

Thomas Fritzsche

Die Frau, deren Arm sich hängen ließ

Und weitere Geschichten
aus der psychologischen Praxis



Leseprobe

HERDER

Thomas Fritzsche

Die Frau, deren Arm sich hängen ließ

... und weitere Geschichten aus der
psychologischen Praxis



Leseprobe

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe
Herstellung: GGP Media, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-63007-1
ISBN E-Book 978-3-451-83007-5

Für das wunderschöne Mädchen

There's a crack, a crack in everything
That's how the light gets in

Leonard Cohen

Inhalt

Einleitung	9
Geschichten von der Weisheit der Seele	15
Die Frau, deren Arm sich hängen ließ	15
25 Jahre Angst	26
„Sei doch mal locker!“	37
Existenzielle Fehler	45
Rauchzeichen durch Zeit und Raum	61
Der rettende Rückfall	71
Rent a friend	85
„Wenn ich nur wüsste, weshalb ich saufe“	102
Blut ist im Schuh	110
„Wir haben uns nie gestritten ...“	131
Erläuterungen	147
Therapieverfahren	149
Daumenregeln und Grundgedanken	159
Psychologe, Psychotherapeut, Psychiater?	172
Nutzen – Schönheit – Respekt	176
Dank	181
Literatur	185

**Ein Psychotherapeut erlebt die
verschiedensten Dinge ...**

Geschichten von der Weisheit der Seele

Die Frau, deren Arm sich hängen ließ

Frau Jonas ist 61 Jahre alt. Klein und schmal steht sie in der Türe, sie begrüßt mich höflich – mit ihrer linken Hand.

„Da haben wir auch schon das Problem“, meint sie und deutet mit dem Kinn auf ihren rechten Arm. „Mein Arm ist gelähmt, seit drei Monaten schon. Natürlich war ich nicht nur beim Hausarzt, sondern auch beim Orthopäden und beim Neurologen. Die finden alle nichts.“

Ich ziehe die Augenbrauen hoch, sage nichts und lasse sie erzählen.

Im Verlauf der nächsten halben Stunde gibt mir Frau Jonas einen Überblick über ihr Leben. Als drittes von vier Kindern war sie, wie auch ihre Geschwister, sehr streng erzogen worden. Sie hatte gelernt, Erwachsene zu respektieren und höflich zu sein. Widerworte seien in ihrer Familie grundsätzlich nicht geduldet worden.

Mit 21 Jahren hat Frau Jonas ihren Ehemann kennengelernt, einen Beamten aus dem Bauamt. Als sie 23 Jahre alt war, haben sie geheiratet. Die beiden sind nach der Hochzeit zusammengezogen, Kinder gab es keine. Frau Jo-

nas hat vormittags in verschiedenen Haushalten geputzt, um etwas Geld zu verdienen. Nötig sei das aber nicht gewesen, meint sie.

Nach dem Tod ihres Schwiegervaters hat Frau Jonas zugestimmt, dass die Mutter ihres Mannes zu ihnen zieht. Sie haben umgebaut, sodass die Schwiegermutter eine 2-Zimmer-Wohnung im zweiten Stock des Hauses beziehen konnte. Kinder waren ja keine da, man hatte also Platz. Der Umzug erfolgte, als Frau Jonas 29 Jahre alt war.

Mit dem Einzug der älteren Dame zogen auch einige neue Regeln ein.

Aus Freundlichkeit und Respekt bot Frau Jonas an, dass sie künftig für alle drei ein gemeinsames Mittagessen kochen würde. Schon nach kurzer Zeit hatte sich fest eingebürgert, dass sie das Essen täglich um exakt 12:30 Uhr servierte. Abweichungen um mehr als zwei Minuten wurden von der Schwiegermutter nicht toleriert. Sie wurden mit kritischen Blicken geahndet, oft mit direkten Vorwürfen.

Ihr Mann sagte dazu nichts. „Es ist ja seine Mutter“, meint Frau Jonas entschuldigend.

Zur gleichen Zeit schon stellte sich heraus, dass Frau Jonas nicht kochen konnte. In ihrer Erinnerung gibt es kaum eine Mahlzeit, an der nicht etwas falsch war. Zu heiß. Zu kalt. Zu salzig. Zu wenig Salz. Die falschen Beilagen. Zu lang gekocht. Noch nicht gar. Es gab unbegrenzte Möglichkeiten. Ihr Mann hatte zwar in den ersten sechs Ehejahren ihr Essen oft gelobt; als seine Mutter es nun so verlässlich kritisierte, sagte er abermals – nichts. Er saß, meistens schweigend, mit den beiden Frauen am Tisch.

