

Falsche Geschichten

Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen, und ich war fassungslos, dass die Lösung eine ganz andere war, als das, was ich immer gedacht hatte. Der Geistesblitz durchschoss mich, als ich einer Patientin im Erstgespräch gegenüber saß.

Die Frau erzählte mir schreckliche Dinge. Sie berichtete von gewaltsamen und sexuellen Übergriffen in ihrer Kindheit. Sie fluchte unter Tränen über den alkoholkranken Vater, der sie schlug, wenn er wieder getrunken hatte. Sie klagte über die Mutter, die sich zwar redlich bemühte, die materiellen Bedürfnisse wie Nahrung und Dach über dem Kopf sicherzustellen, die aber emotional die Kinder weder aufzufangen noch zu schützen vermochte.

Die Patientin schilderte mir ihre Schulzeit, in der sie gemobbt wurde. Alle hätten sich gegen sie verschworen. Ich hörte von den drei Scheidungen. Die Männer waren nicht gut zu ihr. Der erste verprügelte sie, der zweite Mann war annähernd genauso egoistisch, eine Entwertung jagte die nächste. Endlich, der dritte Mann schien anfangs so viel besser, verließ er doch seine zweite Ehefrau für sie. Allerdings bemerkte sie erst nach der Hochzeit, dass andere Frauen aus seinem Leben nicht weg-

zudenken waren, er ging ständig fremd. Er verlangte von ihr, dass sie das halt aushalten müsse, weil er einfach so sei und sich nicht ändern könne.

Ich konnte gut verstehen, dass es den Patienten wichtig war, mir über ihre Probleme zu berichten, schliesslich drückte da ja auch der Schuh. Deswegen kamen sie zu mir. Damals hatte ich ja genauso gedacht: Ich müsste das Problem verstehen, um eine Lösung zu finden. Darum hörte ich immer geduldig zu.

Mittlerweile war das nicht mehr das, was ich im Aufnahmegespräch beachten wollte. Ich fragte nicht mehr nach den Schwierigkeiten. Ich hörte nicht mehr zu, um eine allfällige Antwort für eine Intervention zu finden. Ich hielt nicht mehr Ausschau nach dem, was im Leben verkehrt lief.

Die Symptome und Befunde musste ich nur noch kurz streifen, damit ich die Grundlage für die Diagnose hatte. Mit der Diagnose behandelte ich eine Krankheit und so fiel dies in die Leistungspflicht der obligatorischen Grundversicherung.

Mir war wichtig, die Patienten zu verstehen. Ich wollte begreifen, was sie ausmacht. Für mich war bedeutsam, den Menschen in seiner Einzigartigkeit zu erfassen. Und ohne es am Anfang zu wissen, war ich auf der Suche. Ich begann, nach dem heilen Leben der Patienten zu forschen. Ich recherchierte nach dem, was ihnen gelungen war. Mich fesselte, was meine Patienten für Hobbys haben,

ich wollte wissen, ob sie in einer Partnerschaft leben. Mich interessierte, wie ihr beruflicher Alltag aussieht. Denn dadurch erfuhr ich, was wirklich bedeutsam war: Die Selbstheilungskräfte im Menschen.

Ich hielt mittlerweile ganz bewusst Ausschau nach dem, was der Mensch für Fähigkeiten besitzt. Die Karriereschritte zeigten mir, was in dem Menschen für Stärken verborgen sind. Die Frage nach Familie und Partnerschaft eröffnete mir den Blick, wie mein Gegenüber sich zu schützen und zu behaupten vermag. Und die Hobbys gaben mir Aufschluss, welche Ressourcen vorhanden sind.

Vor Jahren hätte ich mich nicht getraut, der Patientin zu sagen: **»Sie erzählen sich die falschen Geschichten!«** Ich hätte den vielleicht aggressiven Blick nicht ertragen, wenn ich ihr bisheriges Leben in Frage stellen würde. Ich wäre vor Angst gestorben, dass die Patientin den Kontakt zu einem solchen Psychiater abbrechen könnte. Jetzt rutschte es heraus, und sie schaute mich erstaunt an. Damit hatte sie nicht gerechnet.

»Sie erzählen mir die Geschichten über ihre Gewalterfahrungen; dass das schlimm für sie ist, steht für mich völlig außer Frage. Sie berichten mir von den drei Scheidungen, und wie Sie es als persönliches Versagen betrachten, die zu den hässlichen Selbstentwertungen geführt haben. Sie schildern mir all die misslungenen und gescheiterten Versuche, sich aus ihrem Leben zu befreien. Und

ich glaube Ihnen sofort, dass sie darunter leiden und dass sie das quält.« Sie rutschte unruhig auf dem Stuhl hin und her.

