

WunderWerk Leben

-Jetzt-

hab ich keinen Bock mehr!

Sabrina Martina Mayr

Impressum

© 2023 Mag.^a FH Sabrina Martina Mayr

Herausgeberin: Mag.^a FH Sabrina Martina Mayr

Umschlaggestaltung: Buchschmiede, Corinna Öhler

Lektorat und Satz: Textatelier Mag.^a Elisabeth Zenz

Künstlerin/Umschlagbild: Mag.^a FH Sabrina Martina Mayr

Autorenphoto: Klaus Pressberger

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien | www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99152-524-0 (Paperback)

978-3-99152-522-6 (Hardcover)

978-3-99152-523-3 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Gedanken, Ideen und Inspirationen in diesem Buch sind aus den Erfahrungen und Erlebnissen des Lebens entstanden und zusammengetragen worden. Fachliche Impulse von Interventionen, Vorträgen, den Grundausbildungen und dem Studium sind miteingeflossen. Kontakt: www.sabrina-martina.at

Nach einer wahren Begebenheit frei erzählt.

Das Leben ist ein Geschenk

Für Dich, 10.06. Ich danke dir für dein Vertrauen, für die Enthebung der
Verschwiegenheit und für das Erbe, das wir Hand in Hand

-Jetzt-

antreten.

Inhalt

Vorwort	5
Prolog	11
Der Seelenaufbruch-Zusammenbruch.....	16
Schwarz auf Weiß oder Weiß auf Schwarz: Die Diagnose	25
Lockdown & Log-in: Gesundheitsmonitoring	45
Vorfall – Rückfall – Aufprall: Die Eigenverantwortung.....	64
Suche „bipolares Rudel“ & Goodbye Krankenstand!.....	80
Die Arbeitsreha & Techniken der Balance.....	95
Lebens- und Beziehungswelten: Das junge Erwachsenenalter	109
Studienzeit – Stressforschung: Für wen studiere ich eigentlich?	122
Die Jugendzeit: Ein Irrgarten der Bedürfnisse	131
Ein lebensveränderndes Ereignis: Der Suizid meiner Mutter.....	143
Das Lebensmuseum: Bilder aus der Kindheit.....	154
Die Wurzeln des Lebens	164
Epilog.....	176
#Helferzone „Do it yourself“	183
#Helferzone.....	192
#Quellen & Inspirationen.....	193
Über die Autorin.....	194

Vorwort

In den vergangenen Jahren habe ich immer wieder Menschen getroffen und mit einigen zusammengearbeitet, die mit psychischen, seelischen und körperlichen Erkrankungen leben. Neben den physiologischen und seelischen *Schmerzen*, die sie durchleben, sind Scham, sozialer Rückzug, vermindertes Selbstwertgefühl und Angst vor den Reaktionen des Umfelds und der Gesellschaft große Themen. Es geht darum, sich selbst wieder ein Stück weit, fern von der Erkrankung, zu ent-decken und die vergangenen Erlebnisse innerlich in eine andere Beziehung zu setzen: nach vorn zu blicken und sich von *Krankheit, Konflikten, Krisen* abzuwenden und sich dem *Gesunden, der Lösung, den Hilfsmöglichkeiten* zuzuwenden. Sich selbst anzunehmen, dem Wohlgefühl und der Zuversicht wieder mehr Beachtung zu schenken, die eigenen inneren Kräfte zu re-mobilisieren oder zu stärken (Resilienz) und einen liebevollen, fürsorglichen und auch humorvollen Umgang mit sich zu finden – ebenso ein Stück Ironie, Lebensfreude, Gelassenheit, Zuversicht und Mut. Dieses Buch wurde geboren, um zu unterstützen, den Blick zu weiten und Impulse zu geben, wie man neu oder anders auf sein eigenes Leben blicken kann, wie das Umfeld vieles mit-lebt und manches auch mit-trägt. Gleichgültig, ob *er-krankt* oder *gesund*. Es braucht *Mut*, unsichtbaren Themen Raum zu geben, ihr Dasein zu *normalisieren*, weniger zu *fantasieren* und zu *ent-tabuisieren*. *Liebe Grüße Sabrina Martina*

*Wie du bemerkst wirst, habe ich in erster Linie die männliche Schreibform und gleich einmal das Du-Wort gewählt. Bitte fühle dich gleichwertig und wertgeschätzt, unabhängig von deinem Geschlecht, deiner Herkunft, deiner Religion, deiner Psyche und deinem Körper, oder wenn du ein „per Sie“ bevorzugt hättest. Von Mensch zu Mensch.

