

CHRISTINA LENZ

# THERAPEUTISCHE ALLTAGSGESCHICHTE: VALERIE



## SIE DACHTE, DIE GLEISE WÄREN IHR GLÜCK.

Auf und davon.

Nicht in die Berge. Nicht ans Meer. Keine andere Stadt. Raus hier.

Raus aus ihrer Wirklichkeit. Raus aus diesem, ihrem Leben.

Erlösung durch Gleise und Zug. Rasch. Zuverlässig. Ohne Schmerzen?!

Erlöst von ihrer Bestimmung.

Valerie (*Name geändert*) ist einundzwanzig. Sie hat es leichter als viele andere in ihrem Leben, könnte man meinen, auf den ersten Blick. Sie ist die jüngste Tochter einer wohlhabenden Unternehmerfamilie. Schönes Haus, schöner Garten, schönes Zimmer, gebettet in finanzielle Großzügigkeit und familiäres Wohlwollen. Schöne Haare, schöne Augen, schöne Hände. Zwei ältere Schwestern, die auch jetzt noch liebevoll auf das Nesthäkchen blicken. Soviel zum ersten Blick.

Auf den zweiten Blick ist zu sehen, dass Valeries Leben einerseits durch die manisch-depressiven Phasen ihrer Mutter und andererseits durch den Saisonbetrieb der eigenen Firma geprägt ist. Eine Kindheit in Hochs und Tiefs, Stop and Go geteilt. Doch die Schwestern sind beständig, das hilft.

In der Volksschule erlebt sie einen schwierigen Start. Von ihrer behütenden Familie kommt sie zu einer Lehrerin, die Valerie nicht schützt und unterstützt, im Gegenteil, Valerie fühlt sich bloß gestellt, provoziert, in die Enge getrieben. Den Grund kennt sie nicht. Auch später findet sie keine Erklärung dafür. Zuerst weint sie, dann wird sie stumm. Sie schluckt das Gehörte und behält es für sich. Die Mitschülerinnen schließen sich den Parolen der Lehrerin an. Valerie ist draußen. Sie hört und schluckt. Die Eltern bemerken den Rückzug ihrer Tochter. Valerie scheint nur noch mit dem Geschluckten beschäftigt zu sein, alles andere geht spurlos an ihr vorüber. Die Eltern sehen ihr Mädchen ausschließlich mit dem Blick nach innen, sie kommen nicht mehr an sie ran. Die Lehrerin bleibt bei ihrer Linie, für die Kinder ist die stumme Valerie ein gefundenes Fressen.

Zwei Jahre lang harren die Eltern aus, dann entscheiden sie: Valerie soll die zweite Klasse wiederholen. Sie hof-

fen auf eine neue Lehrerin und andere Kinder. Die Rechnung geht auf: Valerie findet sich bei der „liebsten Lehrerin der ganzen Schule“ wieder. Sie blüht auf, richtet ihren Blick nach außen. Sie plaudert, spielt und lacht. Alle sind erleichtert.

Das Leben geht weiter. Nach drei Jahren der Erholung kommt Valerie ins Gymnasium. Sie ist stolz, zu den Großen zu gehören, wie ihre beiden Schwestern. Doch schon bald dreht sich der Wind. Es gibt keine Lehrerin mehr, die sie schützt und die Mitschülerinnen zu einem freundlichen Ton Valerie gegenüber motiviert. Wenn Valerie die Klasse betritt, schreien die Jugendlichen „buhhh“, sie wird verspottet, geärgert und nicht für voll genommen, egal wie sehr sie sich bemüht. Und wieder fehlt Ihr die Erklärung. Ihre Seele erinnert sich an die Strategie des Rückzugs. Valerie wird stumm und erduldet. Sie hält durch und hält aus. Mithilfe einer Psychotherapie soll ein Raum geschaffen werden, in dem sie sich mitteilen kann, sie soll das viele, was in ihr ist, herauslassen.

Ein zusätzliches Hilfsangebot – doch wegen Uneinigkeiten bleibt es beim Erstkontakt zu einer Psychiaterin. Es gelingt Valerie, die Unterstufe abzuschließen. Nur weg von dieser Klasse, dieser Schule. Auch das hat schon mal geholfen. Das Hoffen auf ein gutes Leben und ein gutes Lernen in einer höheren berufsbildenden Schule ist groß. Sie beendet die Psychotherapie. Valerie genießt den Sommer zwischen den Welten. Sie ist überzeugt: Die schlechte Welt liegt hinter ihr, die gute Welt liegt vor ihr. Sie ist glücklich.

