

„Wenn Frau Räsong in den Teich gefallen ist“

Verantwortung übernehmen für die Gefühlswelt

Erfahrungen aus der Kinderpsychotherapie

Antonia Stulz-Koller

Aus dem klinischen Alltag möchte ich Ihnen zwei Therapiegeschichten rund um früheste Prägungen durch Schwangerschaft, Geburt und Säuglingszeit erzählen. Die Bewusstwerdung belastender, vorsprachlicher, nur im Körper festgeschriebener Erinnerungen zusammen mit den jeweiligen familiären und individuellen Ressourcen führen bei beiden Familien zu einer für alle spürbaren Reduktion der individuellen und interfamiliären Stressmuster und zu einer Verbesserung der emotionalen Befindlichkeiten. Die in den Erinnerungen gefundenen Wörter und das Verstehen der eigenen Erlebnismuster werden zu kognitiven Orientierungshilfen im Alltag. Die Bindungen zwischen den Kindern und den Eltern verändern sich und die Beziehungen in der Familie werden stabiler. Im Verlaufe der Schilderung der beiden Fallgeschichten wird auch ersichtlich, dass therapeutische Prozesse sprunghaft sind, gewisse Aspekte im klinischen Alltag nur angestoßen und andere vernachlässigt werden.

Beginnen möchte ich mit der Frau Räsong aus meiner Kindheit. Meine Großmutter war eine sehr temperamentvolle Innerschweizerin. Sie hatte lange graue Haare, die sie jeden Morgen sorgfältig bürstete und dann zu einem Chignon hochsteckte. Hin und wieder geschah Seltsames. Es kam zum Beispiel von außen ein Anruf und unvorhersehbar verlor meine Großmutter den Kopf. Sie wurde sehr wütend. Sie stampfte in der Küche auf den Boden und hielt einen Disput mit Leuten, die mein kleiner Bruder und ich nicht sehen konnten. Ihr Zustand machte Angst, zumal sie doch ein schwaches Herz hatte, auf das wir immer Rücksicht nehmen mussten. Das schwache Herz: Ich konnte beobachten wie es zu viel wurde; sie musste sich auf dem Küchentisch abstützen, kurz aufatmen. Dann eine nächste Welle der Aufregung. Ich wusste genau, dass wir jetzt noch ein bisschen aushalten mussten, bis ... Und wirklich: Sie griff sich plötzlich in die Haare. Das Schlimmste war überstanden. Sie würde jetzt gleich etwas von „sich-nicht-zurechtfinden-in-diesem-Körper“ murmelnd, das wusste ich. Dann würde sie zu mir und meinem Bruder schauen und sagen: „Antonia, Peter, jetzt

muess ich mich sofort zur Räsong pfffe!“ („Ich muss mich sofort zur Vernunft pfeifen“). Und ich konnte sie sehen. Wieder einmal war sie im richtigen Moment gekommen, die Frau Räsong, eine stattliche Frau, ein bisschen größer als meine Großmutter. Sie entstieg einem trüben Teich und ich konnte sehen, wie sie meiner Großmutter auf die Schulter klopfte. Jetzt fehlte nur noch DIE Contenance. Und schon erklärte meine Großmutter, dass sie die eben grad verloren habe. Ich atmete auf. Meine Großmutter hatte das zweite magische Wort ausgesprochen und ich sah, wie die Contenance, einen blauen Nebel wie ein Parfum versprühte. Meine Großmutter war wieder so wie immer und wir konnten weiterspielen

Eine Frau Räsong, das war mir als Kind sehr klar, die braucht man im Leben, wenn man, den Kopf verloren hat, aus der Haut fahren möchte. Eine Frau Räsong mit ihrem wunderbaren Parfum ordnet. Sie hilft, den Kopf wieder zu finden und die Übersicht zurückzugewinnen.

Als ich eine Jugendliche war, hat mir meine Großmutter erklärt, dass sie ihren Kopf verliere, wenn sie, aktiviert durch eine Alltagsgegebenheit, daran erinnert werde, dass ihr Vater sich bei ihrer Geburt einen Stammhalter, einen Jungen gewünscht hatte.

Nach dieser persönlichen Erfahrung möchte ich Ihnen zwei Geschichten aus meinem klinischen Alltag schildern, in denen die Familien im therapeutischen Prozess Orientierung fanden. Dabei lässt sich miterleben, wie frühe vorsprachliche Erinnerungen, die in Worte gefasst werden können, zu einer Reduktion innerfamiliärer Verstrickungen führen. In den Fallgeschichten gelingt es beiden Müttern, die mit starken Gefühlen verbundenen Erinnerungsmuster zu erkennen, zu reflektieren und die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Beide Kinder wurden mir von Ärztinnen wegen Schwierigkeiten im Alltag zugewiesen. Mit kinderpsychiatrischen Augen betrachtet, zeigte das eine Mädchen Symptome der Impulskontrolle, das andere eine Bindungsstörung im Sinne einer vermeidenden Bindung. Beide Familien brachten neben den Problemen auch viele Ressourcen mit. Die Schwierigkeiten der Kinder konnten mit verhaltenstherapeutischen und erzieherischen Maßnahmen vorerst vordergründig stabilisiert werden. Ausgehend von den Symptomen zeigten sich dann aber Muster aus der prä- und perinatalen Zeit.

