

# Erst die spirituellen Erfahrungen gaben mir ein Gefühl von Ganzheit zurück

Von Carola Fricke

Zu einer meiner ersten bewussten Erinnerungen zählt folgende: Ich bin drei oder vielleicht vier Jahre alt. Meine Oma hält mich an der Hand. Wir wollen durch den Garten gehen und uns die Pflanzen anschauen. Das tun wir jeden Tag. Im Garten wachsen Möhren, Kartoffeln, Bohnen, Erdbeeren und vieles mehr. Im hinteren Teil des Gartens blühen Blumen, und der Weg endet mit einem Rosenbogen. Hinter diesem Bogen geht es steil einen Hang hinauf, der mit Büschen und Bäumen bewachsen ist. Meine Oma nimmt meine Hand und sagt: „Wir wollen in den Garten gehen und das böse Tier besuchen.“ Obwohl ich noch sehr klein bin, weiß ich, dass es kein böses Tier gibt und dass wir nur die Pflanzen anschauen werden. Aber ich frage auch nicht, warum meine Oma das von dem bösen Tier sagt. Man stellt keine Fragen, das hatte ich immerhin schon gelernt, und ganz vielleicht gab es ja doch das böse Tier, welches sich am Ende des Gartens hinter dem Rosenbusch versteckte.

So wuchs ich mit dem Gefühl auf, dass sich irgendwo etwas verbarg, das zumindest nichts Gutes verhieß. Was das auch immer sein mochte. Ich wuchs in räumlicher Enge auf, denn wir wohnten mit den Großeltern zusammen in einem Haus. Aber vor allem wuchs ich mit der Sprachlosigkeit der Generation auf, die um ihre Jugend betrogen wurde und gezeichnet war durch den Zweiten Weltkrieg.

Erst viel später, als ich selbst schon erwachsen war, wurde mir klar wie das „böse Tier“, das Unheil, welches sich so lange in meiner Familie versteckt gehalten hatte, zu benennen war. Es hatte den Namen Depression. Meine Mutter litt unter starken Depressionen, die sich auch schon zu meiner Kinderzeit angedeutet hatten. Damals sprachen wir von Erschöpfung und nervlicher Anspannung. Die Krankheit Depression wurde in meiner Fami-

lie lange verleugnet. Besonders mein Vater wollte damit gar nichts zu tun haben. Als sich dann die Suizidversuche und die Klinikaufenthalte häuften, wurde mir mehr und mehr klar, wie sehr auch mein Leben damit verwoben war. Schon als Kind hatte ich mich für meine Mutter verantwortlich gefühlt. Als sie immer kränker wurde, merkte ich, dass ich nichts tun konnte, außer da zu sein. Dieses – Da sein – kostete mich so viel Kraft, dass es mein Leben ausbremste und mich mit hinein zog in Angst, Hilflosigkeit und Erschöpfung. Da merkte ich, dass alle Beteiligten Hilfe und Unterstützung benötigen. Wenn man als Angehöriger mit einem Menschen, den man liebt und um den man sich sorgt, zusammenlebt und man in schweren Zeiten der Krise keine Fortschritte erfährt, dann muss man den Spagat zwischen Nähe und Distanz aushalten, um das eigene Leben zu bewahren. Hier tut sich dann ein enormer Gesprächsbedarf auf. Nicht immer sind die Freunde oder der Partner in der Lage, den Nöten und Sorgen, die ja auch sehr speziell sind, zu folgen, beziehungsweise sich einzufühlen. Ich musste in einer Therapie lernen, eine gesunde Distanz zu bewahren, um nicht selber depressiv zu werden. Heute kann ich sagen, so richtig schwierig wird es erst dann, wenn kein offener Umgang mit der Krankheit möglich ist. Doch wie soll man offen mit etwas umgehen, was gar nicht sein darf, was sich düster und bedrohlich anfühlt, was einem die Kehle zuschnürt. Etwas was in der eigenen Familie geleugnet wird und wovon andere auch nichts wissen wollen. Also wird alles in eine Kiste gepackt und in den Keller gestellt. Wenn dann diese Kiste geöffnet wird, dann braucht man Zeit, diese Kiste auszupacken, das braucht Vertrauen, dann braucht man Worte und Bilder.

Als ich in die Pubertät kam, hatte ich folgenden Traum: Ich stehe auf der Weltkugel und unterhalte mich mit



**Carola Fricke**

Diakonin, Fachkraft für Religion und Gestaltung, Paritätischer Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e. V., Oldenburg.