Manchmal ist man traurig und weiß nicht, weshalb man genau traurig ist.

Manchmal hilft und rettet man, ohne zu wissen, dass man hilft und rettet.

Manchmal leidet man, ohne genau zu wissen, weshalb man leidet.

Manchmal liebt und lebt man, ohne genau zu wissen, weshalb man genau liebt und lebt.

... doch eines Tages, in mutigen Momenten, wird uns vielleicht bewusst, dass all das und noch viel mehr zum verrückten, normalen, lebendigen, bunten Wunder des Lebens und des Mensch- Seins gehört.

Sabrina Martina Mayr
inspiriert von P. Coelho: Handbuch des Kriegers des Lichts

Der rote Faden ist –

Wenn du Lust hast, lies -Jetzt- in einem Atemzug durch, lies einzelne Kapitel, vielleicht auch mehrmals, vielleicht auch querfeldein. Lies, wie es für dich gerade passt und stimmig ist. Du darfst das Buch gerne auch einmal in die Ecke werfen, weinen, lachen und schreien. Alles ist erlaubt und alles, was passiert, bleibt zwischen dir und den geschriebenen Zeilen. Nimm mit, was du mitnehmen möchtest und lass los, was aus deinem Leben gehen darf. Vielleicht öffnen sich für dich Türen, vielleicht hinterlässt das Buch auch einige Fragezeichen und vielleicht entdeckst du für dich deinen Anker, deine Lebensfreude und Möglichkeiten, um der Gesundheit (wieder) mehr Platz in deinem Leben zu geben. Möglicherweise hat -Jetzt- die Kraft, das angst- und schambesetzte Tabu, welches sich in unserer Gesellschaft hinsichtlich psychischer Erkrankungen standhaft hält, ein Stück weit zu beugen. Eine Erkrankung ist eine Erkrankung und umfasst nicht die gesamte Persönlichkeit und nicht das gesamte Leben. Du bist nicht die Erkrankung – sie ist momentan ein Teil in dir, den es jedoch auch von einer anderen Seite zu betrachten gilt.

Wir möchten dich an deine Fähigkeiten und Schätze erinnern und dir Ideen geben, wie du dich dem Gesunden in dir zuwenden und diesen Teil stärken kannst. Herausforderungen und krisenhafte Momente werden immer wieder kommen, doch hilft es, einen eigenen Werkzeugkasten, einen VersICHerungsPlan zu haben, sich selbst, der eigenen Entwicklung und dem Leben zu vertrauen und sich auch wieder daran zu erinnern.

An einigen Stellen wiederholen sich Themen, um Zusammenhänge besser begreifen und in ein tieferes Verständnis eintauchen zu können. Wir Menschen erkennen, verstehen und lernen Dinge, Fähigkeiten und Prozesse durch Wiederholung – dies liegt in unserer Natur.

Gemeinsam wandern wir in der Chronik einer jungen Frau zurück zu ihrem Ursprung, ihrer Geburt, schauen uns Lebensthemen an, die du an mancher Stelle vielleicht von dir selbst kennst. Dieses Buch ist kein 1:1-Rezept, wie man mit Herausforderungen, Krisen oder Themen umgehen kann, noch ist es ein medizinisch-psychiatrisch fundiertes Fachbuch und ersetzt keine ärztliche, psychiatrische, psychotherapeutische oder psychologische Begleitung. Dieses Buch folgt der Idee, Hilfsmöglichkeiten aufzuzeigen, Gedanken sichtbar zu machen, Gefühlen Raum zu geben und dich vielleicht zu neuen Betrachtungsweisen zu inspirieren und vor allem, dir Mut zu machen.

Einfach, klar, direkt und nicht perfekt. Bewegend darf es sein.

– das Leben.

