

SÜDWESTRUNDFUNK

SWR2 Leben - Manuskriptdienst

Wenn gut nicht gut genug ist

Von Jugendlichen mit Versagensängsten

Autorin: Gundula Axelsson

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Tobias Krebs

Sendung: Mittwoch, 13.01.10 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben (Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden erhältlich.

Bestellungen über Telefon: 07221-929-6030

**SWR2 Leben können Sie auch als Live-Stream hören im
SWR2 Webradio unter www.SWR2.de**

MANUSKRIFT

Lisa:

Ich hab´ mir eigentlich selber immer so Druck aufgebaut, dass ich irgendwie besser oder gut sein muss. Aber es kam nicht von meinen Eltern oder sonst woher. Ich hab´ so das Gefühl gehabt, sonst bin ich irgendwie nicht gut genug oder so. Also wenn wir jetzt ´ne Arbeit geschrieben haben, dann hab ich gelernt und gelernt und gelernt. Und bin dann auch zu der Mama gegangen und hab´ gesagt, hör mich ab und wenn ich einen Fehler gemacht hab, hab´ ich noch mal das ganze wiederholt, anstatt nur das. Also richtig Druck aufgebaut. Ich wusst´ überhaupt nicht woher das kommt und wusst´ auch nicht, was ich dagegen machen sollte, eigentlich. Es war einfach immer so: Du musst das, du musst das, du musst das. Und nix anderes.

Sprecherin:

Der Zwang zur Perfektion bestimmte über lange Zeit Lisas ganzes Leben. Sie ist heute 15 Jahre alt und geht in die 9. Klasse. Als sie klein war deutete nichts darauf hin, dass sie eines Tages so hohe Ansprüche an sich selbst stellen sollte. Die Grundschulzeit hat Lisa in guter Erinnerung. Schule war etwas auf das sie sich freute, weil sie dort andere Kinder treffen konnte. In ihrem damaligen Wohnumfeld lebten nur wenige Kinder.

Lisa:

Mit älteren Kindern habe ich mich eigentlich meistens besser verstanden wie mit denen in meinem Alter.

Mutter:

Und warst auch viel mit Erwachsenen zusammen, weil du keine Geschwister hast. Sie war auch ganz weit schon mit zählen. Da war sie noch gar nicht in der Schule, wo sie schon zählen konnte, oder so. Aber jetzt nicht von uns beigebracht, sondern einfach, sie war an allem interessiert. Die hat ja alles mitgekriegt, was Erwachsene machen.

Sprecherin:

Schon früh sieht Lisas Mutter besondere Fähigkeiten bei ihrer Tochter.

Mutter:

Und dann hat sie halt ´ne Begabung, was außergewöhnlich ist. Das ist mir schon aufgefallen, da war sie noch nicht einmal in der Schule. Als Elternteil soll man ja Geschichten vorlesen, ne, und als ich das mal einen Abend nicht wollte oder nicht konnte oder müde war hab´ ich zu ihr gesagt: Lisa, jetzt machen wir´s andersrum. Jetzt erzählst du der Mami mal ´ne Geschichte. Und dann erzählt die frei weg. Ich hab´ gedacht, die liest ein Kinderbuch. Also das war unglaublich.

Sprecherin:

Lisas Mutter ist stolz auf diese Besonderheit ihrer Tochter, die auch beim Aufsatzschreiben in der Schule zum Tragen kommt.

Mutter:

Und die Lehrer haben immer geglaubt, dass ein Erwachsener den Aufsatz geschrieben hat. Da musst´ ich wirklich sagen, ich war erstaunt, von der Rhetorik her, wie sie die Aufsätze schreibt. Und das ist auch den Lehrern aufgefallen. Die dann auch zu mir gesagt haben: Schreibt sie die Aufsätze selber? Ja klar, ich bin genauso erstaunt wie sie. Was ich am Anfang gesagt hab´ mit der Begabung, das kommt da ganz deutlich rüber. Sie könnt´ ein Buch schreiben, ohne Konzept einfach anfangen und ein Buch schreiben. Aber so bin ich auch.