Dass sie sich täuschen sollte, zeigen ihr bereits die ersten Monate des neuen Schuljahrs. Rechnungswesen – die Lehrerin und das Fach – macht ihr zu schaffen. Das Verhalten der Mitschülerinnen ihr gegenüber verliert an Bedeutung, keine Freunde, keine Feinde. Nach einhalb Jahren gibt sie auf. Schulabbruch. Valerie fühlt sich erleichtert. Erstaunlicherweise himmelhochjauchzend. Frei. Die Eltern akzeptieren, die Schwestern wenden sich ihren eigenen Leben zu.

Aufgrund fehlender Alternativen versucht Valerie es in einer berufsbildenden mittleren Schule. Nach einem halben Jahr zieht sie weiter. Konditorlehre. Nach vier Monaten weiß sie, dass sie hier nicht bleibt. Die Eltern stellen sie im Familienunternehmen an. Valerie beschäftigt sich neben Mutter, Vater, Tante, Schwester, Groß-

mutter. Sie gibt sich mit diesem geschützten Rahmen zufrieden. Erleichterung. Nur bekannte Gesichter. Ihre Stellung ist geklärt.

Die Lebensphasen, in denen sie sich nach innen kehrt und in denen sie in die Welt hinausschreit vor Glück und Tatendrang heben sich immer deutlicher voneinander ab. Die Kluft wird größer, der goldene Mittelweg schwindet. Die Arbeit beschäftigt sie. Das reicht. Valerie lernt einen Jungen aus der Nachbarschaft kennen. Sie verliebt sich. Alle sind wieder einmal über die altersgemäße Entwicklung erleichtert.

Valerie und Konstantin verbringen viel Zeit miteinander. Sie schlafen miteinander. Sie kiffen miteinander. Valerie lässt sich führen und leiten. Konstantin gibt den Ton an. Perfekt, auf den ersten Blick. Die Fronten verhärten sich jedoch. Valerie wird gehorsam, Konstantin dominant. Wenn sie träge ist, zurückgezogen, schlägt er sie. Er prügelt die unternehmungslustige, die forsche, die gesellschaftsfähige Valerie aus ihr heraus. Sie versteht ihn. Wer will schon mit einem Mauerblümchen zusammen sein? Niemand wie Konstantin. Er hat etwas Besseres verdient. Sie strengt sich an. Doch ihr eigener Sog nach innen wird immer stärker und stärker. Es braucht mehr Prügel. Sie will es gut machen. Diesmal will sie alles gut machen. Da kommen ihr neue, noch nie gekannte Gedanken zu Hilfe: Sie ist auserwählt, um es gut zu machen. Sie ist diejenige. Sie, Valerie. Sie ist kein menschliches Wesen, wie alle anderen. Sie ist ein

**DIE LEBENSPHASEN, IN DENEN SIE SICH NACH INNEN KEHRT UND IN DENEN SIE IN DIE WELT HINAUSSCHREIT VOR GLÜCK UND TATENDRANG HEBEN SICH IMMER DEUTLICHER VONEINANDER AB. DIE KLUFT WIRD GRÖßER, DER GOLDENE MITTELWEG SCHWINDET. DIE ARBEIT BESCHÄFTIGT SIE. DAS REICHT.**

göttliches Wesen, auserwählt von den Engeln. Die Gedanken geben ihr Kraft. Konstantin wird zufrieden. Valerie wird glücklich. Sie könnte die Welt umarmen. Ein

Autounfall hindert sie nicht. Ist ja nur weltliches Blech. Sie ist auf Hochtouren. Alles gelingt, alle mögen sie, sie macht alles gut, alles richtig. Sie bemerkt nicht, dass Konstantin skeptisch wird. Valerie ist im Glück. Endlich. Sie ist im Himmel. Zumindest gedanklich. Alles wird ihr vorgegeben. Die Stimmen der Engel beschützen und sorgen, sie ist die Auserwählte, „von Gott erleuchtet“, wie sie weiß. Die Menschen um sie herum werden immer unsichtbarer. Sie verfolgt ihr göttliches Ziel. Sie strebt nach Höherem. Das Verhalten der Menschen ihr gegenüber macht Valerie unzufrieden. Sie bleibt unverstanden. Das ist der Haken.

Bei einem der immer seltener werdenden gemeinsamen Spaziergänge mit Konstantin liebäugelt sie mit den Gleisen, die unweit ihres Weges verlaufen. Sie könnte endlich Gott und den Engeln, die einzigen, die sie verstehen, zu denen sie hingehört, zu denen sie will, nahe sein. Sie überlegt diese Variante wohl etwas zu laut, etwas zu realistisch, etwas zu entschlossen. Konstantin gerät in Panik. Er informiert die Eltern, sie informieren die Rettung. Die bereits auf den Schienen liegende Valerie wird ins Krankenhaus gebracht. Psychiatrie, sieben Wochen. Sie ist verzweifelt. Keine Engel mehr, keine göttliche Erleuchtung, nichts.