Wenn ich im Folgenden die Geschichte von Anna und von Frau Häberli erzähle, gehe ich nicht näher auf meine psychotherapeutische Vorgehensweise ein (aus der Traumatherapie, der Hypnotherapie, der systemischen Therapie und der Bindungsforschung).

Anna, 6½ Jahre alt, braucht eine Wächterin

Die Mutter meldete Anna auf Anraten der Kinderärztin wegen Wutausbrüchen an. Zum Erstgespräch kommen die Mutter und der Vater. Anna habe seit Jahren zunehmend heftigere, ohne eigentlichen Anlass auftretende Wutausbrüche, sei in diesen Momenten ganz außer sich, nicht mehr ansprechbar und könne sich nur schwer beruhigen. Dabei fluche sie wie ein Berserker und äußere auch, sie metzle alle ab. Sie provoziere innerhalb der Familie ohne Unterbruch. Seit kurzem würden die Wutausbrüche auch im Kindergarten auftreten. In diesen Momenten beschimpfe Anna die Kindergärtnerin aufs Wüteste. Häufig äußere sie, dass alles auf dieser Welt „doof“ sei, sie selber auch und ihre Geburt sei „sehr doof“. Nach einem Wutausbruch schäme sie sich zu tiefst. Anna habe eine große innere Spannung in sich, beiße ihre Fingernägel und Zehennägel soweit ab, dass sie regelmäßig blute.

Die Mutter von Anna, erlebt ihre Tochter als ein Kind mit wenig Vertrauen ins Leben, „ohne einen sicheren Hafen“. Sie erzählt mir dies und beginnt zu weinen. Gerade dieses Grundvertrauen hätte sie ihren beiden Kindern unbedingt mitgegeben wollen. Nebenbei beschreibt die Mutter Anna als sehr eigensinnige Esserin, die am liebsten ganz fettige und salzige Speisen habe. Im Verlaufe ihrer Ausführungen wird klar, dass die Mutter Anna auf Grund ihres Essverhaltens als Wesensverwandte der Großmutter mütterlicherseits wahrnimmt, zu der sie eine angespannte Beziehung hat.

Der Vater sitzt die meiste Zeit ruhig da. Wortkarg bestätigt er die Heftigkeit der Wutausbrüche, die auch ihn auf die Palme trieben. Er stammt aus einem Bergkanton und ist ein gefragter Manager in einem großen Konzern. Die Mutter imponiert zunächst als starke, wortgewandte Frau. Sie ist in einer größeren Schweizer Stadt aufgewachsen und arbeitet als Teilzeitangestellte im Gesundheitswesen. Beide Eltern betonen, dass sie sehr viel Sorgfalt in die Erziehung ihrer Kinder legen und deshalb für beide eine Privatschule nach M. Montessori gewählt haben. Ein glückliches, harmonisches Zusammenleben in der Familie sei für sie das höchste Gut. Die zunächst offen wirkende Mutter gibt mir sehr schnell zu verstehen, dass sie das Gespräch kontrolliert. Mit meinen hypothetischen Fragen auf der Suche nach Möglichkeiten, wie diese Wut von Anna zu verstehen ist und angegangen werden könnte, lässt sie mich auflaufen. Ich beobachte meine zunehmende Verunsicherung und die wachsende Angst, demnächst kalt gestellt zu werden.

Aus der Anamnese ist bekannt, dass Anna die Zweitgeborene ist. Ihr um zwei Jahre älterer Bruder sei sehr sanft, leicht führbar und nahe ver-

bunden mit der Mutter. Die Eltern seien glücklich gewesen über die zweite Schwangerschaft. Die Schwangerschaft sei ohne Komplikationen verlaufen. Einzig, dass die Mutter so viel gearbeitet habe bis unmittelbar vor der Geburt, sei belastend gewesen. Ängstlich fragt sie, ob dies der Grund für die Schwierigkeiten ihrer Tochter sei. Da Anna während der Schwangerschaft in einer Querlage, dann in einer Steißlage verharrete, wurde ein Kaiserschnitt geplant. Nachdem sie sich kurz vor Wehenbeginn nochmals gedreht hatte, kam es zu einer Spontangeburt, angeblich ohne Interventionen. Die Mutter habe Anna bis ins Alter von zwei Jahren gestillt. In der Krippe verweigerte sie jegliche Flaschenmilch und begann erst zu essen, als sie feste Nahrung vom Tisch zu sich nehmen konnte. Anna sei ein interessiertes Kind, im Kindergarten beliebt bei Mädchen und Jungen. Am liebsten bewege sie sich, renne, spiele im Freien und klettere auf Bäume. Seit einem Jahr spiele sie Geige.