Sprecherin:

Am Ende der Grundschulzeit zeigte sich, dass es für Lisa immer wichtiger wurde die Beste zu sein. Nachdem sie die Gymnasialempfehlung erhielt, begann sich ihre Mutter erste Gedanken zu machen wie sie auf der weiterführenden Schule zurechtkommen würde.

Mutter:

Man kann sich das kaum vorstellen. Aber wir als Eltern waren so weit, dass wir gesagt haben: Wir freuen uns, wenn sie mal einen dreier schreibt. Weil wir wissen wollten wie sie das verkraftet.

Sprecherin:

Die Eltern entschieden sich schließlich Lisa auf die Realschule statt auf ein Gymnasium zu schicken.

Mutter:

Weil wir alle der Meinung waren, wenn sie dort mit den Noten abrutscht, hab´ ich ein unglückliches depressives Kind. Das war der Grund, dass wir sie nicht auf´s Gymnasium gemacht haben. Weil sie sich dort so reingesteigert hat, in die ganze Lernerei und mit dem Notenwahn, dass ich gedacht hab´: Ich hab´ ein Kind, wo nur noch Tag und Nacht dann lernt, wo gar keine Freizeit mehr hat und wo sich dann kaputt macht, wenn die Note sich um eine verschlechtert.

Sprecherin:

Aber auch auf der Realschule entspannte sich die Situation nicht. Nicht einmal, dass sie innerhalb eines Schuljahres Klassenbeste wurde, konnte Lisa beruhigen.

Lisa:

Du hast Erwartungen an dich selber gehabt, aber auch von den anderen die Erwartungen. Weil, wenn du zum Beispiel sagst: Oh Gott, ich hab´ Angst vor der Arbeit. Dann sagen sie: Ach du, du hast ja sowieso wieder eine 1. Wo du dann denkst: Ja, aber ich muss so viel dafür tun. Wenn wir eine Arbeit geschrieben haben. Ich bin den ganzen Tag nur oben in meinem Zimmer gesessen und hab das gelernt, das gelernt und noch mal und noch mal. Und hab´ mir dann Gedanken gemacht. Oh Gott, was könnten die anderen drüber denken, wenn ich versag´. Ich hab´ immer gedacht, sonst mag mich keiner oder das ist das einzige, worin ich irgendjemand beeindrucken könnt.

Sprecherin:

Das Lernen wurde zu Lisas Lebensinhalt. Vor Klassenarbeiten lernte sie immer weiter, auch wenn in den Kopf längst nichts mehr rein ging. Die Angst zu versagen machte das Lernen immer schwerer. Zu Beginn der Klassenarbeit hatte sie dann häufig eine regelrechte Denkblockade und glaubte ihr gesamtes Wissen sei weg. Auch körperliche Angstsymptome kamen hinzu.

Lisa:

Zum Beispiel ist mir irgendwas im Hals, irgendwie stecken geblieben kurz oder so. Dann hatte ich die Angst eigentlich zu ersticken. Und dadurch hab´ ich dann fast ´ne Woche lang eigentlich so gut wie nix gegessen. Ich hatte einfach immer Panik. Dann hab´ ich echt gedacht mir wächst der Hals zu oder ich bekomme keine Luft. Ich wusste nicht mal warum. Aber es war einfach irgendwie immer so eine Panik da, so ´ne Angst. Und dadurch hab´ ich dann irgendwie so wie Todesangst eigentlich gehabt, obwohl überhaupt nix war.

Sprecherin:

Mehr und mehr fühlte sich Lisa ihren inneren Zwängen ausgeliefert. Beim Laufen fing sie an jeden Schritt zu zählen. Sie bekam Angst, dass sich an ihren Händen Krankheitskeime befinden und begann sich ständig die Hände zu waschen.

Lisa:

Das war ´ne Zeit, da hab ich echt gedacht: Kann mir mal bitte jemand helfen, weil ich wollt´s nicht, aber ich musste. Und das war eigentlich so das schlimmste, was eigentlich bis jetzt je war.