Ich fuhr fort und sagte: **»Wovon Sie mir überhaupt nicht berichtet haben, ist, wie sie es unter den Bedingungen, in denen Sie aufgewachsen sind, geschafft haben, zu überleben.«**

Sie war wie vom Blitz getroffen, denn sie hatte den Horror tatsächlich überlebt. Irgendwie hatte sie es geschafft, mit dem Alptraum fertig zu werden.

»Ich glaube nicht, dass es nur damit zusammenhängt, dass Zeit vergangen ist und Sie älter geworden sind! – Was Sie mir nicht erzählt haben, ist Ihre Reaktion auf das Mobbing in der Schule. Sie haben sich gewehrt und entschieden, sich nicht mehr so von anderen beeinflussen zu lassen. Sie sind unabhängiger geworden. Das ist eine große Leistung.«

Sie blickte mich noch nachdenklicher an. Sie hatte gelernt, mehr auf sich zu schauen.

»Worüber Sie auch kein Wort verloren haben«, setzte ich meine Gedanken fort, »ist, wie Sie es hinbekommen haben, sich von Ihren drei Ehemännern zu trennen. Wie haben Sie das gemacht? Wie haben Sie den Mut gefunden?«

Ich konnte der Patientin förmlich ansehen, wie aus heiterem Himmel eine lang verschüttete Kraft in ihr hochstieg. Sie fühlte sich nicht mehr wie die

Verliererin, die ständig unterliegt und ihr Leben nicht auf die Reihe bringt. Ihr wurde deutlich, dass sie eine Kämpferin war, die Schwierigkeiten überwinden konnte. Und auch wenn die Patientin mit ihren Gedanken schnell zurück in dem war, was sie kannte: Quälereien, Leid und Elend, so hatte sie doch kurz die Hoffnung und Zuversicht gespürt, die sie suchte. Sie hatte sich jahrelang die falschen Geschichten über sich erzählt.

»Ja«, dachte ich, immer noch erfüllt von diesem kurzen Moment der Freude in ihren Augen. »Ja, genau deswegen liebst Du Deinen Beruf!«

Was macht das für einen Unterschied, welche Geschichte man sich über sich und sein Leben erzählt, überlegte ich bei mir. Schließlich habe ich im Alltag so viel zu tun, da haben Geschichten überhaupt keinen Platz; sie sind allenfalls gut, um beim Feierabendbier eine Anekdote zum Besten zu geben oder einen Lacherfolg einzuheimsen. Sonst bin ich den ganzen Tag damit beschäftigt, Geld zu verdienen, um die Miete bezahlen zu können. Der Alltag hat uns fest im Griff. Für Geschichten haben wir keine Zeit.

Ich hatte den Eindruck, dass ich nicht wirklich gut über dieses Thema nachgedacht hatte, dieses

Bild war zu einseitig. Denn als ich der Patientin unverblümt ins Gesicht gesagt hatte, dass sie sich die falschen Geschichten erzählte, blieb das nicht ohne Folgen. Sie war in ihren Grundfesten erschüttert. Und auch bei mir klang tagelang danach eine andere Saite an. So einfach konnte es also nicht sein.

Welche Geschichten wir uns erzählen, musste größere Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben, als ich mir am Anfang eingestehen wollte.

Wie ich auf mein Leben blickte, machte also den Unterschied. Wenn ich mir von meinen Fähigkeiten und Ressourcen berichtete, war das etwas anderes, als wenn ich meine Schwächen im Visier hatte. Mit meinen Fertigkeiten konnte ich besser, zielstrebig und konstruktiver handeln als mit meinem Unvermögen.

Meine Geschicke konnten mich fliegen lassen, meine Fehler nicht!

Was ich sah, war worauf ich schaute! Blickte ich auf den ganzen Mief, auf den ich in meinem Leben hätte verzichten können, bemerkte ich nur Gestank in meiner Nase. Schaute ich mir das Elend in der Welt an, die Ungerechtigkeit und die vielen Grausamkeiten, die wir uns gegenseitig antaten, trieb es mir die Galle hoch und ich fühlte mich wie Abschaum. Diese dunklen Gedanken nahmen mir alle Hoffnung, dass die Menschen zu Liebe fähig sein könnten.

Wenn ich die Welt auf diese Weise betrachtete, dann konnte ich mit Goethe und »Edel sei der Mensch, hilfreich und gut« nicht viel anfangen. Dann kam mir diese Perspektive verlogen und wie ein großer Verrat vor.