Aus der Familiengeschichte erzählte die Mutter, wie wenn sie mir Nahrung geben wollte, dass ihr Vater eine angesehen Persönlichkeit im öffentlichen Dienst gewesen sei und ihre Eltern sich liebend gern in großen Gesellschaften vergnügt hätten. Ihre Mutter sei bis heute eine selbstsüchtige Person und eine ebenfalls sehr eigenwillige Esserin, die wie Anna nur Fettiges und Salziges esse. Ihr Vater war kurz nach der Geburt von Anna an Darmkrebs gestorben. Die Mutter der Mutter und somit die Großmutter von Anna leide an einem sehr geringen Selbstwertgefühl. Das erkläre sich daraus, dass sie als Einzelkind aufgewachsen sei. Der Urgroßvater, ein Handwerker, sei ein uneheliches Kind und durch Kinderlähmung gezeichnet gewesen. Seine Frau, die Urgroßmutter von Anna, habe die Großmutter über alles geliebt und verzärtelt. Wir besprechen klare Strukturen für den Umgang der Eltern mit den Wutausbrüchen von Anna.

In der ersten Sitzung der Eltern mit ihrem Kind kommt Anna offen auf mich zu, mit einem interessierten Blick, neugierig und gleichzeitig scheu. Sie wirkt kräftig und feingliedrig, derb und gleichzeitig feinfühlig und voller Energie. Der Vater erzählt von einem heftigen Wutausbruch am vergangenen Wochenende gegen Abend in einem Hotel in den Bergen. Die Mutter beklagt, dass sie nach der wunderschönen Wanderung zufrieden und müde wie vor den Kopf gestoßen war, als Anna so heftig ausgerastet sei. Anna schaut mich beschämt an. Sie ist fasziniert von den Sandspielfiguren. Ich bitte sie, eine „wunderschöne“ Welt aufzubauen. Sie strahlt. Sofort stellt sie eine Einhornfigur in die Mitte des Sandkastens, daneben ein „Geissli“, ein Zicklein, das die Mutter verloren habe. Sehr sorgfältig wählt sie verschiedene einheimische Tiere, alle zu zweit oder dritt, die im Kreis um das Einhorn aufgestellt werden.



Meine Frage, wo die Wut hier anzutreffen sei, scheint sie in keiner Weise zu irritieren. Sie holt einen Bären, den sie auf den Rahmen des Sandkastens stellt. Der Vater schaltet sich ein, weil er eine Löwenfigur auf den Rand stellen will, die Mutter einen Gorilla. Anna schaut sich die Szene genau an und meint dann, es würden noch der Globi und der Pingu fehlen. Beide seien Lieblingsfiguren von Anna, erklärt die Mutter. Anna lacht. Die seien wild und immer lustig. Anna studiert nochmals das Sandspiel. Besorgt meint sie, der Bär, der Löwe und der Gorilla würden die anderen Tiere alle auffressen. Wir einigen uns darauf, dass sie einen Zaun um die wilden Tiere baut und wir in der nächsten Sitzung darüber nachdenken, wie diese Tiere leben könnten.

In der zweiten Sitzung ist der Vater verhindert. Die Mutter betont eingangs, alles sei unverändert schwierig und Anna zeige destruktive Züge.

Anna möchte die schöne Welt wieder aufbauen. Sie beginnt im oberen Teil, wählt alle „guten Tiere“ sorgfältig aus. Heute sind es einheimische und Steppentiere. Sie braucht dafür fast eine Stunde. Lachend stellt sie mehrere Pingus, Globis, Schlümpfe und König Babar mit Königin Celeste dazu. Die Mutter kommentiert, dass Anna ihr wahres Gesicht nicht zeige, sondern auswähle, was mir gefalle. Ich bin verstört, denn ich habe das Gefühl, Anna will mir etwas zeigen. Ich fasse meine Irritation in Worte. Anna schaut mich kurz sehr aufmerksam an.



Die wilden Tiere bekämen heute dem ganzen unteren Teil. Sehr bestimmt erklärt sie, dass die Elefanten ihre Kleinen in die Mitte genommen hätten um sie vor den Raubtieren zu schützen.

Beiläufig erwähnt die Mutter, dass sie ihre Mutter kürzlich über deren Jugend befragt habe. Dabei habe sie erfahren, dass ihre Mutter keine Geschwister habe, weil ihre Großmutter damals bei der Geburt fast gestorben sei. Die Großmutter sei wochenlang im Spital gewesen und ihre Mutter sei von einer Amme betreut worden.

Da die Mutter das Sandspiel und meine bisherigen Interventionen am Schluss der Sitzung in Frage stellt, bereite ich Anna vor, dass wir in der nächsten Sitzung nicht mehr am Sandkasten, sondern im zweiten Therapieraum spielen würden. Anna schaut sich den Raum an und wir besprechen, dass sie ein Nest bauen könnte.

