

GROSS-GERAUER ECHO

vormals Heimatzeitung Groß-Gerau

RIED ECHO

vormals Heimatzeitung Groß-Gerau

STADT & KREIS GROSS-GERAU

Weißer Eule unter Waldkäuzen

Anke, eine psychisch Erkrankte, schildert ihre Suche nach einem Weg jenseits der normierten Pfade

Von Charlotte Martin

GROSS-GERAU. Bauchschmerz, Herzrasen, Überforderung in Nähe zu Menschen, Angst vor Gruppen- und Prüfungssituationen: Des eigenen Werts gewiss und in Vertrauen auf Respekt tatenfroh ihr Leben anzupacken, dies war für Anke (42) von jeher unmöglich.

Warum? „Bislang konnte mir keiner eine Antwort geben. Ich frage nicht mehr nach dem Warum. Es führt nirgendwo hin“, sagt sie. Und fährt fort: „Früh spürte ich: Ich bin anders – stiller, ängstlicher. Ich werde übersehen.“ Sie lächelt zaghaft, nimmt die weiße Eule, ein Plüschtier, zur Hand: „Ich fühlte mich in etwa so wie eine weiße Eule unter Waldkäuzen. Für eine Schneeeule ist es unmöglich, ein Uhu zu sein.“

Anke sagt: „Es war ein langer Weg, in meinem Leben, das Kopf stand, auf die Füße zu kommen. Ich musste mich von normierten Erwartungen lösen – innerlich und äußerlich – und baue schrittweise ein Leben auf, das mir entspricht.“ Sie wolle Anderen Mut machen, die zu werden, die sie sind und sich aus krankmachendem Druck zu befreien.

„Wenn das Leben nicht nullachtfünfzehn funktioniert, müssen Menschen sich vieles hart erarbeiten“ sagt Gestalttherapeutin Franziska Schröder. Manchmal brauche es länger, bevor ein Mensch, sich gangbare Pfade abseits normierter Wege suchen müsse, Ja zu sich sagen kön-



„Für eine Schneeeule ist es unmöglich, ein Uhu zu sein.“ Diese Erkenntnis, die das Foto symbolisieren kann, hat die psychisch erkrankte Anke inzwischen gewonnen. Foto: Charlotte Martin

ne. Schröder: Jeder kann von der Dünnhäutigkeit, wie sie Anke eigen ist, lernen: Vor allem Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und mit anderen.“

„Normalität“ definiert Anke als das übliche Geländer der verschiedenen Lebensphasen – Schule, Ausbildung, Arbeit, Kinder, Partner. „Lang habe ich mich mit chronischen Schmerzen, für die es keine

physische Erklärung gab, enorm bemüht, diesen Weg zu gehen. Ich habe mich gehasst dafür, dass es mir nicht gelang, habe mir Selbstverletzungen beigebracht, Suizidgedanken begleitet mich. Zugleich entzog ich mich der Realität durch Flucht in die Fantasie“, beschreibt Anke ein Leben, das ihr den Atem nahm: Vor dem Abitur brach sie die Schule

ab. Nach einer Rückzugsphase folgte ein neuer Versuch, „normal“ zu leben: „Ich lese gern und begann eine Lehre im Buchhandel.“ Inmitten der Bücher, die sie als Schutzwall umgaben, hoffte Anke, es zu schaffen: „Doch ich scheiterte. Kundengespräche waren furchtbarer Stress.“

Eine Fremde unter Menschen, eine Fremde sich selbst – so sah es mit 21 Jahren aus, sagt Anke. „Instabile Persönlichkeitsstörung“ lautete die erste psychiatrische Diagnose, „niederschmetternd – ein Urteil fürs Leben“, sagt sie.

Anke, die Schneeeule, zog sich ins Refugium der elterlichen Wohnung zurück, überlebte mit Antidepressiva. Mit 26 Jahren schließlich brachte ihre Berentung aufgrund vielschichtiger Problematik und „sozialer Phobie“ ein Ende der Überforderung, im Beruf Fuß zu fassen. „Das war eine echte Erleichterung.“ Der Hürdenlauf zur Normalität war beendet, Anke begann einen Langstreckenlauf zur Selbstakzeptanz im behutsam gesteckten Rahmen: „Das Zimmer bei meinen Eltern ist Schutzburg. Langsam gelang es mir, mich selbst als die, die ich bin, anzunehmen und die Messlatte so zu legen, dass die Höhe stimmt“, berichtet sie.

Über soziale Medien stehe sie in Kontakt mit feinnervigen, psychisch gefährdeten Personen. „Ich bin in den Foren heute als Ratgeberin gefragt, spreche anderen Mut zu, trotz allem zu leben, sich

KONTAKT

► Information zur therapeutischen Vertrauensgruppe gibt es per E-Mail an info@gestalttherapie-gg.de. (lot)

nicht zu suizidieren.“ Seit 16 Jahren habe sie eine ‚beste Freundin‘. „Etwa vier Mal im Jahr sehen wir uns persönlich“, erzählt Anke lächelnd. Sie verbringe viel Zeit mit den Gesprächen in Foren sowie lesend und schreibend: Ihrem Talent des Schreibens traue sie noch nicht ganz, sagt Anke. Aber: „Manchmal überlege ich, zu publizieren.“

Dass ihr Bruder vor fünf Jahren starb, habe vieles sehr verändert, sagt Anke: „Ich habe jetzt Verantwortung meinen Eltern gegenüber. Den Tod eines zweiten Kindes würden sie nicht verkraften.“ Mit den Eltern habe sich eine Wohngemeinschaft entwickelt, sie stünden einander nahe und zur Seite.

Die Krise aufgrund des Todes des Bruders führte Anke zur Gestalttherapeutin Franziska Schröder. „Sie ist für mich in einer sensiblen Vertrauensgruppe zentrale Ansprechpartnerin“, sagt Anke. Sie habe „Anker“ ausgeworfen, die ihr bestätigten, dass auch sie anderen etwas zu geben habe und die sie vorm Sturz in seelische Tiefen bewahrten: „Es gibt nicht mehr diesen Zensor im Rücken, der fordert: Werde endlich normal. Ich weiß heute, dass ich in meinem Sosein nicht allein stehe.“