Die Behandlung schleppt sich dahin. Valerie ist maßlos enttäuscht. Enttäuscht von sich. Sie hat versagt, ihren Auftrag nicht erfüllen. Die Eltern bemühen sich, die Schwestern besuchen sie, Konstantin taucht unter. Für ihn war es zu viel des Guten.

Aufgrund der Hartnäckigkeit ihres Zustandes wird ein Reha-Aufenthalt vereinbart. Valerie willigt ein. Wo soll sie denn sonst hin? Die Hoffnung auf ein gutes Leben stirbt zuletzt. Zu Recht. Endlich zeigt sich Besserung.

Als sie mir nach den sechs Wochen Reha-Aufenthalt in der Praxis gegenüber sitzt, sagt sie, dass das die erste Zeit seit ihrer Pubertät sei, in der sie sich

ausgeglichen fühle. Sie ergängt: „In den letzten Jahren war ich wohl drei Wochen pro Monat depressiv und eine Woche pro Monat manisch.“

Valerie lernt mich vorsichtig kennen, sie erzählt ihre Geschichte und beginnt, mir zu vertrauen. Die Medikamente geben ihr einen Puffer. Nur keine direkten Kontakte, dafür wäre es noch viel zu früh. Die Termine finden ausschließlich an Nachmittagen statt. Valerie schläft zu lang und ist abends zu müde. Wir sprechen über die Reha. Sie hat sich daran gewöhnt, Zigaretten zu rauchen und sich mit den Mitpatientinnen auf einer Ebene zu sehen. Keine Spur mehr von Erleuchtung. Sie erzählt, dass die Krankheit sie bestimmt hat. Möglicherweise die gleiche Krankheit, die ihre Mutter – neben voller Berufstätigkeit, neben drei Kindern, neben einem Mann – ohne Medikamente durchs Leben schleift. Valerie hat es so nicht geschafft, nebenbei. Sie bekommt Medikamente, mehr als ihr lieb sind vielleicht. Sie ist zu schwach, um darüber nachzudenken.

In den therapeutischen Gesprächen lernt sie, sich mit der Situation anzufreunden. Nicht etwas anderes zu suchen. Das IST akzeptieren. Das ist schwierig, denn vermutlich wäre alles leichter, wenn doch nur ... – aber was?

Auf der Basis des immer stärker werdenden Vertrauens wird die Krankheit in den therapeutischen Gesprächen aus ihrem Körper heraus-externalisiert und in die Gestalt eines Hundes verwandelt. Eines Hundes, der nicht mehr monstergroß sein soll und an der Leine bei Fuß gehen möge. Zukunftsvisionen. Valerie beginnt, über ein Leben, ihr Leben mit der Krankheit, nachzudenken. Was müsste sie tun, damit die Krankheit sie weiterhin als ein monstergroßer Hund begleitet? Die Frage irritiert. Sie zieht sich in sich zurück. Die gedanklichen Schritte in Richtung Veränderung sind nur in kleinen, geordneten, überschaubaren Bereichen möglich. „Was kannst du tun, damit der Hund ein bisschen kleiner wird?“ – „Selbst bestimmen, dass ich um acht Uhr in der Früh aufstehe, und es auch wirklich tun.“ Sie ist motiviert. Ein Hoffnungsschimmer. Doch die Latte ist zu hoch. Es gelingt nicht. Noch nicht jetzt. Wir einigen uns, dass jede Viertelstunde, die

sie es vor elf Uhr aus dem Bett schafft, auf der Seite des Erfolges zu verbuchen ist. Sie arbeitet schwer, kämpft, dass sie größer bleibt als der Hund, hält Rückschläge aus, bleibt tapfer. Der Hund, ein schwarzes zotteliges Tier, lässt sich nicht leicht beeindrucken. Er bleibt stark, über Wochen. Es gibt noch weitere Ideen, wie Valerie den Hund beherrschen könnte: sich besser über die Krankheit informieren, einen geregelten Tagesablauf schaffen, Informationen über Ausbildungs- und Arbeitsmöglichkeiten suchen, die Medikamente regelmäßig einnehmen, Verantwortung für ihr Leben übernehmen – so schnell wie dieser letzte Gedanke gekommen ist, lässt sie ihn auch wieder verschwinden, zu unkonkret, zu schwammig. Und nun geht es um die Frage: Was könnte sie tun, um den Hund zu bestärken? Die Medikamente vergessen. Das kann durch einen ungere-