In die nächste Sitzung kommt die Mutter mit Anna alleine. Sie und der Vater würden bezweifeln, ob meine therapeutischen Bemühungen hilfreich sind. Anna schaut mich kurz traurig und fragend an. Ich fasse zusammen, dass Anna an heftigen, unvermittelt auftretenden Wutausbrüchen leide, sich dafür schäme und dass sie viele schmutzige Wörter benütze, sich abwerte und ihre Geburt als „doof“ beschreibe. Ich lasse Anna ein



Nest bauen. Sorgfältig und konzentriert legt sie Kissen zu einem großen Kreis. Die Mutter und ich sitzen am Rande. Wir reden nicht. Hin und wieder beschreibe ich, was Anna aufstellt. Der Kreis hat uns abgewendet eine Öffnung. Dort platziert Anna auf der einen Seite die zusammengerollte Schlange, auf der anderen Gustavo, den großen Plüschtierbären. Nun werden viele Plüschtiere an der Innenwand aufgereiht. Der Boden wird mit Fellen und Decken ausgestattet. Zufrieden setzt sich Anna in die Mitte und strahlt.

Mehr einer Eingebung folgend als bewussten Überlegungen frage ich Anna, ob sie wisse, wo der Platz ihrer Mutter sei. Als ob sie schon immer auf diese Frage gewartet hat, zeigt sie sofort auf den Ort außerhalb der Öffnung des Kreises zwischen Gustavo und der Schlange. Sie holt die Mutter bei der Hand und platziert sie entschieden auf ein eigens dafür hingelegetes Kissen. Die Mutter sei ihre „Wächterin“. Mit einer großen Ernsthaftigkeit erklärt sie mir und ihrer Mutter, die Wächterin sei sehr wichtig, da sie immer da sei und darauf achte, dass Anna nicht verloren gehe.

Drei Wochen später erklärt die Mutter zu Beginn der neuen Sitzung, dass ihr das Wort „Wächterin“ als Handlungsanweisung im Umgang mit Anna geholfen habe. Gleichzeitig schmerze es sie, dass sie ihrer Tochter



Halt geben soll, sie möglicherweise sogar körperlich in Grenzen halten müsse, wo sie sich doch ein sanftes Wesen wünsche, mit dem sie harmonisch zusammenleben könne. Physische Gewalt verabscheue sie. Ich verweise auf den Unterschied zwischen physischer Kraft und aggressiver Gewalt. Anna ist voller Tatendrang. Sie will ein neues Nest bauen, dieses Mal noch ein bisschen größer als bei der letzten Sitzung. Sie lädt die Mutter zu sich ins Nest ein, mit der Begründung, „Du bisch nöd so gern det usse!“ („Du bist nicht gern dort draußen!“). Beide winden sich und finden keine passende Sitzposition. Anna schaut hilfeschend zu mir. Ich beschreibe, wie sie beide ihre Plätze suchen. Nun meint die Mutter ehrlich erstaunt, ihr Platz sei wohl nicht in diesem Nest drin, obwohl es genügend Raum gebe. Anna übernimmt und fleht die Mutter an sitzen zu bleiben. So sei die kleine Anna nicht so alleine. In die Runde mit den Plüschtieren zeigend, erklärt sie, alle Tiere hätten „Gspändli“. Sie habe ihres verloren. Es sei einfach durch die Öffnung herausgeplumpst. Und um uns ihre Not spüren zu lassen, wirft sie das schwarze Plüschtierpferd aus dem Nest. Ich gehe zu ihm und streichle es. Es nütze nichts mehr. Es sei tot. Und sie sei jetzt alleine. Ich halte inne. In Annas Augen sehe ich eine tiefe Trauer. Entschieden beginnt Anna mit Moosgummiklötzen zu „explodieren“, einen Wut-



ausbruch aufzubauen. Dabei gelingt es ihr, sich wieder zu fassen. Über das Plüschtier-Pferd habe ich mit Annas Zustimmung über ihre Mimik und Gestik ein Tuch gebreitet.

Es entsteht neben dem Nest ein Tunnelsystem und ein Haus für den alten Zwerg. Dieser stifte einen zweiten Zwerg an, der nahe bei ihr, direkt außerhalb der Nestmauer lebe. Nun erklärt sie erneut mit einer großen Ernsthaftigkeit, dass die Mäuse auf der Innenseite des Nestes spüren, wenn er zur Explosion aufrufe. Wenn Anna dann explodiert, werde sie aus dem Nest herauskatapultiert. Die Schlange würde sich erschrecken und sei wie gelähmt. Jetzt nimmt sie die Mutter bei der Hand und bittet sie, sich wieder vor die Öffnung zu setzen. Sie müsste sie festhalten, damit sie nicht verlorengelange, so wie das Plüschtierpferd. Ich stelle die Hypothese auf, dass Anna hier auf den Verlust eines Zwillingen in der Schwangerschaft anspielt,

auf ihr Erleben, wie das geliebte „Etwas“ über die Öffnung verschwunden sei. Sie beschreibt Wut und Trauer und ihre Angst, ebenfalls ausgestoßen zu werden. Im Buch „Befreit von alten Mustern“ von Luc Nicon finden sich sehr ähnliche Beschreibungen von Erwachsenen über die Erfahrung eines Zwillingsverlustes.

