

Einleitung

Fünf Monate lang hatte der 11-jährige Jason die Schule nicht mehr besucht, als er zu mir in die Praxis kam. Ein ganzes Jahr lang konnte er nicht einmal das Wort Schule mehr aussprechen, ohne blass zu werden. Zwei Jahre dauerte es, bis er seinen Fuß wieder in eine Schule setzen konnte. Und mehr als drei Jahre brauchte er, bis er seine Angst vor Schulen, Leistungen, Menschen und allen möglichen anderen Situationen weitgehend überwunden hatte.

Wie kommt es, dass dieser unauffällige Junge, der bis dahin ganz normal zur Schule geht, gute Beziehungen zu Gleichaltrigen pflegt und durchschnittliche Leistungen erbringt, der sogar öffentlich auftritt und Tanzwettbewerbe gewinnt, plötzlich so massive Ängste entwickelt?

Wie kommt es, dass er irgendwann nicht mehr wagt, allein aus dem Haus zu gehen, schließlich sogar oft wie gelähmt im Bett liegen bleibt und nicht mehr sprechen kann?

Wie ist es möglich, dass ein Kind, das in einer Familie lebt, die sich wirklich gut um ihre Kinder kümmert, in der man miteinander redet, viel unternimmt und sich umeinander sorgt, solche Probleme entwickeln kann?

Was hat dazu beigetragen und vor allem: Wie kann man einem Kind helfen, aus einem solch quälenden und einschränkenden Zustand wieder herauskommen?

Ich habe Jason als Therapeutin auf seinem Weg, der von unzähligen Fortschritten und Rückfällen geprägt war, über mehrere Jahre begleitet. Seine Behandlung war besonders schwierig, weil zuvor schon einige Therapieversuche misslungen und abgebrochen worden waren. Durch verfrühte und ungenügend vorbereitete Versuche, ihn wieder zur Schule gehen zu lassen und durch die gescheiterten Therapien waren seine Ängste massiv verschlimmert worden. Hinzu kam ein bereits gut antrainiertes Vermeidungsverhalten. Als er schließlich zu mir kommen sollte, war Jason eigentlich überhaupt nicht mehr bereit, je wieder in eine Psychotherapie zu gehen. Nach zwei Monaten schaffte er es unter großer Anstrengung, zu mir zu kommen, und unsere gemeinsame Arbeit begann.

Erst im Verlauf der Therapie stellte sich heraus, dass Jason vor den ersten Angstattacken bereits Probleme gehabt hatte, die er und seine

Eltern jedoch nicht als solche realisiert hatten. Neben zwei traumatischen Erlebnissen und den vorbestehenden Problemen gab es auch noch ganz andere Faktoren, die zu der extrem schweren Angststörung beigetragen hatten.

Es handelt sich bei Jason insofern nicht um eine typische Schulphobie, sondern vor allem um eine sehr schwere Angststörung mit Panikattacken und sogenannten dissoziativen Zuständen (neben sich stehen, sich nicht mehr spüren, Lähmungserscheinungen), wie sie bei Kindern und Jugendlichen dieses Alters zum Glück sehr selten vorkommen. Trotzdem oder gerade deshalb kann Jasons Geschichte vermitteln, was es bedeuten kann, wenn derartige Probleme es zunehmend unmöglich machen, einen normalen Alltag zu leben.

Jasons Störung, die in ihrer Komplexität in kein gängiges Schema passte, erforderte teilweise ein methodisch flexibles Vorgehen und erlaubte dementsprechend nicht die Anwendung sonst erprobter Therapieschemata. Ich arbeite mit verschiedenen Methoden. Zu meiner psychotherapeutischen Ausbildung gehören Psychoanalyse, Psychodrama, systemische Familientherapie, klinische Hypnose und Traumatherapie.

Ich habe schon einige Angststörungen und Phobien bei Kindern und Jugendlichen behandelt und war immer wieder beeindruckt von ihrem großen Leiden, das nach außen hin oft so wenig sichtbar ist, ganz besonders aber von dem Mut und der Kreativität dieser Kinder.

Angst ist immer noch ein Tabu-Thema. Im Gegensatz zu anderen Erkrankungen wie Essstörungen, Depressionen oder Burnout wird darüber noch wenig öffentlich diskutiert. Erst seit kurzem fangen Menschen an, sich zu outen. Für Kinder ist es noch schwieriger als für Erwachsene. Sie können kaum selbst schreiben und an die Öffentlichkeit treten. Deshalb hatte ich verschiedentlich schon darüber nachgedacht, dass es hilfreich für andere sein könnte, solche Therapieverläufe zu dokumentieren. Auch die Mutter von Jason wäre froh gewesen über die Möglichkeit eines Austauschs mit Leidensgenossen, über ein Buch oder zumindest einen Artikel von oder über jemanden, der Ähnliches erlebt hat. Sie und Jason selbst haben mich sehr dazu ermuntert, über seine Probleme und die Therapie zu schreiben.

Dieses Buch möchte anderen betroffenen Kindern, Jugendlichen und ihren Familien, aber auch LehrerInnen und anderen Menschen, die mit Kindern zu tun haben, einen Einblick verschaffen in die Welt der Angst und Wege zurück in ein angstfreies Leben aufzeigen.

Jason und seine Familie nehmen es in Kauf, dass sie durch das Buch vielleicht wiedererkannt werden. Sie sind nicht nur einverstanden, sie wollen ausdrücklich, dass seine Geschichte veröffentlicht wird, um ande-

ren Kindern und Jugendlichen und deren Familien, die in einer ähnlichen Situation sind, mögliche Hilfen aufzuzeigen und Mut zu machen. Das ist vor allem deshalb möglich, weil Jason sich nicht mehr schämt für seine Ängste und es ihm wichtiger ist, wenn am Beispiel seines Leidens- und Therapieweges das Leiden anderer vielleicht abgekürzt oder zumindest erträglicher gemacht werden kann. Er möchte anderen Kindern und Jugendlichen Hoffnung machen, dass sie ihre Ängste, und seien sie noch so groß, erfolgreich bekämpfen können.

Es ist mir bewusst, dass solche lang andauernden Psychotherapien in manchen Ländern aus Finanzierungsgründen nicht durchgeführt werden können. Ich bin dankbar und froh darüber, dass dies in fast allen Teilen der Schweiz möglich ist. Ich bin überzeugt davon, dass sich das längerfristig ausbezahlt. Ohne Behandlung hätte sich der Aktionsradius von Jason immer mehr eingengt, und womöglich wäre er als Erwachsener nicht in der Lage gewesen, einen Beruf auszuüben und Kontakte zu anderen Menschen außerhalb seiner Familie zu pflegen.

In der Therapie von Kindern ist es besonders wichtig, dass ihr Entwicklungstempo respektiert wird. Wenn in einer tragenden therapeutischen Beziehung eine vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen wird und ein sicherer Ort zur Verfügung gestellt, dann fangen die Selbstheilungskräfte eines zuvor gesunden Kindes im Allgemeinen wieder an zu greifen. Dadurch, dass ich von außen relativ wenig Druck zu spüren bekam, konnte ich das für Jason ermöglichen. Mir selbst gibt es nun die Möglichkeit, Schritt für Schritt aufzuzeigen, wie er als Kind und später als Jugendlicher das Ruder wieder selbst in die Hand nimmt, zunehmend lernt, mit Rückschlägen umzugehen, neue Herausforderungen sucht, Entscheidungen trifft, auf Vermeidungsverhalten verzichtet, wieder neugierig wird und wachsen will. Für das Selbstwertgefühl eines Kindes und vor allem eines Jugendlichen ist es von großer Bedeutung, dass sie selbst aktiv am Heilungsprozess beteiligt sind, ein Stück Kontrolle behalten und dass sie nicht nur Anleitungen befolgen müssen und unter Erfolgsdruck gesetzt werden.