Dies ging viele Jahre so. Irgendwann waren es Jahrzehnte geworden. Frau Jonas hatte ja gelernt, dass man Erwachsene mit Respekt behandelt. Deshalb war sie im-

mer höflich, sie nickte oder schwieg, wenn ihre Fehler thematisiert wurden.

In den letzten drei Jahren war die ältere Dame zu einer alten Dame geworden. Sie wurde inkontinent, konnte erst ihren Urin, später auch ihren Stuhl nicht mehr vollständig einhalten. In den vergangenen fünf Monaten war die Schwiegermutter zunehmend bettlägerig geworden, so dass nun ihre Bettwäsche täglich gewechselt und gewaschen werden musste.

Natürlich hat sich Frau Jonas darum gekümmert. Leider hat sie auch hier – aus Sicht der Schwiegermutter – Fehler gemacht. Trotz der ständigen Vorwürfe hat sie die verschmutzte Wäsche gewaschen, und als die alte Dame vollends bettlägerig war, hat sie diese in ihrem Zimmer versorgt und gepflegt. Selbstverständlich wurde weiterhin darauf geachtet, dass das Essen pünktlich um 12:30 Uhr aufgetragen wurde. Natürlich war auch jetzt das Essen nie wirklich in Ordnung.

Hier unterbricht Frau Jonas ihre Geschichte und hält inne. Sie überlegt, was ich vielleicht noch wissen müsste. Dann fasst sie zusammen: „Jedenfalls ist seit circa drei Monaten mein rechter Arm gelähmt, ich bin komplett untersucht und meine Ärzte meinen, das sei psychisch. Kann das sein?“

Ich habe bisher nur zugehört und ein- oder zweimal nachgefragt ... jetzt nütze ich die direkte Frage und schaue ihr in die Augen.

„Frau Jonas, ich glaube, Ihr Arm ist Ihnen voraus.“

Meine neue Klientin schaut mich fragend und etwas nachdenklich an.

Ich halte meinen Blick noch für einen Moment in ihren Augen, wechsele dann das Thema, ohne meinen Satz zu er-

läutern. Ich frage Frau Jonas, wie sie sich im Allgemeinen erhole. Erneut schaut sie fragend. Ich formuliere es anders: Was sie für sich tun würde. Um sich zu erholen. Freizeit.

Sie antwortet zögernd. Sie habe eigentlich immer im Haushalt etwas zu tun, sie stehe auf, kümmere sich um alles, koche, wasche, putze, kaufe ein ... und neuerdings sei ja noch die Schwiegermutter pflegebedürftig. Wenn sie rausgehen wollte, habe es immer schon Vorwürfe gegeben – heute noch mehr als früher.

Schließlich hat Frau Jonas nichts Wesentliches mehr zu ergänzen. Ich denke einen Moment lang nach. Dann erkläre ich ihr die Praxisregeln. Manche davon habe ich erst wenige Sekunden zuvor für sie erfunden.

Zunächst informiere ich sie über einen relevanten Sachverhalt: „Frau Jonas, zunächst einmal ein rein technisches Detail, das wir klären sollten, bevor wir Weiteres überlegen. Derzeit liegt auf absehbare Zeit der einzige freie Termin immer dienstags. Und zwar von 12 bis 12:50 Uhr.“

Das ist gelogen. Ich habe verschiedene Möglichkeiten und Uhrzeiten, ich bin mit allen Klienten so variabel, wie ich kann. Hier nicht, denn es ist ein erster Testballon. Ich schaue sie aufmerksam an. Frau Jonas blinzelt ein wenig.

„Wenn es nicht anders geht ...?“

Ich nicke. Gelogen, denn es geht auch anders. Aber sie nickt auch. Der erste Test ist gut verlaufen.

Ich erkläre Frau Jonas als Nächstes ganz allgemein, dass es sich heute um ein Erstgespräch handelt. Dies dient dazu, dass man sich gegenseitig ein wenig kennenlernen kann. Beide sollen schauen, ob die Chemie passt. Außerdem versuche ich im Erstgespräch eine erste Einschätzung abzugeben, ob das Problem durch meine Hilfe gelöst werden kann. Wenn diese beiden Fragen positiv beantwortet

werden, könne man eine Psychotherapie planen. So oder so ähnlich erkläre ich das allen Klienten beim ersten Termin.

