

## 41 Die Suche nach dem verlorenen Faden – aus der FE-Behandlung einer Patientin mit depressiver Störung

Ingrid Herholz

Jeder Psychotherapeut macht gelegentlich die Erfahrung, dass Behandlungen in eine Sackgasse geraten. Es gibt viele Gründe dafür. Manchmal ist es schwer, mit dem Patienten in emotionalen Kontakt zu kommen, häufig hat auch der Patient selbst Probleme, sich zu spüren, Zugang zu seinen eigenen Gefühlen und lebendigen Selbstanteilen zu finden. Über den Körper kann dieser fehlende oder verlorene Kontakt oft wieder hergestellt werden, und die therapeutische Beziehung kann dadurch eine neue Qualität erhalten. Eine solche Wende durch die Einbeziehung der körperlichen Ebene im Rahmen einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie bei einer depressiven Patientin soll im Folgenden geschildert werden.

Ich lernte Frau K. kennen, als sich ihr Leben auf einem Tiefpunkt befand. „Ich habe das Gefühl, in einem Loch zu stecken“, war ihr allererster Satz direkt nach der Begrüßung. Sie erzählte von ihrer Antriebslosigkeit, ihrem Rückzug und ihrem Gefühl von Überforderung. Die kleinsten Dinge brachten sie aus der Fassung, und bereits beim Aufwachen war sie in Tränen aufgelöst. Sie litt auch unter zahlreichen körperlichen Problemen wie Schulter- und Nackenverspannungen, Migräneanfällen und Schwindel. Auffällig war allerdings, dass davon wenig zu spüren war. Ich erlebte eine attraktive und kompetente Frau Anfang 40, mit strahlendem Lächeln. Nur ihr Händedruck fiel mir auf: Sie hatte die Schultern hochgezogen und hielt mir unsicher die Hand hin wie ein kleines Mädchen. Bei der Verabschiedung schob sie mich dann ein wenig weg. Ich spürte ihre Ambivalenz, einerseits Hilfe zu suchen, andererseits unabhängig zu sein.

Wie sehr innere Leere und Angst sie beherrschten, schien niemand zu bemerken. Sie arbeitete als Lehrerin in einem Beruf, den sie nicht liebte, und hatte ihre künstlerische Laufbahn als Malerin einige Jahre zuvor mit dem Gefühl des Scheiterns aufgegeben. In ihrer Partnerschaft lebte sie auf gepackten Koffern. Sie ließ von Partner und Tochter über sich verfügen und hatte dabei das Gefühl, gar nicht zu existieren. Sie litt, ohne zu wissen, worunter eigentlich, und schlimmer noch, sie hatte keine Vorstellung, was sich ändern sollte. Als älteste Tochter eines sehr jungen Paares und mit mehreren jüngeren Geschwistern war ihre Kindheit durch wenig Entwicklungsspielraum, große Ängste und Kontrollzwänge der Mutter und zu wenig Anerkennung durch den Vater belastet gewesen. Einen gewissen Ausgleich hatten die Großeltern gebildet, die aber kurz hintereinander starben, als sie etwa acht Jahre alt war.

Ihre große Selbstunsicherheit schien sie während der Therapie daran zu hindern, sich aus alten Mustern zu lösen und etwas zu verändern. Obwohl wir uns beide viel Mühe gaben und auch eine gewisse Besserung der Beschwerden eintrat, kam es immer wieder zu Phasen der Enttäuschung und Stagnation, die sie sich selbst vorwarf und die mich zunehmend ermüdeten. Wir konnten emotional keinen guten Kontakt zueinander finden. Erst später verstanden wir, dass diese mühsame Anfangsphase unserer Beziehung die Re-Inszenierung einer frühen traumatischen Erfahrung war, nämlich die kühle, distanzierte Mutter, die Körperkontakt vermied, körperlich und emotional nie erreicht zu haben.

### **„Ich bin wie in Beton gegossen“**

Eine Wende ergab sich erst durch die Einbeziehung des Körpers mit FE. Ich hatte ihre körperlichen Beschwerden, vor allem ihr Gefühl von Kraftlosigkeit, nicht ernst genug genommen. Jetzt bekam ich eine Vorstellung von ihrer Not. „Ich bin wie in Beton gegossen.“ So beschrieb sie ihre körperliche Überforderung und Erschöpfung. Sie war voller Spannung, hatte keinen festen Grund unter den Füßen. Ihre Anstrengung und den Mangel an Halt spürte ich bei mir selbst als ein Gefühl von Müdigkeit und Anspannung. Ich ließ sie den Boden unter den Füßen und den Rücken im Sessel wahrnehmen. Dabei konnte sie die Schultern im Ausatmen loslassen und wurde etwas ruhiger.

Aber ihr Gefühl für den Körper hielt nicht lange an. In der Folgezeit war sie immer wieder irritiert, wenn sie auf meine Frage „Wie fühlt es sich körperlich an?“ zunächst nichts spüren konnte. Sie sagte: „Ich habe weder einen Körper noch Gefühle.“ Wenn sie Schulter- oder Kopfschmerzen hatte, schien es fast leichter zu sein, den Körper wahrzunehmen, aber dann fühlte sie sich „wie ein gehetztes Tier“ oder „wie in einem Karussell ohne Bezugspunkt“. Beim Loslassen der Spannung im Ausatmen kam es ihr manchmal so vor, als ob die Gelenke „bröckelten“, was ihr Angst bereitete. Ich spürte ihre Angst vor Selbstverlust und verstand ihre Spannung als Bemühen, sich selbst Halt und Schutz zu geben. Bei körperlicher Arbeit fühlte sie sich dagegen gut, bei handwerklichen Tätigkeiten ebenso wie bei der Gartenarbeit. Dieser Selbstbezug verschwand jedoch immer wieder – „der Faden geht verloren“, wie sie häufig sagte.

Ich konnte ihr oft kaum helfen, wenn sie sich innerlich eng, leer und allein gelassen fühlte. Sie wollte dann nicht entspannen, auch weil sie es mit „klein und brav sein“ verband. Es dauerte eine Weile, bis wir die wirkliche Ursache dafür verstanden. Als in einer Stunde durch kleine Bewegungen in Becken und Rücken ihre Spannung nachließ, sagte sie unvermittelt: „Etwas ist zu kurz gekommen“, und legte die Hand an die Schläfe. Dort sei die Stelle, an der sie besonders verletzlich sei. Ich spürte die Trauer, die sie nicht zulassen wollte. Sie berichtete dann von den dramatischen Umständen ihrer Geburt: Sie war als Zangengeburt zur Welt gekommen und hatte die ersten Wochen wegen einer lebensgefährlichen