

CHRISTINA LENZ FRAUEN



Frauen scheitern, scheitern immer wieder, scheitern an den eigenen Ansprüchen, dem eigenen Perfektionismus. Scheitern an der Realität und am Unverständnis anderer Menschen. Hochfliegende Pläne lassen sich nicht in die Tat umsetzen, Hoffnungen zerplatzen, Wünsche bleiben unerfüllt ...

Die Kaiserin geht keiner Erfahrung aus dem Weg.

Li Christine & Krautwald Ulja

SIE WILL ES SCHAFFEN. Sie wird es schaffen. Keine Frage. Bis jetzt hat sie noch alles geschafft.

Der Wiedereinstieg in das Unternehmen, in dem sie bis vor der Geburt ihres Kindes vor eineinhalb Jahren tätig war, ist fix. Es besteht kein Zweifel, dass das Arbeitsleben weiter gehen soll. Das Kind wird die Kinderkrippe besuchen, ihr Mann übernimmt tageweise, sofern es seine Arbeitszeit als Personalchef erlaubt, das morgendliche Hinführen, sie reduziert Stunden, damit für sie das nachmittägliche Abholen möglich wird. So lautet der Plan.

Frau S. ist sechsunddreißig Jahre alt und stammt aus einem Wiener Vorort. Sie ist ein Einzelkind. Ihre Eltern lassen sich scheiden, als Frau S. 12 Jahre alt ist. Sie hat zu beiden ein gutes, vertrautes Verhältnis. Sie lebt bei ihrer Mutter und hat regelmäßigen Kontakt zu ihrem Vater. Trotz der Trennung spricht sie von einer schönen Kindheit. Bei der Erinnerung daran fallen ihr viele glückliche Momente ein. Von ihrer Schulzeit berichtete sie mit Stolz: Während ihrer gesamten Gymnasialzeit ist sie die Klassenbeste. Sie muss sich nicht anstrengen, die Inhalte zu verstehen und schlüssig wiederzugeben. Die Matura schafft sie mit Bravour. Danach entscheidet sie sich halbherzig für das Studium der Betriebswirtschaft. Sie ist überrascht. Das Verständnis für die Inhalte fällt ihr nicht mehr in gewohnter Weise zu. Die Erfolgssträhne reißt ab. Sie ist verunsichert und muss beginnen zu lernen und ihr fehlendes Interesse vielen Themen gegenüber überwinden. Sie braucht beinahe doppelt so lange, wie im Studienplan vorgesehen, um das Studium abzu-

schließen. Schließlich jedoch erreicht sie ihr Ziel. Mit Mitte zwanzig bekommt sie eine Stelle in einer Organisation, die sich österreichweit um wirtschaftliche Betriebe aller Art kümmert. Sie erhält schon bald eine verantwortungsvolle Aufgabe, bei der sie selbstständig Entscheidungen treffen kann. Sie hat MitarbeiterInnen, die ihre Entscheidungen und Anweisungen ausführen. Ihr Vorgesetzter ist von ihrem Talent überzeugt und unterstützt sie bei einer steilen Karriere. Frau S. ist zufrieden. Sie hat ihren Ehrgeiz, den sie noch aus ihrer Schulzeit so gut kennt und den sie während des Studiums verschwunden glaubte wieder entdeckt. In den nächsten Jahren arbeitet sie mindestens sechzig Stunden pro Woche und erzielt gute Erfolge. Sie wird sowohl von über- als auch untergeordneten KollegInnen geschätzt, entwickelt ein starkes Arbeits selbstbewusstsein und lernt schließlich ihren zukünftigen Mann kennen. Er ist Jurist in einem anderen renommierten Unternehmen. Sie schmiedet Zukunftspläne. Es wird immer deutlicher, dass sich neben der Aufmerksamkeit, die sie ihren jeweiligen Arbeitsstellen widmen, noch etwas anderes Platz schafft in ihrer beider Leben: Der Wunsch, eine Familie zu werden.

