

Die eigenen Stärken erkennen Wege aus einer Lebenskrise

Frau Dr. med. Luise Reddemann

Herr Prof. Dr. Klaus Grawe

Frau A. R., ehemalige Patientin in der Caduceus Klinik Bad Bevensen

Eine Radiosendung des SWR2

Autorin: Lisa Laurenz

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Michael Utz

Sendung: Südwestrundfunk

SWR 2 - Eckpunkt

11. Januar 2005, 10.05 Uhr

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte von allen Sendungen der Redaktion Eckpunkt (Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30) sind beim SWR Mitschnittdienst erhältlich. Telefon 07221/929-6030

Entdecken Sie den SWR 2 RadioClub!

Lernen Sie das Radioprogramm SWR2 und den SWR 2 RadioClub näher kennen! Fordern Sie unverbindlich und kostenlos das aktuelle SWR 2-Programmheft und das Magazin des SWR 2 RadioClubs an. Das Angebot gilt nur solange der Vorrat reicht.

SWR 2 RadioClub-Mitglieder profitieren u. a. von deutlichen Rabatten bei zahlreichen Kulturpartnern und allen SWR 2-Veranstaltungen sowie beim Kauf von Musik und Wort-CD`s. Selbstverständlich erhalten Sie auch umfassende Programm- und Hintergrundinformationen zu SWR 2. Per Mail: radioclub@swr2.de, per Telefon: 01805/929222 (12 Cent/Min.), per Post: SWR 2 RadioClub, 76522 Baden-Baden (Stichwort Gratisvorstellung) oder über das Internet: www.swr2.de/radioclub.

Manuskript:

Anna Rubin:

Das war genau vor vier Jahren, als in meiner beruflichen Situation immer mehr Schwierigkeiten auch auf der körperlichen Ebene mir deutlich wurden. Mein Arbeitsplatz war die Schule, ich habe Kunst unterrichtet, Sport und Technik. Fächer, in denen ich sehr gerne gearbeitet habe und auch sehr gerne mit den Kindern zusammen war. Die Anforderungen, besonders die der Kinder konnte ich irgendwann überhaupt nicht mehr bedienen, weil sich die Schule sehr verändert hat. Und dadurch stand ich am Ende da und habe mich verzweifelt gefragt: wie soll ich das überhaupt schaffen? Ich kann es so nicht mehr. Ich lag fast regelmäßig am Wochenende im Bett, erholte mich, aber die Erholung sah dann so aus, dass ich sehr starke Kopfschmerzen, also migräneartige Anfälle hatte. Als Krise habe ich das zu Anfang gar nicht gesehen.

Sprecherin:

Anna Rubin hatte hohe Ideale gehabt, die sie im Schulalltag immer weniger verwirklichen konnte. Nach 27 Jahren an der Schule fühlte sie sich überfordert und in ihrer Kreativität gelähmt. Zuhause wollte sie abschalten, doch ihre Gedanken kreisten ständig um die Schule. Auch ihr Familienleben war dadurch belastet. Irgendwann entschied sie sich, ein Sabbath Jahr zu beantragen, das ihr auch bewilligt wurde. Gleichzeitig hatte sie Wissensbisse, weil sie

nicht wusste, ob das bloß Flucht ist oder sie sich diese Ruhepause wirklich erlauben darf. Mit der Vitalität war ihr auch die Fähigkeit abhanden gekommen, klare Entscheidungen zu treffen. Dann fasste sie den Entschluss, sich professionelle Hilfe zu suchen und ging in die Caduceus Klinik in Bad Bevensen in der Lüneburger Heide - eine Klinik für psychotherapeutische Medizin, die bekannt ist für ihr ressourcenorientiertes Behandlungskonzept:

Anna Rubin:

Ich hatte überhaupt keine Ahnung, was es heißt: ressourcenorientierte Behandlung. Ich habe es vielleicht anders genannt. Das um was es dort ging, das war ein breitgefächertes Ansatz, um mich und alle, die wir da waren, an die eigene Kraft wieder anzuschließen. Die biographischen Brocken kommen erst mal noch ganz dick hoch, indem ich meinen Lebenslauf schreiben muss und ich hab eine solche Abneigung gegen diesen Lebenslauf gehabt, ich hab ihn hundertmal angefangen und hundertmal für nicht gut befunden. Ich war ganz unglücklich damit. Und es ging dann um die Aussöhnung und nicht immer wieder um den Krieg, in den wir ziehen gegen diese Brocken.