Natürlich spielen die richtigen Methoden speziell bei Angstbehandlungen eine große Rolle, aber die Methode allein macht den Therapieerfolg nicht aus. Nach meiner Erfahrung gibt es Heilungsprozesse, die nicht abgekürzt werden können. Manche Angstbehandlungen, vor allem solche, die durch ein Monotrauma (ein einzelnes Trauma) bedingt sind, dauern nur wenige Sitzungen, und der Erfolg ist von Dauer. Andere Behandlungen brauchen viel Zeit: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“ Dieser Spruch schmückt das letzte Schulhaus, das

Jason besucht hat und das ihm mit dieser Einstellung viel zusätzlichen Schmerz erspart hat.

Ein paar Worte zum Aufbau des Buchs:

Der erste Teil stellt die Geschichte der Therapie aus Jasons eigener Perspektive dar. Er richtet sich auch an jugendliche LeserInnen, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Ungefähr in der Halbzeit der Behandlung hat Jason mit meiner Hilfe eine „Rückblick-Zeichnung“ angefertigt. Wir sind die verschiedenen Stationen mit Hilfe unserer Erinnerungen und meiner Notizen noch einmal durchgegangen, und er hat versucht, zu allen wichtigen Momenten ein Bild oder ein Symbol zu zeichnen. Das Bild veranschaulicht sehr schön den Gesamtprozess mit seinen vielen Fortschritten und Rückfällen.

Immer wieder eingestreut in das Buch sind kleine Teilzeichnungen Jasons aus dieser Rückschau. Das Pseudonym Jason, das ich im Buch verwende, hat der Jugendliche übrigens selbst für sich ausgewählt.

In den Teilen zwei bis fünf beschreibe ich aufgrund meiner Notizen zu allen Therapiesitzungen, wie wir in der Psychotherapie vorgegangen sind und was Jason, seine Eltern und ich dabei erlebt haben. Aus Gründen der Lesbarkeit verwende ich manchmal den Begriff Therapie anstelle von Kinderpsychotherapie.

Das Buch ist konzipiert als Erfahrungsbericht und bewusst leicht lesbar geschrieben. Ich verzichte auf allgemeine fachliche Überlegungen, wo es möglich ist, da es sich vorwiegend an Betroffene, an Laien und an Menschen aus angrenzenden sozialen Berufen wendet.

Teil 6 des Buchs gibt allgemeine Hinweise für den Umgang mit Ängsten, Panikattacken und Phobien. Sie sind als Hilfe gedacht für Kinder, Jugendliche, Eltern, BetreuerInnen und LehrerInnen.

Für einen besseren Überblick habe ich im Anhang die wichtigsten Etappen der Therapie auf einer Zeitachse dargestellt¹ und erläutere wichtige therapeutische Begriffe und Methoden, unter anderem EMDR und die Squiggle-Technik, nach Möglichkeit anhand von Beispielen aus Jasons Behandlung.

¹ Siehe Anhang, S. 167

Teil 1:

Jasons Sicht auf seine Therapie

Noch heute kann Jason seine Geschichte nicht selbst aufschreiben. Er wollte das auch nicht. Ich habe deshalb versucht, die Geschehnisse aus seiner Sicht und möglichst in seiner Sprache zu schildern. Die Empfehlungen am Schluss der Schilderung hat Jason auf meine Bitte selbst formuliert. In die übrige Darstellung habe ich seine Erlebnisse, seine Deutungen und die Erlebnisse und Deutungen seiner Eltern aufgenommen, wie ich sie in den vielen Gesprächen während der Therapiesitzungen erfahren und als Therapeutin dokumentiert habe. Hier nun der Rückblick aus der Sicht von Jason.

Wenn ich auf die letzten vier Jahre zurückblicke, ist es, als ob ich aus einem Albtraum erwachen würde. Nur war es leider kein Albtraum. Die hatte ich auch zur Genüge, aber am Morgen wusste ich immer: „Das war nur ein Traum!“

Der Alptraum, von dem ich hier rede, ist wahr. Jetzt kann ich darauf zurückschauen, ohne dass ich in die damaligen Gefühle zurückfalle. Es ist eher, wie wenn man nach einer anstrengenden Wanderung zurückschaut auf das, was man geleistet hat, und zugleich den Ausblick vom Berggipfel aus genießen kann. Ich sehe eine tolle, manchmal auch beunruhigende Landschaft vor mir und bin gespannt darauf, was ich noch alles erleben und entdecken werde. Ich blicke zurück auf mein Leben vor der Angst und auf mein Leben, das fast nur noch aus Angst bestand. Jetzt will und kann ich mich ausrichten auf eine Zukunft, in der mich die Angst immer noch besucht, aber heute kann ich sie auch wieder zum Verlassen bewegen. Mein Leben vor der Angst war schön und aufregend. Vier meiner Lebensjahre danach waren voller Sorgen und schlimmer Gefühle. Manchmal macht es mich traurig, dass ich so vieles verpasst habe, was andere Kinder und Jugendliche in diesem Alter erleben. Aber das gehört nun halt dazu und ich bin froh, dass ich aus diesen Problemen heraus bin. Es gibt ein Davor und ein Danach.

Bis ich 11 war, ging ich Tag für Tag zur Schule, war ein guter Steppentänzer, hatte Freunde, viel Spaß in meiner Familie und machte meine Hausaufgaben.

Niemand wäre damals auf die Idee gekommen, dass sich das so grundlegend verändern könnte. Hätte man mich nach Angst gefragt, dann hätte ich nur verständnislos geguckt und mich über die Frage gewundert. Ich hätte vielleicht auf meinen Vater verwiesen, der damit schon eher etwas hätte anfangen können. Er war schon immer ein bisschen ängstlich, und wir machten uns ab und zu ein wenig lustig über ihn.

Meine Freunde hielten mich eher für einen Draufgänger. Auf Steppentanzwettbewerben aufzutreten, war für mich kein Problem. Ich habe sogar schon vordere Plätze erreicht. Dass ich im Grunde genommen ziemlich schüchtern war, ist niemanden aufgefallen. Ich war ein Meister im Tarnen. Nicht einmal meine Eltern hatten bemerkt, dass ich es immer so eingerichtet hatte, dass ich mit Freunden zur Schule gehen konnte. „Weil es lässiger ist“, sagte ich, falls mal jemand fragte. In Wirklichkeit hätte ich gar nicht allein hingehen können.

Dass ich nicht in meinem eigenen Zimmer schlief, konnte ich auch immer irgendwie überzeugend begründen. Und mit Charme ein wenig nachhelfen. So gab es immer eine Möglichkeit, entweder im Zimmer der Eltern oder bei den älteren Schwestern zu schlafen.

Ich selbst hatte mir auch gründlich etwas vorgemacht, aber das war mir damals nicht bewusst. Die Angst war schleichend, auf leisen Füßen in mein Leben gekommen. Sie hatte wie ein Virus um sich gegriffen und mir immer mehr den Atem genommen, bis sie mir kaum mehr Bewegungsfähigkeit ließ und den Lebensraum immer mehr einschränkte. Nicht einmal zuhause konnte ich mich noch frei bewegen. Manchmal war ich nicht mal mehr in der Lage, das Bett zu verlassen.