Sprecherin:

Lisas Mutter nennt sich selbst eine Perfektionistin, sie sei zweihundertprozentig. Sie ist eine Frau, die stark unter Strom steht und sehr viel arbeitet. In ihrer Kindheit erlebte sie viel Druck und wurde häufig kritisiert. Als Erwachsene litt sie dann schwer unter ihrem eigenen Perfektionismus. Bei ihrem Kind wollte sie alles anders machen.

Mutter:

Also wenn ich so zurück denke als Kind hab´ ich mir auch immer viel vorgenommen, hab´ auch viele Ziele erreicht und hab´ aber immer nur für mich gesagt: Wenn ich selber mal ein Kind hab´, werd ich ihr nicht den Druck geben wie ich das empfunden hab´. Und mein Anliegen war dann auch, ihr den Druck zu nehmen, sie einfach viel mehr zu loben. Da heißt meine Devise einfach: Mehr Lob als Tadel.

Sprecherin:

Aber auch Loben kann Druck erzeugen, wenn beispielsweise immer nur die Leistung oder das Ergebnis gelobt wird und nicht die Bemühungen des Kindes sagt Dr. Martin Teichert, Kinderpsychiater aus Offenburg. In einem solchen Lob kommen oft die Erwartungen der Eltern zum Tragen, die versteckte Botschaft, die beim Kind ankommt, könnte lauten: Mach mir keine Probleme, sei unkompliziert, sei etwas ganz besonderes.

Dr. Martin Teichert:

Das ist ein Gefühl, was die Eltern formulieren. Und die Botschaft --- die kommt an, die ist sehr wichtig - aber manchmal auch sehr gefährlich. Denn ganz oft hat die mehr mit dem Gefühl der Eltern zu tun als mit der Realität des Kindes. Und die Eltern gucken manchmal mehr auf sich selbst, indem sie sagen: "Oh, ich bin so stolz auf dich, du bist so besonders oder du bist so toll oder du bist wie ich." Das ist oft gemeint als was Positives ist aber oft nicht die Wahrheit, sondern schlicht und ergreifend ein momentaner Gefühlszustand der Eltern. Und wenn dieser Gefühlszustand recht diskrepant ist zu dem, was das Kind tatsächlich ist und was es tatsächlich kann oder wie es sich tatsächlich fühlt, dann ist das eine hochproblematische falsche Botschaft für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes.

Sprecherin:

Ein Teil der Eltern, beobachtet Martin Teichert, kreist sehr stark um die eigenen Kinder. Sie identifizieren sich mit ihnen und glauben, ständige positive Bestätigung ver helfe ihnen zu einem guten Selbstwertgefühl. Das Kind wird zu einem zweiten Ich und damit auch die Leistung des Kindes. Ist das Kind in ihrem Sinne erfolgreich haben die Eltern das Gefühl alles richtig gemacht zu haben. In Dr. Teicherts Praxis kommen immer wieder Eltern, die ihr Kind für hochbegabt halten und ihr Kind dann testen lassen.

Dr. Martin Teichert:

Nur zwei Prozent aller Kinder sind hochbegabt, aber 30 Prozent aller Eltern denken ihr Kind ist hochbegabt. Und wenn ein Kind denkt, ich bin doch bestimmt besser als der Durchschnitt, dann wird es immer enttäuscht sein von seinen durchschnittlichen Ergebnissen. Und wenn so eine Lebenserwartung gegründet wird, die auf falschen Tatsachen beruht, dann kann das nur zu Frustration oder Depression oder übermäßigen Ansprüche an mich selber führen.

Sprecherin:

Bei Lisa war es so, dass sie als kleines Kind viel Zuwendung und Aufmerksamkeit für die erbrachte Leistung erhielt. Erst durch das Lob fühlte sie sich als Mensch richtig wahrgenommen. Gelobt zu werden war für Lisa daher zunächst ein Ansporn viel zu lernen.