Luise Reddemann:

Probleme lassen sich leichter lösen, wenn jemand in guter Verfassung ist. Dabei ist es eigentlich etwas sehr Einfaches. Und das ist die Basis, die ich empfehle. Den Leuten helfen, dass sie so gut in ihre Kraft kommen, dass sie dann ihre Probleme auch wirklich anpacken können. Und nicht von Anfang an nur auf die Probleme fokussieren. Im Grunde kann man jede Fähigkeit, jede Stärke, die jemand hat, auch als Ressource nutzen. Ressourcenorientierte Psychotherapie bedeutet vor allem, dem Menschen zu helfen, sich das bewusst zu machen, denn vorhanden ist es in aller Regel, bloß sind die Leute so gewöhnt, immer auf das zu schauen, was nicht da ist und was nicht ausreichend da ist, dass sie ihre Ressourcen nicht in den Blick nehmen.

Sprecherin:

Luise Reddemann ist Pionierin auf dem Gebiet der ressourcenorientierten Psychotherapie. Die Fachärztin für psychotherapeutische Medizin war 18 Jahre lang Chefärztin einer Klinik für Schwertraumatisierte in Bielefeld. Luise Reddemann hat viele ihrer Erkenntnisse durch ihre Erfahrungen in der Traumatherapie gewonnen. In herkömmlichen Therapiemethoden, so hat Luise Reddemann beobachtet, werden Patienten häufig viel zu früh dazu gebracht, belastende Lebensereignisse noch einmal innerlich nachzuvollziehen. Um sich einer schmerzlichen Erinnerung zu stellen, braucht man aber eine gewisse Stabilität. Das gilt nicht nur für traumatisierte Menschen. Wir kennen das alle aus unserem Alltag. Wenn wir ein schönes Erlebnis hatten oder für etwas gelobt wurden, was uns wichtig ist, erscheint uns eine zurück-liegende Kränkung plötzlich nicht mehr so schlimm. Eine solche Ich-Stärke kann man sich auch gezielt erarbeiten, indem man die eigenen Ressourcen entdeckt und stärkt. In der Psychotherapie sind mit Ressourcen die offensichtlichen oder schlummernden Stärken, Fähigkeiten und Talente eines Menschen gemeint sind. Jeder hat im Laufe seines Lebens einen mehr oder weniger großen Vorrat an hilfreichen Erfahrungen, Fähigkeiten und Krisenbewältigungsstrategien gesammelt. Zum Beispiel Humor, Liebe zur Natur, Ausdauer oder Kreativität. Anna Rubin hat das freie Tanzen, das kreative Gestalten und die Freude an schönen Dingen immer als Kraftquellen empfunden. Doch auch etwas scheinbar Negatives kann eine Ressource sein, so wie bei Anna Rubin die Erschöpfung und die Migräne. In der Therapie wurde ihr klar, dass diese Symptome Ausdruck eines Wunsches nach Veränderung waren.

Luise Reddemann:

Es kann ja sein, dass z.B. in eine Depression zu geraten, auch eine Art von Ressource ist, nämlich eine Erfahrung, wo ich merke, mein bisheriges Leben kann so nicht weitergehen: immer nur arbeiten, keine Zeit haben für mir nahe Menschen zum Beispiel, dass irgendetwas in einem da aufbegehrt und sagt: so geht es nicht weiter. Und wenn man dieses Welt- und Menschenbild hat, dann kann man sich durchaus sagen: ok, dass da jetzt die Depression ist, das ist auch eine Ressource, nämlich eine Ressource, die mich weckt. Das ist für viele Menschen, allein wenn man mal diese Sicht anbietet, ein Aufatmen.