Sie hört zu, nickt.

Was ich als Nächstes sage, sage ich nicht jedem Klienten. Ich erkläre Frau Jonas, dass es noch einen dritten wichtigen Punkt gebe, den sie für sich prüfen müsse. Bei meiner Therapieform gebe es strenge Regeln, die beachtet werden müssten. Jede Klientin müsse für sich entscheiden, ob sie sich darauf einlassen könne.

„Daher frage ich Sie, Frau Jonas: Sind Sie bereit, sich nach den Regeln der Praxis zu richten?“

Frau Jonas zögert – zu Recht, da sie nicht weiß, worauf sie sich genau einlassen würde.

Mir sind bei dieser absichtlich nebulösen Vorrede zwei Dinge wichtig: Erstens möchte ich tatsächlich herausfinden, ob sie aktiv kooperieren würde oder ob sie jemand sein würde, der nur klagt, ohne zu handeln. Zweitens will ich ihre volle Aufmerksamkeit für das, was ich ihr sage.

Als Frau Jonas also nicht richtig weiß, was sie antworten soll, frage ich, ob sie ein Beispiel brauche. Sie nickt sofort, schaut mich an. Ich bin sicher, dass ihre Aufmerksamkeit zu 100 Prozent bei mir ist.

„Die wichtigste Regel lautet: Es gibt hier immer wieder mal Hausaufgaben. Diese müssen ohne Widerrede befolgt werden.“

Auch das ist Quatsch. Ich schlage manchmal Aufgaben oder Übungen für die Zeit zwischen den Sitzungen vor – die Klienten dürfen selbstverständlich ablehnen. Frau Jonas darf das nun offiziell nicht. Weil ich das so massiv formuliere, zögert sie wieder, und ich helfe ihr erneut: „Bevor wir entscheiden, ob Ihnen eine Therapie hier etwas bringt,

möchte ich Ihnen ein oder zwei Beispiele für solche Hausaufgaben geben. Einverstanden?“

Sie nickt, weiterhin vollkommen auf meine Worte konzentriert, und ich fahre fort.

„Zum Beispiel wäre in Ihrem Fall die erste Hausaufgabe, dass Sie weiterhin, natürlich, das Essen für Ihre kleine Familie kochen, also für sich, Ihren Mann und Ihre Schwiegermutter. Daran ändern wir nichts. Die einzige Bedingung: Das Essen darf ab heute nie mehr zwischen 12:20 Uhr und 12:40 Uhr serviert werden. Nie mehr.“

Frau Jonas holt Luft, aber ich bin noch nicht fertig.

„Dazu kommt folgende Nebenbedingung: Diese Veränderung erfolgt ohne ein einziges Wort von Ihrer Seite. Keine Erläuterung, auf keinen Fall irgendeine Entschuldigung.“

Frau Jonas schaut mich sehr lange sehr prüfend an. Ich schaue so streng ich kann zurück. Schließlich antwortet sie.

„Das ist wohl so etwas wie eine ärztliche Verordnung?“

Ich könnte schwören, dass ich in einem Augenwinkel ein klein wenig Schalk, ein klein wenig Humor aufblitzen sehe. Sicherheitshalber bleibe ich aber ernst und nicke.

„Ich bin kein Arzt, ich bin Psychologe. Aber Sie können es gerne so betrachten.“

„Dann geht es ja wohl nicht anders“, meint sie, und erneut sehe ich das schalkhafte Glitzern in Frau Jonas' Augenwinkeln. Diesmal bin ich mir sicher, dass ich mich nicht täusche: Sie durchschaut, was ich mache. In dem Moment spüre ich, dass die Therapie funktionieren wird.