DIE GESPRÄCHE GEWINNEN AN LEICHTIGKEIT, PENDELN ZWISCHEN SELBSTBESTIMMUNG UND FREMDBESTIMMUNG, ZWISCHEN DEN VORTEILEN DER GEBORGENHEIT UND DEN VORTEILEN DER REALITÄT, SELBSTSTÄNDIGKEIT UND ABHÄNGIGKEIT, DEM BEHERRSCHEN DER KRANKHEIT UND DEM BEHERRSCHTWERDEN DURCH DIE KRANKHEIT.

gelten Tagesablauf und langes Schlafen leichter passieren und jede Gelegenheit, jedes nur leiseste Gefühl des Versagens zum Anlass nehmen, um sich wieder zurückzuziehen und dem Zottelmonster den Vortritt zu lassen. Das alles sind Inhalte der therapeutischen Gespräche.

Valerie träumt von Konstantin. Sie schaut, ob sie sein Auto sieht oder seine Mutter. Sie will alles ins Reine bringen. Was alles? Gute Frage. Was steht in ihrer Macht? Was in ihrer Verantwortung? Und – was will sie erreichen? Valerie will Konstantin. So wie früher. So wie früher? Der Glanz der Beziehung bröckelt. Die dunklen Seiten werden sichtbar. Valerie träumt und hofft, wartet auf seinen Anruf, vergeblich und deckt gleichzeitig auf. Die Schläge, die Abhängigkeit, die Sucht, das Nichtstun. Es ist schwer. Ihre Faszination lässt nicht locker.

Langsam, nur sehr langsam können sich Realität und Selbstschutz breitmachen. Und leise, still und heimlich, während sie sich intensiv mit der Beziehung beschäftigt, scheint der Hund zu schrumpfen. Die Luft geht ihm aus. Mit jedem Gedanken, der Valerie klarer und aktiver werden lässt, kommt er in Atemnot.

Die Gespräche gewinnen an Leichtigkeit, pendeln zwischen Selbstbestimmung und Fremdbestimmung, zwischen den Vorteilen der Geborgenheit und den Vorteilen der Realität, Selbstständigkeit und Abhängigkeit, dem Beherrschen der Krankheit und dem Beherrschtwerden durch die Krankheit. Und plötzlich gelingt es ihr: Sie kann sich um acht Uhr aus dem Bett quälen, nicht nur ein Mal, nein, an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen. Valerie würde Luftsprünge machen, wenn sie könnte, wenn der Hund nicht doch noch die Größe einer Dogge hätte. Ich springe für sie. Sie sieht und hört es. Weitere Schritte gelingen: Sie schafft es, ihren Vater zu bitten, sie zu Spaziergängen zu motivieren, meistens kann sie mitgehen – die therapeutische Hausaufgabe wird erfüllt.

In Anbetracht ihrer fleißigen Familie wird Valeries Wunsch nach einer geordneten Tagesstruktur immer lauter. Eine Tagesklinik scheint das Richtige, jetzt, wo frühes Aufstehen möglich ist. Sie blickt von der Gegenwart vorsichtig in Richtung Zukunft. Immer wieder mischt sich die Vergangenheit dazu: Konstantin. Die Träume sind der einzige Zugang zu ihm und flüchtige Blicke auf sein Auto. Valerie findet sich ab.

Valerie ist mit der Tagesklinik zufrieden. Das Aufstehen ist schwer, gelingt aber – der Hund ist zirka siebzig Zentimeter groß, er bleibt an der Leine – sie bemerkt ihn auch, weil es ihr so schwer fällt, sich zu konzentrieren, sie verliert den Faden, aber er bleibt an der Leine. Ihr Leben wird ruhiger, ihr Leben wird leichter, ihre Gedanken werden freier. Die Gespräche werden ab und zu durch ihr Lächeln bereichert.

