

Wie ich mir das Leben zum Freund machte

Hier eine Kurzbiographie, die einen Teil meines Lebens beschreibt.

Kleine Petra:

Als kleine Petra schwebte ich durch mein Leben, oft erfüllt von Traurigkeit, Einsamkeit, empfand mein Dasein als wenig lebenswert. Ich erlitt Vieles, um für meine Umwelt angenehm zu sein. Ich ließ mich schlagen, mich ausnützen und missbrauchen. Ich hingte mein Mäntelchen ständig in den Wind, war gesegnet mit enormen schauspielerischen Fähigkeiten. Im Grunde ziemlich faszinierend. Ich war sehr fantasievoll und konnte die tollsten Geschichten erzählen. Aber letztendlich erzielte ich nicht die von mir erwünschte Wirkung. Anerkennung und Liebe schienen mir verwehrt zu sein.

Es gab immer irgendetwas, das jemand an mir auszusetzen fand. Dieser ständigen Kritik ausgesetzt, worunter ich sehr litt, flüchtete ich in eine Traumwelt, in der ich für alle Menschen in Ordnung war, so wie ich bin.

Da konnte ich völlig frei mein **SEIN** leben, wie ich es wollte. So wurde es irgendwie erträglich.

Einmal glücklich:

Auch an der Schwelle vom Kind zum Fräulein erlebte ich mich eher als Püppchen meiner Umwelt, dass man nur mochte, wenn es einem Honig ums Maul schmierte, hübsch aussah und nach Plan funktionierte. Um das aushalten zu können machte ich mir unbewusst die Abwehrmechanismen der Psyche zu Nutze und habe das meiste dann erfolgreich verdrängt.

Dachte ich!

Als ich dann 24 Jahre alt war, brachte ich, mittlerweile verheiratet vermutlich mit einem *Beziehungstyp-Macher*), einen süßen Jungen zur Welt. Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich richtig glücklich. Ich spürte, dass dieses Kind mich bedingungslos liebte. Ein Traum schien Wirklichkeit geworden zu sein.

Aber das Glück sollte nur von kurzer Dauer sein. Im zarten Alter von 3 einhalb Monaten erlitt mein Augenstern einen Herz- Kreislauf- Stillstand und lag nach mehrmaligen Reanimationsversuchen im Koma. Eine Welt brach für mich zusammen. Das war nach allem, was ich bis dahin schon erlitten hatte, das totale AUS. Aber das spielte sich im Innern ab. Niemand schien mich zu verstehen, denn nach Außen hin war ich wie eine Maschine, aber mit ganz viel Angst und Unsicherheit in mir. Ich wusste nur eins: Ich will dass dieses Kind am Leben bleibt!

Powerfrau:

Ich vergoss nicht eine Träne, unterhielt mich stundenlang mit Ärzten und Professoren, wälzte Bücher über cerebrale Hirnschädigungen und über Koma- Patienten. Ich saß Tag und Nacht am Bett meines Kindes, habe ihn gestreichelt, ihm vorgesungen und Geschichten erzählt. Ich las ihm Bücher vor, zum Schluss sogar schon Kochrezepte, da ich nicht mehr wusste, was noch. Ich ging los und kaufte ihm Spieluhren und Kassetten, da ich erzählt wurde, dass Koma-Kinder möglicherweise im Unterbewusstsein hören können.

Es war echt traumatisch und auch dramatisch. Nach drei Wochen wachte der Kleine endlich wieder auf- mit der niederschmetternden Diagnose: schwer mehrfachbehindert, d.h. geistig, körperlich und spastisch behindert.

Nachdem das Kind ja nun wieder selbstständig atmete, wurde mir in einem zweiwöchigen Crash- Kurs das Füttern über eine Ernährungssonde (der Schluckreflex war nicht mehr vorhanden), das korrekte Verabreichen von Medikamenten und das tägliche Handling mit den total versteiften Gliedmaßen beigebracht. Dann wurden wir nach Hause geschickt.

Ich denke, dass dies der Zeitpunkt war, an dem ich meine sachtypische Ressource (was hilft) in Anspruch nahm und die handlungstypischen Energien voll aktivierte.

Denn auf uns selbst gestellt, begann der Spießrutenlauf. Damals fühlte sich niemand dazu berufen, mir und meinem schwerbehinderten Sohn in dieser Situation zu helfen. Helfen vielleicht schon, aber erst, wenn ich selbst die dementsprechenden Stellen gefunden hatte und um Unterstützung bat. Und das war das eigentlich Furchtbare. Um Hilfe bitten zu müssen! Aber es musste sein. Und auch dann noch wurden uns Steine der Bürokratie in den Weg gelegt. Ein langer und mühsamer Weg lag vor uns. Aber auch ein lehrreicher Weg. Wir tingelten von Arzt zu Arzt, probierten verschiedene Physiotherapeuten aus, verbrachten immer wieder viel Zeit im Krankenhaus, da diese Ernährungssonde immer wieder Schwierigkeiten machte.

