



## Entwicklung von Depression und Rückzug

Frau M. begann eine Therapie, weil sie unter Depressionen litt und sich innerlich, aber oft auch tatsächlich, von allen Menschen zurückgezogen hatte. Sie litt unter starken körperlichen Schmerzen vor allem im Bereich von Nacken und Armen. Daneben hatte sie grosse Probleme am Arbeitsplatz mit ihrem Chef, der sie ausgesprochen abwertend behandelte und der sie oft seine Arbeit machen liess ohne es anzuerkennen. Sie konnte sich dagegen nicht wehren.

Im Zusammenhang mit den heutigen Beschwerden verstand Frau M. in der Therapie immer besser, dass sie in ihrem unbewussten Lebensgefühl die für alles Verantwortliche und Schuldige ist, die sich ständig darum kümmern muss, dass es anderen gut geht. Sie darf auf keinen Fall anderen zur Last fallen oder eigene Probleme schlimm finden und dürfte schon gar keine haben, während in ihrem Gefühl die Probleme anderer Leute wichtig und ernst zu nehmen sind und sie dafür verantwortlich ist, eine Lösung zu finden. Ausserdem lebt sie im Gefühl, dass andere grundsätzlich im Recht sind und sie im Unrecht und sie sich deshalb alles gefallen lassen muss. Dies konnte sie lange aber gar nicht als ein «Sichgefallenlassen» empfinden.

Das Hauptproblem von Frau M. ist also das Gefühl, nicht recht zu sein und latent eine Belastung darzustellen. Das Problem wird im folgenden von verschiedenen Seiten her beleuchtet. Um zu verstehen, wie sich bei Frau M. dieses Lebensgefühl entwickelt hat, sollen einige Beispiele aus der Kindheit erwähnt werden:

Frau M. wurde als Älteste einer österreichischen Familie mit zwei jüngeren Brüdern geboren.

Als kleines Kind (mit ca. 7 Jahren) wurde bei Frau M. eine chronische Krankheit mit unklarem Ausgang diagnostiziert, die bedeutete, dass sie immer wieder krank sein würde, operiert werden müsste und ihr ganzes Leben speziell darauf einstellen müsste. Da die Mutter von Frau M. sie oft zu Operationen und Ärzten begleiten musste, reiste jeweils eine Tante an, um auf Frau M.s jüngere Brüder aufzupassen. Die Mutter gab Frau M. deutlich und auch ungehalten zu verstehen, dass die Tante extra wegen Frau M. anreisen musste. Deshalb fühlte sich Frau M. schuldig und verantwortlich für ihre benötigten Operationen und Arzttermine. In ihrem Gefühl hätte sie dieses Problem gar nicht haben dürfen und wenn überhaupt, selbst eine Lösung dafür finden müssen. Sie konnte nicht empfinden, dass sie an ihrer Krankheit keine Schuld trug.

Mit etwa 5 Jahren bekam Frau M. von ihrem Vater einen kleinen «Verkäuferliladen» geschenkt, den der jüngere Bruder alsbald zerstörte. Schuld war in den Augen der Eltern aber nicht der kleinere Bruder, sondern Frau M., denn diese hatte gemäss den Eltern zu wenig auf ihren Verkäuferliladen aufgepasst, sonst hätte der kleinere Bruder diesen ja nicht in die Hände bekommen können. Dies leuchtete Frau M. sofort ein, weil sie schon gewohnt war, die Schuld bei sich zu suchen. Aufgrund dieser und vieler ähnlicher Vorkommnisse bestätigte sich für Frau M. immer wieder ihre irrtümliche Meinung, dass sie für alles verantwortlich und schuldig war, was passierte. Und sehr oft meinte sie sogar, dass sie es hätte vorher verhindern müssen, indem sie alles genau beobachtet und sich den Wünschen der anderen rechtzeitig anpasst.

