

Klientin: Alterskategorie 40-45 Jahre,
Angestellte/Hausfrau,
Witwe, 2 Kinder
Posttraumatische Belastungsreaktion

Mein begleiteter Weg

Erfahrungsbericht

Einführung

Im März 2008 traf mich aus heiterhellem Himmel die Diagnose Brustkrebs. Nach anfänglichem Schock nahm ich mit meinem Ehemann zusammen meine Krankheit, als unsere Herausforderung an und stellte mich auf die fast jährige Behandlung (Chemotherapie, Operation und Bestrahlung) ein. Doch im Juli 2008 starb mein Ehemann in den Ferien an einer Blutvergiftung (genaue Todesursache wurde erst gut ein Jahr später herausgefunden). Ich verstand die Welt nicht mehr. Es zog mir im wahrsten Sinne des Wortes den Boden unter den Füßen weg.

Versuche zur Behebung des negativen Zustandes

Mit Hilfe eines intakten und grossen sozialen Umfeldes und einem tiefen christlichen Glauben versuchte ich meine Trauer durchzustehen. Aufgewühlt, schockiert und total „nebst den Schuhen“ musste ich gleichzeitig meine intensiven Therapien (Chemo, Operation und Bestrahlung) durchstehen. Rückblickend denke ich, wie ich das alles nur durchgestanden habe? Ich lebte jeweils nur noch vom morgendlichen Aufstehen bis zum abendlichen Schlafen gehen, ohne an den nächsten Tag zu denken. Ich war froh, dass ich trotz dem Schicksal relativ gut schlafen konnte. Die schwierigste Zeit war jeweils das Aufwachen am Morgen. Ganz unverblümt zeigte sich mir da die Realität, dass ich jetzt alleine ohne Ehemann dastand, gleichzeitig noch schwer krank war und die grosse Verantwortung für meine beiden Söhne tragen musste. Die Trauer spürte ich sogar körperlich, was sich als Enge und Schmerz auf der Brust zeigte. Irgendwie versuchte ich einfach die Tage hinter mich zu bringen. Ich war überfordert und unsicher, ob ich mein Leben je wieder in den Griff bekommen würde.

Beginn Therapie

Per Zufall (viele „Zufälle“ ereigneten sich auf meinem Schicksalsweg genau richtig) traf ich beim Einkaufen auf Therapeutin Cornelia Nussle (ich besuchte bei ihr vor einigen Jahren einen Kurs). Sie sagte mir, ich solle mich, falls ich das Bedürfnis hätte einfach bei ihr melden. Im Januar 2009 begann ich meine Therapie, die ich nach 11/2 Jahren mit einem guten Gefühl abschliessen konnte.

Die Sitzungen waren aber nicht immer einfach und angenehm. Es galt vieles wieder aufzudecken, genau hinzusehen und auszuhalten. Auch wurde mir bewusst wie wenig Selbstvertrauen ich hatte. Da kam ich durch

Begleitung von Cornelia (z.T. Kindheit aufarbeiten) zu Erklärungen und konnte diesen Zustand besser einordnen. Ich erhielt aber von ihr auch viele Impulse aktiv selber daran zu arbeiten.

Längerfristige Wirkung der Therapie

Eine mir nahe stehende Pfarrerin erklärte mir, sie habe an meiner Körperhaltung und am sicheren Auftreten sogar äusserlich gemerkt, dass es mir wieder besser geht.

Auch merke ich, dass die vielen Herausforderungen (wie Job, Familienverantwortung und neuen Verpflichtungen) mir jetzt sogar Spass bereiten und ein gutes Selbstwertgefühl machen. Am Anfang meines Schicksalsweges empfand ich die gleichen Herausforderungen als fast nicht zu bewältigende Überforderungen (Blockaden).

Viele Menschen sprechen mich auch auf meine besondere Ausstrahlung an, ich selber kann das aber nicht beurteilen.

Das positivste Erlebnis für mich persönlich war, als ich wieder meine Freude (Lebensfreude) spüren durfte. Genauso wie vor meinem Schicksal konnte ich mich wieder an Natur, Begegnungen mit Menschen, einfach an vielem wieder richtig freuen. Das gab mir auch die Kraft fest mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen und meinen Lebensweg wieder in Angriff zu nehmen.