Wieder einen Monat später immer noch ohne Vater erzählt die Mutter, wie Anna bei einem Wutanfall von mittlerer Heftigkeit getestet habe, ob sie als Wächterin ihrer wichtigen Aufgabe nachkomme. Sie habe gebrüllt, geflucht und geschrien, als die Mutter sie aus dem Spiel heraus zum Nachtessen gerufen habe. Sowie sie aus dem Haus rannte, sei die Mutter hinter ihr her und habe sie gepackt und gehalten. Während der Erzählung hat mich Anna freudestrahlend beobachtet und mir zugezwinkert. Seither seien die Wutausbrüche moderat verlaufen. Die Mutter führt dies darauf zurück, dass sich Anna selber besser reguliere und sie als Mutter mit dem Zauberwort der „Wächterin“ heute selbstverständlicher wisse, wie sie mithelfen könne. Sie und Anna würden jetzt zusammenarbeiten.

Aktuell steht für die Mutter die innere Anspannung von Anna im Vordergrund. Beim allabendlichen Vorlesen vor dem Einschlafen knabberte Anna an ihren Fingernägeln bis sie blute. Anna ist bereits dabei, wieder ein Nest zu bauen. Dieses Mal wird es kleiner. Der Ausgang ist bewacht von Gustavo und der Schlange. Das Plüschtierpferd wird in einer Ecke unter Decken beerdigt. Im Nest drin hat sie entlang der Kissen Plüschtiere aufgereiht, immer zwei oder drei. Nur das weiße Plüschtierpferd sei alleine. Das schwarze sei gestorben. Dann setzt sich Anna ins Nest. Sie sei auch alleine. Schnell bittet sie die Mutter zu sich ins Nest. Und sofort winden sich beide, denn es passe nicht, wenn die Mutter in ihrem Nest sitze. Anna meint, die Mutter sei zu groß, falsch, und die Mutter formuliert heute klar, sie spüre, dass sie in dem Raum ihre Tochter fehl am Platz sei. Sie habe seit der Schwangerschaft mit Anna immer genaue Vorstellungen gehabt, wer und wie Anna sein müsste und habe ihre Tochter gar nicht wahrgenommen. Jetzt sehe sie Anna eher als eigenständige Person. Wir studieren gemeinsam, wo der Platz der Mutter ist. Plötzlich strahlt Anna. Sie habe eine Idee. Sie baut der Mutter am Ort, wo die Wächterin sitzen soll, eine gemütliche Kissenlandschaft auf. Am Tag würde die Wächterin darauf achten, dass Anna nicht herauskatapultiert würde und am Abend könne Anna aus ihrem Nest herauskriechen und sich zur Mama legen, wenn diese vorlese. Jetzt sei sie groß und könne zum Schlafen wieder zurückkriechen. Ich ergänze, dass sie als kleines Baby noch nicht kriechen konnte. Anna lacht.

Die Mutter beginnt zu weinen und erzählt, dass sie sich während der Säuglings- und Kleinkinderzeit von der Heftigkeit dieses jungenhaften We-

sens, das ihre Tochter sein sollte, abgestoßen fühlte. Nach zwei Jahren habe sie sich in ihrer Wut unvermittelt entschieden, abzustillen und habe es durchgezogen, obwohl sie gespürt habe, dass Anna sie abends gesucht habe. Wir besprechen, dass Anna jetzt jeden Abend mit schönen Geschichten „nachgestillt“ werden kann, bis sie so groß sei, dass sie es von sich her beenden wolle. Beide strahlen.

Ein erster Teil des Prozesses von Anna konnte hier abgeschlossen werden. Das Wutthema muss mit Anna und der Familie in weiteren Schritten angegangen werden.

Frau Häberli, mit Tochter Esther, 2 Jahre und Ehemann, Herr Schmitt, auf der Suche nach den Farben des Lebens

Auch Frau Häberli und Herr Schmitt suchten mich auf Anraten ihrer Hausärztin auf. Die zweijährige Esther soll ihre Mutter vom Familienleben ausschließen, tagsüber nur am Vater hängen, sich nur vom ihm ins Bett bringen lassen und wenn alle drei zusammen zu Hause seien, laut-hals losschreien, wenn die Mutter sich ihr nähert. Esther lasse sich nicht einmal von ihr über den Kopf streicheln. Die Mutter beschreibt sich als Besucherin zu Hause, zutiefst verunsichert, von der Tochter abgelehnt und vom Ehemann kritisiert und zurechtgewiesen. Der Vater seinerseits windet sich, versucht zu schlichten und zu beruhigen, scheint seinerseits am Ende der Kräfte. Traurig schildert er, dass Esther neu vor lauter Schreien sogar erbreche.

Frau Häberli ist eine 40-jährige Grafikerin aus einer kleineren Stadt im Kanton Zürich. Herr Schmitt, seit zwei Jahren ihr Ehemann, ist gebürtiger Norddeutscher und lebt erst seit drei Jahren in der Schweiz. Er ist in der Maschinenindustrie tätig. Esther ist ihr einziges Kind. Die Mutter wurde unerwartet schwanger, als sich das Paar erst kurz kannte.