Wenn mich anfangs jemand nach dem Grund dafür fragte, wusste ich keine Antwort. Wenn mir jemand erklären wollte, warum es mir so ging, dann sagte ich meistens ja, obwohl ich es selbst nicht wusste und die Erklärungen für mich oft keinen Sinn ergaben. Ich wollte eben selbst dringend eine Erklärung für diese furchtbare Veränderung, die mich so sehr einschränkte. Zum Beispiel meinte ein Psychologe, dass ich vielleicht zu Hause bleiben wollte, weil ich mir Sorgen um meinen kranken Vater machte. Oder dass ich auf ihn aufpassen wollte. Anscheinend habe ich das bejaht. Ich weiß es nicht mehr, aber vielleicht habe ich das gesagt, damit er keine weiteren Fragen stellte. Jedenfalls habe ich mir selbst ständig die Frage gestellt, warum ich nicht zur Schule gehen konnte.

Die Erklärung, dass ich Angst haben könnte vor schlechten Noten, vor den Schülern, den Lehrerinnen oder unvorhersehbaren Situationen ergab auch keinen Sinn. Ich war ja immer gern zur Schule gegangen, hatte recht gute Noten, und es war auch nichts Schlimmes vorgefallen, außer dass

vielleicht ein paar LehrerInnen manchmal eher unangenehm waren. Die richtig schlimmen Sachen in der Schule passierten erst, nachdem ich nicht mehr zur Schule gehen konnte.

Wir haben dann in der Therapie mehrere Jahre lang ganz viel gearbeitet, was zu meinen Ängsten beigetragen oder sie ausgelöst haben könnte. Erst danach, viel viel später, konnte ich mich wieder an mein erstes, ganz schlimmes Erlebnis erinnern, das wohl der definitive Auslöser für meine Angst war.

Es geschah nach einer sehr anstrengenden Zeit. Ich hatte damals sehr viel für einen schweizerischen Steptanzwettbewerb geübt. Mehrmals wöchentlich. Daneben musste ich mich auch noch in einer neuen Schule einleben. Mein Vater war an Krebs erkrankt und hatte einen schweren Rückfall. Das hat uns alle in der Familie sehr mitgenommen. Am Abend nach dem Steppwettkampf gingen wir alle zusammen essen. Am Mittwoch danach wollte ich wie gewohnt zur Schule gehen, aber an einer Kreuzung, ganz nahe von unserem Haus, konnte ich meine Schritte einfach nicht mehr in Richtung der Schule bewegen. So sehr ich das wollte, es ging einfach nicht. Meine Beinmuskeln gehorchten den Befehlen von meinem Hirn nicht mehr. Schließlich kehrte ich um. Das war sehr merkwürdig und beängstigend. Komischerweise konnte ich an den zwei darauffolgenden Tagen wieder ganz normal zur Schule gehen, aber am Montag danach passierte dasselbe wieder. Dieses Mal war eine meiner älteren Schwestern dabei, aber sie konnte auch nichts ausrichten. Schließlich wurde sie ungeduldig und geriet unter Stress, denn sie musste selbst zur Schule. Sie ließ mich dort stehen. Gleich am nächsten Tag bekamen wir einen Termin in der Kinderpsychiatrie, wo ich untersucht wurde. Man konnte nichts besonders Auffälliges feststellen: Normale Intelligenz, Ansprechbarkeit, alles ok. Die Empfehlung war, ich solle eine Psychotherapie anfangen und unbedingt so schnell wie möglich wieder in die Schule gehen. Eltern und Lehrer sollten das mit allen Mitteln durchsetzen. Jedenfalls hatten wir das so verstanden. Damit wurde alles noch viel schlimmer. Nun kam die Angst: Vor beschämenden, ohnmächtigen Situationen, davor, von meiner Mutter im Stich gelassen zu werden und vieles mehr und dazu noch die Angst vor der Angst.

Erst jetzt denke ich, dass alles angefangen hat mit einer Riesenüberforderung, die ich aber nicht bemerkt hatte. Diese war schleichend gekommen, nicht die Angst. Gefühle hatte ich früher möglichst weit von mir gehalten. Sie waren mir immer ein wenig unheimlich gewesen. Ängste wollte ich schon gar nicht wahrhaben.

Im Nachhinein sieht es so aus, wie wenn mein Körper damals einfach Stopp gesagt hätte: „Keinen Schritt weiter!“. Vielleicht, weil ich zu lange

nicht auf ihn gehört hatte. Vielleicht war es damals gar keine Angst, sondern Erschöpfung und Überforderung. Auf jeden Fall aber passierte das alles auf eine Art, die mir furchtbar Angst machte: Ich hatte keine Kontrolle mehr über meinen Körper. Und das wollte ich nie mehr erleben. Also mied ich das, was dieses miese Gefühl ausgelöst hatte: Und das war die Schule. Die hatte das Fass zum Überlaufen gebracht. Erst recht nach all den beschämenden Situationen in der Schule und in den Pausen auf dem Schulhof, als ich vor Angst gelähmt war und sich Leute über mich lustig machten. Also machte ich dann alles an der Schule und den bösen LehrerInnen fest und hoffte, damit das Übel gebannt zu haben. Ich war wirklich überzeugt davon, dass die Schule nur schlimm und schlecht war und alle Lehrer Kinderquäler.

Aber damit war es nicht getan. Ich saß in der Falle. Ich konnte das Haus nicht mehr allein verlassen. Nur schon das Wort Schule löste in mir alle möglichen Angstsignale aus. Als diese unerträglich wurden, unterbrach ich den Kontakt zu meinem Körper. Nun spürte ich zwar nichts mehr, aber ich hatte noch weniger Kontrolle. Ich wusste ja gar nicht, was passierte, wenn ich nicht in meinem Körper war. Und: ich konnte nichts mehr überprüfen, da ich zunehmend alles vermied, was Angst und unangenehme Gefühle auslösen könnte. Heute denke ich, dass ich mich mit dem Wegdriften geschützt habe vor zu viel Scham, Verzweiflung und Enttäuschung über mich selbst und meine Schwächen. Ich kann es jetzt akzeptieren, aber ich möchte möglichst ohne das auskommen und mich spüren, auch wenn die Gefühle unangenehm sind. Es macht mir nicht mehr so viel aus, wenn ich die Kontrolle nicht so ganz habe.

Damals waren Körperempfindungen fast ausschließlich unangenehm und überwältigend, denn ich konzentrierte mich immer auf meine Körpersignale, wenn ich befürchtete, dass irgendwo Gefahr lauerte, und so übermittelten sie mir fast andauernd Warn- und Alarmsignale. Es war der wahre Spießrutenlauf. Wenn ich jetzt daran zurückdenke, wird es mir immer noch ein wenig flau. Es war einfach nur grässlich. Als ich diesen letzten Anlauf für eine Therapie gemacht hatte, war ich schon so sehr in diesem Angstkarussell, dass ich mir eigentlich gar nicht mehr vorstellen konnte, da je wieder rauszukommen. Der einzige Ort von einer gewissen Sicherheit war zu Hause, und von da wollte ich nicht mehr weg. Gleichzeitig wusste ich, dass auch dieser Ort nicht mehr sicher war, denn meine Eltern gerieten immer mehr in Stress und hielten es nicht mehr aus, wenn ich zu Hause herumhing. Mir wurde es immer langweiliger. Ich vermisste meine Kameraden.