NACH DER HOCHZEIT scheint der Weg geebnet. Das ersehnte Kind lässt jedoch lange auf sich warten. Endlich ist es soweit. Frau S. verlässt ihren Arbeitsplatz, um sich auf die Ankunft ihres Sohnes vorzubereiten. Die Vereinbarung mit ihrem Vorgesetzten, nach eineinhalb Jahren auf ihren Posten zurückzukehren, gibt ihr zu diesem Zeitpunkt Sicherheit. Die Gedanken an die Arbeit weichen zugunsten der Gefühle für ihr Kind. Frau S. und ihr Mann machen sich mit ihrem Sohn und ihrer neuen Rolle als Mutter und Vater sowie ihrer neuen Rolle als Eltern vertraut. Das fordert sie heraus, aber schließlich geht das Ungewohnte in eine erfüllende Gewohnheit über. Die Zeit vergeht und der Wiedereinstieg ins Berufsleben steht vor der Tür. Frau S. ist nicht mehr bereit, dem Unternehmen den gewohnten Einsatz von sechzig Stunden zu widmen. Sie trifft ihren Vorgesetzten und verhandelt mit ihm eine Zwanzig-Stunden-Woche. Sie willigt zugunsten der freien Zeit für ihre Familie ein, nicht mehr auf ihre frühere Stelle zurückzukehren, sondern einen Posten mit weit weniger Verantwortung und Entscheidungshoheit zu belegen.

Schon bald wird klar, dass es aufgrund ihrer reduzierten beruflichen Arbeitszeit für die Familie günstiger ist, wenn Frau S. den gemeinsamen Sohn nicht nur am Nachmittag abholt, sondern auch in der Früh in die Krippe bringt. So kommt es, dass sie den zuvor nicht einkalkulierten Trennungsschmerz ihres Kindes fast täglich miterleben muss. Erschöpft, unter Zeitdruck und voll des schlechten Gewissens tritt sie danach den fast einstündigen Weg in die Arbeit an. An einen Arbeitsplatz, der sie nicht fordert, ihre Erwartungen nicht erfüllt, sie unzufrieden macht. Sie versucht, außerordentlich gute Leistungen zu erbringen, um ihre Teilzeitanstellung und den ständigen Blick auf die Uhr zu rechtfertigen. Sie will den Platz von früher in der Gunst ihrer KollegInnen wieder erlangen. Da sie nun aber nicht mehr eine so bedeutende Rolle wie vor ihrer Karenz in dem Unternehmen spielt, ist das nicht zu schaffen. Die Zeit für informelle Gespräche gibt es nicht mehr, da sie knapp kommt und pünktlich gehen muss, um ihren Sohn rechtzeitig abzuholen.

Nach Wochen bemerkt sie, dass sie seit ihrem Arbeitsbeginn eine starke Erkältung hat. Sie findet Zeit zur Ärztin zu gehen, die eine chronische Nebenhöhlenentzündung diagnostiziert. Dazu kommt, dass sich ihre Schilddrüsenwerte verändert haben. Die Medikamente sind zu hoch dosiert für den momentanen Zustand. Das führt zu einer gedrückten Stimmung. Der gestraffte Tagesablauf und der psychische und physische Stress, dem Frau S unterliegt, wirken sich nicht nur auf ihren Zustand, sondern zusätzlich auch belastend auf die Beziehung zu ihrem Mann aus. Sie hat das Gefühl, bei einem Wettkampf teilzunehmen, bei dem sie und ihr Mann sich beweisen wollen, wer von ihnen mehr leistet. Sie fühlt sich als Einzelkämpferin. Kampf gegen die täglichen Windmühlen in geschwächtem körperlichen Zustand und erhöhter Verletzlichkeit durch die allmorgendliche Verzweiflung ihres Kindes. Sie zweifelt an sich, an ihren Fähigkeiten als Juristin, an ihren Fähigkeiten als Mutter, an sich als Ehefrau. Doch sie kämpft weiter.

NACH SECHS LANGEN MONATEN verschafft sich die Belastung einen deutlichen Ausdruck: An einem Wochenende bricht Frau S. zusammen. Sie weint und weint, scheint nicht mehr aufhören zu können. Sie ist verzwei-

