

Klientin: Alterskategorie 40-45 Jahre,
UNI-Abschluss, leitende Position im mittleren Kader
ledig

Erfahrungsbericht

Dezember 2010

Einführung

Schon seit jungen Jahren wurde ich von einem tiefen, inneren Gefühl der Selbstunsicherheit geplagt. Es fing schon an bei kleinen Dingen wie Gespräche führen. Dabei hörte ich eine Art 'zweite Stimme' in meinem Gehirn, was mir während des Gespräches zuflüsterte und sagte, dass was ich gerade tue nicht interessant, lustig oder schlagfertig genug sei. Damit verbunden war ein starkes Gefühl von innerer Unruhe, was sich am besten beschreiben lässt mit einem ständigen Gefühl des Unwohls in der eigenen Haut. Ich hatte Angst um 'Liebesentzug', wenn ich mich nicht richtig verhalte.

Versuch zur Behebung des negativen Zustandes

Als es mir bewusst wurde, dass ich dieses 'Problem' habe, versuchte ich zuerst alleine damit zurecht zu kommen. Ich suchte verzweifelt nach Bestätigung von aussen, als Beweis, dass ich in Ordnung bin. Ich war die brave Tochter und Grosskind, die gute Freundin, die erfolgreiche Businessfrau... alles was ich machte, musste das Beste sein. Ich musste perfekt sein. Und trotzdem, mit jedem Erfolg wurden meine inneren, negativen Gefühle nicht besser. Mit der Zeit war es für mich fast unaushaltbar.

Beginn Therapie

Dann ging eine Beziehung plötzlich auseinander und ich realisierte, dass die Beziehung mein inneres Verhalten nicht nur unterstützte sondern verstärkte. Ich fühlte mich innerlich am Boden zerstört. Eine damalige Freundin, motivierte mich Cornelia besuchen zu gehen. Aber ich hatte Angst davor und zögerte. Endlich entschied ich mich hinzugehen, eigentlich nur meiner Freundin zuliebe. Das erste Gespräch war überraschend angenehm für mich. Cornelia kam mir sehr sympathisch und gelassen rüber, ich fühlte mich (für meine Verhältnisse) relativ wohl. Ich hatte die Vorstellung, liegend auf einem Sofa von einem penetrierenden Psychiater ausgefragt zu werden. Dies war absolut nicht der Fall.

Wir hatten zuerst ein Gespräch in dem Cornelia mich fragte wieso ich gekommen bin und dann erklärte wie unsere 'Zusammenarbeit' ablaufen würde. Ich weiss ganz genau, die Bedingung war, dass ich, falls ich mit der Therapie aufhören wollte, zumindest noch einmal bei ihr vorbeikommen musste. Ich wusste nicht, was ich davon halten sollte. Für mich war ein Versprechen so wichtig wie mein Leben. Ich wusste, wenn ich dieses Versprechen eingehe, dann gibt es kein Ausweg, keine 'Hintertür' und ich hatte Angst. Angst vor all dem was auf mich zukommen könnte, worüber ich keine Kontrolle haben würde. Also verliess ich Cornelia mit dem Versprechen darüber nachzudenken, aber eigentlich mit der Entscheidung nicht wieder aufzutauchen. Cornelia sagte, ganz einfach, ich soll mich melden wenn ich das Bedürfnis habe.

Es hat zwei Monate gedauert, da bin ich zum Entscheid gekommen, dass ich Hilfe von aussen brauche. Ich fühlte mich hilflos mit meinen Gefühlen, konnte diese nicht mehr 'runter drücken' und brauchte jemanden mit dem ich unter neutralen Bedingungen (abgekoppelt von meinem Leben) sprechen konnte. Also fuhr ich nochmals zu Cornelia und so begann unsere vierjährige Zusammenarbeit.