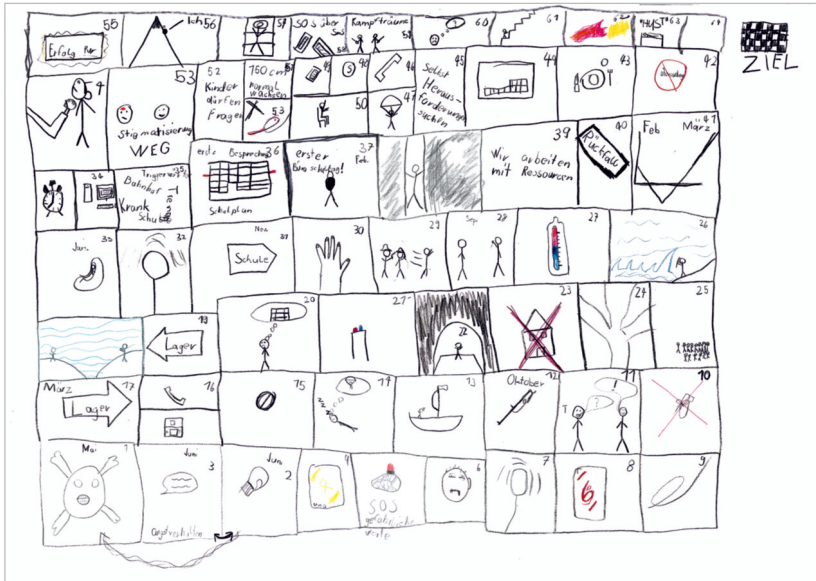
Von außen kam Druck. Von innen kam Druck. Ich war gelähmt von Angst, buchstäblich, unfähig, eine Entscheidung zu treffen.

Ich bin meinen Eltern dankbar dafür, dass sie nicht aufgegeben haben und dass sie mich dazu gezwungen haben, nochmals einen Versuch zu machen. Freiwillig wäre ich nie und nimmer dorthin gegangen. Nirgendwohin! Nie mehr!

Es war ein langer und beschwerlicher Weg mit der Therapie. Ich war oft so verzweifelt, dass ich nicht mehr leben wollte. Am Anfang dachte ich immer, dass die Therapeutin auch eine Hexe sei, ähnlich wie die schlimme Lehrerin, die mich so sehr gedemütigt hatte, und wie die Hexen, die früher in meinen Alpträumen aufgetaucht waren. Ich dachte, dass sie irgendwann schon ihr wahres Gesicht zeigen würde. Deshalb schaffte ich es manchmal fast nicht, zu ihr zu gehen. Aber auch als ich schon Vertrauen zu ihr hatte, war es richtig harte Knochenarbeit mit all den Rückschlägen und den Angstkonfrontationen. Andererseits war es auch immer wieder ein total gutes Gefühl, wenn ich etwas geschafft hatte und spürte, dass ich mich wieder wehren und durchsetzen kann, wieder bestimmen konnte, wo es langgeht, auch, dass ich etwas erreichen kann. Und es war toll, als ich die Alpträume endlich loswurde und wieder auf Leute zugehen konnte.

Was mir am meisten geholfen hat in der Therapie? Ich denke, es ist Geduld und Zuversicht. Wenn ich völlig verzweifelt war, konnte ich mir überhaupt nicht mehr vorstellen, dass es einen Weg aus diesem Dschungel geben würde. Dass die Therapeutin meinen Eltern half, gelassener zu reagieren, war eine große Hilfe. Dass sie selbst immer an mich geglaubt hat und mich für jeden Fortschritt lobte, weil sie wusste, wieviel Anstrengung es mich kostete, war sehr hilfreich. Dass sie immer und immer wieder betonte, dass Rückfälle dazu gehören, dass es ganz viel Übung brauche, bis man nicht mehr auf die alten Pfade zurückfällt, dass sie mir erklärte, dass Vermeiden verständlich, aber nicht hilfreich ist, sondern die Angst verschlimmert, und dass sie sehr auf mich gehört hat, wenn ich sagte, dass mir etwas nicht guttue. Ganz besonders wichtig war, dass sie mein Tempo respektiert und mir jeden Schritt genau erklärt hat. Dass sie manchmal ein klein wenig geschubst hat, war zwar schwierig und hat mich manchmal geärgert, aber es war auch gut. Es zeigte mir, dass sie mir etwas zutraut. Und dass sie so gern mit mir Uno und anderes gespielt hat, war ganz toll. Wir haben in der Therapie auch viel gelacht und uns über wichtige Themen unterhalten. Ich fühlte mich immer ernst genommen.

Ungefähr in der Mitte der Behandlung haben wir einen Rückblick gemacht, um mal zu sehen, wie der Weg bis dahin war. Ich habe zu vielen Situationen und Schritten während der Therapie Zeichnungen gemacht. Sie zeigen ein bisschen, wie ich mich gefühlt habe.



Mein langer Weg durch die Therapie

Dabei habe ich erst mal gemerkt, wie lang der Weg war und wie mühsam manchmal. Aber ich finde, man sieht auch, dass er nicht nur aus Rückschlägen, sondern aus ganz vielen kleinen und großen Erfolgen bestand. Bis ich dann wirklich wieder in der Schule lernen und meinen Abschluss machen konnte, dauerte es ja noch eine ganze Weile.

Heute jedenfalls bin ich in erster Linie froh, dass ich wieder zur Schule gehen konnte. Manchmal machte es mir richtig Spaß. Ich bin aber auch froh, dass ich nach der obligatorischen Schulzeit vorerst mal was ganz anderes machen kann. Ich freue mich, mit Gleichaltrigen zusammen zu sein. Es ist aber immer noch ein wenig anstrengend mit Menschen, die ich nicht gut kenne. Wenn die Angst mit neuer List irgendwo lauert, bin ich darauf vorbereitet und ich weiß, was zu tun ist.

Zu Hause sind alle wieder entspannter und fröhlich. Meine Mutter hat mehr Zeit für ihr Geschäft, und mein Dad ist auch wieder glücklicher. Längst nicht alle Probleme sind behoben, aber der Albtraum ist vorbei.

Und das möchte ich anderen Kindern und Jugendlichen sagen, wenn sie ähnliche Ängste haben wie ich:

- Holt euch so schnell wie möglich Hilfe, denn die Angst ist wie ein gefräßiges Tier und schnappt sich alles, was ihr vor die Nase kommt.

- Verteidigt euren Bereich.
- Gebt niemals auf.
- Lasst euch von Rückfällen nicht entmutigen, nehmt sie als Herausforderung, euch zu beweisen, dass ihr die Angst überleben und bekämpfen könnt.
- Versucht die Angst so wenig wie möglich zu vermeiden.
- Nehmt jede Gelegenheit wahr, die Angst zu bekämpfen.
- Glaubt, wenn man euch sagt, dass die Angst in eurem Kopf entsteht und dass die Situation draußen nicht lebensbedrohlich ist,
- auch dann, wenn euer Körper euch etwas Anderes mitteilt.
- Um euch davon zu überzeugen, müsst ihr euch auf Experimente einlassen, um am eigenen Körper zu erfahren, dass es stimmt und dass ihr überlebt, dass ihr nicht in Ohnmacht fallt, nicht verrückt werdet, dass man euch nicht verachten wird.
- Es gibt nichts auf der Welt, das so beschämend ist, dass man dafür aufs Leben verzichtet.
- Wenn ihr es wollt, wenn ihr genügend übt, wenn ihr Hilfe annehmt, dann schafft ihr es.
- Auch wenn es vielleicht ziemlich lange dauert.
- Es lohnt sich, denn ihr habt, wie ich damals, noch fast euer ganzes Leben vor euch.
- Holt euch therapeutische Hilfe, denn allein schafft ihr es nicht.
- Lest dieses Buch, wenn ihr genauer wissen wollt, was ich erlebt habe, wie anstrengend es war, wie oft ich und meine Eltern verzweifelt waren und wieviel wir gekämpft haben.

Vielleicht erkennt ihr euch in dem Buch wieder, und vielleicht helfen euch die Sachen, die ich mit meiner Therapeutin gemacht habe. Ich wollte jedenfalls, dass sie dieses Buch schreibt und ich hoffe, dass es vielen Menschen helfen wird.