„Eines noch, Frau Jonas“, leite ich meine nächste Schwindelei ein, „es ist auch grundsätzlich so, dass ich von meinen Klienten erwarte, dass sie direkt nach unseren Terminen für mindestens eine Stunde in Ruhe irgendwo sitzen und über die wesentlichen Themen des Gesprächs nachden-

ken. In Ihrem Fall würde ich sehr dringend die Eisdielen von Paolo & Riccarda empfehlen. Ob Sie dort einen Cappuccino trinken oder ein Eis essen, ist mir egal.“

Auch das ist Unsinn. Die Eisdielen gibt es, sie liegt 100 Meter schräg gegenüber von meiner Praxis. Aber die Regel gibt es nicht, es gibt höchstens für manche Klienten eine solche Anregung. Eine Regel ist es nur für Frau Jonas. Diese fragt mich: „Heute auch schon?“

Ich lasse mir meine Überraschung nicht anmerken, nicke und sage: „Ja, heute auch schon.“

„Wow“, denke ich, „die Frau ist schnell, und sie ist pfiffig!“

Wir vereinbaren einen nächsten Termin. Dienstags, natürlich um 12:00 Uhr ... Wir reichen uns feierlich die Hand und verabschieden uns.

Frau Jonas kommt die nächsten beiden Dienstage stets pünktlich um 12:00 Uhr zum Termin. Nach unseren Gesprächen geht sie in die Eisdielen, um über das, was wir gesprochen haben, nachzudenken. Mit einem Cappuccino, wie sie mir vergnügt berichtet. Den könne sie ja auch mit links trinken. Sie hat einen wundervollen, leisen Humor.

In den Gesprächen schildert mir Frau Jonas verschiedene Details ihres Lebens. Ich frage ein wenig nach der Rolle des Mannes. Dieser hält sich offenbar in den Konflikten still zurück. Eigentlich sind es ja keine Konflikte, sondern Szenen, die zu Konflikten werden könnten, wenn Frau Jonas nicht schweigen würde. Manchmal nickt er auch, wenn seine Mutter etwas an seiner Frau kritisiert ...

Ich erinnere mich an keine relevante Intervention aus diesen beiden Terminen. Ich höre zu, frage gelegentlich nach, lasse Frau Jonas reden. Vermutlich lasse ich in irgendeiner Weise durchscheinen, wo ich persönlich in dieser

Konstellation stehe. Vielleicht nicke ich, wenn sie erzählt, wie sie unter der Schwiegermutter litt und leidet. Vielleicht schaue ich auch grimmig. Vielleicht schüttle ich den Kopf, wenn sie mir erzählt, wie ihr Mann seit über 30 Jahren zu seiner Mutter hält und nicht zu seiner Ehefrau.

Aus systemisch-familiätherapeutischer Sicht kann man kritisieren, dass ich mich nicht neutral verhalte, dass ich parteiisch bin. Auf ihrer Seite bin. Ich kritisiere das, theoretisch, selbst auch. Praktisch bin ich einfach auf ihrer Seite, zunächst als Mensch. Und weil ich das Gefühl habe, es bräuchte eine Balance.

Jedenfalls: Frau Jonas erzählt, dienstags von 12 bis 12:50 Uhr, und ich höre zu. Danach geht sie in die Eisdiele, um über die Gespräche nachzudenken. Insgesamt dreimal, zusammen mit dem geschilderten Erstgespräch. Sonst geschieht nichts, was ich erinnern würde.

Beim vierten Termin begrüßen wir uns wie gewohnt – nur dass Frau Jonas mir dieses Mal meine Hand mit ihrer rechten Hand schüttelt. Ihre Augen leuchten.

„Na?“, frage ich. Psychotherapeuten können sehr redegewandt sein.

Sie nimmt Platz und berichtet. Auch vorige Woche saß sie nach dem Gespräch in der Eisdiele. Wie angeordnet hat Frau Jonas über alles Besprochene nachgedacht. Dann sei sie aufgestanden, nach Hause gegangen – direkt ins Zimmer der Schwiegermutter.

„Ich habe mich vor sie hingestellt. Und dann habe ich ihr all das gesagt, was ich ihr fast 40 Jahre lang nicht gesagt habe. Ausführlich und ohne mich zurückzuhalten. Sie hat zugehört ...“, Frau Jonas kichert tatsächlich und ergänzt, „... sie konnte ja schließlich nicht weg!“

Ich staune, bin beeindruckt, lasse mir die Szene im Detail schildern. Frau Jonas genießt zu 90 Prozent ihre Heldentat – zu 10 Prozent beobachtet sie mich. Ob ich wohl gutheißen werde, was sie getan hat.