Aus ihrer Geschichte erzählt Frau Häberli, dass sie seit zwanzig Jahren an multiplen Ängsten und depressiven Verstimmungen leide, seit Jahren Antidepressiva einnehme und in einer Psychotherapie bei einer Erwachsenenpsychiaterin sei. Mitte 20 habe sie für einige Jahre mit dem „Mann ihres Lebens“ zusammengelebt, bis dieser sie 2010 unvermittelt verlassen habe, angeblich weil sie aus dem Berufsleben zu viel Stress in die Beziehung gebracht habe. Psychisch seit der Trennung trotz der neuen Beziehung instabil sei sie in ein Loch gefallen, als sie festgestellt habe, dass sie schwanger war. Obwohl sie ihren Partner immer wieder von sich gestoßen habe, habe er bis heute zu ihr gehalten.

Esther kam nach einem Geburtsstillstand nach fünfzehn Stunden per Sectio cesarea auf die Welt. Sie soll stundenlang geschrien haben. Mutter und Tochter mussten auf Grund der psychischen Verfassung der Mutter während den ersten zwei Monaten in einer Institution stationär betreut werden.

Diese verzweifelten Eltern, in ihrem destruktiven Teufelskreis gefangen vor sich sitzen zu haben, tat im Herzen weh.

Esther war ein für ihr Alter kleingewachsenes, feingliedriges, sehr hellhäutiges, blondes Mädchen. Aufgeweckt und interessiert explorierte sie den Raum, wobei es sich bald zeigte, dass sie der Mutter Gegenstände brachte und ihr in Dreiwortsätzen Wissensfragen über diese stellte. Im Explorieren dieser Gegenstände zeigte sich, dass sie feinmotorisch sehr geschickt war. Zum Vater, mit dem sie deutlich hochdeutsch sprach, ging sie zwischendurch „ausruhen“, wobei sie sich dicht an ihn kuschelte. Begeistert half sie mit, als ich den Eltern die Aufgabe vorschlug, gemeinsam ein Familienschiff zu bauen. Dabei schleppte sie Kissen und Spielzeug heran. Wichtig war ihr, dass die Mama auf der einen Seite des Schiffs lebte, der Papa auf der anderen; dazwischen hatte es Kissen. Immer wieder stieg sie über diese von einem Elternteil zum andern, wobei sie auf den Kissen stehend, mit Hilfe der Eltern, das Gleichgewicht zu halten versuchte. Ich beschrieb, was ich sah und es ließ sich ein erstes Spiel entwickeln, an welchem alle drei beteiligt waren, wenn Esther von der einen Seite auf die andere wechselte. Wichtig war Esther, dass sie selber bestimmen konnte, wann sie wechseln wollte und ich unterstützte sie darin. Damals bei der Geburt, so erzählte ich, hatte sie zwar die Wehen ausgelöst, konnte aber ihren Weg nicht gehen, sondern wurde geholt. Heute bei dieser Gleichgewichtsübung war es anders. Und hier besprachen wir auch einen wertschätzenden Umgang der Eltern miteinander. Ich nehme vorweg, dass wir drei weitere Sitzungen dem Familienboot widmeten. Dabei entstand vorne im Bug ein Gemeinschaftsraum, wo alle drei miteinander essen konnten, nach Regeln, die die Eltern zu Hause miteinander besprochen hatten.

Beim siebten Treffen vermittelten die drei im Warteraum erstmals ganz deutlich, dass sie als Familie gekommen waren. Die Eltern zogen in Alltagsfragen häufiger am gleichen Strick und die Mutter erlebte sich als präsenter und gestärkt. Die Mutter berichtete, dass sie und ihre Tochter an den Wochentagen, alleine ohne den Vater, viel besser zusammenspielten. Den Eintritt in die Krippe an zwei Tagen hatte Esther ohne große Trennungsängste geschafft.

Als ob die Schwierigkeiten wieder von vorne beginnen würden, erzählte die Mutter sechs Monate nach unserem ersten Treffen, Esther stoße sie

häufig mit der Hand weg. In Absprache mit der Erwachsenenpsychiaterin gingen wir daraufhin in Einzelsitzungen biographische Erfahrungen der Mutter zum Thema Ausgrenzung durch: Die Mutter erzählte, wie sie als Erstgeborene fünfzehn Monate alt war, als ihre Zwillingsgeschwestern geboren wurden. Ihre Mutter rede noch heute von der damaligen Überforderung mit ihren drei Töchtern in der Kleinkindzeit ohne Unterstützung von den Herkunftsfamilien. Frau Häberli traf zu eben diesem Zeitpunkt zufällig eine Kollegin aus der Primarschulzeit. Sie fragte nach, wie sie sie als Kind in Erinnerung habe. Diese Frau beschrieb sie als ein Mädchen, das sich immer abgesondert hatte, oft alleine auf dem Pausenplatz stand. Traurig erzählte Frau Häberli, wie sie sich aus Angst vor anderen Menschen zurückzog. War sie dann alleine, fühlte sie sich verloren. Richtig gut habe sie sich nur gefühlt, wenn sie zusammen mit ihrer einen Schwester war, später mit der Liebe ihres Lebens und nun mit ihrem Mann. Diese Erinnerungen lösten bei Frau Häberli ein Druckgefühl im Bereich des Brustbeins aus sowie eine Blockade im Kehlkopf und taube Arme und Beine.