Teil 2:

Die ersten stockenden Schritte in die Therapie

Ich sehe die Eltern des 11-jährigen Jason erstmals im April 2009. Sie haben zu diesem Zeitpunkt schon Einiges versucht, um Jason zu helfen: Eine kinder- und jugendpsychiatrische Abklärung, eine Familientherapie und Kontakt mit zwei weiteren Therapeuten, wovon einer sogar zu ihnen nach Hause gekommen war. Zudem wurde eine stationäre Behandlung versucht, aber Jason war in der ersten Nacht davongelaufen. Eine medikamentöse Behandlung hatte auch keine Besserung gebracht.

Ich erlebe die Eltern als sympathische, engagierte und offene Menschen. Ich habe sofort den Eindruck, dass ich gut mit ihnen zusammenarbeiten kann, eine Grundbedingung für die Behandlung ihres Kindes.

Sie sind am Rand ihrer Kraft und stehen enorm unter Druck. Neben den Problemen von Jason belastet sie die Krebserkrankung des Vaters. Vier Jahre zuvor war bei ihm ein Blasenkrebs diagnostiziert worden (Jason war damals sieben Jahre alt). Nach diversen Therapien blieb sein Zustand über längere Zeit stabil. Ruhe und Zuversicht waren wieder eingekehrt. Im Jahr 2007 jedoch hatte er einen Rückfall. Danach war der Vater nahe daran aufzugeben. Es folgten eine Chemotherapie, Bestrahlungen, weitere große Operationen, Lähmungserscheinungen in den Beinen und längere Krankschreibungen, dann mühsames Wiedererlernen des Gehens.

Der Vater übt einen anspruchsvollen Beruf aus. Er kann jetzt wieder arbeiten und hat das Gefühl, es könne etwas aufwärts gehen mit ihm, auch wenn er grundsätzlich wenig Hoffnung auf Besserung hat. Er ermüdet schnell, leidet unter Stimmungsschwankungen und ist leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen. Jedes Gespräch, auch das hier bei mir, strengt ihn extrem an. Er braucht danach Stunden, um sich wieder zu erholen.

Und nun entwickelt Jason immer größere, ernst zu nehmende Ängste, kann nicht mehr zur Schule gehen – er, der wie seine Schwestern bis vor kurzem ziemlich unauffällig gewesen war. Dieses zusätzliche Problem mit Jason bringt den Vater an seine Grenzen, weil er zu alledem den Eindruck hat, dass er bei der Lösung von verschiedenen Seiten weder ernst

genommen noch unterstützt werde. So habe die Schule eine Gefährdungsmeldung angedroht. Er habe sich schon darauf eingestellt und sei damit einverstanden gewesen, weil er sich dadurch Unterstützung erhofft habe. Dann sei die Meldung doch nicht erfolgt, weil die LehrerInnen angeblich nicht genau gewusst hätten, wie vorzugehen sei. Die Informationen fließen nicht, sagt er. Er fügt hinzu, die bisherigen Behandlungen Jasons hätten auch nichts gebracht. Ich entnehme den Äußerungen des Vaters, dass er wenig Hoffnung auf Hilfe hat, sich aber klare Richtlinien und Unterstützung wünscht. Die Mutter ist im Moment die treibende Kraft. Sie versucht, alles zusammenzuhalten, sich überall einzufühlen, zu helfen. Aber auch sie kommt an Grenzen.

Bei der Anmeldung war ich davon ausgegangen, dass Jason abgesehen von zwei traumatischen Erlebnissen, nämlich einer schweren Geburt und der Erkrankung des Vaters, ein gesundes Kind sei. Mein Eindruck war, dass es sich bei der Schulphobie um ein reaktives Problem nach einer extremen Belastung handle. Solche Symptome als Folge von Extrembelastungen hatte ich in der letzten Zeit schon des Öfteren mit relativ kurz dauernden Therapien behoben. Deshalb hatte ich bei der Anmeldung von Jason zugesagt, ungeachtet der zu der Zeit terminlich schwierigen Situation. Es war mir bewusst, dass der Verlauf dieses erneuten Therapieversuchs wegweisend für das weitere Leben von Jason sein könnte. Wenn nun auch die Behandlung bei mir scheiterte, würde Jason sich vielleicht nie mehr freiwillig in eine Psychotherapie begeben.

Auf dem Hintergrund meiner Erfahrungen und weil Jason bis zu seiner Schulphobie angeblich unauffällig gewesen war, hoffte ich aber, der Familie relativ schnell helfen zu können.

Die Erfahrung mit Jason hat mich bezüglich Prognosen wieder vorsichtiger werden lassen. Es ist auch mit viel Erfahrung schwer vorauszusagen, wie eine Behandlung verlaufen wird. Manchmal geht es ganz schnell, und manchmal dauert es viel länger als erwartet. So war es auch bei Jason. Hinzu kam, dass ich bei der Anmeldung von einigen vorbestehenden Problemen noch keine Ahnung hatte, weil diese den Eltern nicht wirklich bewusst waren.

Was ist in Jasons Leben schiefgelaufen?

In diesem ersten Gespräch mit den Eltern geht es vor allem ums Kennenlernen, um die bisherigen Versuche, Jason zu behandeln (was hatte geholfen, was nicht) und um mögliche Traumatisierungen. Die Eltern berichteten mir von unerwarteten Komplikationen bei Jasons Geburt.

Nach zwei völlig unkomplizierten Hausgeburten der älteren Schwestern hatten sich alle auf die Hausgeburt von Jason gefreut. Niemand war auf Komplikationen vorbereitet gewesen, als plötzlich die Herztöne von Jason absanken. Mutter und Kind mussten notfallmäßig ins Spital gebracht werden. Es herrschte große Aufregung. Nach überstandener Geburt wurde Jason sofort von der Mutter getrennt und musste drei Tage zur Überwachung im Spital bleiben. Er war an diverse Apparate angeschlossen. Aus Gründen, die die Eltern bis heute nicht kennen, wurden Besuche beim Baby nicht erlaubt. Nach drei Tagen holten die Eltern ihr Kind gegen den Willen der Ärzte nach Hause. Jason wurde noch über ein Jahr neurologisch kontrolliert. Die neurologische Entwicklung verlief unauffällig, aber die frühe Trennung war für die Eltern und sicherlich auch für Jason sehr belastend.

Die Erinnerung an die Geburt löste bei der Mutter auch zum Zeitpunkt des Gesprächs immer noch deutlichen Stress aus, und dieses Erlebnis hatte bestimmt auch Auswirkungen auf Jason, auf die Entwicklung seiner latenten Angstbereitschaft und vor allem seiner ausgeprägten Trennungsangst. Es ist bekannt, dass solche schweren Geburten den Boden für spätere Störungen, u.a. Angststörungen, legen können.

Als Auslöser für die Schulphobie sehen die Eltern einerseits die Wieder- Erkrankung des Vaters, insbesondere ein Erlebnis im Garten, als Jason sie weinend angetroffen hatte, sowie ein Enttäuschungserlebnis bei einem Steptanzauftritt. Danach habe Jason kategorisch nicht mehr zur Schule gehen wollen. Außerdem habe Jason gesagt, er wolle zu Hause bleiben, um seinen Vater zu beschützen. Ihm zu versichern, dass das nicht nötig sei, habe daran nichts geändert.