Sie blickt auf ihr letztes Jahr zurück: „Beziehung zu Konstantin, gemeinsames Wohnen, vierzig Stunden Arbeit in der Firma, Trennung von Konstantin, Psychose, stationärer Aufenthalt, Rehabilitationsaufenthalt, zu Hause ankommen, therapeutische Gespräche, Tagesklinik, alles geprägt von der Krankheit“. Valerie ist beeindruckt, was sie durchgemacht hat. Sie kann verstehen,

dass ihr Körper und ihr Geist Erholung brauchen, sie wird milder zu sich, ihre nach wie vor strenge Einteilung in gut und schlecht, in richtig und falsch, in stop and go, weicht sich auf. Verschwimmende Grenzen kriegen eine Erlaubnis. Sie verlängert die Tagesklinik – mehr des Guten. Sie beschäftigt sich mit ihrer Konzentration, ihren Kompetenzen, ihrer Selbstfürsorge und ihrer Selbstsicherheit. Ein Hauch von Zufriedenheit mit sich selbst mischt sich in die Gespräche. Valerie wird zusehends wacher. Der Hund? Fünfzig Zentimeter und bei Fuß. Der Wunsch nach mehr Abstand zu den Eltern entsteht. Und der Wunsch nach einer neuen Beziehung, ihrem Typ, ihrem Traummann. Valerie liebt es, sich in den Gesprächen mit diesem Thema zu beschäftigen. Sie ist einverstanden, die Brille der Realität fast die ganze Zeit aufzubehalten. Sie wird durchwegs auch selbstkritisch im förderlichen Sinn. Kein strenges Richtig oder Falsch mehr, überlegte Argumente, die sie selber zum Nachdenken und Weiterdenken anregen. Sie fährt im Sommer drei Wochen in eine Pension – alleine. Sie will sich erholen und sich dort nützlich machen, aushelfen und Abstand kriegen.

Nach ihrer Sommerfrische verwirft Valerie ihren neuen Plan, die Maturaschule zu besuchen, wieder. Sie will in den Krankenpflegebereich. Der Hund ist ein Dackel, er schläft die meiste Zeit, nur wenn sie an ihre Vergangenheit denkt, wacht er auf und spitzt die Ohren. Valerie ist entspannt.

Bei einem Schnupperpraktikum der Altenpflege lernt sie Peter kennen. Ist sie verliebt? Naja. Valerie skaliert, wie sehr sie noch an Konstantin hängt. Immerhin fühlt sie sich schon zu sechzig Prozent frei für eine neue Beziehung. Aber nicht für Peter. Sie verfasst einen Abschiedsbrief an Konstantin. Je weniger sie auf Konstantin schaut, desto mehr bekommt sie ihr eigenes Leben in den Blick. Das gefällt ihr.

Valerie beginnt erneut für zehn Stunden in der Woche in der Firma zu arbeiten, die Ausbildung ist mal aufgeschoben, aber nicht aufgehoben - oder doch? Die älteste Schwester zieht aus. Das ist wieder eine Gelegenheit, über die Vorteile des selbstständig Seins nachzudenken. Valerie, sie ist mittlerweile dreiundzwanzig, nähert sich einer goldenen Mitte an. Alles läuft soweit. Und plötzlich läuft ihr Christian über den Weg. Liebe auf den ers-

ten Blick, von beiden. Christian ist älter als Valerie, er wohnt in der Wohnung seiner Mutter, die bei ihrem Freund lebt. Er ist Elektriker und arbeitet seit mehreren Jahren bereits in der gleichen Firma. Die Ruhe in Person, der Fels in der Brandung. Das Glück auf Erden. Der junge Mann wird von Valeries Familie gleich ins Herz geschlossen, sie sind wieder einmal erleichtert. Der Hund spitzt die Ohren – ein Neuer?! Valerie ist erschöpft von den Aufregungen des Verliebtseins – sie klagt in der Therapie über ihre Lustlosigkeit.

Valerie nimmt Christian zu einem Gespräch mit. Er soll den Hund kennenlernen. Der Hund soll auch auf ihn hören. Er ist jetzt der Herr im Haus. Diesmal wird diese Position nicht ausgenutzt, keine verhärteten Fronten, keine Schläge, keine Drogen. Christian rümpft die Nase, wenn Valerie raucht. Sie hat die besten Vorsätze – ab morgen. Christian hört interessiert zu, er scheint zu verstehen. Nichts bringt ihn aus der Ruhe. Alles Okay. Valerie wechselt den Kurs: Sie will auch einen handwerklichen Beruf ergreifen. Sie beginnt eine Keramikschule im benachbarten Bundesland, Internat und vierzig Stunden. Sie ist überzeugt, Christian willigt ein. Der Hund schleckt sich die Lippen.

Valerie plant die letzte Sitzung: Sie fühlt sich wohl, Christian ist an ihrer Seite, die Ausbildung lässt keinen Platz mehr für therapeutische Gespräche. Sie weiß, sie kann sich jederzeit melden.