An dieser Stelle leitete ich einen EMDR-Prozess ein, auf den ich nicht im Detail eingehen werde. Ich verweise auf die Ausführungen im Glossar. Auch ein Helferteam, wie es aus verschiedenen Traumatherapieformen bekannt ist, wurde etabliert.

Die Prozessinhalte und die Einsichten Frau Häberlis für sich selber und als Mutter werde ich im Folgenden zusammenfassen.

Konfrontiert mit den angstbesetzten Erinnerungen und ihre Körperreaktionen darauf spürend, zeigte sie mir unvermittelt Hautveränderungen an ihrem rechten Ellenbogen und am rechten Oberschenkel, wuchernd, ockerfarbig, nicht ansteckend, aber angeblich auch nicht operabel. Sie habe diese seit frühester Kindheit und schäme sich bis heute dafür und wage es nicht kurzärmelige Kleider und kurze Hosen zu tragen. Dann erzählte sie von einem Alptraum, der sie seit vielen Jahren plage, neu wieder wöchentlich: Sie schwimme in dreckig-grünem giftigem Wasser. Von irgendwoher werde sie mit spitzigen, keilförmigen Steinen beworfen, die in ihrer Haut steckenblieben. Sie ziehe sie heraus. Die nächsten würden sofort nachwachsen. Mit Ekel und Übelkeit erwache sie, sich als lebenslänglich stigmatisiert glaubend. Wohltuend ist Bewegung, das Tanzen. Frau Häberli besucht neu mit ihrem Mann einen Tanzkurs. In dieser Zeit reagiert Esther mit massiven Trennungsängsten von der Mutter.

Im weiteren EMDR-Prozess erzählte Frau Häberli, wie sie ein Gefühl habe als ob Eiter aus ihrer rechten Achselhöhle flöße, dann Blut. Der Eiter müsse fließen, das Blut reinige und nun könne die Wunde verheilen. Frau Häberli nahm sich am Ende der Sitzung vor, die Körperstellen

zukünftig regelmäßig mit einem Kräuterwasser einzureiben. Der Kommentar ihrer Mutter, als Frau Häberli ihr von der Sitzung und dem EMDR-Prozess erzählte: „Das isch ändli de richtig Wäg!“ („Das ist endlich der richtige Weg!“) In der folgenden Sitzung sah Frau Häberli in einem erneuten EMDR-Prozess zwei Menschen mit ihr in einer Höhle, einen Bruder und weiter hinten eine Schwester.

Ich erzählte Frau Häberli von frühen Zwillingserfahrungen anderer Menschen. Frau Häberli berichtet mir in einem Mail, dass die Erwachsenenpsychiaterin wütend auf mich sei, weil Frau Häberli, ganz fixiert auf das Zwillingsthema, psychisch wieder instabiler sei. Wir verlangsamten. Den verstorbenen Bruder nahm Frau Häberli in der Weiterführung des EMDR-Prozesses rechts vor sich wahr, die Schwester links. Dann ein langes Klagen, dass sie neben den Ängsten, die sie seit ihrer Kindheit plagten würden, nun auch noch diese Zwillingsthematik im Rucksack habe. Gleichzeitig erzählte sie, wie sie beobachte, dass sie Esther besser als eigenständige Person wahrnehmen könne, mit der sie sich auseinandersetze. Sie verfließe nicht mehr mit ihr oder fliehe vor ihr.

In der nächsten Sitzung wollte Frau Häberli an ihrer konstanten Müdigkeit arbeiten. Sie erlebe die Welt hinter einem Nebelschleier. Jede kleinste Tätigkeit sei für sie ein anstrengender Kampf. Sobald sie aktiv werde, trete eine Lähmung ein; sie beginne zu tagträumen und drifte weg. Ihre Glieder würden schwer und sie sei sterbensmüde. Dann verliere sie sich. Von außen gesehen wirke sie passiv und desinteressiert, was zu regelmäßigen Konflikten mit ihrem Partner frühere, der sie bezichtige, nicht angemessen auf Esther aufzupassen. Dieser Zustand trete nicht auf, wenn sie in einem Auto oder einem Zug fahre. Im EMDR-Prozess beschrieb sie, wie sie nur noch schlafen möchte. Dann die große Angst, dass sie, wenn sie jetzt loslasse, alles verlieren werde. Dabei wurde sie sehr traurig. Jetzt die Angst, „es lupft mi au und eigentlich will i doch läbe“ (ich gehe auch drauf und eigentlich möchte ich leben). Alles mache keinen Sinn mehr. Sie wolle nur noch schlafen. Da begann sich in ihr etwas zu regen und Frau Häberli erzählte, dass sie schon immer ein sehr neugieriger Mensch gewesen sei, dass sie ihre Eltern kennen lernen wollte, die Farben der Welt, die Blüten, die Helle. Aber sie könne ihren Platz nicht finden. Ihr Zwilling Bruder hätte alles mitgebracht, was zu einem erfolgreichen, guten Menschen gehöre. Sie selber hätte kaum Begabungen. Es entstand eine lange Pause. Und dann erklärte Frau Häberli, ihr Zwilling Bruder würde mit ihr reden wie ein Verstorbener mit einem rede. Er sei der Ansicht, dass sie überlebt habe, weil sie die Stärkere gewesen war. Er sei gegangen und so sei es. Manchmal komme es anders raus, als man denke. Nach dieser Sitzung fand Frau



Häberli ein Ritual für sich: Täglich nahm sie sich kurz Zeit, schaute aus dem Fenster auf die Bäume im Garten und hörte sich „die Botschaft ihres Bruders“ an. Daneben studiert sie manchmal zusammen mit ihrer Tochter die Farben und Formen der Welt und schöpft daraus Kraft. Danach hatte der Nebel in ihrem Kopf abgenommen, die Müdigkeit war weniger geworden. Ihre rechte Seite war gemäß ihrem Gefühl am Verheilen.