Bevor Jason nicht mehr zur Schule habe gehen können, sei er ein mitelmäßiger bis guter Schüler gewesen, habe Freunde gehabt, eine gute Beziehung zu seinen älteren Schwestern und sei ein ausgezeichnete Steptänzer gewesen. Er sei immer gern zur Schule gegangen. Erst seit der Erkrankung des Vaters hätten sich seine Absenzen gehäuft, was jedoch niemandem aufgefallen sei. Nun sei Jason schon seit sieben Monaten überhaupt nicht mehr zur Schule gegangen. Eine Hormonbehandlung wegen seiner kleinen Körpergröße sei eingestellt worden. Jason sei nur noch zu Hause und könne die Wohnung nicht mehr allein verlassen. Er sei zunehmend niedergeschlagen und hoffnungslos. Er leide unter schlimmen Alpträumen. Manchmal drohe er damit, sich umzubringen. Trotzdem wolle er, wegen all der gescheiterten Therapieversuche, keine Hilfe von außen annehmen. Die Anmeldung bei mir sei aufgrund einer Empfehlung des Kinder- und Jugenddienstes erfolgt.

Die Eltern fühlen sich nach dem ersten Gespräch erleichtert. Gleichzeitig löst es zu Hause weitere Gespräche zwischen ihnen aus und es kommt nochmals viel Trauer auf über all das, was sie in den letzten Jahren erlebt und nicht verarbeitet haben.

In weiteren Gesprächen erfahre ich, dass Jason noch nie im eigenen Zimmer geschlafen habe, dass er lange gebraucht habe, bis er sauber und trocken gewesen sei, und dass er extrem Mühe habe, woanders zu schlafen als zu Hause. Auch spreche er keine fremden Menschen an. Ich schlage den Eltern vor, im Moment alles daran zu setzen, Stress zu reduzieren und Druck wegzunehmen.

Erste Weichenstellungen

Die Eltern machen sich zu Recht Sorgen um Jason, und ihre eigene extreme Belastung ist unübersehbar. Um sie möglichst schnell und spürbar zu entlasten, schlage ich vor, dass ich mit der Rektorin² und der Sozialarbeiterin Kontakt aufnehmen werde. Außerdem müssten wir schauen, wie wir Jason für eine Behandlung motivieren könnten.

Vorläufig werde ich mit den Eltern und – um den Vater nicht zusätzlich zu belasten – vor allem mit der Mutter arbeiten. Die Frage ist im Moment, ob Jason überhaupt zur Behandlung kommen wird. Er findet es zwar gut, dass die Eltern sich Hilfe holen, und er ist allenfalls auch bereit, ihnen zu helfen, aber er will keine Therapie, und er will auf gar keinen Fall mehr in die Schule gehen. Das Wort Schule ist ein Tabu-Wort, das nur eine der Schwestern ab und zu provokativ in den Mund nimmt, um sogleich von den anderen Familienmitgliedern zurückgepiffen zu werden.

Diese Schonhaltung der Umgebung ist eine typische Folge von Angst-erkrankungen. Auf die Dauer verstärkt sie vor allem das Vermeidungsverhalten und verhindert, dass der ängstliche Mensch seine vorgefasste Meinung korrigieren kann.

Aus diesen ersten Gesprächen ergibt sich ein neues Bild. Ich erkenne, dass die Schulphobie nur eines von vielen Problemen ist und dass sich die vorbestehenden leichteren Ängste durch die Extrembelastung offensichtlich ausgeweitet und massiv verstärkt haben. Jason war vor der Angsterkrankung nur scheinbar symptomfrei. Die Ängste hatten sozusagen geschlummert. Unter positiven Bedingungen wären sie vielleicht nie zum

² Zuständige Mitarbeiterin des kantonalen Erziehungsdepartements; vergleichbar der Schulaufsicht in Deutschland

Ausbruch gekommen oder hätten sich zumindest nicht so stark ausgeweitet. Es wird mir klar, dass die Behandlung dementsprechend länger dauern wird.

Zu meiner Erleichterung höre ich, dass es Jason zu Hause zunehmend anöde, dies vor allem, weil die Eltern ihm verbieten, stundenlang am Computer zu spielen. Das ist gut. Wut und Langeweile sind ein brauchbarer Motor für Veränderung.

Ich überlege, wie ich Jason dazu bringen könnte, mich kennenzulernen. Ich höre, dass er schon als ganz kleines Kind ausgesprochen hilfsbereit gewesen sei. Sei etwas gesucht worden, habe er gern seinen imaginierten Engel zur Verfügung gestellt, um den betreffenden Gegenstand zu finden. Schon als ganz Kleiner habe er Mitleid bezeugt gegenüber Menschen, die in Schwierigkeiten waren. Ich entscheide mich, diese Fähigkeit zu nutzen, denn seine Eltern sind tatsächlich auf seine Mitarbeit angewiesen. Sie können nicht mehr lange so weitermachen. Sie sind überfordert und können die Verantwortung nicht mehr alleine tragen. Jason hat auch schon mehrfach damit gedroht, sich das Leben zu nehmen. Außerdem kommt es immer häufiger zu gereizten Auseinandersetzungen, weil Jason zu Hause herumhängt. Mit Sicherheit wirkt sich der Stress negativ auf die Genesung des Vaters aus. Abgesehen davon muss auch von behördlicher Seite her etwas passieren.

Die Eltern sollen Jason ausrichten, dass ich ihn kennen lernen möchte, um zu schauen, wie er den Eltern am besten helfen könne und um zu hören, ob ich etwas für ihn tun könne.

Mit der Mutter finden in der Zwischenzeit nicht nur Elterngespräche, sondern auch therapeutische Sitzungen statt. Da sie das Geburtserlebnis ganz offensichtlich nicht verarbeitet hat und durch die Ängste von Jason ständig angetriggert wird (Jasons Ängste erinnern sie an die Geburt und werfen sie gefühlsmäßig in jene Situation zurück), schlage ich vor, dass wir es mit einer traumatherapeutischen Methode, dem EMDR³ bearbeiten. Es geht auch darum, sie mit dieser Methode vertraut zu machen, da ich sie später mit Jason anwenden möchte. Ich habe EMDR zu diesem Zeitpunkt schon sehr oft mit großem Erfolg bei ähnlichen traumatischen Erlebnissen und mit wenigen Sitzungen angewandt. Die Mutter ist einverstanden und reagiert ausgesprochen positiv auf diese Behandlung. Schon

³ EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine von Dr. Francine Shapiro entwickelte Psychotherapiemethode, die die Möglichkeiten der Behandlung seelisch traumatisierter PatientInnen nachweislich erheblich verbessern kann. Sie kann auch bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, in abgeänderter Form sogar auf Säuglinge und mental (geistig) wie körperlich behinderte Kinder angewandt werden (Th. Hensel, 2006, S. 22). Eine ausführliche Darstellung der Methode findet sich im Anhang (S. 169).

nach einer Sitzung geht es ihr wesentlich besser. Sie realisiert, wie einsam und unverstanden sie sich bei der Geburt von Jason gefühlt hatte und dass man sie in der großen Aufregung zeitweise kaum beachtet hatte. Auch hatte sie sich überhaupt nicht ernst genommen gefühlt. Die Behandlung hilft ihr, deutlicher zu spüren, dass das jetzt wirklich vorbei ist und dass offenbar alle völlig überfordert waren. Sie kann die Gefahr von damals von der Gefahr von heute besser entkoppeln. Auch stellt sie fest, dass sie ihr Möglichstes getan hatte. So kann sie sich von hinderlichen Schuldgefühlen befreien.

„Ich gehe zur Therapie, ich gehe nicht oder vielleicht doch...“

Es ist Mai, als Jason bereit ist, zu mir zu kommen, knapp einen Monat, nachdem ich die Eltern erstmals gesehen habe. Im letzten Moment schafft er es aber doch nicht. Die Mutter ist am Telefon verzweifelt und wütend. Ich versuche, sie zu beruhigen und schlage ihr vor, dass sie statt Jason zur geplanten Sitzung kommen könne.