Lisa:

Also, man hat was gemacht und dafür hat man ne´ gute Note bekommen. Die Note ist wie ein Lob. Du willst immer gelobt werden. Immer mehr. Und es soll auch nicht aufhören, weil du hast die Erwartung Lob zu bekommen. Wenn du das mal nicht bekommst, ist das wieder so: Oh mein Gott, ich hab´ versagt.

Dr. Martin Teichert:

Kinder, bei denen Perfektionismus oder Anzeichen von wenig Selbstsicherheit festzustellen sind, bei denen ist es so, dass die tatsächlich ein paar Mechanismen haben, auf die sie sich selbst verlassen wollen. Wenn sie nicht genau wissen, was sie tun müssen, um eine Anforderung zu erfüllen oder wenn sie keine realistische Rückmeldung kriegen - "jetzt ist es genug mit lernen" - dann versuchen sie sich Sicherheit zu verschaffen dadurch, dass sie etwas wiederholen, was vorher schon mal geklappt hat. Also, wenn es schon mal geklappt hat, dass ich sozusagen drei Stunden zu viel Wörter gelernt hab´, dann machen die das noch mal in der Erwartung, "na dann schreib´ ich auch wieder eine ganz gute Note". Ob das jetzt Sinn macht oder nicht. Und wenn dann eben kein Elternteil sagt - "Du kannst die Wörter, jetzt schlägst du das Buch zu und gut ist" - bleiben die immer unsicher. Und statt die Unsicherheit tatenlos auszuhalten, wiederholen sie den Lernvorgang. Da ist das Lernen im Grunde eine Art zwanghaftes Beruhigungsmittel.

Sprecherin:

Lisas Versagensängste bewogen die Eltern schließlich eine kinderpsychiatrische Praxis aufzusuchen, wo sie eine Therapie bei einer Kinderpsychologin begann. Auch Thomas, heute 22 Jahre alt, geriet in eine tiefe Krise, die ihn dazu brachte zum Kinderpsychiater zu gehen. Die Angst nicht zu genügen zeigte sich bei ihm vor allem als soziale Angst.

Thomas:

Ich habe mich lange Zeit - also meine Persönlichkeit und alles - an dem gemessen, was ich geleistet hab´. Also nicht ich als Mensch wie ich so bin, wie ich jetzt hier auch sitze, also, das war nicht der Thomas, sondern der Thomas war das, was er gemacht hat. Und zwar eigentlich zum Großteil für andere. Das heißt, ich hab´ damit halt einfach irgendwie mein Ego aufgebessert. Und deswegen hab´ ich, ja, relativ viel gemacht. Und immer irgendwie an die anderen gedacht. Das heißt, wie´s mir geht, war mir eigentlich im Endeffekt wurscht. Hauptsache, die anderen kriegen das, was ich für die will. Und natürlich geht das auf Dauer halt nicht, weil irgendwann ist man ausgesaugt. Also irgendwann hat man nichts mehr, was man geben kann.

Sprecherin:

Thomas ist das älteste Kind und war immer sehr interessiert daran, was Erwachsene so beschäftigt.

Thomas:

Also wir sind alle drei - also meine Schwestern und ich - sehr ruhig gewesen als Kinder. Also ich bin lieber immer bei den Erwachsenen am Tisch gesessen und hab´ weniger gern mit den Kindern gespielt, also das war mir zu - wie soll ich sagen - zu hektisch, zu aufbrausend oder irgendwie- das Wort passt jetzt irgendwie nicht ganz - zu hart. Also ich hab´s lieber irgendwie gehabt, ich setz mich zu denen hin, hör denen beim Reden zu, das hat mich irgendwie interessiert, was die so ´en bisschen erzählen. Hab´ zwar vieles noch nicht verstanden, aber ich fand das eigentlich gut und hab´ weniger mit den Kindern gespielt.