An das Wunderwerk Leben

Das Leben ist stets Ausdruck künstlerischen (Er)Schaffens. Durch die Vielfältigkeit des *Mensch-Seins*, der Persönlichkeit, der Gedanken, der Gefühle, der Bedürfnisse und der Besonderheiten oder Einzigartigkeiten wächst und formt es sich und spiegelt sich letztlich im eigenen Ausdruck, im Handeln, Tun und Wirken, in der eigenen Lebensgestaltung und Persönlichkeit wider. Jedes Lebewesen ist folglich *ein Künstler, ein Architekt* des eigenen Lebenswerkes. *So auch du.*

Das Leben an sich ist ein Wunder, eine wundervolle, wunderbare, wunderliche Wundertüte. Jeden Tag, jede Stunde, Minuten, Sekunde, im Grunde -Jetzt-. Ein Wunder *beschreibt* etwas *Erstaunliches* und *Außergewöhnliches* – demnach *dich.*

Das Leben ist vom ersten Augenblick an ein *Auf und Ab*, ein *Einatmen und Ausatmen*, ein *In sich hören* und *Ins Außen gehen*. Es folgt stets dem Gesetz von Chaos und Ordnung und richtet sich immer wieder neu aus. Da kann es durchaus herausfordernd sein, mit den verschiedenen Facetten des Lebens, mit Erlebnissen, Abenteuern, Krisen, Diagnosen, Erkrankungen, prägenden Lebensereignissen und vermeintlichen Fehlentscheidungen umzugehen, zu agieren, zu reagieren und alles ins eigene Tun und Leben zu integrieren. *Es liegt an dir.*

Vieles im Leben hat mit den für uns gefilterten, drei Hauptängsten VerSAGEN, VerLIEBEN und VerLUST zu tun. Die Angst ist eine mächtige

Kraft. Die Liebe, Zuwendung und Zeit jedoch auch. Sie können heilen. *Du kannst heilen.*

Die Liebe, der Mut, das Vertrauen, die Kraft, die Heilung und der Glaube (an sich selbst und an das Gute) verleihen Flügel, um sich wie der Phönix aus der Asche zu erheben, die ruhende Glut des Lebens neu zu entfachen, *eine neue Flamme in die Welt zu tragen* und die Ängste in SAGEN, LIEBEN und LUST zu wandeln. *Die Flamme ist stets in dir. Breite wieder deine Flügel aus und fliege ...*

-Jetzt-

Prolog

-Jetzt-

Ich sitze an meinem Schreibtisch, den Körper über den Laptop gebeugt, und starre aus dem Fenster. Ich blicke auf die wundervollen Berge, die von der Sonne golden beschienen werden und meine Gedanken fliegen mit dem Phönix hinauf zu den Wolken, der Sonne, in den Himmel empor, unterdessen mich die beobachteten Handlungen der Klientin 10.06 beschäftigen.

Welche Beobachtungen kann ich im Verhalten der Klientin auf die psychische Erkrankung, die unzähligen Symptome und Nebenerscheinungen zurückführen? Welche auf die generelle Persönlichkeitsstruktur oder gar auf das normale Menschsein? Auch Funktionsstörungen der Botenstoffe im Gehirn, ein unausgeglichener Hormonspiegel oder Organprobleme können Psyche, Stimmung und Verhalten beeinflussen. Wo zieht man die Grenzlinie? Wo befinden sich die Grenzen zwischen normal, ver-rückt, erkrankt und lebendig, beginnen sich meine Gedanken zu drehen, während ich den Entwicklungsbericht der Klientin 10.06 zu dokumentieren beginne.

Ist alles erlernt, vererbt oder gar ...?

Wie normal bin ich selbst? Wie ver-rückt bin ich selbst? Kenne ich einige Lebens-themen der Klientin nicht auch aus meinem Leben? fliegen meine Gedanken in mir umher. Ist 10.06 vielleicht einfach ein sensibler, sensitiver Mensch und geht mit manchen Gegebenheiten, erlebten, durchlebten Traumata und gesellschaftlichen Weltansichten anders um und ordnet sie in ihrem Leben anders ein? Sind es gar Folgen oder Nebenwirkungen des jahrelangen nicht

wertschätzenden Umgangs mit sich selbst, ihrer Psyche, ihrer Seele und ihrem Körper? Wie erkrankt ist ein Teil in ihr?

Manchmal fällt es mir schwer, diese Beobachtungen zuzuordnen und zu dokumentieren, sei es für die Verlaufs-Prozess-Dokumentation, die Stellungnahme oder den Entwicklungsbericht, die jährlich in der Mobilen Sozialpsychiatrischen Begleitung, zu verfassen sind: emotional schwingend, grüblerisch, expansiv, affektarm, reduziert, reflektiert, entschlossfähig, durchsetzungsfähig, sprachlich differenziert, farbig schildernd, Antrieb gesteigert, Antrieb vermindert, ambivalentes Gefühlsleben, Blickkontakt anhaltend, Ausdrucksverhalten angepasst und vieles mehr. Die Liste scheint endlos.