Sprecherin:

Während ihrer Zeit in der Caduceus-Klinik gelang Anna Rubin eine Umdeutung ihrer Krise. Sie konnte den Mangel an Vitalität jetzt als ein gesundes Signal ihres Körpers sehen. Er wollte ihr etwas mitteilen, um sie zu schützen. Die Erschöpfung und die Migräne haben sie dazu gebracht, inne zu halten und ihr Leben zu überdenken. So entstand das positive Gefühl, sich auf ihren Körper verlassen zu können. Mit der Zeit hat sie dann noch andere Fähigkeiten an sich entdeckt, die sie meinte verloren zu haben:

Luise Reddemann:

Ich glaube nicht, dass sie sie verlieren, aber sie haben keinen Kontakt mehr dazu, z.B. dass man sich freuen kann, dass man schöne Dinge wahrnehmen kann, aber auch anderes, dass wenn man klug ist, dass man das alles vergisst, weil das Selbstwertgefühl so runter geht, dass man das Gefühl hat, man selbst ist nichts mehr wert, man taugt nichts. Und dass man dadurch eine schwarzmalerische Sicht auf sich selbst und auf die Welt hat und dass dann all diese Fähigkeiten, die man hatte, dass die wie nicht mehr zugänglich sind und Menschen den Eindruck haben, das alles ist verschwunden. Verschwunden ist es aber nicht wirklich, es ist nur nicht mehr so direkt zugänglich.

Sprecherin:

Ressourcenorientierung in der Psychotherapie ist nicht neu. Die Idee, Stärken aufzubauen statt Schwächen zu reparieren, ist seit vielen Jahren Grundlage in lösungsorientierten Therapieansätzen wie der Hypnosetherapie oder der systemischen Therapie. Von Vertretern problemorientierter Therapieverfahren wie z.B. der Psychoanalyse, kommt jedoch häufig der Vorwurf, ressourcenorientierte Therapeuten würden die Schwierigkeiten schön reden und vor den Problemen weglaufen. Luise Reddemann sieht das ganz anders:

Luise Reddemann:

Das Leben ist Fülle und Mangel, Licht und Schatten. Die ressourcenorientierte Therapie, so wie ich sie verstehe, richtet ihr Augenmerk sowohl auf die dunklen Seiten wie auf die hellen Seiten. Natürlich muss man sich die Probleme auch anhören, natürlich muss man da sein für das Leiden des Patienten und das nicht wegwischen durch Ressourcenorientierung, das wäre ein Missverständnis. Da die meisten Patienten sich schon sehr viel mit den Schattenseiten beschäftigt haben, gibt es eine Neigung bei ressourcenorientierten Therapeuten, erst mal zu empfehlen, lass uns mal eine Weile suchen, was da an Ressourcen ist und wie sich das ausbauen lässt. Das ist die Idee des Gegengewichts. Wenn doch diese Schale schon so angefüllt ist mit Unglück usw. Und ich brauche ein Gegengewicht, das ist ein Spruch von Erich Fried: „Es gibt nur ein Gegenmittel gegen Unglück und das ist Glück.“ Also machen wir eine längere Zeit Wahrnehmung von Ressourcen, aber es geht uns eigentlich um Balance.

Sprecherin:

Welche Stärken habe ich? Was funktioniert gut in meinem Leben? Was habe ich bislang erreicht? Welche lebenswerten Seiten habe ich? Was habe ich alles schon durchgestanden und wie habe ich das geschafft? Mit solchen Fragen wird der Blick von Anfang an in eine neue Richtung gelenkt. Psychotherapeuten, die sich dagegen an den Problemen ihrer Klienten orientieren, arbeiten anders:

Luise Reddemann:

Wenn ein Mensch in Therapie kommt mit seinen Beschwerden, Ängsten, Depressionen und anderen Symptomen, dann würde ein problemorientierter Psychotherapeut sich das erst einmal anhören und dann würde man beginnen zu fragen: wann hat das angefangen und würde sich interessieren für all die Situationen, wo schon mal Ängste da waren, wo schon mal Depressionen da waren und je nach Schule würde man nach Gründen forschen und dann würde man noch mehr schreckliche Sachen entdecken in dem Leben und damit wäre man dann ziemlich lange beschäftigt. In einer ressourcenorientierten Psychotherapie würde man sich die Probleme anhören und dann würde man z.B. fragen: gibt es eigentlich Ausnahmen? Gibt es Situationen, wo Sie weniger depressiv sind, weniger Angst haben oder vielleicht gar keine? Und ich mache das immer so, dass ich das erkläre: Sie haben mir so viel Leidvolles erzählt, ich weiß wie schwer es für sie ist, vielleicht erscheint es ihnen seltsam, wenn ich sie jetzt danach frage, ob es schon mal gute Momente in ihrem Leben gegeben hat. Und dann erkläre ich, warum ich das frage. Nämlich man braucht die Verbindung zu den eigenen Kräften und den eigenen Stärken, damit man mit dem Schweren seines Lebens fertig wird, wenn man fertig werden will. Und man würde dem Patienten z.B. die Aufgabe geben, dass er das bis zum nächsten Mal beobachtet, die Situationen wo er sich besser oder sogar gut fühlt und dann würde man das beim nächsten Mal genauer mit ihm betrachten.

Sprecherin:

Belastende Lebensereignisse und seelische Verletzungen hinterlassen ihre Spuren auch im Gehirn. Die Hirnforschung zeigt, dass unser Gehirn sich in einem ständigen Umbauprozess befindet und jede Erfahrung neue neuronale Ketten im Gehirn schafft. Und nicht nur Erfahrungen hinterlassen ihre Spuren, sondern auch bestimmte Lebenshaltungen und Gedanken. Beschäftigt man sich vorrangig mit negativen Erfahrungen, werden diese Bahnen gewissermaßen immer breiter und damit negative Gefühls- und Verhaltensmuster gestärkt. Will man sie dagegen überwinden, so erklärt der Psychotherapieforscher Klaus Grawe, dann muss man diese Bahnen hemmen. Und das geschieht vor allem, indem man neue positive Erfahrungen macht:

Klaus Grawe:

Das Gehirn muss in einem möglichst angstfreien Zustand sein, damit von dort aus die Hemmung ausgehen kann. Wie bringe ich das Gehirn in einen positiven, angstfreien Zustand. Jetzt kommen wir zu den Ressourcen. Wenn ich das was im Gehirn dieses Menschen positive Bedeutung hat, wenn ich das ganz stark aktiviere und den Menschen sich in diesem Kontext mit seinen Problemen auseinander setzen lasse, dann kann das wirksam gehemmt werden. Also wir machen in der Psychotherapie, das ist ganz allgemein so, wir machen nichts weg. Wir können nicht abwarten, bis diese Gedächtnisspuren verfallen, sondern wir müssen etwas Neues aufbauen, von dem eine positive Wirkung auf die Probleme ausgeht. Und das sind insbesondere positive Erfahrungen.

Anna Rubin:

Das entscheidende Erlebnis, mich überhaupt an die Kraft in mir ist, vor der ich eigentlich selber Angst habe oder hatte, das war mir gar nicht klar, ist ins Bewusstsein zurückgekehrt durch die kunsttherapeutische Arbeit. Durch das Malen und den Umgang mit Farben bin ich mit Energien in Verbindung gekommen, die mir vom Kopf her klar waren. Ich wusste nur nicht, dass das auch etwas mit mir zu tun hatte. Und das erste Bild, das da entstand war wunder-

schön: in hellblau und weiß und sehr nach oben orientiert, aber ohne Erdung, ohne den Bezug zur Kraft nach unten. In den nächsten Stunden irgendwann habe ich mich für die Farbe rot entschieden und habe ein rotes Bild gemalt, wobei rot für mich immer eine Farbe war: nee, das steht mir gar nicht, rot ist nicht meins. Dann gab es nur rot, rot rot, knallrot. Und ich habe einen Schrecken gekriegt. Ich wollte dieses Rot nicht. In dem Gruppengespräch, das von der Therapeutin initiiert wurde, sagten die anderen: wieso hast du Angst vor rot? Und da wurde mir deutlich: es ist die Kraft, die ich male, vor der ich selber Angst habe und von der ich irgendwie abgeschnitten bin.