Was mich zudem total frustrierte, war die Tatsache, dass mein Leben fortan nur noch von Zahlen bestimmt wurde. Es musste eine exakte Menge verschiedener Medikamente präzise und zu bestimmten Uhrzeiten gegeben werden. Die Krankengymnastik musste soundso oft am Tag stattfinden, jede Übung drei Minuten im Wechsel. Dazwischen die Mahlzeiten, die ca. 2 Stunden jeweils in Anspruch nahmen, etc. Aus unserem bisherigen „**dolce vita**“ musste ein perfekt organisierter, regelmäßig verlaufender Tagesplan entstehen. Aber um meinem Sohn, der völlig orientierungslos schien, pausenlos von Krampfanfällen geschüttelt, eine Chance zu geben, sich zurecht zu finden, blieb mir keine andere Wahl.

Und mehr noch...

Und wenn es dann mal dicke kommt, dann richtig. Zunehmend mehr machte ich mir über meinen Mann Gedanken. Was schon länger meine Vermutung war, bestätigte sich durch genaues Beobachten und Einholen von Informationen. Er war alkoholkrank. Ich lief Amok, aber es glaubte mir niemand, jeder hielt mich nur für hysterisch, wie immer. Ich fühlte mich so hilflos. Das Leben zu Dritt wurde zur Zerreißprobe. Nach drei Jahren war ich mit meinem Latein am Ende und ich musste eine Entscheidung treffen. Das hieß für mich, einen der beiden Menschen, die mich von Herzen liebten, vor den Kopf zu stoßen. Aber ich hatte nur die Kraft für 1 Kranken. Es war die Hölle!

Nach langen Überlegungen entschied ich mich für meine Sohn. Der brauchte mich und konnte ohne mich nicht. Und ein Heimplatz kam für mich für ihn nicht in Frage, nicht zu regelmässigen Besuchen bei Al- Anon (Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholkranken), konnte nur sich selber helfen, wenn er das wirklich wollte.

So reichte ich die Scheidung ein und trennte von heute auf morgen die gemeinsame Wohnung in zwei getrennte Bereiche. Das Trennungsjahr musste ja damals noch erfolgen. Mein armer Mann fiel aus allen Wolken, als er von einer Geschäftsreise nach Hause kam und vor vollendete Tatsachen gestellt war. Und unser gemeinsames Umfeld auch. Es hatte keiner eine Ahnung, dass dem ganzen Geschehen ein langer Denk- und Leidensprozess vorausging.

Die grosse Petra:

Aber, wenn die große Petra erst einmal eine Entscheidung getroffen hatte, blieb es auch dabei und so zog ich das Jahr auch gnadenlos durch. Gnadenlos nach außen hin zumindest.

Innerlich zerriss es mich fast. Miterleben zu müssen, wie mein Mann litt unter der Trennung, und dennoch keine Lösung zu finden, die **ALLEN** gerecht wird, war schrecklich, aber letztendlich der einzige Weg, um nicht selber unterzugehen. Ich konnte mich doch nicht in so sozial unsichere Gefilde herunterziehen lassen, die diese Krankheit eben mit sich bringt. Ich dachte, dass ich jetzt endlich an mich selber denken müsse, wenn ich mir und meinem Kind helfen wollte. Damals entdeckte ich per Zufall die Interpretation des „gesunden Egoismus“, der in etwa so definiert war: *„Bist Du gut zu Dir selbst, kannst Du gut zu anderen sein und das wird wieder zu Dir zurückkommen.“* Das war genau das, was ich wollte.

Endlich Ruhe?

Nach einem Jahr zog mein Mann dann aus und ich war mit meinem Sohn alleine. Endlich etwas Ruhe um nachzudenken, sich zu sammeln und sich neu zu orientieren - so dachte ich jedenfalls. Aber sofort schlug die Bürokratie wieder zu. Das Wohnungsamt entschied, dass die Wohnung zu groß für zwei Personen wäre und wir doch ausziehen hätten. Das wollte ich nun aber doch gar nicht. Also kämpfte ich wieder und... gewann! Wir konnten bleiben.

Eine aufregende Affäre erleichterte mir die Trennung von meinem Mann und an der Oberfläche schien sich alles bestens zu entwickeln. Etwas Ruhe kehrte ein. Dieser Zustand der augenscheinlichen Zufriedenheit hielt für ca. 1 Jahr an.

Nach ein paar weiteren Liebschaften, die ich letztendlich immer wieder schnell zum Scheitern brachte, da ich eigentlich nicht noch mehreren Personen gerecht werden wollte oder konnte, nach ständigem Kampf um Besserung des Zustandes von meinem Kleinen, kam es plötzlich über mich hereingebrochen: Ich fiel in ein großes, schwarzes Loch!

Das schwarze Loch:

Eigentlich etwas unerwartet, deshalb traf es mich wahrscheinlich gleich richtig heftig. Ich hasste mein Leben! Ich hasste vor allem **MICH!** Ich war wütend, traurig, ekelte mich vor mir selbst, fühlte mich schuldig, hatte zu gar nichts mehr Lust, weil ja alles ohnehin keinen Sinn machte für mich, wollte niemanden mehr sehen- es gab eh nicht mehr viele, die sich für uns interessierten (dachte ich), und überhaupt: *alles war SCHEI.....*

In dieser Zeit weinte ich alle Tränen der vergangenen Jahre, die ich immer nicht weinen konnte. Und das Schlimmste war: Ich fühlte mich wieder so furchtbar alleine!