Eineinhalb Jahre später sitzen wir uns wieder gegenüber: Die Medikamente hatte sie schon lange abgesetzt, die Keramiklehre abgebrochen, sie war in einem schrecklichen Jahrgang, sie hatte zehn Tage stationäre Psychiatrie hinter sich – Psychose, sie dachte, Christian wollte sie mit seinem Schraubenzieher ermorden. Da er gut informiert war und grundsätzlich die Ruhe in Person ist, hat er rasch reagiert, die Eltern verständigt, die Rettung. Und wieder mal: aus mit dem guten Leben, aus für die durchtanzten Nächte, aus für die verfeierten Abende, aus für den köstlichen Alkohol. Aus, Schluss, Bettruhe. Der Hund wedelt mit dem Schwanz. Valerie stellt ihm noch einen Gefährten zur Seite, ihre Orientierungslosigkeit. Sie leidet unter beiden. Wo soll sie hin? Was soll sie machen? Ihre Schwester will heiraten. Die Zeit rinnt. Die therapeutischen Gespräche sind mit

ihrer Verzweiflung angefüllt. Es braucht eine Weile, bis sich Valerie nach dem Fall aus der Manie von der Verzweiflung der Depression lösen kann und zur Ruhe kommt. Sie wechselt den Psychiater. Das passt.

Bis ins kleinste Detail werden ihre Aktivitäten und ihre Pausen in der Therapie vorbesprochen. Sie steht auf wackeligen Beinen, ist äußerst verunsichert von dem Vorfall. Christian bleibt mit gewohnter Gelassenheit an ihrer Seite. Valerie ist bereits vierundzwanzig, sie sucht nach einer adäquaten Maßnahme des Arbeitsmarktservices, die ihr helfen kann. Struktur in der Gegenwart und Plan für die Zukunft. Sie findet und beginnt. Sie unterbricht für einen zweiten Reha-Aufenthalt. Den ersten hat sie in guter Erinnerung. Der zweite entspannt sie auch und macht sie stärker. Zigaretten sind wieder hoch im Kurs. Christian knurrt. Nach ihrer Heimkehr verbringt sie ihre Tage mit der AMS-Maßnahme. Sie ist beschäftigt. Wieder einmal. Es beginnt fiebrhaftes Überlegen, welchen Beruf Valerie ergreifen könnte. Nebenbei wird die Hochzeit der Schwester geplant. Die Familie ist in Aufregung. Kleider werden genäht, Hüte gefertigt, Kerzen verziert. Plötzlich wird es Valerie klar: Sie will Apothekerin werden. Nein, kein Studium. Eine Lehre. Die Idee wird von ihrer Betreuerin unterstützt. Eine Lehrstelle wird gesucht. Vorsichtiges Aufatmen der Familie. Ein rauschendes Hochzeitsfest bringt alle zum Jubeln. Valerie nützt die Freude und die Leichtigkeit für ihren ersten Arbeitstag. Mit dem weißen Arbeitsmantel schwebt sie in die Apotheke – und wird von der Realität unsanft zu Boden gerissen: Eine kühle Chefin, feindselige Arbeitskolleginnen und eine langweilige Tätigkeit. Verpacken. Hinein ins Paket und schließen. Hinein ins Paket und schließen. Hinein ins Paket und schließen. Valerie ist enttäuscht, aber hält durch. Valerie bewährt sich. Jetzt kommt Abwiegen dran. Das ist zu schwierig. Es braucht wöchentliche Gespräche, um sie bei der Stange, der Waage, der Arbeit zu halten. Die erarbeiteten Ressourcen finden im Moment keinen Halt. Sie rinnen wie Sand durch die Finger. Der Sog nach innen ist stärker und stärker. Keine Freude, keine Leichtigkeit, keine Spur mehr davon. Das Aus läuten die Kolleginnen ein: Sie tuscheln hinter Valeries Rücken und lachen über ihren langen Arbeitsmantel, ihren schönen, neuen, weißen Arbeitsmantel. Das ist zu viel. Keinen Schritt

mehr in diese Apotheke. Nein. Nie mehr. Und auch in keine andere. Soviel ist sicher. Der Hund stellt sich auf. Er legt die Vorderpfoten auf Valeries Schultern und schleckt ihr übers Gesicht. Er freut sich. Endlich hat er sie wieder. Valerie gibt sich geschlagen, sie spielt mit. Erst nach einigen Wochen findet sie die Kraft, ihn auf seinen Platz zu verweisen. Der Hund fügt sich. Sie besucht wieder ihren Kurs. Doch auch dort läuft die Zeit. Viel bleibt ihr nicht mehr. Sie muss eine Wahl treffen. Bis die Verzweiflung weicht und Gelassenheit einkehren kann, dauert es. Valerie ist tapfer. Christian ist lieb. Die Eltern sind beschäftigt. Die zweite Schwester plant ihre Hochzeit. Die Ausbildung zur Kindergartenassistentin bringt eine neue Zukunftsperspektive mit sich. Valerie schafft die Aufnahme, die theoretische und die praktische Ausbildung und die Abschlussprüfung. Sie bekommt eine Anstellung in ihrem Wohnort. Alles scheint perfekt. Das Aufatmen der Familie ist verhalten. Die Therapie versucht zu stützen und zu unterstützen.