Dr. Martin Teichert:

Wenn sie jetzt Kinder haben, die überwiegend mit Erwachsenen zu tun haben und kaum Kontakt außer in Schule oder Kindergarten zu den Gleichaltrigen haben, dann nehmen die Kinder sich nicht als Kinder wahr und vergleichen sich nicht mit den Gleichaltrigen, sondern sie vergleichen sich halt mit den Erwachsenen. Beispielsweise kann dadurch entstehen, dass sie falsche Wertvorstellungen entwickeln, dass sie denken, sie müssten genauso motorisch still sitzen wie Erwachsene oder sie müssten genauso viel Wissen haben und Informationen zur Verfügung haben, um Entscheidungen zu treffen.

Sprecherin:

Bei den meisten Kindern und Jugendlichen, die therapeutische Hilfe suchen, gibt es nicht den einen Auslöser für das Entstehen einer krisenhaften Lebenslage. Bei Thomas waren es eine Reihe von Umständen, die ihn belasteten und dazu führten, dass er das Gefühl bekam, alle Schwierigkeiten alleine lösen zu müssen. Seine Mutter war mit der Familiensituation überfordert. Nach Thomas bekam sie Zwillinge, ein Kind ist behindert. Thomas Vater ist Alkoholiker. In der Beziehung der Eltern begann es zu kriseln. Als Thomas in die Pubertät kam, wollte er fort von den häuslichen Problemen. Er orientierte sich immer mehr nach außen, traf sich mit Freunden und hatte einen übervollen Tagesablauf. Unter anderem gab er zehn Stunden pro Woche Nachhilfeunterricht. Aber wenn die Nachhilfestunde nicht gut lief, auch wenn der Schüler einen schlechten Tag hatte, sah sich Thomas allein dafür verantwortlich.

Thomas:

Also ich hab´ viele Stunden einfach mal den halben Preis gemacht, weil ich einfach das Gefühl hatte: Nee, ich darf das Geld jetzt nicht nehmen. Weil ich hab´ ja im Endeffekt nicht volle Leistung gebracht. Ja. Zieht sich durch´s ganze Leben durch dieses Thema eigentlich.

Sprecherin:

Ein gutes Selbstwertgefühl spürte Thomas immer dann, wenn er für andere da war, wenn er jemandem helfen konnte, wenn er gebraucht wurde. Entsprechend war es ihm fast unmöglich "nein" zu sagen, wenn ihn jemand um etwas bat. Trotzdem war es für ihn nie genug und nie gut genug, was er tat.

Thomas:

Das ist das Problem. Man ringt irgendwie nach Anerkennung und wenn man sie bekommt kann man sie nicht annehmen. Und das liegt eben daran, weil ich immer so das Gefühl hab´, wenn ich was mach, ich kann erst dann irgendwie ein Lob annehmen, wenn ich´s hundertprozentig gemacht hab. Aber wirklich nur dann, wenn ich´s von vorne bis hinten alleine gemacht hab und wenn´s wirklich hundertprozentig richtig ist.

Sprecherin:

Und wann ist für einen Perfektionisten schon ein Hundertprozent richtig erreicht? - Wenn Thomas alles zu viel wurde und er die inneren Spannungen und den Druck, den er sich selbst machte, nicht mehr aushielt, neigte er dazu aus geringstem Anlass zu explodieren. Nach dem Abitur steigerte sich der innere Druck und begann sich nach innen zu richten. Thomas war orientierungslos, hatte Zukunftsängste, starke Gefühle überrollten ihn. Und zu dem allem fühlte er sich für die Probleme in seiner Familie, für seine Freunde oder für den Obdachlosen auf der Straße verantwortlich. Thomas fand ein neues Ventil, er begann sich mit einer Schere in die Haut zu ritzen.

Thomas:

Man hatte selber in sich so viel. Es kam von außen so viel. Irgendwann war Schluss. Irgendwann ging´s nicht mehr. Ich bin als abends fast durchgedreht.

Sprecherin:

Obwohl er ein gutes Abitur machte, fing Thomas lieber eine Ausbildung an statt zu studieren, um in der Nähe seiner Familie zu bleiben. Auch bei der Arbeit will er möglichst perfekt sein.

