



# Darf ich glücklich sein, oder muss ich mitleiden?

*Dr. Hermann-Josef Simonis*

Meine Ärztin schickt mich zu Ihnen. Untersuchungen beim Nervenarzt und die Magenspiegelung erklärten nicht die Ursachen meiner Beschwerden. Nun vermutet sie, dass meine Beschwerden seelisch bedingt sein könnten.

Ich habe oft das Gefühl, dass es mir den Hals zuschnürt. Dann habe ich so einen Druck im Magen und Übelkeitsgefühle. Ich bin allgemein in letzter Zeit ungewohnt nervös und reizbar, was meine Kinder und mein Mann abbekommen. Ich grübele oft stundenlang und würde am liebsten nur noch auf dem Sofa liegen bleiben. Ich brauche viel mehr Zeit und Kraft meinen Haushalt in Ordnung zu halten. Zu allem muss ich mich zwingen. Alles wächst mir über den Kopf! Mein Mann behauptet, dass ich mich schlechter konzentrieren könne und ihm auch schon Gedächtnislücken aufgefallen wären. Außerdem beschwert er sich, dass ich kaum mehr Lust hätte mit ihm zu schlafen. Gelegentlich habe ich Heißhunger auf Süßes, aber sonst bin ich meist appetitlos und habe deutlich Gewicht abgenommen. Noch nie habe ich so schlecht geschlafen wie in den letzten Wochen. Ich hatte zwar früher auch mal Kopfschmerzen, aber jetzt hören sie kaum mehr auf. Verrückterweise fühle ich mich noch am wohlsten bei meiner Arbeit, wenn ich mal von Zuhause weg bin. Was mir zu denken gibt ist, dass ich mich im Urlaub gar nicht erholen und genießen konnte.

Als sie ausgedet und sich erleichtert hatte stellte ich ihr die folgenden Fragen:

- Was nervt Sie denn in letzter Zeit, was früher nicht war?
- Was würden Sie am liebsten mal loswerden und sagen, was Sie sich aber nicht trauen?
- Was könnte Ihnen denn auf den Magen schlagen oder was ist zum Kotzen?
- Welche Sorgen bereiten Ihnen schlaflose Nächte und worüber grübeln sie so viel?

Daraufhin sprudelt es wie ein Wasserfall aus ihr heraus: Stellen Sie sich vor: Meine Mutter ruft mich mehrmals täglich an und jammert mir vor, wie schlimm mein Vater sei. Er habe immer noch Kontakt zu seiner Geliebten und kümmere sich kaum mehr um sie.

Die ganze Dorfgemeinschaft belächle sie schon! Er sei schon immer egoistisch und rücksichtslos gewesen. Ihr ginge es so schlecht, dass sie bald keine Lust mehr am Leben habe. Selbst für ihre Krebserkrankung mache sie den Vater verantwortlich! Ich solle ihm doch mal ins Gewissen reden, auf sie höre er ja nicht mehr! Der Höhepunkt war letzte Woche, als sie zum Kinderhüten mit seinem Handy bei mir erschien und ich sollte mal nachschauen, mit wem er Kontakt hatte.

Als Psychotherapeut war mir nun vieles klarer: Die Tochter wollte es sich mit dem geliebten Vater nicht verscherzen. Bei der klammernden und jammernden Art der Mutter konnte sie das Fremdgehen des Vaters vielleicht auch etwas verstehen. Die immer fürsorgliche Mutter machte ihr in diesem Zustand große Sorgen und tat ihr ehrlich leid. Auch quälte sie die Angst, sie könne sich etwas antun und dann mit verantwortlich sein. Sie spürte wahrscheinlich unbewusst ein Verantwortungsgefühl der Mutter gegenüber, welche ihr bei der Arbeit die Kinder hütete.

Somit wagte sie aus Ängsten und Schuldgefühlen nicht, der Mutter ihre wahre Meinung zu sagen – der Hals war ihr zugeschnürt! Sie zwang sich, täglich ihre Vorwürfe über den Vater anzuhören und staute den Ärger über ihre inkonsequente Mutter, welche immer noch für den Vater kochte und die Wäsche machte. Dieses unbewusste und nicht geäußerte Gefühl des Ärgers „schlug ihr auf den Magen“ und „war zum Kotzen“. Die Mutter drohte dem Vater immer wieder mit Auszug und ließ doch alles beim alten Elend. Dieser Spagat zwischen Mutter und Vater, es also beiden recht machen zu wollen, machte ihr zunehmend „Kopfzerbrechen“, also Kopfschmerzen.

Ein Therapeut kann seinen Patienten helfen, unbewusste Gefühle zu spüren und möglicherweise einen neuen, gesünderen Blickwinkel für Probleme zu finden.

Durch einfühlsame Fragen machte ich ihr den noch nicht spürbaren Ärger über die nichts ändernde und klagende Mutter bewusst. Ich erklärte ihr, dass nicht gelebte Wut depressiv machen kann. Dass Schlafstörungen, Lust- und Freudlosigkeit, Appetitstörungen mit Gewichtsabnahme, Grübelzwänge und Gedächtnisstörungen Hinweise für Depressionen sein können. Ich arbeitete mit ihr heraus, dass ihre Bereitschaft, täglich Kummerkasten der Mutter zu sein, die Mutter zwar kurzfristig von ihrem Groll entlastet, aber ihr nicht wirklich weiter hilft.

Wir Menschen haben meines Erachtens ein Recht, uns vor negativen Einflüssen – auch der Eltern – zu schützen. Auch wenn es den Eltern schlecht geht, so darf es den Kindern gut gehen und dürfen sie glücklich sein. Kinder brauchen also nicht mit zu leiden, da dies den Eltern wenig nützt und ihr eigenes Leben belastet und sie krank machen kann. Ohne Schamgefühle und sich als rücksichtslosen Egoisten anzusehen darf die oben aufgeführte Patientin ihr eigenes Wohlergehen durch abgrenzen von der Mutter schützen.

Ich wünsche dir, lieber Leser, dass du den Mut und die Kraft findest, dir bei ähnlichen Problemen Hilfe zu holen:

*Dr. Hermann-Josef Simonis*