Gott. Ich beschwerte mich über vieles, was nicht in Ordnung ist. Gott sagt zu mir: „Geh zurück und bringe die Dinge in Ordnung, wenn du das nicht tust, dann werde ich diese Welt zerstören.“ Ich antworte: „Das kann ich nicht“, und im gleichen Moment falle ich ins Nichts. Als ich mich noch einmal umblicke, sehe ich, wie die Welt in unendlich viele Teile zerspringt.

Ich brauchte viel Zeit, um mein Vertrauen in meine eigene Kraft auszuloten und mein Vertrauen in bestehende Beziehungen auf einen tragfähigen Boden zu stellen. Mitten in diesem Prozess bekam mein Sohn eine Psychose. Mein Kind, wie ich es kannte, verschwand hinter der Krankheit Schizophrenie. Mein Sohn glaubte die Weltformel entdeckt zu haben, identifizierte sich mit Einstein, hörte Stimmen und versuchte schließlich die Symptome mit Drogen zu betäuben. Die Welt brach nicht zusammen, aber ein langer Weg mit vielen Klinikaufhalten lag vor unserem Sohn und uns, seiner Familie. Wir als Familie machten ebenfalls einen Prozess der Veränderungen in den bestehenden Beziehungen mit. Wir durchliefen alle, auf unterschiedlichste Art, eine Mixtur von Gefühlen wie z. B. Schuld, Scham, Angst und Hilflosigkeit. Was ich persönlich in dieser Situation überhaupt nicht gebrauchen konnte, waren Psychiater, die mich darauf aufmerksam machten, dass Schizophrenie unheilbar sei und dass es für



Carola Fricke: „Licht und Finsternis“. Aquarell

meinen Sohn keine wirkliche Zukunft geben werde. Was ich jetzt glauben wollte war, dass eine Psychose nicht das Ende bedeutet. In Zeiten, in denen mein Sohn völlig hoffnungslos war, mussten doch wir, seine Familie, Hoffnungsträger sein können. Ich selbst fand in dieser Zeit Kraft im Glauben. In der Bibel gibt es viele Beispiele von Wunder und Heilungsgeschichten. Es wird von Menschen erzählt, die aus scheinbar aussichtslosen Situationen herausfanden. Bilder der Hoffnung tun gut. – Psychiater und Ärzte die sagen, die Situation ist schwierig, aber wir schauen mal, es wird Zeit brauchen, aber wir werden Lösungen finden, – tun gut.

Die Sache mit meinem Sohn hat Zeit gekostet. Alle haben etwas daraus gelernt. Wir haben Glück gehabt, mein Sohn hat Glück gehabt, mit seinen Freunden, mit seiner Familie, mit

seinen Ärzten und Betreuern. Er hat eine abgeschlossene Berufsausbildung machen können, er hat die Fachhochschulreife erworben und jetzt studiert er. Nichts davon war einfach, nichts davon ging schnell, oft ging es einen Schritt vor und zwei zurück. Doch hat es sich gut entwickelt. Mein Sohn hat gelernt mit der Restsymptomatik der Psychose zu leben. Und wir haben gelernt, mit der Angst zu leben, dass es einen Rückfall geben könnte, und manchmal fühle ich mich wie in einer ganz normalen Familie.

Wenn man über viele Jahre auf einem Pulverfass lebt, dann verliert man ein Stück seiner Sicherheit. So ging es mir, nicht jeden Tag, aber irgendwie grundsätzlich. Ich machte in dieser Zeit eine spirituelle Entwicklung. Was heißt das? Ich engagierte mich in der Gemeinde und in einer psychiatrischen Klinik. Ich machte eine Ausbildung als

Diakonin in der evangelischen Kirche. Ich fing wieder an zu malen. In den Bildern setzte ich mich mit religiösen Themen auseinander. Dies half mir, mein persönliches Leben besser zu verstehen. Die Kontakte in der Gemeinde, eine sinnstiftende Aufgabe im Krankenhaus, all das gab mir ein Stück Sicherheit zurück. Der Glaube ermöglichte mir auch loszulassen, wenn ich mir keinen Rat mehr wusste. „Was mir nicht möglich ist, das lege ich in deine Hand, Gott“. Diesen Satz einmal laut sprechen zu können, das entlastet. Meine spirituelle Entwicklung hat mein Leben nachhaltig verändert. In der Therapie kam ich mir wie ein Puzzle vor, ich baute mich selbst auseinander und nicht wirklich wieder zusammen. Erst die spirituellen Erfahrungen gaben mir ein Gefühl von Ganzheit zurück. ●