Sprecherin:

Für Anna Rubin ging es zunächst darum zu verstehen, warum sie Angst vor ihrer Kraft hat und wie das innere Verbot, ihre Kraft leben zu dürfen, entstanden ist. In der Therapie fand sie heraus, dass diese Angst mit ihrem Vater zu tun hat. Er war ein starker und tatkräftiger Mann, aber in seiner Gegenwart hatte ihre eigene Kraft und Energie keinen Raum. Sie erlebte seine Stärke als bedrohlich, weil sie Angst vor seinen Schlägen hatte. So bekam die Kraft für ihr weiteres Leben eine negative Bedeutung, mit der Folge, dass sie schließlich sogar Angst vor ihrer eigenen Kraft hatte. In Selbsterfahrungsgruppen und therapeutischen Gesprächen hatte sie vorher schon einen großen Teil ihrer Lebensgeschichte bearbeitet, aber frei fühlte sie sich immer noch nicht. In der Caduceus-Klinik konnte sie sich ihre alten Verletzungen noch einmal anschauen, allerdings ohne dass diese in der Therapie das Hauptthema waren. Denn da ging es vorrangig um neue positive Erfahrungen. Sie ließ sich darauf ein in dem Wissen, dass bei neuen Erfahrungen die alte Angst noch einmal mit hochkommen kann. So spürte sie in bioenergetischen Körperübungen, dass die große Angst in ihren Beinen steckte. Und sie verstand auch warum: aus Angst, verprügelt zu werden, war sie als Kind häufig vor ihrem Vater weggelaufen. Durch die Körperarbeit kam Anna Rubin wieder in Kontakt mit der Kraft in ihren Beinen. Eine andere wichtige Möglichkeit, an ihrem Problem zu arbeiten, bot ihr die Kunsttherapie. So gelang es ihr, mit Hilfe eines Therapeuten, die unterdrückte Kraft in sich zu befreien:

Anna Rubin:

Er hat mich zwischen diese beiden Bilder gesetzt, links lag mein erstes nach oben hin hellweiß blau. Und rechts lag das knallrote Kraftbild und ich saß dazwischen. Dann ging es um Erfahrungen: was mache ich jetzt hier und wo bin ich. Ich bin dazwischen. Was kann ich tun? Und mit dieser Frage: wie fühlst du dich, was willst du machen? habe ich dann irgendwann diese beiden zusammengetan. Und ich hab das knallrote und das andere zu einem dritten Bild in der nächsten Therapiestunde, in der Kunsttherapie, für mich erschaffen. Ich hab in dem Moment meine Macht zurückgeholt, weil ich die immer irgendwohin gegeben habe. Mir wurde erlaubt, und zwar ganz offiziell: du darfst deine Kraft leben. Ich glaube, dass das was im Außen durch diese Verbindung entstanden ist, dass das auch irgendwo auf einer Seelenebene stattgefunden hat.

Sprecherin:

In der Caduceus-Klinik werden neben Gesprächs- und Körpertherapie, neben Kunst- und Musiktherapie auch verschiedene Formen von Entspannung, Imagination und Meditation angeboten. Der Klinik angegliedert ist ein sog. Retreatzentrum. Ein Retreat ist ein Rückzug aus dem Alltag in die Stille, in die Meditation. Zu diesem Zweck gibt es auf dem Klinikgelände einige Retreathütten. Eine in Deutschland einmalige Möglichkeit, unter klinischer Aufsicht längere Zeit zu meditieren. Anna Rubin hatte den Wunsch, einige Tage ganz alleine in der Retreathütte zu verbringen.

Anna Rubin:

Ich bin dann in diese Hütte eingezogen, es gab dort Strom, ansonsten nichts. Ich wurde morgens mit einer Meditation in meinen Tagesablauf eingeführt, ich habe Aufgaben bekommen. Spaziergänge gehörten auch dazu und auch während dieser Spaziergänge habe ich gearbeitet, indem ich bestimmte Mantras gesagt habe und mich geistig verbunden habe. Und über die spirituelle Arbeit, die an diesem Ort stattfand, hab ich immer mehr inneren Freiraum gespürt, auch zu den Bäumen, die um meine Hütte standen. Es war so, dass ich genau Beobachtungen in der Natur machte oder auch großen Steinen, denen ich auf dem Weg begegnete, hallo sagte. Und hab dann eben die Natur genommen für meine Kommunikation. Die Wahrnehmung hat sich einfach verändert. Und das ist das worauf ich gehofft habe, dass ich das zurückbekomme.