Thomas:

Und ich setz dann so die Ansprüche an mich. Du musst das alles machen in einer Wahnsinnszeit, wahnsinnsgründlich.

Sprecherin:

Eines Tages macht er bei der Inventur einen kleinen Fehler. Der Lagerleiter nimmt´s locker, Thomas aber nicht.

Thomas:

Was hab´ ich gemacht? Ich war, ich war platt. Ich war fix und fertig. Ich bin am Abend heim. Ich hab´ mich geschnitten bis zum Ende, weil ich hab´ mich so dafür gehasst hab´, dass ich so einen Schrott gemacht hab´. Das ertrag ich nicht.

Das regt mich auf. Das ist ... Da hab´ ich fast schon ein Problem, dem dann unters Augenlicht zu treten. Obwohl ich mich nur um ´ne Schraube verzählt hab´. Um eine.

Dr. Martin Teichert:

Wenn ich kein gutes Selbstwertgefühl habe, dann fehlt mir die Erfolgsmeldung von mir selbst oder von anderen. Dann nehme ich nicht zur Kenntnis, dass ich ganz viele Dinge zu leisten in der Lage bin. Wenn ich meine Aufgaben erfülle, wenn ich mache, was die Eltern sagen, wenn ich eine Entscheidung treffe und sie durchführe und merke, ich komm ganz gut klar damit. Dann sind das alles Dinge, auf die ich stolz sein könnte. Aber wenn ich vergesse, zu sagen - boah, war ich jetzt gut - wenn ich vergesse, mich zu loben oder einen Erfolg zur Kenntnis zu nehmen. Dann werde ich zwar fleißig, folgsam oder kompetent mit Dingen umgehen und trotzdem kann es mir gelingen, das nicht wahrzunehmen und nicht zu erleben. Der entscheidende Punkt ist letztlich das Erleben und das, was ich darüber denke.

Sprecherin:

Woher kommt der Drang zur Perfektion? Leistungsdruck von außen haben weder Thomas noch Lisa erlebt. Beide hatten eine Kindheit mit vielen Freiräumen, ohne feste Aufgaben oder Verpflichtungen. Thomas´ Eltern äußerten den Kindern gegenüber wenig Erwartungen.

Thomas:

Es war eher so, dass die gemacht haben: Mach einfach dein Ding. Wir haben so viele Freiheiten gehabt als Kind. Und wir haben die einfach nicht ausgenutzt. Also es war - ich hab schon oft gesagt, ja irgendwie haben wir uns, also meine Schwestern und ich, uns selber erzogen, weil wir hatten so viele Freiheiten, hatten wenig Verpflichtungen und von uns wurde auch wenig erwartet. Aber wir haben halt trotzdem für uns diese Sachen gemacht. Also wir hätten so ein schlankes Kinderleben führen können. Aber irgendwie haben wir´s halt nicht gemacht. Also so ´ne Erwartung, so einen Erwartungsdruck hatte niemand von mir eigentlich. Deswegen finde ich es so komisch, dass ich den so an mich, also warum ich so hohe Ansprüche an mich setz´.

Dr. Martin Teichert:

Ganz, ganz global: Freiräume, die nicht den Entwicklungsmöglichkeiten und Kompetenzen der Kinder entsprechen, die bewirken Angst. Entscheidungen, die überfordernd sind, machen Angst. Weil Kinder erleben, auch wenn mir möglicherweise keine Grenzen gesetzt werden, ist das Ergebnis nicht unbedingt erfreulich. Man kann Kinder dadurch entlasten, dass man ihnen Grenzen setzt. Wenn ich die Rolle übernehme und sage, im Wohnzimmer wird nicht mit Kissen geschmissen, dann bin ich der Papa, der eine Einschränkung macht. Das Kind erlebt: Von außen gibt es eine Grenze - deswegen muss ich mich nicht selbst beherrschen, sondern kann einfach den leichteren Job übernehmen und kann machen, was Papa sagt. Und kann, wenn ich mich darüber ärgere auch noch sagen: Der blöde Papa hat´s mir nicht erlaubt. Das sieht so aus, wie wenn das eine Störung in der Beziehung ist, aber tatsächlich ist es genau das, was eine Grenzsetzung bewirken soll, nämlich von außen wird ein Signal gesetzt, hier das geht und das geht nicht, und das Kind kann sich daran anpassen und kann gleichzeitig die Schuld jemand anders geben. Und das entlastet seelisch.