Beginn Therapie – erste Eindrücke und Erkenntnisse

Am Anfang habe ich meine persönlichen Ziele definiert. Eines dieser Ziele war ein gesundes Selbstvertrauen zu etablieren. Danach hat Cornelia mit Unterstützung verschiedenen, unkonventionellen Methoden [Anm. CN: Gestalttherapie, Maltherapie, meditative Techniken] mit mir gearbeitet. Aber ich wollte zuerst nur reden und dabei hatte ich den Eindruck, dass Cornelia, unausgesprochen, auf mich eingegangen ist. Ich hatte Angst vor anderen Aufgaben, weil es für mich bedeutete auf das Ungewisse einzugehen. Ich sollte Bilder malen, aber hatte Angst nichts 'anständiges' zu produzieren. Die Bilderreisen wurden dann zu einer Art Kompromisslösung für mich - ich konnte reden, aber ich wurde aufgefordert dies durch ungewöhnliche Methoden zu machen. Mit der Zeit, konnte ich malen und die Farben in meinen Bildern beschreiben. Es kamen zusätzliche Übungen dazu, die mein Unterbewusstsein stark stimuliert haben. Mit der Zeit tauchten verschiedene Themen auf, die sogenannten mentale Modelle. Ich lernte, dass mein Verhalten durch meine Vergangenheit geprägt ist, aber nicht in Stein fixiert. Ich lernte die Modelle zu identifizieren und dadurch bekam ich ein Bewusstsein darüber sowie ein Verständnis für die Ursachen. Dies wiederum gab mir das Werkzeug um langsam, langsam daran zu arbeiten um etwas zu ändern. So lernte ich mehr und mehr auf meinen Instinkt zu hören und nicht nur auf mein Kopf, das alles andere ausblendete. Meine Gefühle nahmen langsam aber sicher an Gewicht zu, was mir erlaubte, diese 'Stimme in meinem Kopf' zu beruhigen.

Längerfristige Wirkung der Therapie und Neue Wege

Die Therapie war ein auf und ab. Es kamen Zeiten, da wollte ich aufhören. Es gab Zeiten, da dachte ich, die Therapie wird nie ein Ende haben. Und dann, plötzlich, sagte Cornelia sie möchte meine Ziele durchgehen. Ich stellte fest, ich hatte sie erreicht. Ich konnte es kaum glauben.

Die Therapie hatte eine lebenswandelnde Bedeutung für mich. Ich konnte mich (endlich) von meinen Eltern abnabeln. Ich hatte endlich eine Rebellionsphase, in dem ich machte was ich wollte, egal was andere darüber dachten. Ich habe eine neun-jährige berufliche Tätigkeit gekündigt, was unvorstellbar war für mich als ich die Therapie anfing. Ich habe mich verliebt und werde dieses Jahr heiraten.

Ich habe gelernt meine Gefühle wahrzunehmen und diese zu kommunizieren. Meine Angst vor Liebesentzug bei einem 'Missverhalten' reduzierte sich. Heute höre ich auf meinen Instinkt anstatt diesen runterzudrücken. Ich habe Gefühle von Selbstliebe, was Neuland für mich ist. Ich bin auch egoistischer geworden, was bedeutet, dass ich meine Bedürfnisse gleich gewichte mit denen in meinem Umfeld. Ich habe gelernt, dass ich mein Inneres zeigen kann. So wie ich bin.

Feedbacks aufgrund Veränderung

Die Feedbacks die ich heute bekomme, kommen meistens von mir selber und in kleinen, stetigen Tropfen. Diese Tropfen sind im Einzelnen zwar klein, aber zusammengenommen ein Meer an Lebensbereicherung für mich. Ich kann heute schweigen, wenn ich mit jemandem zusammen bin, ohne mich unwohl zu fühlen. Ohne zu denken: ich bin langweilig. Ich kann heute machen, was ich möchte, und dies so kommunizieren ohne um Liebesentzug zu bangen. Es gibt noch Zeiten heute, da höre ich die zweite Stimme, aber es ist wie ein Gesicht den ich von irgendwo kenne aber nicht sagen kann von wo. Meine Familie sagt, sie haben mich noch nie so glücklich gesehen. Ich denke, es gibt kein schöneres Feedback.