felt über ihr Leben. Weder das Arbeits- noch das Familienleben kann sie mehr genießen. Beides ist zur Last geworden. Zeit für sich hat sie keine mehr. Sie liegt weinend im Wohnzimmer und bekommt panische Angst, verrückt zu werden, Angst, nicht mehr zu funktionieren. Sie fleht ihren Mann an, ihre Eltern anzurufen. Von ihrer Gegenwart verspricht sie sich Beruhigung, Halt, Rettung aus der Angst. Sie will, dass es aufhört, fühlt sich gleichzeitig unfähig, irgendetwas dagegen zu tun. Ihre Eltern kommen und versuchen sie zu beruhigen. Gemeinsam mit Herrn S. stehen sie hilflos da. Frau S. weint und weint. Nach ein paar Stunden gelingt es Frau S., mit der Unterstützung ihres Mannes, ihrer Eltern und ihres kleinen Sohnes ruhiger zu werden. Sie ist verstört und hat große Angst, dass „es wieder losgeht“. Verunsichert erlebt sie die kommenden Tage wie als Zuschauerin ihrer selbst. Die Angst ist ihre ständige Begleiterin. Sie bittet ihre Eltern, in Abwesenheit ihres Mannes bei ihr zu sein. Einsamkeit scheint ihr unerträglich. Nach wenigen Tagen des Leidens sucht sie gemeinsam mit ihrer Mutter die Ärztin auf. Sie hat Angst, ist verunsichert und wird immer wieder von Weinanfällen und der Sorge, verrückt geworden zu sein, geplagt. Die Ärztin hört die Geschichte von Frau S. Sie schreibt sie krank, damit Frau S. sich erholen kann, empfiehlt Pharmakotherapie und in weiterer Folge den Beginn einer Psychotherapie. Frau S. hat nun wieder ein klein wenig Orientierung. Aufgrund ihrer Schwäche, der immer wiederkehrenden Weinanfälle und der Angst verrückt zu sein, ist sie auch in den folgenden Wochen in einem Ausnahmezustand. Wenn ihr Mann oder ihre Mutter nicht da sind, hat sie Angst, ihren Sohn nicht versorgen zu können. Langsam beginnen die Medikamente zu wirken. Als in ihrem Unternehmen klar wird, dass es sich um einen längeren Krankenstand handelt, wird sie von ihrem Chef gebeten, den vertretenen Kollegen einzuschulen. Sie fühlt sich verpflichtet und sagt zu. Ein neuer Tiefschlag ist vorprogrammiert. Ihr Stress und auch das schlechte Gewissen ihrem Chef und den MitarbeiterInnen gegenüber wegen des langen Krankenstandes nehmen wieder zu. Nach den zwei Tagen der Einschulung bricht Frau S. erneut zusammen. Ihr Mann und ihre Eltern sind zur Stelle. Als sie sich wieder ein wenig erholt hat, kann sie die Kraft entwickeln, sich um einen Psychotherapieplatz zu kümmern.

Die erste Phase der Therapie verbringt sie damit, immer wieder von ihren Zusammenbrüchen, der anstrengenden Zeit davor, der Frustration am Arbeitsplatz und ihrer schlechten körperlichen Verfassung, ihrem Versagen zu erzählen. Sie macht sich Luft. Nur langsam wird es möglich, den Blickwinkel zu ändern und auf das zu schauen, was ihr gut gelungen ist in ihrem Leben und womit sie zufrieden ist. Die Erzählung von den Defiziten wandelt sich Stunde für Stunde in eine Erzählung der Ressourcen.

IHR VORGESETZTER und der Personalchef bitten Frau S. zu einem Gespräch, wobei es um die voraussichtliche Dauer ihres Krankenstandes gehen soll. Stress, Angst und das Gefühl, nicht zu genügen, drängen sich wieder in den Vordergrund. Die Angst vor einem neuerlichen Rückfall in die Verzweiflung macht sich breit. Sie nützt die Gelegenheit, in der Therapie über diese Gefühle zu sprechen. Weiters beginnt sie einen Plan zu entwickeln, wie sie sich ihr Arbeits- und ihr Familienleben in Zukunft vorstellen will. Der Blick nach vorne macht das dünne Eis, auf dem Frau S. wieder ein wenig Halt gefunden hat, fester. Der Perfektionismus und die Zielorientierung von Frau S. werden als wertvolle Fähigkeiten sowohl für das private als auch für das berufliche Leben umgedeutet. Es geht nicht darum, diese beiden auszulöschen. Es geht immer mehr darum, die Gelassenheit und das Vertrauen in sich selbst, die bisher klein und unscheinbar zu sein schienen, zu stärken. Frau S. ist von dieser Idee begeistert und arbeitet mit beidem, Zielorientierung und Gelassenheit, daran. Bei dem Gespräch mit ihrem Vorgesetzten, zu dem sie sich von ihrem Mann begleiten lässt, einigen sie sich auf eine freiwillige Auflösung des Dienstverhältnisses nach ihrem sechsmonatigen Krankenstand. Sie ist sehr aufgeregt, handelt aber die Abfertigung, die sie sich vorstellt,

aus. Davon wird sie noch weitere acht Monate nach dem Krankenstand gut leben können – die Gelassenheit wächst. Immer wieder gewinnen der Perfektionismus und die Zielstrebigkeit an Größe und verdecken die Gelassenheit und das Vertrauen in sich selbst. Immer wieder bemüht sich Frau S., im Alltag die Stimme der Gelassenheit zu hören und zu spüren, was ihr gut tut. Das, was sie glaubt, dass die anderen von ihr erwarten, wird langsam aber sicher unwichtiger. Sie holt sich Unterstützung auf ihrem Weg durch eine Strukturaufstellung. Eine Herausforderung ist es, FreundInnen ihre neue Lebenssituation zu erläutern, ohne sich dabei als untätige Versagerin zu fühlen.