Ich atme durch und hole mir ein Fachbuch für psychische Erkrankungen zur Hand und blättere durch die verschiedenen Diagnosen. Ein Ritual, das mir manchmal hilft, Klarheit zu erlangen.

Die **schizoide Persönlichkeitsstörung**. Diese ist gekennzeichnet durch einen Rückzug von emotionalen und zwischenmenschlichen Kontakten. Dies äußert sich in exzessiver Beschäftigung mit Phantasien und Selbstbeobachtung, Einzelgängertum und Zurückgezogenheit.

Die **Borderline-Persönlichkeitsstörung**. Typisch für sie sind Impulsivität, instabile, aber intensive zwischenmenschliche Beziehungen, rasche Stimmungswechsel und ein schwankendes Selbstbild aufgrund einer gestörten Selbstwahrnehmung. Hinzu kommen häufig ein selbstschädigendes Verhalten, Gefühle innerer Leere, dissoziative Spaltungsgefühle und Verlassensängste.

Am weitesten verbreitet ist nach wie vor die **Depression**. Typische Symptome einer Depression sind gedrückte Stimmung, häufiges Grübeln, das

Gefühl von Hoffnungslosigkeit und ein verminderter Antrieb. Häufig gehen Freude und Lustempfinden, Einfühlungsvermögen, Leistungsfähigkeit, Selbstwertgefühl und das Interesse am Leben verloren. Nach einer eher depressiveren Phase steigt die Lebenskraft zumeist wieder an und es besteht die Gefahr, dass die Gefühle zum absoluten Gegenteil umschlagen – man spricht von einer **Manie**. Die Betroffenen zeigen Heiterkeit bis zu unkontrollierbarer Erregung, eine nicht angepasste gehobene Stimmung, Offenheit und Übertriebenheit. Sie erleben gesteigerten Antrieb, eine Überaktivität und ein vermindertes Schlafbedürfnis. Man spricht von einer **bipolaren Störung** (umgangssprachlich manisch-depressiv), einer affektiven Störung.

Und da mir soeben noch ein Gedanke kommt, blättere ich rasch zum Buchstaben A zurück, zu **Angststörung – ein deutlich zunehmendes Erkrankungsbild**. Angst ist zunächst eine notwendige und normale Gemüts-erregung (Affekt), deren entwicklungsgeschichtlicher Ursprung in einer Schutzfunktion liegt, der Kampf-, Starre- oder Fluchtreaktion. Als Angsterkrankungen bezeichnet man eine Gruppe von psychischen Störungen, deren gemeinsames Merkmal ein übersteigertes Angsterleben ist. Die Betroffenen erleben ausgeprägte Ängste und körperliche Angstsymptome, die so stark sind, dass sie den Alltag beeinträchtigen.

Mir schwirrt der Kopf. In manchen Beschreibungen finde ich mich wieder. Nebel umhüllt mein Blickfeld. Herzklopfen, Schwindel, Schweißausbruch, Zittern, Mundtrockenheit, ein Beklemmungsgefühl – Angst breitet sich in mir aus und ich frage mich:

Welche Diagnose würde mir die Klientin 10.06 oder die anderen Menschen, die ich begleiten darf, geben?

Ich arbeite und begleite Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen in der Mobilien Sozialpsychiatrischen Betreuung. Ich begleite diese Menschen in ihrem Lebensumfeld, ein Stück weit in ihrer Lebenswelt. Ich betreue und unterstütze sie in ihrem Alltag, ihrer Tagesstruktur, im Umgang mit ihrer Erkrankung, entlaste bei Sorgen, Unsicherheiten, Fragezeichen im Behördenschwung und vernetze zu anderen psychosozialen Einrichtungen und Hilfsmöglichkeiten und vielem mehr.

Die Menschen, die ich begleiten darf, lassen mich daher sehr nah in ihr Leben. Sie schenken mir ihr Vertrauen und laden mich ein, Teil ihrer Lebensgeschichte zu sein. Von Mensch zu Mensch.