Wir üben mit Hilfe von Hypnosetechniken, wie sie gelassener, ruhiger und entspannter bleiben kann. Ich zeige ihr eine Distanzierungsübung, die sogenannte Bildschirmtechnik: Sie stellt sich eine schwierige Situation auf einem Bildschirm oder einer Leinwand vor. Dadurch gibt es eine Distanz zum Geschehen. Außerdem hat sie in der Vorstellung eine spezielle Fernbedienung mit Zoom-Modus, die es ermöglicht, die Erlebnisse weit weg zu schieben oder näher heran zu holen. Auch das Umschalten auf Schwarz-Weiß kann helfen, die Gefühle besser zu regulieren. Manchmal kann es hilfreich sein, sich die ganze Sache in Zeitlupe nochmals anzuschauen.

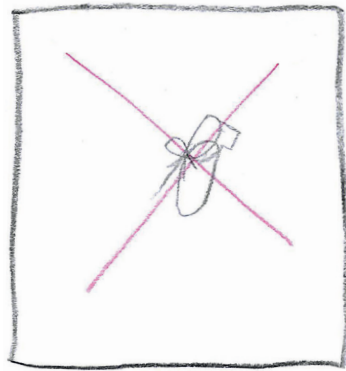
Gerät sie zu sehr in Stress, kann sie das Geschehen – im Gegensatz zur Realität – stoppen und wegpacken. In der Vorstellung kann sie auch eine Person zu Hilfe nehmen, die sie beruhigt. Das alles hilft, Korrekturen in die Interpretation von Erlebnissen zu bringen und ein Gefühl von mehr Kontrolle, Kompetenz und Sicherheit zu bekommen. Das sind alles Dinge, die nicht nur sie im Moment dringend braucht, sondern die sich auch positiv auf Jason und die ganze Familie auswirken werden. Außerdem bekommt sie eine Ahnung davon, wie ich mit Jason vorgehen möchte und wird das dann besser unterstützen können. Die Mutter spricht auf meine Methoden gut an.

Ich empfehle ihr, mit Jason über diese Vorgehensweisen zu reden. Falls er einverstanden sei, könne er es mit ihrer Hilfe auch einmal ausprobieren, vorerst natürlich nur mit positiven Vorstellungen.

Dies ist eine eher unübliche Vorgehensweise, aber ich denke, dass Jason aufgrund seiner starken Bindung an die Mutter eher bereit ist, mit ihr etwas Neues auszuprobieren als mit mir. Im Fachjargon würde man sagen: ich benutze die Mutter als Ko-Therapeutin.

Jason schafft es erstmals in meine Praxis

Jason will tatsächlich versuchen, zu mir zu kommen. Fünf Wochen nach Beginn der Behandlung mit den Eltern schafft Jason es erstmals bis in meinen Praxisraum. Ausschlaggebend war, dass er unterdessen überhaupt nicht mehr zum Steptanzen gehen konnte. Sein Aktionsradius wird immer kleiner. Das war nun auch für ihn ein Alarmzeichen. Aber trotz der Motivation herzukommen bedeutet es für ihn einen Kampf bis zum letzten Moment. Am Vorabend war er so aufgeregt, dass er erst um Mitternacht einschlafen konnte. Dementsprechend müde ist er



„Ich kann nicht mehr steppen gehen“

bei mir. Erschöpft sinkt er auf einen Sitz Sack. Ich bin froh, dass er es überhaupt geschafft hat. Ich weiß, dass er eben einen großen Schritt gemacht hat. Ich gebe ihm viel Anerkennung fürs Kommen.

Jason ist ein kleiner, zierlich gebauter hübscher Junge, äußerlich völlig unauffällig. Er trägt eine sportliche Jacke und eine nach hinten gekehrte Mütze.

Ich erkläre ihm, dass er und Mama sich mit ihrer Angst im Moment gegenseitig verstärken, weshalb ich jetzt mit Mama üben würde, ruhiger und gelassener zu bleiben. Er scheint aufmerksam zuzuhören und schnell zu begreifen. Ab und zu nickt er. Bei Fragen schaut er systematisch zur Mutter, welche schnell bereit ist, für ihn zu antworten. Während er nun ausgiebig gähnt und kaum mehr aufnahmefähig zu sein scheint, mache ich mit der Mutter nochmals die Fernbedienungsübung. Er darf zuschauen, genau so viel, wie es für ihn gut ist. Ich gebe ihm damit offiziell die Kontrolle darüber, wieviel, wann und wie lange er bei mir etwas macht. Meiner Meinung nach ist das etwas ganz Entscheidendes bei Angst-PatientInnen und bei traumatisierten Kindern.

Die Mutter kennt die Technik ja schon. Heute stellt sie sich einen Tierfilm vor, den sie mal als Kind gesehen hatte. Er handelt von einem röhrenden Hirsch und der Geburt eines Hirschkalbes. Da sie als Kind Angst hatte vor dem lauten Röhren, kann sie in der Vorstellung mit der Lautstärke und der Stummschalttaste üben, mit dieser Angst besser umzugehen. Es ist ein wunderbares Beispiel, das ihr spontan in den Sinn gekommen ist, und es gibt uns im Anschluss an die Übung die Möglichkeit, noch ein wenig über verschiedene Ängste zu reden. Das hilft, der Scham entgegenzusteuern. Ich erzähle Jason, dass auch andere Kinder mit Ängsten zu mir kommen und wie ich ihnen geholfen habe.

Dann machen wir noch eine Übung, in der die Mutter ihre Angst und Belastung im Zusammenhang mit Jason visualisiert. Es fühlt sich für sie an wie ein Elefantenfuß, der auf ihrer Brust hockt. Ein Engel hilft ihr in der Vorstellung. Sie bittet den Elefanten, den Fuß wegzunehmen, was dieser tut. Die Mutter ist ganz erleichtert über die Lösung, die ihr Unbewusstes wie von selbst gefunden hat, und Jason wirkt beim Zuschauen interessiert und entspannt.

Ich denke, es ist gut für Jason zu sehen, dass ich ihm Zeit lasse und dass ich seiner Mutter helfe, damit es ihr besser geht. Außerdem kann er mich aus der Distanz beobachten und ist noch nicht gefordert. Vielleicht versucht er – während die Mutter an ihren Ängsten arbeitet – auch bei sich ein wenig herauszufinden, wie sich seine Angst anfühlt.

Das Reptilienhirn, der „Big Boss“

In dieser ersten gemeinsamen Sitzung von Mutter und Sohn nehme ich Bezug auf die Äußerung von Jason, dass er selbst keine Therapie wolle und nur gekommen sei, um seinen Eltern zu helfen. Ich lobe ihn für seine Hilfsbereitschaft und sage ihm bei der Gelegenheit, wie ich die Zusammenhänge sehe, insbesondere, dass sein Überlebenshirn, das dem Reptilienhirn gleicht, offenbar das Kommando übernommen habe und dass sein Alarmsystem bei der kleinsten Gefahr anspringe. Ich sage, das sei auch bei anderen Menschen so, die Schlimmes erlebt



„Ich kann ein wenig über Angst reden“

hätten. Es sei ja auch vernünftig, dass sein Hirn versuche, jetzt und in Zukunft schlimme Sachen zu vermeiden. Das Dumme sei bloß, dass es zurzeit offenbar nicht richtig unterscheiden könne zwischen früher und heute und deshalb manche Situationen als bedrohlich einstufe, die es gar nicht seien. Das könne man mit einer Alarmanlage in einem Haus vergleichen, die falsch eingestellt sei und schon anspringe, wenn eine Katze vorbeilaufe. Diesen Schalter könne man meines Wissens nicht selbst umstellen. Das sei ein bisschen wie bei einer Operation. Die könne man auch nicht selbst durchführen, selbst wenn man Chirurg sei.