Ganz anders aber, wenn ich mich auf meine Fähigkeiten und Begabungen konzentrierte. Dann hatte ich den Eindruck, dass mir die Welt zu Füßen lag. Ich konnte mein Leben selber gestalten, kein Wunsch war zu abgehoben und unrealistisch, alles wurde möglich. Und vor allem fühlte es sich um Welten besser an. Wenn ich begann, Vertrauen in mich zu haben, dann würden mir die Stürme des Lebens nicht so zu schaffen machen. Ich könnte glücklich und zufrieden sein.

Plötzlich wurde mir noch klarer: ***Egal, was passierte, ich war derjenige, der den Ereignissen eine bestimmte Bedeutung gab. Wenn ich die Erlebnisse, die mir begegneten, in einem anderen Licht sah, änderte sich automatisch meine Bewertung. Stellte ich den Scheinwerfer anders auf, änderte sich sofort der Schatten. Dann bekamen einige Einzelheiten schärfere Konturen, andere waren nicht mehr so hervorstechend. Ich bekam es in die Hand, ob ich eine Begegnung als bedrohlich oder als nützlich betrachten wollte. Egal was passierte, ich war derjenige, der nach den Chancen suchen oder mich von den Gefühlen niederschmettern lassen konnte. Es lag bei mir!***

»Das Gesetz von Ursache und Wirkung¹ ist unbeugsam«, dachte ich bei mir. »Mit den falschen Gedanken oder Handlungen, ruft man unselige Resultate hervor. Mit dem richtigen Anstoß gestaltet man seine Zukunft sorglos und beseelt. Präzise und zuverlässig ändert sich alles, wenn die rechte Motivation zugrunde liegt.«

Obwohl ich in Studium und Ausbildung immer in Zusammenhängen dachte, in meinem Alltag entglitt mir dieses omniprésente Naturgesetz, als gäbe es kein Morgen. Im Licht des Gestern sah ich mich als Opfer der Umstände oder der anderen.

»Sei wachsam!«, forderte ich mich auf. »Lege die Grundlage, dass die Zukunft glücklich wird. Verursache Erfolg, Stärke und innerlichen Reichtum!«

Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist unbeugsam!

Was oben so auch unten. Wenn mein Denken und Handeln mir Nachteil und Leid beschere konnte, mussten sich Vorteil und Glück genauso verlässlich und gewissenhaft einstellen, wenn ich die richtigen Schritte wählte.

»Vergiss nicht: Du gestaltest in jeder Sekunde Deine Zukunft.«

Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist unbeugsam!

¹ Im Buddhismus ist das Gesetz als Karma bekannt

Ich dachte an meine vielen Patienten. Ich fragte mich, wie viele von ihnen sich durch die falschen Geschichten selber blockierten. Und noch mehr: Erkannten sie, dass sie sich mit den falschen Erinnerungen zum Opfer machten? Was würde passieren, wenn sie sich selber anders wahrnehmen könnten? War ihnen klar, dass sie ihr Leben selber gestalten konnten?

Mir kamen all die Unbeirrbaren in den Sinn, die sich in ihrem Weltbild einfroren und jede andere Meinung als falsch abtaten. Was war mit den Verschwörungstheoretikern? Was war mit Impfgegnern? Sie bastelten sich eine Welt zusammen, die auch gegen alle objektivierbaren Fakten stehen konnte. Im psychiatrischen Fachjargon sprachen wir von wahnhaften Störungen. Auch sie erzählten sich die falschen Geschichten.

Es waren nicht die Gedankeninhalte als solche, die ich als falsche Geschichte identifizierte. Jeder hat Recht und Pflicht, die Eindrücke, die die Sinne ihm vermitteln, zu prüfen, zu interpretieren und darauf entsprechend zu reagieren. Was die Menschen glaubten, was sie für Lüge und für Wahrheit hielten, war ihre Sache, das macht keine falsche Geschichte aus.

Aber die Art, wie man sich selber eine Geschichte erzählt, macht sie falsch: Wenn Ängste wie Unkraut in einem ungepflegten Garten sprießen, wenn der Mensch unglücklich wird, wenn er

alle Welt gegen sich wähnt, dann ist es die falsche Erzählung.

Es öffnete mir die Augen: Auch ich hatte mir Jahre lang die falschen Geschichten erzählt. Es waren nicht die Geschichten von Freude, Stärke und Erfolg. Stattdessen stürzten mich die Geschichten von Mühsal und von Anstrengung, von Zwang und Unverständnis in Abgründe. Es waren Geschichten von Krankheit und Schwächen meiner Patienten. Das war das, was ich in der Psychiatrie kennengelernt hatte.

