt auch für Janina ganz neue Bekanntschaften mit sich, auch junge Männer, die Janinas Vorgeschichte nicht kennen und daher offen auf das Mädchen zugehen.

Trotz Angst und Misstrauen nimmt Janina jedes liebe Wort, jeden Flirt ernst, hofft, endlich aus ihrer Isolation heraus zu finden – und wird immer wieder enttäuscht. Es ist nur ein Spiel. Sie merkt es nicht.

Umso irritierter ist sie, als es dann doch klappt und sie sich spontan verliebt, von ihrem Freund Zuneigung, Zärtlichkeit, seelische und körperliche Nähe, Liebe und Wärme erfährt.

Janina glaubt es nicht, kann es einfach nicht fassen, dass sie das verdient haben könnte. Statt aufzuatmen, tief durchzuatmen und ihr neues Glück zu genießen, bleibt Janina weiterhin skeptisch, sucht regelrecht nach dem „Haken“ an der Sache. Sie kommt nicht mehr los von der Angst, die sich nun in Eifersucht, Verlustangst und das unbändige Verlangen nach Sexualität wandelt.

Als ihr Freund eines Tages nicht nach Hause kommt und sich auch nicht meldet, verliert Janina die Nerven, schluckt Tabletten, will sich das Leben nehmen. Die Angst, wieder allein zu sein, von niemandem gewollt und schon gar nicht geliebt, schaltet den Verstand aus.

Janina hat Glück im Unglück – sie erbricht.

Sex ist der Funke, mit dem sie meint, die Liebe ihres Freundes und späteren Mannes immer wieder aufs Neue entfachen und ihn an sich binden zu müssen. Ohne zu murren nimmt sie hin, dass *sie selbst* im Bett fast immer zu kurz kommt. Er merkt es nicht.

Die Ergotherapeutin:

„Hier kommt ein verzerrtes „Männernbild“ zum Vorschein. Janina hat nie gelernt, zu widersprechen, sich überhaupt vorzustellen, auch ohne Führung und Bindung an eine stärkere Persönlichkeit zu leben. Der Mann, der Vater, der Freund ist der Stärkere und hat immer Recht. Ist er unzufrieden, sucht sie sofort bei sich nach Schuld – ein Ergebnis autoritärer Erziehung und permanenter Einschüchterung durch ihr soziales Umfeld.“

Janina drängt sich ihrem Mann geradezu auf, bettelt um seine Zuneigung. Das Erlebnis von Wärme, Geborgenheit, Liebe, Zärtlichkeit, Mitgefühl und ja, auch die körperliche Berührung, das Kuschneln, das Kribbeln im Bauch, wenn nackte Körper sich berühren – es ist wie ein Rausch, den Janina nie mehr missen möchte. Die Angst, diesen Mann wieder zu verlieren, die Eifersucht auf jede andere Frau schleichen sich tiefer und tiefer in ihr Herz und ihre Seele, zerfressen ihren inneren Frieden, der nie einer war – und die Ehe.

Die Ergotherapeutin:

„Verlustangst kann auch ein Zeichen von Bindungsangst sein. Das Bedürfnis nach Nähe, Zweisamkeit und Geborgenheit wird auf die Ebene des Sexuellen verlagert. Es ist die Angst vor der inneren Einsamkeit. Wie eine Sucht schaltet das kurze Erlebnis von Glück die Angst aus. Doch sie kommt wieder – und alles beginnt von Neuem.“

Janinas Mutter beschimpft ihre Tochter als Nutte – und tatsächlich hält sich Janina irgendwann für nymphoman oder sexsüchtig. Dass „Nymphomanie“ und „Sexsucht“ nichts anderes sind als diffamierende Worte, mit denen man Frauen, die „ein bisschen mehr“ wollen, ein schlechtes Gewissen einredet, mag Janina gar nicht glauben. Sie fühlt sich schmutzig. Da ist es wieder – das kleine geduckte Mädchen, das stets bei sich selbst nach Schuld sucht, das gar nicht mehr anders kann, als an sich selbst zu zweifeln.

Schon in der Schule hat sie die Jungen, von denen sie erniedrigt wurde, in Schutz genommen, hat das inakzeptable Verhalten anderer stets entschuldigt, hat die Fehler immer bei sich gesucht – bis zur Selbstaufgabe.

Arbeiten bis zum Umfallen

Nach der Wende arbeitet Janina als Verkäuferin, ist immer da, macht alles, was von ihr verlangt wird und wann immer es verlangt wird. Wenn der Chef ruft lässt sie alles liegen, will mehrere Dinge gleichzeitig tun. Sie kann nicht nein sagen – und so arbeitet sie mehr und mehr, lässt sich nichts anmerken. Die Angst einen Fehler zu machen, manchmal auch nur die Befürchtung, etwas vergessen zu haben, bereitet ihr immer öfter schlaflose Nächte. Stimmt die Abrechnung? Hat sie alle Türen ordnungsgemäß abgeschlossen? Was, wenn sie es vergessen oder einfach nicht mehr geschafft hat? Am Ende weiß Janina nicht mehr, was sie schon erledigt hat und was nicht, beginnt schließlich, alles doppelt und dreifach zu tun – aus Angst, den Ansprüchen ihres Arbeitgebers nicht zu genügen, aus Angst vor Konsequenzen und nicht zuletzt deshalb, weil sie sich selbst nicht mehr vertraut.

„Damit Sie können, was Sie wollen!“

Seit 6 Monaten ist Janina nun bei Frau Wagner in ergotherapeutischer Behandlung.

„Das Wichtigste ist für mich, dass mir jemand glaubt und mich versteht. Frau Wagner gibt mir Zuspruch, hilft mir dabei, mich selbst realistisch einzuschätzen, meine Stärken und Schwächen zu erkennen. Sie hilft mir bei der Lösung vieler Probleme, sagt mir ihre Meinung, ohne aufdringlich oder besserwisserisch zu sein. Sie macht mir Mut, selbständig etwas aus meinen Stärken und aus mir selbst zu machen.“

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind Dinge, ohne die kein Mensch ein eigenständiges Leben führen kann. Nein sagen dürfen, Fehler machen dürfen, Herausforderungen standhalten und sie bestehen, sich eigene Ziele setzen und daran arbeiten – das ist es, was Janina in ihrer Therapie lernt. Es geht um den Mut zu einem selbstbestimmten, würdevollen, glücklichen Leben, allein oder in einer harmonischen, gleichberechtigten Partnerschaft.

Die Ergotherapeutin:

„Wir führen die Patienten nicht; wir suchen vielmehr nach Stärken und überlegen gemeinsam, was man daraus machen kann. Wir begleiten und motivieren auf dem Weg in ein selbständiges, vor allem aber selbstbestimmtes Leben, auf einem Weg, den der Patient/die Patientin für sich selbst auswählt. Das hat auch etwas mit Achtung und Respekt vor der Persönlichkeit der Patient(inn)en zu tun. Es geht um IHR Leben und IHRE Vorstellungen von Glück.“

Mario Lichtenheldt

* Alle Namen im Text wurden geändert.