Es wäre Frau M. nicht möglich gewesen, gegen die Art, wie sie behandelt wurde, aufzubegehren. Dies verdeutlicht ein aktuelleres Beispiel: Seit Frau M. vor einigen Jahren ausgezogen ist, geht sie jeweils am Wochenende zum Abendessen zu ihren Eltern. Obwohl Frau M. keinen Spinat mag – Spinat noch nie mochte – gab es meistens Spinat am Sonntagabend zu essen. Wenn Frau



M. immer wieder bemerkte, sie möge keinen Spinat, nützte dies nichts. Die Mutter hatte es am nächsten Wochenende wieder «vergessen». Wenn Frau M. sich deutlicher wehrte, brach die Mutter in Tränen aus und jammerte, sie sei keine gute Mutter – vergass es aber am nächsten Wochenende trotzdem wieder. Wie das Beispiel zeigt, gab es für Frau M. keine Möglichkeit, ihre Wünsche normal aufzubringen. Sie wurde von ihrer Mutter schon mit einfachen Bedürfnissen übergangen und nicht wahrgenommen.

Diese Behandlung und die daraus entstandene Gefühlslage führten dazu, dass sie glaubte, in jedem Augenblick aufpassen zu müssen, nichts falsch zu machen und keine Belastung zu sein. Dazu gehörte, sich selbst möglichst zu ignorieren und sich ganz auf die Bedürfnisse der anderen auszurichten und jederzeit für gute Stimmung zu sorgen.

In diesem Gefühl konnte sie es auch nicht als ungerecht oder ungewöhnlich empfinden, dass sie anders als ihre Brüder behandelt wurde: Dass sie viel mehr Hausarbeit erledigen musste, für viel mehr Aufgaben zur Verantwortung gezogen wurde und auch härtere Strafen als ihre Brüder bekam.

Sie gewöhnte sich also daran, alles auf ihre Schultern zu laden, für alles verantwortlich zu sein, schuld zu sein an allem, was nicht klappte und noch mit den schlimmsten Gefühlen fröhlich zu lächeln und für gute Stimmung zu sorgen. So wurde sie ein nervöses Kind, versteckte aber auch dies gut hinter ihrer «Fröhlichkeit».

Auf der Grundlage dieser Gefühle verwundert es nicht, dass sie auch bei ihren gesundheitlichen Problemen sich selbst die Schuld gab. Als die Krankheit langsam stärkere Auswirkungen hatte, suchte sie die Schuld bei sich selbst und teilte ihrer Familie nichts mit, da sie ja möglichst vermeiden musste, eine Belastung zu sein. Obwohl sie starke Schmerzen beim Gehen hatte und auf dem Schulweg verunfallte, teilte sie sich niemandem mit. Im Gegenteil, da sie glaubte, dass sie die Schmerzen selbst verschuldete, versuchte sie, ganz früh ins Bett zu gehen und sich möglichst gesund zu ernähren. Als ihr Zustand dennoch immer schlimmer wurde, dachte sie, sie hätte versagt und schämte sich dafür. So informierte sie ihre Mutter erst, als die Schmerzen unerträglich wurden. Der Arzt war sehr erstaunt, dass sie so lange gewartet hatte, bis sie sich untersuchen liess. Dies löste wiederum ein schlechtes Gewissen bei Frau M. aus.

Fortan litt sie darunter, für die Familie eine Belastung darzustellen. Jedes Verhalten und jede Bemerkung der Familie, welche in diese Richtung ging, nahm sie sofort als Bestätigung dafür, dass sie ihrer Familie diese Krankheit «antat». Daher war es ihr Bestreben, ihrer Familie zu beweisen, dass sie trotz ihrer Krankheit alle Aspekte des Lebens gleich gut meistern konnte. Einerseits kümmerte sich die Familie um Frau M., andererseits führten unbewusste Gefühlshaltungen der Eltern und Geschwister dazu, sie auch als Belastung zu empfinden. Um die Ablehnung zu vermeiden, wollte sie sich nicht helfen lassen, leistete also weiterhin mehr im Haushalt als ihre Brüder. Gleichzeitig ging die Familie aber auch selbstverständlich davon aus, dass sie als Mädchen mehr zu machen hatte und konnten auch kaum erkennen, dass es für sie zu viel war.

