ANGST IM DAUERMODUS

Vom Mut eines ängstlichen Kindes

ANDREA GALLASCH-STEBLER

PABST

Andrea Gallasch-Stebler, selbstständige Psychotherapeutin und Supervisorin (klinische Hypnose, EMDR), mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, verfügt nach psychoanalytischer Ausbildung und weiteren Zusatzqualifikationen über ein breites therapeutisches Methodenspektrum. Ihr erstes Buch, „Nächste Station Erde“ (2012), schildert die Langzeittherapie eines schwer traumatisierten Kindes.
http://www.gallaschandrea.ch

Andrea Gallasch-Stebler

Angst im Dauermodus

Vom Mut eines ängstlichen Kindes

Pabst Science Publishers · Lengerich

Lic. phil. Andrea Gallasch-Stebler
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Praxis Bärenfelserstrasse 40
4057 Basel
Schweiz
info@gallaschandrea.ch
www.gallaschandrea.ch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.
Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2016 Pabst Science Publishers, 49525 Lengerich, Germany
Formatierung: Armin Vahrenhorst

Umschlag und graphische Gestaltung: Claudio Gallasch, Produktentwicklung und Gestaltungsplanung: www.staub-gallasch.ch

Druck: booksfactory.de

Print: ISBN 978-3-95853-229-8
eBook: ISBN 978-3-95853-230-4 (www.ciando.com)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 9

Teil 1: Jasons Sicht auf seine Therapie 13

Teil 2: Die ersten stockenden Schritte in die Therapie 21
Was ist in Jasons Leben schiefgelaufen? 22
Erste Weichenstellungen 24
„Ich gehe zur Therapie, ich gehe nicht oder vielleicht doch…“ 26
Jason schafft es erstmals in meine Praxis 27
Das Reptilienhirn, der „Big Boss“ 28
Meine Sicht als Therapeutin 29
Die Entschiedenheit der Eltern hilft Jason beim nächsten Schritt 32
Mama als Souffleuse 34
Ein Stepptanzauftritt: Der vorläufig letzte Erfolg 36
Jason lernt meine Arbeitsweise kennen 38
Zurück auf Feld 1, vor auf Feld 10 40

Teil 3: Jason fasst Fuß in der Therapie 45
Befinden wir uns auf dem richtigen Kurs? 47
Sternstunden 49
Berg- und Talfahrt.....51
Jahres-Bilanz von Rumpelstilzchen 53
„Ich kann aus Fehlern lernen“.....56
Jason begibt sich in die Höhle des Löwen 58
„Ererbte“ Traumata – Angst in der Familie.....60
Konfrontation mit schlimmen Erlebnissen: Raum für neue Gefühle.....61
Kehrseiten: Auch positive Veränderungen mobilisieren Angst 63

Versuch mit Medikamenten 64
Labiles Gleichgewicht 65
Jason bewältigt belastende Erlebnisse 66
Schwierige Ablösung von der Mutter 69
Innere Kämpfe 73
Das Ressourcenbarometer 74

Teil 4: Der schwierige Weg zurück in die Schule 77
Vater und Sohn 77
Trotz Scheitern: Jason will unbedingt wieder zur Schule 80
Therapeutische Konsequenzen 83
Drei Schritte vor, zwei zurück 84
EMDR wird zur bevorzugten Therapiemethode 87
Fortschritte: Jason geht seine Ängste selbstständig an 89
Endlich wieder in der Schule – Rückfälle und Zuversicht 91
Alte und neue Probleme – neue Lösungen 95
Die Belastung des Umfelds wächst 97
Jasons Eltern: Familien- und Paargespräche 100

Teil 5:Eine Wende in der Behandlung 103
Ressourcen mobilisieren und Enttabuisieren 103
Ein Quantensprung: Erfolge in Serie und Reflexion der Therapie 106
Auf der Zielgeraden? 109
Die Wut ist wie ein Tornado 111
Erneuter Kampf gegen die Angstmonster 113
Der Teenager scheint durch 118
Konfrontation mit der Angst im Rollenspiel 121
Jason kann wieder aufatmen 123
Blick nach vorn 125
Gemein und hinterhältig schlägt die Angst nochmals zu 128
Eine pädagogische Bankrotterklärung 130

Ein weiterer schulischer Neuanfang 134
Seelisches „Großreinemachen“ 137
Schulausschluss: Die Verarbeitung der „Nachbeben“ 139
Dasselbe wie letztes Jahr? 141
Das letzte Pflichtschuljahr 143
Der Stand heute: gut, aber noch kein Ende 152

Teil 6: Informationen und Hinweise zum Umgang mit Angststörungen .. 155
Was ist eine Schulphobie? 155
Wie erkenne ich, dass ein Kind Angst hat? 157
Was bringt Erwachsene dazu, falsch zu reagieren? 158
Was schadet? 158
Was hilft? 161
Wie erklärt man es Mitschülerinnen und Mitschülern? 162

Rückblick und Dank 163

Anhang 167
Der zeitliche Ablauf von Jasons Therapie 167
Der Angst-Teufelskreis 168
Die EMDR-Methode 169
Das Stressbarometer 172
Narrative 173
Die Distanzierungstechnik CIPOS 174
Squiggles 175
Über Panikattacken 181

Literatur 183
Fachliteratur 183
Kinderbücher 185

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 eingeengt, 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 dargestellt[1] 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 Stepptänzer, 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 Stepptanzwettbewerben 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 krebskranken 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 aufgearbeitet, 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 Stepptanzwettbewerb 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.

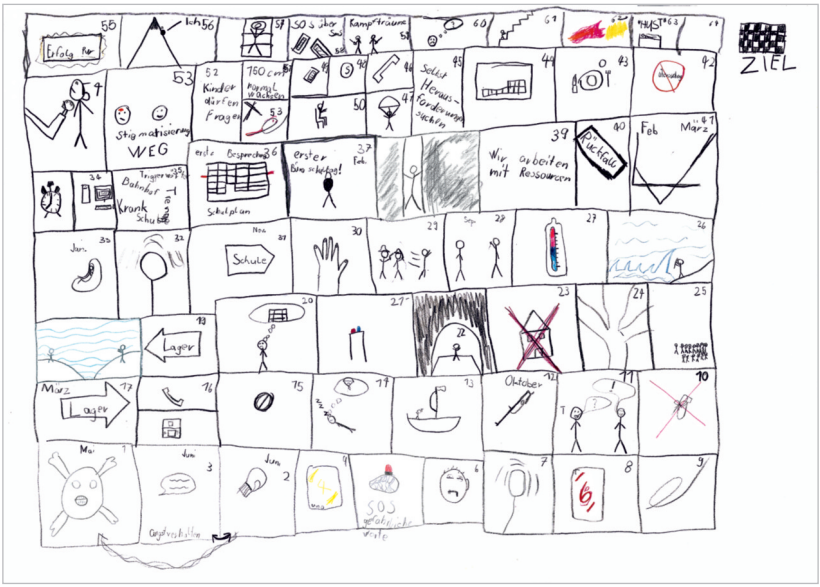
Von außen kam Druck. Von innen kam Druck. Ich war gelähmt von Angst, buchstäblich, unfähig, eine Entscheidung zu treffen.

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 Albträume 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.