Wie anders sahen die Geschichten aus, wenn mich jetzt begeisterte, wo meine Patienten über sich hinausgewachsen waren, was sie gemeistert hatten, wie sie sich unvergleichlich und individuell entwickelt hatten. Wie anders war doch der Effekt, wenn Worte es schafften, ein stolzes Lächeln auf das Gesicht meines Gegenübers zu zaubern, ganz ohne den Einsatz von Medikamenten. Was war das für ein erhebendes Gefühl, wenn ein Glühen von Perspektive und Zuversicht meine Patienten durchströmte, und wie berauschend, wenn sie sich plötzlich stark und kompetent fühlten, ganz im Gegensatz zu den sonst so bohrenden Fragen nach Richtig oder Falsch, nach Gut oder Böse, weit weg von der quälenden Selbstkritik.

Wie anders lauteten die Geschichten, wenn ich an die Einzigartigkeit eines jeden Menschen, an seinen eigenen Weg und seine Bedürfnisse dachte. Es waren hoffnungsspendende und mutmachende

Geschichten, die Selbstvertrauen, Zufriedenheit und Stärke hervorriefen. Und die meisten Patienten waren verblüfft über diese Geschichten; so hatten sie sich ihr Leben noch nie erzählt. Sie waren erstaunt, dass man ihr Leben so komplett anders betrachten konnte. Diese Geschichten, obwohl genauso wahr, wie die tragischen und grausamen, klangen in ihren Ohren zwar fremd und mystisch, aber auch unglaublich attraktiv und unwiderstehlich. Meine Patienten begannen zu schweben, und ich tat es auch.

Noch am Abend nahm ich mir vor, die Geschichten, die ich über mich selber und mein eigenes Leben erzählte, zu überprüfen. Ich würde einige neu schreiben, davon war ich überzeugt. Es würden nicht die gleichen sein, die ich mir in all den Jahren erzählt hatte. Sich die falschen Geschichten zu erzählen, bringt einen an den Rand der Verzweiflung, man sieht nur Rotz und Sch...reck. Meine Geschichten, die ich mir ab jetzt über mich erzählen wollte, würden Geschichten sein von Neuanfang, Aufbruch und Veränderung. Es würden spannende, unterhaltsame und humorvolle Geschichten mit einem glücklichen Ende sein.

Darum also wollte ich nicht mehr die Verwicklungen meiner Patienten hören! Sie verändern nichts. Sie lassen uns im Morast versinken. Sie quälen uns. Kein einziges Problem hat jemals zur Lösung beigetragen. Was wir brauchen, ist eine

neue Kost; eine, die nahrhaft, frisch und gesund ist!

Wenn man Schwierigkeiten lösen will, muss man sie anders angehen, als man es bislang getan hat. Man muss sein Verhalten umkrempeln.

Deswegen also hatte ich angefangen, nach den Stärken und Fähigkeiten zu suchen! Deswegen wollte ich die Ressourcen entdecken! Plötzlich waren die Selbstheilungskräfte keine Demütigungen mehr. Wenn es mir gelang, sie zu meinen Verbündeten zu machen, dann würde ich Menschen wirklich helfen können.

Ich dachte an eine Episode im tiefsten Winter. Ich hatte mir den Wagen meiner Eltern ausgeliehen, um von Zwiesel nach Bad Wildungen umzuziehen. Jahrelang hatte ich nicht begriffen, was eigentlich passiert war. Ich hatte immer davon geredet, dass meine Schutzengel alle Hände voll zu tun und ich ein enormes Glück gehabt hätte.

Die Fahrbahn war glatt und rutschig. Ich wollte den Wagen meines Vaters heile zurückbringen, mit dem vollgeladenen Wagen würde ich mehr Straße zum Bremsen brauchen. Also fuhr ich langsam. Ein LKW kam mit Tempo von hinten, fing an

zu hupen und überholte mich dann. Ich war ihm zu langsam. Kurze Zeit später war er verschwunden. Ich fragte mich, wo er wohl abgeblieben war, sinnierte aber nicht länger darüber nach. Mit seinem Tempo war er sicher schon über alle Berge.

Ich fuhr noch zwei Kurven weiter, dann sah ich voller Entsetzen, dass der Anhänger quer über meine Fahrspur stand. Bremsen war hoffnungslos. Die Räder hatten keinen Grip. Ich kam ins Rutschen. Mir schossen die schrecklichsten Bilder durch den Kopf. Und mir schwante schon: Ich würde nie und nimmer rechtzeitig halten können.