Die Stimmung für diese Behandlung wurde vor allem von Frau M.'s Mutter geprägt, welche seit der Geburt von Frau M. eine starke, ihr unbewusste Eifersucht auf ihre Tochter verspürte. Die Mutter übte einen dominanten Einfluss auf die ganze Familie aus, so dass sämtliche Familienmitglieder überzeugt waren, dass man Frau M. nicht zu viel Beachtung schenken sollte, damit die Brüder nicht zu kurz kämen.



Die Eifersucht auf die Tochter entwickelte sich bei Frau M.'s Mutter aus folgendem Grund: Sie hatte eine ältere Schwester, die lungenkrank war. Somit musste immer Rücksicht auf deren Gesundheit genommen werden und durch die Krankheit erhielt die ältere Schwester viel Aufmerksamkeit und Zuwendung, hatte also aus der Sicht der Mutter «ein schönes Leben» und bekam all das, was sie sich auch erhofft hätte. Aus diesem Grund fühlte sich Frau M.'s Mutter zurückgestellt und zu kurz gekommen und entwickelte deshalb eine starke Eifersucht auf die ältere Schwester.

Es entstand der unbewusste Wunsch nach Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme ihr gegenüber: Es solle endlich um sie gehen, man solle sich um sie sorgen und kümmern. So meinte sie, das Gefühl beheben zu können, immer zu kurz zu kommen. Aufgrund ihrer Kindheitserlebnisse entstand zudem die allgemeine Überzeugung, die ältesten Kinder würden «zu gut» behandelt, während die Jüngeren zu kurz kämen.

Diese Gefühle empfand Frau M.'s Mutter auch bei ihren eigenen Kindern. Aufgrund ihrer eigenen Geschichte, war Frau M.'s Mutter überzeugt davon, die jüngeren Kinder kämen zu kurz, während das älteste Kind es «zu gut» hätte. Sie erlebte also die Eifersucht, welche sie auf ihre ältere Schwester verspürte, unbewusst bei ihrer ältesten Tochter. Damit war alles, was Frau M. an Aufmerksamkeit und Zuwendung hätte zukommen sollen, jedes ihrer Bedürfnisse, zu viel für die Mutter, weil diese sofort wieder an das Gefühl des «Zukurzkommens» gegenüber ihrer Schwester erinnert wurde, wenn es um ihr Kind anstatt um sie ging. Im Gefühl der Mutter hatte die Lungenkrankheit der Schwester dazu gedient, Aufmerksamkeit und Zuwendung zu bekommen, während der Mutter keine solchen Mittel zur Verfügung gestanden hatten. Die Mutter kam in Gefühlsnot und wusste sich nicht anders zu helfen, als sich gegen die Bevorzugung zu wehren, indem sie die Schwester ablehnte und alles dafür tat, dass sie nicht noch mehr bevorzugt wurde. Sie nahm es der Schwester richtiggehend übel, dass diese eine Krankheit hatte, welche ihr «ein so schönes Leben» ermöglichte. Aus diesem Grund empfand die Mutter es als Schuld von Frau M., wenn diese etwas etwas benötigte oder Beachtung erhielt, was sie dann in ihrem Gefühl dazu «berechtigte», Frau M. Schuldgefühle zu machen. Frau M. wiederum war als Kind natürlich – wie alle Kinder – nicht in der Lage, die Gefühlshaltung ihrer Mutter einzuordnen, sondern fühlte sich wirklich schuldig und hatte ein schlechtes Gewissen, dass sie so viele Probleme verursachte, dass sie schuld daran war, dass die Familie litt und die Mutter wegen ihr unglücklich war. Deshalb dachte sie auch, sie sei dafür verantwortlich, dass es der Mutter so schlecht gehe, und meinte, sie müsse problemlos und immer guter Stimmung sein und müsse selbst Lösungen finden, wenn es ihr nicht gut geht. Deshalb wurde diese Gefühlslage mit dem Auftreten der Krankheit mit 7 Jahren sowohl bei der Mutter als auch bei der Tochter noch verstärkt und vertieft.