Sprecherin:

Thomas, der kaum verlässliche Signale aus seinem Elternhaus bekommen hatte, musste seine eigenen Kriterien entwickeln und durch Ausprobieren erfahren, was gut ankommt und was nicht. Aber die Unsicherheit sorgt oft dafür, dass eigene Maßstäbe besonders hoch gesteckt werden.

Thomas:

Man eckt mit sich selber irgendwie an. Also man denkt so und so und so kann ich das jetzt irgendwie machen und dann irgendwie geht's halt dann so doch nicht. Dann steht man wieder am Anfang. Dann so, so und so, dann geht man in die nächste Richtung, okay, geht schon besser.

Dr. Martin Teichert:

Es ist viel anstrengender, wenn man das alles selber machen muss. Wenn man keine Anforderung bekommt, muss man sich selbst die Norm oder die Grenze setzen. Und das ist viel anstrengender. Dann müssen die Kinder alles ganz alleine machen und das ist dann wirklich 'ne Überforderung, weil sie das noch nicht können. Sie finden dann nicht das rechte Maß und sie übertreiben's oder sie untertreiben's. Und manche sagen dann: Das ist mir alles zu stressig, dann mach ich gar nichts mehr - und werden passiv.

Sprecherin:

Eine wichtige Rolle in der Vorgabe von Werten und Richtlinien, sagt Martin Teichert, käme dem Vater zu, aber den gibt es manchmal nicht oder er ist viel weg. Und wenn er da ist, füllt er oft seine Rolle nicht richtig aus.

Dr. Martin Teichert:

Also ein Thema ist auch immer, dass beispielsweise sich Väter gar nicht mehr an der Erziehung beteiligen, weil die sagen: Okay, ich habe gearbeitet, jetzt habe ich Freizeit. Und Kinder erfahren dann zum Beispiel von denen keine Begrenzung. Weil die sagen: Meine Frau soll dafür sorgen, dass die ruhig sind. Es ist also eine ganz große Haltung sich rauszuhalten.

Sprecherin:

Thomas wurde von Vater und Mutter wenig Orientierung geboten. Hinzu kam, dass er ihre Botschaften oft als widersprüchlich empfand. Zum einen, war da die Botschaft:

Thomas:

"Du machst das gut, es ist schön, wir sind stolz auf dich." Wenn sie's den Großeltern erzählen: "Ha ja, das sind ja so liebe Kinder und so nett. Und die machen das super selbstständig. Das ist alles toll." Das kriegt man auf der einen Seite zu hören. Auf der anderen Seite kriegt man irgendwie zu hören: "Ja hey, du bist so ein naiver Depp. Du weißt gar nicht, was auf dieser Welt abgeht." - Also fast O-Ton - Da versteht man nicht, was man denken soll. Bin ich jetzt so, bin ich jetzt so. Also hallo. Und man glaubt ja dann doch irgendwie eher das, sag ich mal, das negativere, weil das kriegt man direkt ins Gesicht gesagt und auch mit 'nem eindrucksvollen Ton. Und das andere wird dann halt sozusagen den Großeltern erzählt. Genau wie die Sache, dass man zu seinem Vater geht: "Hey Papa, mir ging's so Scheiße. Ich hab' Blödsinn gebaut. Ich hab' mich selbst verletzt." "Ha, spinnst du. Ha ja, das macht man nicht." Da wünscht man sich einfach, dass was anderes kommt.

Dass man vielleicht mal kurz vom Fernseher wegguckt, seinen Sohn anguckt und dass einen vielleicht irgendjemand mal in den Arm nimmt. Nee. Da fühlt man sich so unscheinbar, so, man ist ja nicht da.