Sprecherin:

In den sieben Wochen, die Anna Rubin in der Klinik war, hat sie die Verbindung zur schöpferischen Quelle in sich wiedergefunden. Sie hat ihre Kreativität, ihre Lebensfreude und ihre Verbundenheit mit der Natur auf neue Weise kennen gelernt. Sie hat innerlich erfahren, dass sie ihre Kraft leben darf. Es wurde ihr auch klar, dass sie nicht länger als Lehrerin arbeiten möchte, sondern als Künstlerin, als Bildhauerin. Schon vor Jahren hatte sie eine Bildhauerausbildung gemacht und parallel zur Schule auch bildhauerisch gearbeitet. Das Bedürfnis, sich jetzt ganz ihrer Kunst zu widmen, brachte sie dazu, in der Schule zu kündigen. Die wohlthuende Atmosphäre in der Klinik inspirierte sie, neue Ideen für ihr eigenes Leben zu entwickeln. Sich zum Beispiel zu fragen:

Anna Rubin:

Wie ist es eigentlich mit dem Ort, an dem ich zuhause bin? Ist das möglich, etwas anzubieten, umzusetzen, was in irgendeiner Weise in eine Richtung geht, so dass ich anderen Menschen etwas geben kann. Es ist auch tatsächlich

dann so gekommen. Ich bin ja Bildhauerin und ich habe mich wieder stärker auf meine Arbeiten konzentriert und mich mit anderen Künstlern getroffen. Wir haben gemeinsame Ausstellungen gemacht und so hat sich ein neues Netzwerk ergeben. Und ich freue mich, dass diese Arbeit und diese Öffnung mich dann natürlich auch in Resonanz zu Menschen bringt, die ich vorher nicht so kennen gelernt habe. (gekürzt)

Klaus Grawe:

Wenn wir mit Menschen in der Therapie zu tun haben, dann sind das selbst organisierende Gebilde. Und die Kräfte, die in dem System schlummern, die werden den Menschen dazu führen, dass es ihm besser geht. Es sind nicht wir. Es ist ein sehr beschränkter Input, den wir geben können. Es ist nicht der Therapeut, der den Karren zieht, sondern es sind die im System schlummernden Kräfte, die das vorantreiben. Und das ist das Wichtige bei der Ressourcenorientierung. Und wenn ich das jetzt wecke sozusagen, dann ist das so wie wenn ich einen Motor zum Anspringen bringe, aber wenn er dann mal läuft, dann geht er von selber weiter.

Sprecherin:

In einer ressourcenorientierten Psychotherapie versteht sich der Therapeut weniger als Guru oder jemand, der es besser kann, sondern mehr als Begleiter oder Partner. Er ist in der Regel auch aufgeschlossener gegenüber Spiritualität. Problemorientierte Therapeuten neigen eher dazu, Spiritualität gar nicht zur Kenntnis zu nehmen oder sie als Spinnerei abzutun. In der Caduceus-Klinik dagegen werden spirituelle Erfahrungen als eine Kraftquelle, als Ressource angesehen. So ist es auch für Anna Rubin. Seit sie sich wieder an ihre Quelle angeschlossen fühlt, ist im Leben manches leichter für sie geworden. Sie hat es sich früher oft schwer gemacht und auch die Entscheidung zu kündigen, war ein schwerer Weg für sie. Natürlich kann es sich lohnen kann, Anstrengungen in Kauf zu nehmen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Doch sie hat jetzt für sich herausgefunden, dass es ihr nicht gut tut, immer den schweren Weg zu gehen:

Anna Rubin:

Ich habe eine Zeitlang das Muster gelebt: wenn es schwer geht und ich das schaffe das, dann bin ich gut und es muss ja auch schwer gehen, damit überhaupt Leistung da ist. Auf dieser Ebene bin ich auch ins Umdenken gekommen. Ich hab gerade eine Arbeit hinter mir, die ist mir sehr schwer gefallen, da frage ich mich: warum mache ich die noch, warum muss ich das tun? Alles was schwer geht, das ist ja irgendwo behindert im Fluss, für mich ist das so. Und ich orientiere mich sogar daran, dass wenn etwas leicht ist, dass es mein Weg ist.