Die oben erwähnten Beispiele, wie das Nichtbeachten der Wünsche von Frau M. – z. B. immer wieder Spinat zu kochen – sind Beispiele für die Eifersucht der Mutter, die sie dazu trieb, zu «vergessen», was die Tochter wünschte.

Auch im Erwachsenenalter zogen sich diese Muster weiter dahin. Frau M. wünschte sich von ihrer Mutter zu ihrem 40. Geburtstag eine schöne Uhr, die sie nie bekam, obwohl sie mehrere Male erwähnte, dass sie gerne eine gehabt hätte. Ihre jüngeren Brüder jedoch bekamen beide schöne Uhr von der Mutter zum 40. Geburtstag geschenkt, sogar ohne dass sie den Wunsch geäußert hätten.

Ihr Partner verursachte mit ihr und einigen Freunden in Frankreich einen Autounfall. Auf der Unfallstelle war niemand in der Lage, richtig zu reagieren. Es war Frau M., die alles organisier-



te, mit den Leuten diskutierte und die Verantwortung übernahm, weil sie sich sogar schuldig fühlte, obwohl nicht sie den Unfall verursacht hatte. Sie dachte, sie hätte vielleicht zu viel geredet während der Fahrt oder habe überhaupt auf diesem Ausflug bestanden und deshalb — so legte sie es sich zurecht – wäre der Unfall ohne sie nicht passiert. Frau M. erlitt in der Zeit nach dem Unfall mehr und mehr Schmerzen, die nicht medizinisch zu erklären waren. Die Schuldgefühle bezüglich des Unfalls bedrückten sie sehr.

Daraus wird ersichtlich, dass sie sich sogar für offensichtlich fremdverschuldete Dinge schuldig und verantwortlich fühlt.

Ihre Schmerzen wurden nun auch im Zusammenhang mit ihrem Chef schlimmer, welcher mit ihr – und auch allen anderen Leuten – sehr unfair und frech umging. Sie war die Seele des Betriebes und die rechte Hand des Chefs und glich über viele Jahre klaglos alle Schwierigkeiten aus, die der Chef mit seinen Affekten bei Kunden und Mitarbeitern hervorgerufen hatte. Lange Jahre liess sich Frau M. alles gefallen, und gab sich sogar noch die Schuld an allem, was er zu kritisieren hatte. Dies ist dadurch zu erklären, dass der Chef sie ähnlich wie ihre Mutter behandelte, sie links liegen liess, keine Rücksicht auf sie nahm, ihr Bemühen nicht anerkannte und sie für alles kritisierte, wenn er sich klein fühlte. Wie bei der Mutter nahm Frau M. auch in der Beziehung zum Chef alles auf sich und konnte nur empfinden, dass sie hätte besser sein müssen. Natürlich empfand sie die Ungerechtigkeit bis zu einem gewissen Grad, doch nahm sie viel zu viel auf sich und hatte in ihrer Gefühlshaltung keine Möglichkeit, diese abwertende Behandlung richtig zu erfassen und noch weniger, sich ihr entgegenzustellen oder zu kündigen.

In dieser Zeit besprach Frau M. ihre Gefühlshaltung sehr intensiv. Sie erhielt Einblick in ihre unbewussten Gefühlsabläufe und Überzeugungen, welche in der Kindheit entstanden waren, und war fast täglich von Menschen umgeben, von welchen sie geschätzt und gemocht wurde und die über psychologische Zusammenhänge aufgeklärt waren. In vielen Gesprächen lernte sie Menschen kennen, die ähnliche Gefühlshaltungen wie sie entwickelt hatten und konnte diese Gefühle bei den anderen Personen als nicht mehr notwendig in der heutigen Situation erkennen. Das Nachvollziehen von Gefühlseindrücken anderer Menschen half ihr, die Entstehung ihrer eigenen Gefühle in der Kindheit zu verstehen und sie konnte sie teilweise als Irrtum erkennen. Zum Beispiel konnte sie nachvollziehen, dass es ein gefühlsmässiger Irrtum war, dass sie an allem Schuld und für alles verantwortlich war. So konnte ein Vertrauen entstehen, dass sie nicht falsch war, dass es auch einmal um sie gehen dürfe, und dass sie bei üblen Launen von anderen Personen nicht den Fehler bei sich suchen müsse bzw. dass sie auch das Recht habe, sich zu wehren und nicht dafür verantwortlich war, für jede Situation eine Lösung zu finden.