Sprecherin:

Ein Freund von Thomas nahm wahr, was mit ihm los ist und meldete ihn einfach bei Dr. Teichert an. Thomas nutzte die Chance und ging hin.

Thomas:

Eigentlich war's so, dass die ersten drei Wochen im Endeffekt ich nur geredet hab', nur geredet hab', nur geredet hab' - einfach mal um mal alles aus mir rauszubekommen. Und danach war ich sozusagen leer. Und dann ging's los mit dem Aufräumen. Das heißt Lego-Kiste ausgeschüttet, so und jetzt bauen wir was.

Sprecherin:

Im Verlauf der Therapie begann Thomas darüber nachzudenken wie realistisch seine Annahmen über sich selbst sind: Ob er tatsächlich nur liebenswert sei, wenn er ausschließlich für andere da ist. Ob es sein Freund nicht vielleicht doch ehrlich meinen könnte, wenn er sein Essen lobt. Ob sein Freund ihn nie mehr anschaut, wenn er einen Abend keine Lust hat ihn zu treffen. Durch gezielte Fragen des Therapeuten lernte er diese Annahmen in seinem Alltag zu überprüfen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren - einmal nein zu sagen oder nur einen Termin am Tag wahrzunehmen. Durch den langsam nachlassenden inneren Druck konnte er mit der Zeit auch auf die Selbstverletzungen verzichten. Für Lisa war der wichtigste Aspekt zu Beginn der Therapie, dass sie aus den immer gleichen Abläufen herauskam.

Lisa:

Also die zeitlang wo ich dann angefangen hab' mit den Zwängen waren eigentlich meine Gefühle scheißegal. Es hat einfach nur das gezählt was mein Kopf wollte. Und das ist in deinem Kopf so ein Kampf. Und da bekommt man allein gar keine Ordnung rein. Immer hin und her, hin und her. Wo du einfach mal denkst: Stopp! Aber du kannst dein Gehirn nicht ausschalten. Es sind wie so zwei Stimmen, die sich gegenseitig anbrüllen. Und da muss einfach jemand professionelles Ruhe reinbringen. Einfach mal den Stecker ziehen. Dass man mal ein bisschen durchblickt und denkt: "Was mach' ich eigentlich? Das ist doch total unnötig."

Sprecherin:

Die Psychologin gab ihr beispielsweise den Auftrag, für eine Arbeit nicht so gut zu lernen und das Gefühl auszuhalten, dass sie keine gute Note bekommt. Nach und nach erlebte Lisa, dass sie unangenehme Gefühle in ihr Leben integrieren kann. Immer mehr lernte sie sich als ein Wesen mit Stärken und Schwächen anzunehmen. Als jemand, der Fehler macht und machen darf, weil das menschlich ist.

Dr. Martin Teichert:

Konfrontation und Exposition sind eben auch Elemente in der Behandlung von Lisa gewesen, die ihr ermöglichen sollten die Gefühle auszuhalten und zu erleben. Und dadurch, dass sie bewusst ertragen werden auch die Erfahrung zu machen: Ich übersteh' das, ich werde sicherer, ich kann das aushalten, ich kann das bewältigen und ich kann erfolgreich damit sein. Und dieses Element von erfolgreich sein und dieses Element von Kontrolle über das eigene Leben zu kriegen -

"Ich kann es" - ist ein ganz wesentliches Element, was motiviert und was stärkt, und was letztlich dazu führt, dass Ängste ausgehalten werden können und dass man letztlich zu einem entspannteren Leben und einem normaleren Verhältnis von Anstrengung und Ergebnis kommt.

Lisa:

In der Therapie hab ich halt gelernt, dass es auch noch einen anderen Weg gibt. Dass ich mich wehren kann praktisch gegen meinen eigenen Kopf. Das war eigentlich so das wichtigste zu lernen. Das ist nämlich auch nicht leicht, weil man stellt sich praktisch gegen sich selber. Und das dann so zu lernen ist schon eine starke Aufgabe.