„Jedenfalls“, schließt sie, „habe ich alles gesagt, was ich zu sagen hatte, und mich dann auf dem Absatz umgedreht, um das Zimmer zu verlassen. Als ich draußen war, habe ich gemerkt, wie ich die Tür hinter mir zugemacht habe: mit rechts.“

Man könnte sagen, dass der Arm einen Konflikt symbolisiert hat zwischen den Möglichkeiten, weiterhin zu dienen und „lebenslang den Popo abzuwischen“ (Originalzitat Frau Jonas) oder auf den Tisch zu hauen und sich zu wehren. Man könnte dann meinen, dass dieser Konflikt den Arm womöglich gelähmt hat, bis Frau Jonas ihren Entwicklungsschritt gemacht hat, weg vom Dienen, hin zum Beziehen einer klaren Position.

Man könnte auch sagen, der Arm hat ihr Dilemma in einer Weise gelöst, die zugleich effektiv und diplomatisch war: Frau Jonas *konnte* nicht mehr alle geforderten Tätigkeiten verrichten, war dabei aber nicht böse oder respektlos. Schließlich hat sie ja nicht gestreikt, sie war nur krank, der Arm war „irgendwie kaputt“.

Rückblickend denke ich: Der Arm hat die Klugheit ihrer Seele ausgedrückt und ist stellvertretend für Frau Jonas in Streik getreten.

Frau Jonas kommt noch weitere drei Male zu mir. Einmal direkt am folgenden Dienstag, weil wir wohl beide dem Braten nicht ganz trauen. Der Arm ist aber immer noch heil. In den Tagen zuvor hatte sie damit begonnen, mit ihrem Mann über die Möglichkeit zu sprechen, die Schwiegermutter in ein Pflegeheim zu bringen.

Das nächste Mal sehe ich Frau Jonas zu einem Notfall-Termin, etwa zwei Monate später. Ihr Arm ist seit drei Tagen wieder gelähmt.

Es stellt sich heraus, dass sie vor drei Tagen mit zwei Bekannten zusammensaß. Dabei erzählte sie von der nun bevorstehenden Verlegung der Schwiegermutter ins Pflegeheim. Eine ihrer Bekannten kommentierte das mit den Worten „Also, so was würde *ich* ja nicht fertigbringen: Die alte Frau ins Pflegeheim abschieben und selbst in der Eisdiele Kaffee trinken.“

Zack. Der Arm war gelähmt, als Frau Jonas zu Hause ankam. Die zwei Sätze ihrer Bekannten hatten alle Hindernisse und Regeln aktiviert, die Frau Jonas für fast 40 Jahre von einem eigenen Leben abgehalten hatten.

Wir reden über die Situation. Ich frage, ob sie denn vor sich selbst dazu stehen könne, dass sie den Entschluss für das Pflegeheim gefasst hatte. Anscheinend sagt ihr Verstand wohl Ja dazu, auch viele Teile ihrer Gefühle sind dafür ... aber eine andere, alte Stelle tief in Frau Jonas ist vom Kommentar der Bekannten getroffen, ist am Boden.

Es ist, als hätte diese einen Fluch ausgesprochen.

Diese Formulierung bringt mich auf die Idee, das Bild vom Fluch wörtlich zu nehmen: „Wir brauchen wohl einen Gegenfluch!“

In der Situation selbst war Frau Jonas sprachlos geblieben. Nun suchen wir gemeinsam nach einer Antwort, die sie hätte geben können. Als Gegenfluch. Am Ende einigen wir uns auf den Satz: „Solange *du* nicht deine eigene Schwiegermutter 30 Jahre bei dir im Haus hattest und sie drei Jahre gepflegt hast, solange steht *dir* kein Urteil zu.“

Ich bitte Frau Jonas, diesen Satz einige Male zu sagen. Er hört und fühlt sich für sie richtig an. Ich halte ihr meine flache Hand vor das Gesicht:

„Das ist Ihre Bekannte. Sagen Sie es ihr jetzt und hier ins Gesicht!“

Frau Jonas spricht mit meiner Hand – entschlossen, fest – und es fühlt sich erneut gut an.

Wir vereinbaren, dass wir uns in der nächsten Woche wieder treffen. Bis dahin soll sie prüfen, ob sie den Gegenfluch der Bekannten auch direkt sagen möchte oder ob es genügt, dass sie selbst ihn kennt und ihn deutlich ausgesprochen hat.