Dank der Therapie und Einsicht in ihr Lebensgefühl und ihren Lebensstil fing sie an, auch zu widersprechen und in ihrem Gefühl nicht immer betroffen zu sein. Als ihr Chef sich erzürnte, weil sie im selben Raum wie er telefonierte, warf er seinen teuren Kugelschreiber nach ihr und sie warf diesen aus dem Fenster. Zwar hatte sie danach ein schlechtes Gewissen und zweifelte, ob dies richtig gewesen sei, doch immerhin hatte sie sich nicht mehr konsequenzlos schlecht behandeln lassen. Einige Monate später wagte sie auch, ohne Rechtfertigungen und Schuldgefühle Vorwürfe seitens des Chefs nicht an sich herankommen zu lassen und sich aus dem Zimmer zu begeben. Bald ging es ihr durch diese Gefühlsveränderung auch etwas besser mit den Rücken- und Nackenschmerzen.

Im weiteren Verlauf sagte sie ihrem Chef direkt und deutlich, wenn er sie oder andere schlecht behandelte und dass sie das nicht dulden können. Sie wagte es, bei sehr unflätiger Behandlung



ihre Sachen zu packen und ging weg. Seither gewöhnte sich ihr Chef einen anständigeren und angemesseneren Umgangston an.

Mit der Zeit fing sie an, sich wegen des Spinats am Sonntagabend bei ihren Eltern nicht mehr aufzuregen, sondern einfach ihr eigenes Gemüse mitzunehmen. Nachdem die Mutter in Tränen ausgebrochen war und sich die ganze Familie einig war, wie böse die Tochter war, gibt es nun am Sonntagabend keinen Spinat mehr.

Eines Tages wurde Frau M. bezüglich ihres Lebensstils in eine schwierige Lebenslage gebracht. Da es sehr kalt geworden war, wollte sie ihre Winterstiefel aus ihrem Kellerabteil holen, wusste aber nicht mehr genau, wo sie diese hingelegt hatte. Da sie sich wegen ihrer chronischen Krankheit nicht stundenlang im Keller bewegen konnte, anbot sich eine Kollegin, mit ihr mitzukommen und ihr beim Suchen zu helfen. Da Frau M. jedoch nicht das Problem und keine Belastung sein will und zu vermeiden versucht, etwas in Anspruch nehmen zu müssen, und weil es ihr wohler ist, wenn sie etwas für andere tun kann, als wenn andere etwas für sie tun, lehnte sie diesen Vorschlag ab. In diesem Augenblick war ihr wohl nicht bewusst, warum sie dies ablehnte. Viele Menschen spüren in einem solchen Fall einfach ein Unwohlsein, so auch Frau M. Da sagte eine mitanwesende Person: «Haben Sie etwas gegen Ihre Kollegin?» Frau M. rief laut aus: «Nein, natürlich nicht!» Da meinte die Drittperson: «Aber wenn Sie ihre Hilfe nicht annehmen, fühlt sich Ihre Kollegin ja abgelehnt.» Damit hatte die Drittperson Frau M. in einem Zwiespalt gebracht bezüglich ihres Lebensstils, denn einerseits durfte und wollte sie keine Hilfe annehmen, andererseits wollte sie, dass niemand sich von ihr abgelehnt fühlte. In ihrem Gefühl war sie nun das Problem, egal wofür sie sich entschied. Diese in ihrem Gefühl verzwickte Situation wurde so unerträglich für sie, dass sie ausrief, sie wolle von nun an nicht mehr leben. Es war aber wichtig, Frau M. darauf aufmerksam zu machen, dass ihre ständige Abwehr jeder Hilfeleistung auch brüskierend auf andere Leute wirken kann und Frau M. wurde damit auch darauf hingewiesen, dass sie frei war, niemandem zur Last fällt und gerne etwas annehmen kann.