VALERIE IST ENTtäUSCHT, ABER Hält DURCH. VALERIE BEWÄHRT SICH. JETZT KOMMT ABWIEGEN DRAN. DAS IST ZU SCHWIERIG. ES BRAUCHT WÖCHENTLICHE GESPRÄCHE, UM SIE BEI DER STANGE, DER WAAGE, DER ARBEIT ZU HALTEN. DIE ERARBEITETEN RESSOURCEN FINDEN IM MOMENT KEINEN HALT. SIE RINNEN WIE SAND DURCH DIE FINGER. DER SOG NACH INNEN IST STÄRKER UND STÄRKER. KEINE FREUDE, KEINE LEICHTIGKEIT, KEINE SPUR MEHR DAVON.

Am Wochenende vor Arbeitsbeginn passiert es: Valerie liegt in ihrem Bett, der Hund stellt sich breitbeinig über sie und bellt. Er bellt ihre Unzulänglichkeit, ihr Versagen, ihre Orientierungslosigkeit, ihre Schwächen, ihre Nichtsnutzigkeit laut aus sich heraus. Valerie hat Angst vor ihm. Sie glaubt ihm – aber irgendwie auch nicht. Und das ist neu! Sie beginnt im Kindergarten, wie vereinbart - besser, man fragt nicht, unter welcher Anstrengung. Ihr Vater führt sie hin. Selber fahren wäre un-

möglich. Christian steht ihr bei, sie weiß es. Engmaschige Gespräche geben ihr die Sicherheit, dass sie jeden Tag in die Arbeit gehen kann. Sie schleppt sich, sie quält sich, der Hund ist verwundert. Er traut seinen Augen nicht. Beschämt zieht er sich nach einigen Wochen wieder in sein Eck zurück. Wurde er entthront? Harte Arbeit in der Therapie. Valerie lässt sich ein. Es gelingen ihr erstmals diese neuen, mutigen Schritte. Dran bleiben, nicht davon laufen, nicht abrechen. Valerie zieht sich wieder, wie schon so oft in ihrem Leben, in sich zurück. Sie spricht kaum, macht aber die Dinge, die man ihr anschafft. Die Kindergartenpädagogin will, dass sie mehr mit den Kindern spielt, offener auf sie zugeht, nicht nur stumm dazitzt. Valerie ist unter Druck und verzweifelt. Sie zweifelt an sich. In einem gemeinsamen Gespräch versucht sie, sich an alle Namen der ihr anvertrauten Kinder zu erinnern. Sie weiß, sie kann das nicht schaffen. Ressourcen wie Sand. Der Hund räkelt sich genüsslich an seinem Platz. Doch welches Wunder – sie erinnert sich an alle! Der Hund seufzt im Schlaf. Valerie schreibt jeden Namen auf einen bunten Zettel, sie will sie nicht verlieren, sich auch noch zu Hause daran erinnern. Erleichtertes Aufatmen in der Therapie. Sie schöpft Hoffnung. Langsam beginnt die neue Medikation zu wirken, die Wochen sind vergangen, sie fährt wieder selber in der Früh. Raucht vor dem Kindergarten. Der Grat ist

schmal, das Himmelhochjauchzen ist bereits zu hören. In der Therapie quietschen die Bremsen, aber Valerie will davon nichts wissen. Sie kippt. Es kippt. Sie lässt sich die Haare schneiden, kauft neue Kleider, neue Schuhe, spricht mit den Kindern, hebt das Telefon im Büro ab und spricht mit den Eltern. Bester Dinge erzählt sie allen Kolleginnen von ihrer Krankheit. Vielleicht ein Fehler? Im therapeutischen Gespräch hält sie kurz inne. Ist sie in der Mitte oder im anderen Extrem?

Nein, natürlich alles in Ordnung. Der Hund kommt schwanzwedelnd wieder näher. Valerie übersieht ihn. Das erste halbe Jahr im Kindergarten ist geschafft. Ihre längste Anstellung außerhalb der Firma. Anfangen unter den schwersten Bedingungen. Sie hat den Hund beeindruckt. Sie hat sich beeindruckt. Sie hat mich beeindruckt. Das erste Mal hat sie sich von der Krankheit nicht klein kriegen lassen. Sie hat Widerstand geleistet und ist auf ihrem geplanten Weg geblieben. Nicht ausgetrieben, kein totaler Rückzug.