Ich kann nicht mehr nachvollziehen, wie lange dieser Zustand andauerte....jedenfalls lebte und litt ich so vor mich hin, erledigte alles Nötige in völliger Lethargie. Ich wusste allerdings ganz genau, dass ich irgendwann aufräumen muss- in mir drin. Aber dafür war jetzt nicht der richtige Zeitpunkt. Ich war so kraftlos und ausgepowert. Ich wartete darauf, dass irgendjemand mir neue Batterien liefert, aber die kamen nicht. Irgendwann hatte ich es auf jeden Fall satt. Und dann kam die Wende.

Ich bin wieder da:

War es wie bei einem Suchtkranken, der erst am Ende seiner „Karriere“ angekommen sein muss, bevor er den Willen und die Kraft hat, etwas zu verändern?

Jedenfalls saß ich eines Tages plötzlich da und schrieb Listen. Ja, Listen. Ich dachte: Mensch, da muss es doch Sachen in Deinem Leben gegeben haben, die funktioniert haben. Du bist noch so jung und musst noch eine ganze Zeit lang durchhalten. Ich muss diese wiederfinden. Ans Werk! Es gab Listen über: Was war gut, was war schlecht? Warum war es gut, warum war es schlecht? Was will ich, was will ich nicht mehr. Was ging, was ging nicht? Wofür konnte ich etwas, wofür nicht? Und so lernte ich allmählich etwas sehr Wichtiges: Zu unterscheiden! Und ich fand erstaunliche Dinge heraus. Es war mir ja schon einiges Schlechte widerfahren, aber letztendlich hat es mich doch furchtbar stark gemacht. Ich habe alles durchgestanden.

Ich habe immer zur richtigen Zeit die richtigen Entscheidungen getroffen. Ich nahm plötzlich die vielen, kleinen Fortschritte die mein Sohn machte, wahr. Ich wusste plötzlich, dass die Freunde, die ich hatte, mich so mochten, wie ich bin- es gab doch welche die zu mir hielten. Allerdings weniger wegen meines betörenden Augenauf-

schlags, als durch die Bewunderung dafür, was man durch innige Liebe und Ausdauer bewirken kann.

Die Spreu hatte sich vom Weizen getrennt. Was mich aber auch auf der einen Seite traurig machte, war, als ich mir so viele Gedanken über die Menschen machte, die nicht gut mit mir umgegangen waren, die Erkenntnis für mich, dass die eigentlich auch sehr schlimm dran sind, weil sie wohl nicht geliebt werden. Andererseits konnte ich ihnen somit auch vergeben und es kehrte eine wohltuende Ruhe in mein Inneres ein. Vor allen Dingen fing ich an, mich zu mögen. Und das war der Schlüssel!

Die Wende:

Das war eine sehr wichtige Zeit für mich. Ich beobachtete mich und mein Umfeld sehr genau, wartete ab, wie sich meine Entscheidungen anfühlten, dachte sehr viel nach und machte es meiner Umwelt zunächst ziemlich schwer, da ich ein schrecklicher NEIN-Sager wurde. Das kannte keiner von mir. Bisher machte ich etliche Zusagen, die ich meistens auch einhalten konnte, aber nur, indem ich ständig „**Vollgas**“ fuhr. Vor allem auch dann, wenn ich gar nicht wollte oder konnte. Diese Kraftakte konnte ich über längere Distanzen nicht durchhalten. Dennoch fand ich mit der Zeit ein für mich angemessenes Maß.

Heute:

Meinem Sohn, der **NOCH** bei mir lebt, geht es im Rahmen seiner Möglichkeiten gut. Er hat Essen ohne Sonde gelernt, braucht keinerlei Medikamente mehr, ist frei von Krämpfen, seine Gelenke lassen sich gut bewegen, seine Aufnahmefähigkeit hat sich total verbessert, er kann Kontakte zu anderen Menschen relativ gut zulassen- er braucht halt auch seine Zeit, aber dann.... Ich akzeptiere und liebe ihn so, wie er ist. Ich bin auch sehr dankbar, diese Erfahrung mit ihm gemacht haben zu dürfen.
Schicksal als Chance - so ist es!

Mein Mann ist leider an seiner Krankheit vor 3 Jahren gestorben, was mich immer noch sehr mit Trauer erfüllt.

Ich bin heute fast 38 Jahre alt und habe meinen Abschluss zur Psychologischen Beraterin mit Erfolg absolviert. Seit letztem Sommer bin ich zudem zertifizierte psychographische Typberaterin (PGI) und strebe nun noch den Dozententitel für Psychographie an. Im Herbst 2003 hätte ich es gerne...

Überarbeitete Version März 2003-03-24, Erste Version erschienen in: PsychoPraktika Nr.6 und 7