Frau Jonas kommt zum Termin. Es wird ihr letzter sein. Der Arm ist wieder in Ordnung, er hat sich kurz nach dem letzten Termin wieder re-aktiviert. Den Fluch habe sie nicht verwenden müssen, aber von der Bekannten würde sie sich zurückziehen. Da passe doch irgendetwas nicht. Sie plant, sobald die Schwiegermutter im Pflegeheim ist, mit ihrem Mann auf eine Reise zu gehen. Ihre erste.

Was für ein kluger Arm!

25 Jahre Angst

Das Telefon klingelt in meiner Mittagspause. Zufällig hebe ich ab.

„Spreche ich mit Herrn Fritzsche?“

„Ja.“

„Sie sind der Psychologe?“

„Ja.“

„Und Sie sind Verhaltenstherapeut?“

„Ja.“

„Arbeiten Sie auch mit Angstpatienten?“

„Ja, recht viel.“

„Und gehen Sie mit denen auch raus, oder reden Sie nur?“

„Da, wo es passt, gehe ich auch raus.“

„Haben Sie da auch schon mal jemandem geholfen?“

Ich bin begeistert über diesen Dialog. In vielen Formen der moderneren Psychotherapie spricht man bewusst nicht von *Patienten*, da dieser Begriff Passivität impliziert. Man nennt die Menschen meistens *Klienten*, im systemischen Ansatz spricht man sogar von *Kunden*.

Dieses Wort kommt zum einen von „kundig“, man möchte die Kompetenzen betonen. Zum anderen steht der Begriff auch für die Idee, dass die Menschen, die zu uns kommen, unsere Dienstleistung in Anspruch nehmen. Sie müssen also nicht dankbar vor dem tollen Doktor, der heilt, ihr Haupt verneigen, sie dürfen gerne auch kritisch sein und sich bei einem vermeintlichen oder tatsächlichen Mangel offen beschweren.

Diese Anruferin tritt eindeutig wie eine Kundin auf. Sie prüft die „Ware“, was mich mit echter Freude erfüllt. Ich überlege, was ich sagen soll, da „geholfen“ ein relativ

unscharfer Begriff ist. Schließlich antworte ich mit einem Beispiel:

„Zurzeit sehe ich in meiner anderen Praxis in Gießen eine Klientin, die wegen ihrer Ängste nicht mehr alleine Auto fahren konnte. Sie wohnt in Lich, das ist circa 15 Kilometer von der Praxis entfernt. Wir hatten gestern unsere fünfte Sitzung. Zu dieser kam sie zum ersten Mal mit dem Auto. Alleine. Sie hatte dabei zwar noch Angst, ist aber dennoch gefahren. Darüber habe ich mich sehr gefreut.“

Die Antwort der Anruferin kommt wie aus der Pistole geschossen:

„So schnell geht das bei *mir* nicht!“

Wenn man als Psychotherapeut mit jemandem redet, hört man auf zweite oder dritte Bedeutungen in dem, was die Personen sagen. In dieser schnellen, scharfen Antwort könnte man zum Beispiel hören: „So rasch gebe ich meine Angst nicht her!“ Man könnte sich eine mentale Notiz machen, dass die Angst vielleicht im Leben dieser Person wichtig ist und sie, was Veränderungen angeht, zumindest ambivalent ist.

Wenn man als Hypnotherapeut mit jemandem redet, achtet man sehr genau auf die eigene Sprache und was man damit, auch zwischen den Zeilen, ausdrückt. Man achtet aber auch auf die Sprache der Kundschaft.

Eine lösungsorientierte Sichtweise meiner Tätigkeit als Therapeut lautet, stets die Möglichkeiten meiner Kunden zu erweitern. Oft kommen Menschen zu mir, die in Sackgassen stecken, Menschen, für die sich Türen geschlossen haben. Manchmal schließen die Leute die Türen selbst, ohne es zu merken. Mein Job ist es, wenn möglich, Türen zu öffnen.

Als ich die Anruferin „So schnell geht das bei mir nicht!“ sagen höre, höre ich deshalb, wie sie eine Tür schließt oder eine verschlossen erscheinende Tür von innen betrachtet. Ich versuche automatisch, sie doch um einen kleinen Spalt zu öffnen, und frage rasch zurück:

„Nein? Wie schnell wird es denn bei Ihnen gehen?“

Wer sich mit Sprache auskennt, erkennt hier eine sogenannte Implikation: Auch bei Ihnen wird es auf alle Fälle irgendwann gehen. Keine Zweifel daran, ob es geht, nur Unklarheit darüber, wie lange es dauern wird.