Viele Lebensgeschichten ergreifen mich, fordern zum *Nähe-und-Distanz-Tanz* heraus und erinnern mich an einzelne Lebensereignisse, die ich selbst auch durchlebt habe. Manchmal frage ich mich, ob mir diese Menschen in mein Leben geschickt wurden, um mir meine eigenen Persönlichkeitsanteile und Bedürfnisse nochmals näher anzusehen und mich selbst besser zu verstehen oder gar kennenzulernen. Sie inspirieren mich und im Austausch erinnern wir uns immer wieder gegenseitig daran, wie wichtig es ist, auf sich selbst zu achten, sich selbst zu spüren und zu erkennen, wann Unterstützung, Hilfe nötig ist. Das Faszinierende daran ist, dass es im Grunde stets um ein menschliches Bedürfnis geht. Neben der Grundversorgung geht es bei jedem Menschen um das Bedürfnis nach einem Angenommen- Sein, einer Zugehörigkeit, einer Sinnhaftigkeit. Dieses ein Stück weit frei zu legen, zu erkennen und Wege der Erfüllung des Bedürfnisses herauszufinden, gilt es im Miteinander zu erforschen und zu entdecken. Dies ist ein wesentlicher Schlüssel für die Motivation, Entwicklungs- und Veränderungsbereitschaft. Für das Einnehmen eines neuen Blickwinkels.

In meinem Verständnis geht es in jeder Form der Begleitung, ob Facharzt, Psychiater, Neurologe, Psychologe, Therapeut, Fachkraft in mobilen und beratenden Fachstellen u. v. m. darum, ein Wegbegleiter des Mensch-Seins zu sein.

Gemeinsam ein Stück des Weges zu gehen, die eigene Geschichte und die eigenen Ressourcen zu beleuchten, den eigenen Schatten zu sehen und ihn als Helfer wahrzunehmen, bis man sich selbst und den Weg wieder klarer sieht und so weit ist, diesen gehen zu können, ist mein Verständnis eines Miteinanders, einer psychosozialen Begleitung. Es geht darum, das Leben selbstfürsorglich und weitgehend selbstbestimmt gestalten und (er)leben zu können. Etwas, was sich jeder Mensch für sich selbst wünscht.

-Jetzt-

Ich stelle das Fachbuch wieder zurück ins Regal und setze mich an den Laptop. Meine Augen sind schwer, meine Gedanken überladen. Zeichen für eine Pause, eine Auszeit. Ich blicke auf die Uhr und sehe erleichtert: 16 Uhr – Feierabend. Wie gewohnt, öffne ich meine Schreibtischschublade und nehme mir daraus ein Stück Schokolade, ehe mich noch ein letzter Gedanke für den heutigen Arbeitstag küsst.

Zum Feierabend ein

Schokoladengenuss & Gedankenkuss

„Es darf uns bewusst sein, dass wir
stets Lehrender und Schüler zugleich sind!“

(Sabrina Martina Mayr)

Der Seelenaufbruch-Zusammenbruch

Ein neuer Tag beginnt. Ich nehme bereits den ersten Schluck meines frisch gebrühten Kaffees und halte noch einige Minuten inne, ehe ich in den Arbeitstag starte. An manchen Tagen benötige ich mehr Zeit, um mich zu sammeln, zu fokussieren, mich den Lebenswelten, Konzepten und Geschichten zuzuwenden. Heute ist ein solcher Tag.

Ich habe einige Klienten von meiner Vorgängerin übernommen und mich damals dazu entschlossen, nur einen Teil ihrer Geschichte zu lesen und einen flüchtigen Blick ins ICD-10 zu werfen. Das ICD-10 ist ein internationales Klassifikationssystem für Erkrankungen, Diagnosen und verwandte Gesundheitsprobleme der WHO (Weltgesundheitsorganisation). Soweit mir bekannt ist, etabliert sich seit 2022 nach und nach das ICD-11 mit erweiterten Klassifikationen.