Um ihn nicht zu drängen, sage ich ihm außerdem, er solle sich das Ganze nochmals überlegen, gebe aber provisorisch einen Termin mit, den die Mutter und er bestätigen oder absagen müssen. Er muss also auf jeden Fall aktiv werden.

Es kommt aber anders, als ich es erwartet hatte: Jason weigert sich, in die nächste Stunde zu kommen und behauptet, er sei ohnehin nur wegen der Eltern gekommen. Im Grunde genommen gefalle es ihm zu Hause. Außerdem habe er massiv Angst vor mir und wolle gar nicht mehr in die Schule gehen. Deshalb wolle er die Angst auch gar nicht ‚wegmachen‘.

Meine Sicht als Therapeutin

Mit der Vorgehensweise, dem Kind möglichst viel Mitbestimmung einzuräumen, habe ich bei Kindern und vor allem Jugendlichen sehr gute Erfahrungen gemacht. Die Motivation ist bedeutend besser, wenn die Kinder selbst kommen wollen und mitbestimmen können. Allerdings geht das nur, wenn die Wahl noch besteht. Das war damals bei Jason sehr fraglich. Hätte ich aber Druck ausgeübt, hätte ich vermutlich den Widerstand und die Angst noch erhöht und damit die Chance einer guten Zusammenarbeit verringert.

Bei Jason waren jetzt zunehmend ein Leidensdruck und auch eine Motivation vorhanden – eine gute Voraussetzung, um der Behandlung zuzustimmen. Was aber ist passiert, dass er sich dann doch der Therapie-sitzung verweigerte?

Wenn ich nun ein paar Vermutungen anstelle, möchte ich vorausschicken, dass auch wir TherapeutInnen nicht in unsere PatientInnen hineinsehen können, wie manche Menschen denken. Aber wir überlegen, was der Grund für ein bestimmtes Verhalten sein könnte, und stellen Hypothesen auf. Diese helfen uns, die nächsten Schritte sorgfältig zu planen. Dabei gehe ich davon aus, dass es selten nur einen Grund für eine Handlung gibt und dass uns die Gründe für unser Verhalten nur zum Teil

bewusst sind. Ich betone das, weil ich es in meinem Therapiealltag immer wieder erlebe, dass Menschen davon überzeugt sind, genau zu wissen, weshalb sie was tun.

Vordergründig mag das Verhalten von Jason für viele nach Provokation und nach Machtgebaren aussehen. Vielleicht steckt tatsächlich einiges davon in diesem Verhalten. Ich vermute jedoch einen anderen Beweggrund: Ich denke, dass Jason realisiert, dass er sich bei mir mit der Angst auseinandersetzen muss. Das löst zusätzliche Angst aus. Um die Angst abzuwenden, greift er zu altbewährten Methoden, die er in der Zwischenzeit tüchtig ausdifferenziert hat: Vermeidung und Rationalisierung: „Ich will ja gar nicht“ und „Das ist blöd und unnötig“. Des Weiteren versucht er womöglich, die Eltern und mich auszutesten: Lässt man ihn nun tatsächlich entscheiden, oder hat er in Wirklichkeit keine Wahl?

Vor allem nehme ich an, dass er furchtbare Angst hat und gar nicht wirklich wählen kann. Mit seiner Begründung schützt er sich und stellt es so hin, als sei es seine Entscheidung, nicht zur Therapie zu gehen. So kann er seine Würde bewahren.

Wie die Eltern auf seine Weigerung, in die Therapie zu kommen, reagiert haben, kann man sich leicht vorstellen. Sie sind enttäuscht, wütend und verzweifelt. Weg ist die neu errungene Gelassenheit und Zuversicht. Es ist nicht der erste Versuch, und es gibt für sie keine Alternative mehr. Neben Wut und Ohnmacht haben sie auch Mitleid mit ihrem Sohn und möchten ihm helfen. Schuldgefühle sind in solchen Situationen vorprogrammiert, Verunsicherung ebenfalls. Denn wer kann schon genau sagen, was im Verhalten Jasons nun wirklich von der Angst bestimmt ist und was von Vermeidung, Faulheit, Feigheit, Manipulation, Kontrolle? Und wenn Kontrolle, warum will er kontrollieren? Tut Jason das, weil er nicht anders kann, oder weil er nicht anders will? Wie gut wäre es, wenn es in solchen Situationen Gradmesser für Gefühle gäbe, wenn wir genau die Beweggründe kennen würden und wüssten, wie wir richtig darauf reagieren. Das gleiche Verhalten kann Dutzende verschiedener Beweggründe haben. In einer solchen Situation würden zehn Personen zehn unterschiedliche Interpretationen liefern und ungefähr ebenso viele verschiedene Vorgehensweisen vorschlagen.

Aber das ist etwas, was viele Menschen nicht begreifen wollen und können. In unserem Zeitalter des Glaubens an die Machbarkeit aller Dinge geht man oft davon aus, dass Fachleute wissen müssten, was Sache sei und wie Probleme behoben werden könnten und zwar möglichst schnell.

In Wirklichkeit sind die menschlichen Reaktionsweisen so komplex, dass wir im Grunde immer nur Vermutungen anstellen und im Idealfall noch wissenschaftliche Erkenntnisse zu Hilfe nehmen können. Aber wir

reagieren alle mit unseren Programmen, mit unserer Geschichte, unseren Vorstellungen und Erfahrungen.

In der konkreten Situation ist mir nur klar, dass wir mit vernünftigen Argumenten nicht weiterkommen und dass es nicht möglich ist, Jason zur Therapie zu zwingen.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Therapeutin habe ich gelernt, dass es in solchen Pattsituationen erst einmal darum geht, die Ruhe zu bewahren und dann sorgfältig zu überlegen, was der nächste Schritt sein könnte, und zwar nur dieser eine, in diesem Fall: wie wir Jason für eine Zusammenarbeit gewinnen können.

Dieser nächste Schritt bedeutet für mich, den Eltern bewusst zu machen, dass es für sie absolut notwendig ist, dass Jason zu mir kommt. Sie können nicht nochmals eine andere Therapeutin suchen. Sie haben zudem Vertrauen zu mir und sind auf Jasons Mitwirken angewiesen. Auch wenn er das vielleicht als Drohung auffassen wird (was sie zu Recht befürchten) müssen sie ihm das jetzt gemeinsam mitteilen und dabei bleiben. Auch müssen sie ihm klarmachen, dass eine stationäre Behandlung sonst unumgänglich ist, und zwar, weil sie es nicht mehr schaffen. Nicht, um ihn zu bestrafen und nicht, weil er so massiv gestört ist, aber weil sie am Ende ihrer Kräfte sind. Zum Schutz von allen ist es im Moment die einzig mögliche Lösung, wenn er zu mir kommt.

Es macht einen großen Unterschied, wie etwas begründet wird, inhaltlich und in welcher Verfassung. Hätten die Eltern noch länger zugewartet oder die Vorgehensweise nicht sorgfältig geplant, hätten sie es Jason ganz anders mitgeteilt.

Schwierig fanden die Eltern unter anderem, dass sie ihn nicht wie versprochen wählen ließen. Auch ich finde es unangenehm, ein Versprechen nicht halten zu können, aber manchmal muss man einen Kurswechsel wagen. Wir alle können uns täuschen. Wenn die Situationen sich ändern, müssen wir die Vorgehensweise anpassen und ändern. Das kann man erklären. Wichtig ist, dass das Kind die Kursänderung nachvollziehen kann.

Damit es später nicht zu Unklarheiten und Verunsicherungen kommt, bespreche ich solche wichtigen Mitteilungen an Kinder bis ins Detail mit den Eltern, und manchmal schreiben wir sie sogar auf. Es ist auch dann noch schwierig genug.