Die Arbeit bis dahin erstreckte sich über zwei Jahre. Es waren insgesamt achtzehn Sitzungen. Verunsicherungen im Umgang mit ihrer Tochter sind geblieben. Treten Erziehungsfragen oder Fragen zur Entwicklung von Esther auf, kommt Frau Häberli zu einer Sitzung. Das Paar ringt weiterhin, wobei heute für sie feststeht, dass sie beide das Familienboot gemeinsam steuern.

Kürzlich hat mir Frau Häberli ein Foto eines Bildes geschickt. Ihr Vater hat es auf dem Estrich gefunden. Sie hat es als Zwanzigjährige gemalt.

Ich habe versucht, Ihnen an Hand zweier Fallvignetten aufzuzeigen, wie Lebenserfahrungen, vor und während der Geburt in einem therapeutischen Prozess gefasst werden können und in einem Narrativ zu einer Orientierungshilfe werden.

Meine Großmutter hat mich gelehrt, dass unser Denken eine große Macht entwickeln kann, wenn es uns gelingt, verborgenen Mustern Worte zu geben. In diesem Sinne sind die Frau Räsong mit der Contenance auch für mich wichtige Begleiterinnen geworden. Anna und ihre Mutter haben die Wächterin kennengelernt und Frau Häberli weiß, dass sie die Starke war und die Farben der Welt entdecken musste.

Glossar

Eine Auswahl von im Text verwendeten Begriffen werden kurz erklärt:

EMDR Eye Movement Desensitization and Reprocessing (wörtlich auf Deutsch: ‚Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung‘) ist eine von Francine Shapiro in den USA entwickelte Behandlungsmethode. Zunächst behandelte sie v.a. traumatisierte Patienten. Zentrales Element dieser Methode ist die auf eine strukturierte Vorbereitung folgende ‚bilaterale Stimulation‘. Hier soll der Patient eine besonders belastende Phase seines traumatischen Erlebnisses gedanklich, emotional und auf der Ebene des Körperempfindens fokussieren, während der Therapeut ihn mit langsamen Fingerbewegungen zeitgleich zu rhythmischen Augenbewegungen anhält, was bei vielen Betroffenen die Angst reduziert, die ihre Erinnerungen hervorrufen. Die neurologische Wirkungsweise der bilateralen Stimulation ist nicht endgültig geklärt, hat sich in umfangreichen Studien aber als nützlich erwiesen. Bei der Behandlung von PTBS ist EMDR als wissenschaftliche Methode international anerkannt (Wikipedia)

Zwillingsthematik Auf Grund der frühen Ultraschalluntersuchungen ist heute bekannt, dass 70 bis 75 % der Schwangerschaften als Mehrlingschwangerschaften beginnen. Nur noch 1,2 % aller Geburten sind Mehrlingsgeburten (Schwangerschaften nach extrauterinen Infertilisationsbehandlungen ausgenommen). Viele Menschen waren demnach am Anfang ihres Lebens zusammen mit Geschwistern, die meist in der frühen Schwangerschaft gestorben sind. Die körperlichen Erinnerungen an diese Erfahrungen bleiben in unterschiedlichen Facetten bei den Überlebenden haften und begleiten sie, meist ohne dass Worte dafür vorhanden sind.

Literatur

- Huber M (2012) Wege der Traumabehandlung. Junfermann, Paderborn
- Evertz K, Janus L, Linder R (Hg) (2014) Lehrbuch der Pränatalen Psychologie. Matthes, Heidelberg
- Nicon L (2011) Befreit von alten Mustern. Junfermann, Paderborn
- Schindler P (Hg) (2011) Am Anfang des Lebens. Schwabe Verlag, Basel (mit dem Kapitel „Lebensgewebe“ von Antonia Stulz-Koller)
- Stulz-Koller A (2002) Ein sicheres Haus für Charly. Internationale Zeitschrift für pränatale und perinatale Psychologie und Medizin 14(3/4)
- Weinberg D (2005) Traumatherapie mit Kindern. Klett-Cotta, Stuttgart
- Weinberg D (2010) Psychotherapie mit komplex traumatisierten Kindern. Klett-Cotta, Stuttgart
- White M (2010) Landkarten der narrativen Therapie. Carl-Auer-Verlag, Heidelberg
- White M, Epston D (1990) Die Zähmung der Monster. Carl-Auer-Verlag, Heidelberg