SIE WEISS NUN, DASS SIE IHREN JOB NICHT ALS DIESELBE WIEDER ANGEFANGEN HAT, ALS DIE SIE IHN BEENDET HAT. DAS LEBEN ALS MUTTER, DAS LEBEN MIT FAMILIE HAT SIE VERÄNDERT. DAS BEDARF AUCH VERÄNDERUNGEN IN IHRER ARBEITSALLTAGSGESTALTUNG. SIE KONNTE SICH IN DER THERAPIE BESTÄRKEN, AUF IHR INNERES ZU HÖREN. SIE HAT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN ENTWICKELT, DASS SIE AM BESTEN WEISS, WAS FÜR SIE GUT IST, UND SIE HAT DEN MUT, ES ZU LEBEN.

Sie weiß nun, dass sie ihren Job nicht als dieselbe wieder angefangen hat, als die sie ihn beendet hat. Das Leben als Mutter, das Leben mit Familie hat sie verändert. Das bedarf auch Veränderungen in ihrer Arbeitsalltagsgestaltung. Sie konnte sich in der Therapie bestärken, auf ihr Inneres zu hören. Sie hat das Selbstbewusstsein entwickelt, dass sie am Besten weiß, was für sie gut ist, und sie hat den Mut, es zu leben.

EIN HALBES JAHR nach dem Zusammenbruch sind ihre Nebenhöhlen vollständig ausgeheilt, die Schilddrüsenmedikamente gut angepasst, ihr Sohn an drei Vormittagen in der Kinderkrippe und rechtzeitig zum Mittag-

schlaf zu Hause. Das ist die Zeit, die Frau S. gänzlich dafür verwendet, sich um sich zu sorgen. Die Beziehung von Frau und Herrn S. ist deutlich entspannt. Es gibt Wochenenden, die das Paar gemeinsam verbringt. Der Sohn ist bei seiner Oma.

Frau S. hat Zeit gefunden, vieles in der Wohnung so wie in ihrem Leben zu sortieren, unpassend Gewordenes auszumustern. Mittlerweile hat sie Freude daran zu überlegen, wie sie sich beruflich verändern könnte oder ob zuerst ein zweites Kind das Familienleben, das sie wieder genießen kann, bereichern sollte ...

Dort, wo der Wille stark und tief genug verwurzelt war, kann er sich nach schwerwiegenden Rückfällen erneuern. Albernheiten und unwichtige Pläne werden zurückgelassen und alle Kraft auf das Wesentliche konzentriert. Bei Plänen und Projekten treten immer wieder Phasen des Stillstandes ein. Kaiserinnen wissen darum und nutzen solche (erzwungenen) Ruhepausen zur Stärkung ihrer Wurzeln. Sie verzetteln sich nicht in blindem Aktivismus und verstecken sich nicht hinter Pflichten und Routine. Sie haben keine Angst vor dem Nichts.

Die Kaiserin blickt ihrer Angst ins Auge.

MAG.A CHRISTINA LENZ

ist Pädagogin und Psychotherapeutin (SF) in freier Praxis

Anm. d. Autorin:

Als Kaiserinnen werden in dem zitierten Buch all jene Frauen bezeichnet, die ihren eigenen Weg gehen, so wie die Kaiserin Wu Zhao, die einzige Kaiserin Chinas. Also alle Frauen!

(Aus: Li Christine & Krautwald Ulja: Der Weg der Kaiserin. Wie Frauen die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken. 2000, Fischer Verlag.)

FACHZEITSCHRIFT SYSTEMISCHE NOTIZEN LUST AUF EIN ABO?



Liebe interessierte Leser/Innen, unsere Fachzeitschrift enthält **„systemische Wirkstoffe, die zirkulieren, nachhaltig wirken“** und über ein Abonnement regelmäßig zugeführt werden können.

Kosten für 4 Ausgaben pro Jahr:
€ 16,- (für AbsolventInnen € 12,-, für Studierende kostenlos)

Bei weiterem Interesse ersuchen wir freundlich um **Abo-Anmeldung:**

E-mail: administration@la-sf.at

Internet: www.la-sf.at

Post: Lehranstalt für systemische Familientherapie,
1130 Wien, Trauttmansdorfgasse 3a

Konto: Erste Bank Nr. 095 03234, BLZ 20111