Doch ihre Extreme sind zu viel für die kleinen Kinder, zu viel für die Eltern dieser Kinder und zu viel für die Pädagoginnen, die mit Valerie zusammenarbeiten. Die Leiterin setzt Valerie „aus heiterem Himmel“ über ihre Kündigung in Kenntnis. Valerie fällt aus allen Wolken. Sie ist draußen. Runter vom Himmel, rein in die Realität. Sie weint, sie ist verzweifelt. Aussichtslos. Ihr Vater steht unter Schock. Christian tröstet sie. Innerlich, hinter meinem Arbeitsmantel tief drinnen, bricht es mir das Herz, sie so zu sehen. Wir betrachten die Geschehnisse, vereinbaren eine temporäre Schonfrist. Keine neuen Ideen, keine neue Arbeitsstelle, Kraft schöpfen. Sie willigt ein. Sie ist stark, der Hund bleibt in der

Ecke, er hat verstanden, wer sein Frauchen ist. Valerie findet rasch zu einer Gelassenheit, mit der sie sich wohlfühlt. Die Eltern sind beruhigt, die zweite Schwester heiratet, die erste ist schwanger. Valerie kommt dadurch nicht mehr unter Druck. Sie weiß, dass sie ihr Leben auf ihre Art, in ihrem Tempo, mit den Überholspuren und den Hindernissen, die für sie vorgesehen sind, führt. Es ist richtig, so wie sie es tut. Christian weiß das auch. Seine Überzeugung tut ihr gut. Sie hat im Leben und in der Therapie gelernt, dass ihr Tempo für sie das richtige ist. Nicht das, das die anderen von ihr erwarten könnten.

Nach dem Krankenstand wird sie wieder in der Firma angestellt. Sie arbeitet kaum. Auch das tut ihr im Moment gut. Sie ist damit beschäftigt ihr Zimmer, ihr Leben, ihre Zukunft zu sortieren. Aber noch nicht jetzt. Schritt für Schritt in ihrem Tempo. Die Zukunft beginnt erst nach dem Sommer. Frühestens.

---

#### MAG.<sup>A</sup> DR.<sup>IN</sup> CHRISTINA LENZ

ist Psychotherapeutin SF in freier Praxis und in der Ambulanten Systemischen Therapie (AST) der la:sf; Lehrtherapeutin in Ausbildung an der la:sf

#### MEDIADATEN:

##### Medieninhaberin und Herausgeberin:

Lehranstalt für systemische Familientherapie der Erzdiözese Wien für Berufstätige, 1130 Wien, Trauttmansdorffgasse 3a, Tel. (+43-1) 478 63 00, Fax (+43-1) 478 63 00-63 www.la-sf.at, Kontakt: haberlehner@la-sf.at



Qualitätsrahmen für die Erwachsenenbildung in Österreich

##### Systemische Notizen:

Fachzeitschrift der Ausbildungseinrichtung la:sf für Studierende, AbsolventInnen,

Interessierte: Fachspezifikum systemische Familientherapie, Zeitschrift für systemische Familientherapie, systemische Praxis und Forschung

**Redaktion:** Mag.<sup>a</sup> Dr. <sup>IN</sup> Iris Seidler, DSA Brigitte Lassnig, Christina Haberlehner

**Für den Inhalt verantwortlich:** Dir. DSA Ina Manfredini

**Druckauflage:** 800

**Erscheinungsweise:** viermal jährlich (März, Juni, September, Dezember)

**Redaktionsschluss 2013:** 1. März, 30. Mai, 6. September und 15. November

**Layout, Herstellung:** Lena Manfredini

**Druck:** digiDruck GesmbH, Wien

**Abonnementpreise:** Für Studierende im Semesterbeitrag inkludiert, für AbsolventInnen der la:sf € 12,-, für Interessierte € 16,- für vier Ausgaben, automatische Verlängerung. Abbestellungen schriftlich bis einen Monat vor Ende des Bezugsjahres

**Einzelpreis:** € 4,-, Sondernummer 25 Jahre Lehranstalt für systemische Familientherapie (166 Seiten, gebunden): € 11,-

Anzeigenpreise: 1/1 Seite € 110,-, 1/2 Seite € 55,-, 1/4 Seite € 28,-

**Copyright:** Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Lehranstalt für Systemische Familientherapie der Erzdiözese Wien für Berufstätige. Nachdruck, auch auszugsweise, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts keine rechtliche Gewähr geleistet und keine Haftung übernommen werden.