Generell war und ist wichtig, zuallererst den Menschen kennenzulernen, ein Gefühl für die Persönlichkeit und das jeweilige Lebenskonzept zu entwickeln und die Überschrift, die Diagnose vorerst hinten anzustellen. In der Mobilen Sozialpsychiatrischen Betreuung, der Begleitung, wie ich sie nenne, vertraue ich neben der fachlichen Kompetenz auch auf meine Lebenserfahrung, auf mein Gefühl, auf meine Art zu sehen, zu beobachten. Es gibt auch ein Wissen, das aus der Lebenserfahrung resultiert – dass jeder, so auch ich, teilweise sicher *un-ent-deckt* bereits in sich trägt und gesammelt hat. Lebenswissen und Pragmatismus. Dieses Wissen unterstützt das Verfolgen der zu Beginn jeder Begleitung vorerst festgelegten Ziele – der *Zurück-ins-Leben-Ziele*, wie Klientin 10.06. sie liebevoll betitelt. Das Spannende in der

Begleitung ist der gemeinsame Entwicklungsprozess und das Abändern und Definieren von Teilzielen. Neben der Grundsicherung, sprich, wenn die Grundversorgung des täglichen Bedarfs gesichert ist, schauen wir wie ein Architekt auf die Bedürfnisse, was gebraucht wird, wie es umgesetzt werden kann und welche Materialien wir dafür benötigen oder welche helfenden Hände wir hinzuziehen können. Hinzu gesellt sich die Kreativität, die *künstlerische Ader*, die uns bei der Gestaltung und Umsetzung der Bausteine und auch beim Erschaffen von Bewältigungsstrategien unter die Arme greift. Immer wieder kommt es zu Anpassungen, da erst im Prozess tatsächlich ersichtlich wird, was entschieden gebraucht wird und was nicht auf dem Papier steht. Wie ein Künstler und Architekt – flexibel, kreativ, fokussiert und lösungsorientiert. Und manchmal auch ein Stück lebenswert chaotisch.

-Jetzt-

Ich schaue auf die Uhr, nehme meinen Kalender zur Hand und sehe, dass ich in einer halben Stunde meinen letzten Termin für heute habe. Jeden Mittwoch um dieselbe Zeit treffe ich sie seit ungefähr einem dreiviertel Jahr. Noch etwa drei Monate läuft die Bewilligung der Mobilen Sozialpsychiatrischen Betreuung. In zwölf Wochen endet unsere gemeinsame Zeit. Sie, 10.06, ist eine beeindruckende Persönlichkeit, mit reichlich Mut, Herz und Kraft im Gepäck. Unglaublich. Die Klientin ist wieder stabil, voll Freude am Leben, weiß, wie sie sich selbst wieder in Balance bringen kann, wo sie Hilfe bekommt, und ist dabei, ihre Zukunftsperspektiven zu realisieren. So wie sie es für sich zu Beginn in den Zurück-ins-Leben-Zielen unserer Betreuungsvereinbarung festgehalten hat. Stabil und arbeitsfähig werden. Ihre Selbstwirksamkeit, ihre Selbstreflexion und Eigenverantwortung haben sich noch mehr

aufgebaut, vertieft. Sie hat sich selbst stets Zeit und Zuwendung geschenkt, auch wenn sie ihren eigenen Geduldsfaden gelegentlich etwas strapaziert, bleibt sie dran und lässt sich selbst von vermeintlichen Rückschritten nicht abschrecken, weiterhin ihren Weg zu gehen. Bemerkenswert – des Merkens wert.

Klientin 10.06 | Mittwoch, 14 Uhr

Innenstadt – am Fluss

Sie kommt aufgereggt auf mich zu, ihr Haar weht im Wind, ihr Mantel umtanzt ihren Körper, als sie zielgerichtet vor mir stehen bleibt. Die Emotionen und Worte überrollen sie und auch mich. Sie hatte soeben einen Facharzttermin beim Psychiater. Voller Freude und gleichzeitig außer Atem bleibt sie vor mir stehen und erzählt mir mit einem Strahlen im Gesicht, dass ihr langjähriger Facharzt sie dabei begleitet, die Medikamente, die sie nun seit vielen Jahren einnimmt, zu reduzieren. Sie haben Alternativen besprochen und Wege, wie sie selbst ihren Körper, ihre Psyche und ihre Seele dabei unterstützen kann. Nach einigen Minuten des ruhigeren Atmens und des Entrollens der Emotionen gehen wir Richtung Fluss. Wir spazieren oft am Fluss entlang – hier ist es herrlich kühl, entspannt können Gedanken, Gefühle und Erinnerungen fließen. Zu Beginn tauschen wir uns immer wieder über Musik, Filme, Bücher, Autoren, Kunst und Rezepte aus, ehe sich die Klientin öffnet und von einem Thema erzählt, das sie innerlich bewegt. Sie erzählt, dass sie am Wochenende ein Interview mitverfolgt hat, in dem ein psychisch erkrankter Mensch seine Lebensgeschichte geschildert hat. Davon inspiriert, habe sie sich Gedanken gemacht und Mut gefasst. „Ich werde bereits seit einem dreiviertel Jahr mobil sozialpsychiatrisch betreut, da ich nach der