Frau M. erlebte im Zusammenhang mit ihrer Gefühlsveränderung eine traurige und gleichzeitig befreiende Geschichte mit ihrer besten Freundin. Die Beziehung ging gut, solange die Freundin bestimmen konnte, was, wie, wann gemacht wurde. Frau M., war es ja gewohnt, nachzugeben, der anderen Person den Vorrang zu lassen und keine eigenen Bedürfnisse zu bekunden. So wurde immer alles so gemacht, wie die Freundin wollte und Frau M. meinte fälschlicherweise, sie hätten eine gute Freundschaft. Doch dies rächte sich bei Frau M. in Schmerzen in Schultern und Armen und in grosser Nervosität. Die Nervosität ist damit zu erklären, dass Frau M. immer darauf ausgerichtet war, für die jeweils andere Person alles richtig zu machen, alle zufriedenzustellen, für alles die Verantwortung zu übernehmen und sich keine Fehler leisten zu dürfen.

In der Zeit, in der Frau M. ihre Bedürfnisse und ihren physischen sowie psychischen Zustand überhaupt wahrzunehmen begann und sich auch hin und wieder getraute, ein Bedürfnis zu melden, ergab es sich, dass sie mit ihrer besten Freundin Ferien geplant hatte, Luxusferien auf Wunsch der Freundin. Bei Frau M. hatte ihre Unfallsituation jedoch mit sich gebracht, dass sie weniger Geld zur Verfügung hatte als normalerweise und deshalb etwas günstigere Ferien machen wollte. Die Freundin wollte darauf nicht eingehen. Obwohl diese gerade erst 5 Wochen Luxusferien hinter sich hatte, bestand sie auf einem teuren Hotel und meinte, Frau M. könne ja einen Kredit aufnehmen. Dies hätte Frau M. früher auch ganz sicher gemacht, doch diesmal getraute sie sich, der Freundin zu sagen, solche Luxusferien lägen für sie nicht drin. Doch dafür hatte die Freundin kein Verständnis und brach den Kontakt zu Frau M. ab. Frau M. versuchte,



ihrer Freundin in einem Brief alles zu erklären, aber vergeblich. Über die Freundin muss angenommen werden, dass sie die Welt nicht mehr verstand, als Frau M. nicht mehr auf ihre Wünsche einging und dies als das Ende der Freundschaft betrachtete.

Frau M. litt sehr wegen der zerbrochenen Freundschaft, doch musste sie auch erkennen, dass die Freundschaft darauf basiert hatte, dass alles so gemacht wurde, wie die Freundin wollte und Frau M. somit immer zu kurz gekommen war. Mit der Zeit konnte Frau M. empfinden, dass sie für diese Freundschaft sehr viel hatte einstecken müssen, weil die Freundschaft nur funktioniert hatte, wenn sie ihre eigenen Wünsche zugunsten der Freundin ganz zurücknahm – so wie es auch in der Beziehung zur Mutter abgelaufen war.

Sie begann, wahrzunehmen, dass es Menschen in ihrer Umgebung gab, die es sehr gut mit ihr meinten und Interesse an ihr und an einer gleichwertigen Freundschaft hatten.

Sie konnte die Erfahrung machen, dass es für andere Personen eine Freude darstellte, ihr behilflich zu sein, mit ihr Fragen durchzudenken, mit ihr gemeinsam etwas zu unternehmen.

Frau M. empört sich nun zurecht, wenn ihr von Familienmitgliedern, dem Chef oder anderen Personen unrecht getan wird und konzentriert sich vermehrt auf Personen, mit welchen eine gleichwertige Beziehung möglich ist. Auch wenn sie manchmal noch in eine Kindheitsstimmung verfällt, in der sie die ganze Umgebung zufriedenstellen muss, hörte sie auf, sich zurückzuziehen. Heute begibt sie sich eher unter Menschen und bringt sich mit ihrer Meinung und ihrer ganzen Persönlichkeit ein, so dass sie jeweils schnell aus ihrer schlechten Stimmung herauskommt und allenfalls wiederaufflammende Schmerzen schnell wieder los wird.

*Aufgezeichnet von Claudia Poggiolini*