Aber was ich dann sah, ließ mir das Herz stocken: Ein anderer Lastwagen kam mir entgegen. Mir schoss nur noch der Gedanke in den Kopf: »Das wird eng, wenn das mal gut geht.«

Was sollte ich tun? Ohne zu überlegen umklammerte ich das Lenkrad. Meine Knöchel glänzten weiß, das ganze Blut hatte sich verkrochen. Ein schwerer Sattelschlepper stand quer. Ein Ungetüm rollte auf mich zu. Und ich, ich sah nichts außer dem rettenden Loch dazwischen. Ich sah weder den Anhänger rechts noch den Laster vorne. Nur das Loch, und das musste ich treffen, sonst hätte ich verloren.

Trotz des Schweinehundes, der quer auf der Straße stand, hatte ich ungeheuer Schwein gehabt. Ich steuerte den nächsten Parkplatz an und musste

mich erst einmal beruhigen. Mit so viel Adrenalin in den Adern konnte ich unmöglich weiterfahren.

Und natürlich redete ich von Glück. Sehr viel später kam mir ein Artikel unter die Nase: »Man fährt hin, wohin man schaut.« Ich hatte tatsächlich nicht auf die Hindernisse geachtet. Ich hatte mich nur auf den Raum dazwischen konzentriert. Vielleicht waren es Glück und Schutzengel. Vielleicht habe ich es intuitiv richtig gemacht, weil ich mich auf das konzentrierte, wo ich hinwollte, nicht auf das, wo ich auf keinen Fall enden sollte.

Hätte ich mir diese Episode falsch erzählt, so hätte ich in allen Einzelheiten ausgemalt, wie ich noch nach Monaten in die Schockstarre geriet, wenn ich an die vereiste Fahrbahn und die LKWs dachte. Ich hätte berichtet, wie ich beinahe durch einen tragischen Unfall mein Leben verloren hätte. Und wenn nicht das, so hätte meine Darstellung gezeigt, dass ich beinahe mit der Schmach hätte leben müsste, meinem Vater das Auto kaputt gefahren zu haben.

Wenn ich das dann mehr als einmal in dieser Variation dargestellt hätte, hätte sich das Trauma tief in mein Gedächtnis tätowiert. Ich wäre verunsichert gewesen. Ich hätte mich für einen schlechten Autofahrer gehalten. Auf Jahrzehnte hätte ich meine innere Sicherheit verloren. Ich hätte mich kontinuierlich in Lebensgefahr gewähnt, jederzeit würde ich befürchten, umzukommen. Ich hätte an

jeder Ecke das kalte Skelett des Sensenmannes vermutet.

Und ich hätte behauptet, dass dies kein bisschen übertrieben sei, ich hatte es doch genau so erlebt. Und voller Erschütterung hätte ich dann dieses Ereignis mit all seiner Ohnmacht, Hilflosigkeit und Entsetzlichkeit breitgetreten. Ich hätte auf die katastrophalen Folgen in meiner Psyche aufmerksam gemacht mit den Ängsten und Unwägbarkeiten.

Mit jedem Mal wäre die Erinnerung ein wenig bedrohlicher geworden. Aus einer leisen Unberechenbarkeit wäre eine lautere geworden, bis der Krach nur noch so getost hätte. Und tragischerweise wäre ich überzeugt, dass meine Erinnerungen die Wahrheit repräsentierten. Ich hätte keinen Zweifel daran, dass das Leben gefährlich und unberechenbar sei.

Mit der richtigen Geschichte stärkte es meinen Glauben, dass ich ein Kind des Glückes sei. Ich konnte mich rühmen, dem Tod von der Schippe gesprungen zu sein. Ich erlebte zwar Gefahren, aber ich kam immer heile raus. Ich konnte genauso überzeugt manifestieren, dass das Leben mir wohlgesonnen und ich behütet auf meinem Weg sei. Die richtige Geschichte gab mir das Vertrauen, dass ich mir keine Sorgen zu machen brauchte. Die richtige Geschichte bot mir den Boden für Zuversicht und Hoffnung in mein Schicksal.

Voller Inbrunst behauptete ich: Sich die richtigen Geschichten vorzutragen, bringt einen voran; einen persönlich, die Umwelt und die Menschheit als Ganzes. Und ab jetzt würde ich alle Menschen unterbrechen, wenn sie sich die falschen Episoden erzählen. Ab jetzt würde ich jeden einzelnen auffordern, **»Erzählen Sie sich die richtigen Geschichten! Wie würde es klingen, wenn Sie sich die richtige Belletristik über sich und Ihr Leben berichten würden?« Und ich würde meine Patienten fragen: »Welches wäre die konstruktive Darstellung Ihrer Erinnerungen, die Sie sich erzählen sollten?«**