Rückkehr in meine Heimat erneut zusammengebrochen bin. Ich wusste, dass es schwierig werden würde, aber das Ausmaß war mir nicht bewusst. Ich habe mir Hilfe geholt und mir überlegt, was ich in einem Jahr erreichen will. Ich fühle mich mittlerweile wieder gut und erlebe eine wiedergewonnene Stabilität. Ich möchte mit meiner Vergangenheit, meiner Erkrankung Frieden schließen, wieder im Leben stehen und arbeitsfähig sein. Wie ich schon sagte, habe ich über die Geschichte, die ich gehört habe, nachgedacht und ich möchte meine Geschichte aufschreiben und sie der Welt erzählen. Ich weiß, dass du gerne schreibst und ich glaube auch zu spüren, dass du ein Gefühl dafür hast. Würdest du mit mir bei jedem weiteren Treffen einige Themen nochmals Revue passieren lassen und diese gemeinsam aufschreiben?“, fragt sie mich mit hoffnungsvollem Blick. „Es ist an der Zeit, dass darüber gesprochen wird, dass Ängste und Unsicherheiten minimiert werden und sich die Menschen die Hände reichen und Tabus und Stigmatisierungen aus ihren Köpfen streichen. Ich weiß, dass meine Geschichte die Kraft dazu hat, etwas zu bewirken“, vollendet sie ihre Bitte an mich. Ich sehe sie an. Ich bin berührt. Ich sehe, wie wichtig ihr dieses Thema ist. Ich sehe eine mutige, offene, warmherzige, wundervolle Frau vor mir. Eine Frau, einen Menschen und nicht die Erkrankung. Ich spüre, wie mich ihre Bitte zutiefst bewegt. Mit einem Lächeln öffne ich meine Tasche und ziehe einen Notizblock heraus. Nachdem wir einige Rahmenbedingungen vereinbart haben, beginnen wir, ihre Geschichte, ihre Chronik aufzuschreiben. Wir reisen ins Jahr 2015. Dorthin, wo ihre Seele, wo sie selbst bereit war, aufzubrechen und lautstark nach Hilfe und dem Leben zu schreien.

Der Seelenaufbruch-Zusammenbruch

Ich habe keine Idee, wann genau ich, meine Seele, mein Körper krank geworden sind. Ich habe so eine Ahnung, dass meine Erkrankung bereits vor mehr als fünfzehn Jahren begonnen hat. Es ist ein Echo. Eine Kettenreaktion verschiedener Vorkommnisse, bei denen sich Verhaltens-, Interaktions-, Beziehungs- und Gedankenmuster immer wieder vertieft haben. Eines Tages hat man sich so sehr verlaufen, dass man sein Verhalten und seine Gefühle nicht mehr erklären kann und man die Orientierung fürs Leben, für den Sinn und die eigenen Bedürfnisse verloren hat. Irgendwann, so ist der Welten Lauf, wird die Seele unglaublich laut, schreit vielleicht sogar nach uns und bricht auf. Ich kann mich noch gut an meinen Seelenaufbruch-Zusammenbruch erinnern. So, als wäre es gestern gewesen ...

März 2015. Ich sitze allein in meiner Dachgeschosswohnung in Graz und gebe wieder einmal vor, an einer Darmgrippe erkrankt zu sein, um von der Arbeit zu Hause bleiben zu können. Es ist knapp vor 10 Uhr vormittags. Ich telefoniere mit meinem Vater. Mein Leidensdruck, meine Scham über mein inneres *Hide-and-seeK-Programm* und meine tiefe Sehnsucht, aus dem Lebenschaos auszusteigen, lassen den *Seelen-Korken*“ knallen. Ich bin bereit, mich ohne postpubertären Widerstand auf die systemische Management-Gesprächsführung meines Vaters einzulassen. Etwas in mir, eine unermessliche Verzweiflung, mein flehender, seelischer Ruf nach Befreiung, die Sehnsucht nach Erlösung und Entlastung, mein täglicher Blick auf die Dachbodenbalken und mein unfassbarer, unbändiger Lebenswille, sind bereit, die Wahrheit ans Tageslicht zu bringen. Schlagartig durchbricht