Sprecherin:

In der Therapie hat Anna Rubin gelernt, hinzuspüren, ob sich etwas stimmig anfühlt für sie oder nicht. Sie weiß jetzt: ihr Körper reagiert mit Entspannung, wenn etwas richtig ist für sie und er reagiert mit Anspannung, wenn etwas nicht stimmt. Allerdings erlebt sie auch immer wieder Momente, in denen sie verunsichert ist und alte Ängste sich melden. Das ist normal, denn selbst wenn man die Verbindung zu seinen Stärken wiedergefunden hat, ist man nicht dagegen gefeit, in stressigen Lebenssituationen wieder in alte Gefühlsmuster hinein zu geraten:

Anna Rubin:

Das ist menschlich, immer wieder an Ecken zu kommen, die früher für mich vielleicht inneren Kampf oder Aggression waren oder: ich bin schlecht, ich bin nicht gut, ich schaffe ja gar nichts. Aber jetzt gehe ich anders damit um. Ich frage mich: woher kommt das? Wo habe ich das schon mal erlebt? Nicht davor wegzulaufen, sondern es anzunehmen, bewusst werden zu lassen, aber es dann auch gehen zu lassen.

Sprecherin:

Der Therapieforscher Klaus Grawe, Autor des Buches `Neuropsychotherapie`, hält es für notwendig, dass in einer ressourcenorientierten Psychotherapie der Therapeut gemeinsam mit der Klientin oder dem Klienten trainiert, wie bei negativen Gefühlen bewusst gegengesteuert werden kann. Denn es reicht oft nicht aus, nur die schlummernden Ressourcen zu wecken, es müssen auch neue Ressourcen erlernt werden, um einem möglichen Rückfall vorzubeugen:

Klaus Grawe:

Für mich würde diese Ressourcenorientierung auch bedeuten, neuronale Kaskaden, also sehr gut eingespielte Abläufe, die normalerweise reinführen in die Depression, möglichst früh abzubrechen. D.h. dass sie sehr aufmerksam werden auf Reaktionsketten, wo es bei ihnen bisher losgegangen ist, dass sie dort ein feines Gespür für bekommen und sagen: halt, jetzt muss ich etwas anders machen. Das wäre schon der Beginn einer Unterbrechung der alten neuronalen Kaskade, indem ich sozusagen eine Pause dazwischen mache. Ich stelle das Problem sozusagen fest, es passiert dieser Ablauf und jetzt tue ich bewusst etwas Anderes als bisher und jetzt gewinne ich neue Freiheitsgrade.

Sprecherin:

Am Ende einer ressourcenorientierten Psychotherapie sollte man die eigenen Kraftquellen und Fähigkeiten kennen gelernt haben und sie zu nutzen wissen. So wie Anna Rubin, die erst durch ihre Krise zu der inneren Erlaubnis gefunden hat, ihre eigenen Stärken und künstlerischen Talente wirklich leben zu dürfen. Die Schule vermisst sie nicht,

wohl aber das Lachen und die Freude der Kinder, die oft freudestrahlend auf sie zugerannt kamen. Als Lehrerin wollte sie in erster Linie den Kindern Freude und Stärke zu vermitteln. Heute ist es ihr wichtig, selbst in ihrer Kraft zu sein und das tun zu können, was ihr am Herzen liegt:

Anna Rubin:

Ich habe eine Antwort bekommen und die Legitimation: du bist du und das darfst du sein und das darfst du leben und tue es. Ohne diese Kontrolle ständig dabei zu haben: ist das so in Ordnung? Darf ich das? Der Teil ist gegangen. Und eigentlich kommen erst jetzt Dinge zu mir zurück, die ich glaube zu jedem Menschen zurückkommen würden, wenn sie sich trauen würden.

Literaturtipps:

Klaus Grawe,
Neuropsychotherapie
Hogrefe Verlag 2004, € 39,95

Luise Reddemann,
Eine Reise von 1000 Meilen Weite beginnt mit dem ersten Schritt
Seelische Kräfte entwickeln und fördern
Herder Spektrum 2004, € 8,90