Die unbekannte Anruferin überlegt kurz, dann sagt sie:

„Ich wohne in Gelnhausen, das ist auch circa 15 Kilometer entfernt. Aber bis ich alleine zu Ihnen fahren kann, wird es sicherlich 20 Stunden dauern.“

„Das ist okay,“ antworte ich. Auch in diesen drei Worten liegen mehrere Informationen, die sie, bewusst oder unbewusst, hören kann. Denn damit habe ich eingewilligt, dass es so lange dauern *darf*. Ich habe zugleich bestätigt, dass es für sie *möglich* ist, nach 20 Stunden alleine zu mir zu kommen. An dieser Stelle ahne ich noch nichts von ihrer Geschichte, aber die 20 Stunden sind durch unseren kurzen Dialog „gesetzt“.

Wir reden weiter, sie erzählt, dass sie seit 25 Jahren nicht mehr alleine aus dem Haus geht. „Nicht mal bis zum Briefkasten.“ Ihr Mann wird sie zu mir bringen und wieder abholen. Ich bin erschüttert über die lange Zeit. Ich bin aber auch fasziniert von ihrer Kraft, dennoch als kritische Kundin aufzutreten. Ebenso bin ich fasziniert davon, dass etwas in ihr „Es wird 20 Stunden dauern“ sagte, obwohl sie seit 25 Jahren zu Hause sitzt. Wir vereinbaren einen Termin.

Die Geschichte von Frau Ostend erzähle ich aus verschiedenen Gründen. Zum einen ist der gerade beschriebene Anruf für mich unvergessen, die präzise und zielorientierte Art, meine Qualität zu „überprüfen“. Zum anderen erlebte ich in der Therapie mit ihr mehrere Situationen, die für mich in der einen oder anderen Weise bemerkenswert sind. Der erste Moment, der mich tief berührt hat, war unsere erste Begegnung.

Pünktlich zur vereinbarten Zeit klingelt es. Es sind die 1990er-Jahre. Ich öffne die Tür, und ein Hippie steht vor mir, ein Blumenkind: helle ausgebleichte Jeansklamotten, langes Haar, in das kleine Perlen eingeflochten sind, Blumen auf der Jacke.

Ich habe einen Kloß im Hals, als ich sie begrüße, denn ich sehe die 25 Jahre verpasstes Leben vor mir stehen ...

Weiter geht es im Buch:

Thomas Fritzsche

Die Frau, deren Arm sich hängen ließ

Und weitere Geschichten aus der psychologischen Praxis

ISBN 978-3-451-63007-1



© Privat

Thomas Fritzsche, geb. 1961 in Stuttgart, ist Diplom-Psychologe und arbeitet seit 1988 als Psychotherapeut. Er absolvierte fünf mehrjährige Ausbildungen und ist unter anderem zugelassener Verhaltenstherapeut, Familientherapeut und Hypnotherapeut. Er hat einen Abschluss als „Mental Training Master“. Thomas Fritzsche erfüllt einen Lehrauftrag zum Thema „Hypnotische Kommunikation“ an der Universität Gießen und hält Vorträge auf nationalen und internationalen Kongressen.

Die Weisheit der Seele

Frau Jonas' Arm ist seit Monaten gelähmt, die Ärzte sind ratlos. Erst als eine Spur zu ihrer Schwiegermutter führt, nimmt ihr Schicksal eine unerwartete Wendung. Herr Vogel ist auf der Flucht vor der 13. Ständig! Nur vier »ungefährliche« Minuten pro Stunde bleiben ihm – sein Leben ist zu einem Slalom zwischen Uhrzeiten, Hausnummern und Autokennzeichen geworden. Und die 16-jährige Nadja spricht nicht, dafür kann ihr Teddybär reden. Wird er ihr helfen?

Fallgeschichten, die mal bestürzen, mal zum Schmunzeln bringen und immer eines gemeinsam haben: Sie zeigen, wie klug unser Unbewusstes ist und wie kreativ die Lösungen sind, mit denen es uns hilft, das Leben zu meistern. Von dieser »Weisheit der Seele« erzählt Thomas Fritzsche, wenn er auf mehr als 30 Jahre als Psychotherapeut zurückblickt.