

Mein Weg in die Abhängigkeit – Erfahrungsbericht über ein unseriöses Coaching

Beigesteuert von Anonym
Donnerstag, 19. März 2015

Im Folgenden möchte ich darüber berichten, wie ich über eine vermeintlich harmlose Bewegungstherapie, in ein über vier Jahre andauerndes verhängnisvolles Abhängigkeitsverhältnis geraten bin.

Im Folgenden möchte ich darüber berichten, wie ich über eine vermeintlich harmlose Bewegungstherapie, in ein über vier Jahre andauerndes verhängnisvolles Abhängigkeitsverhältnis geraten bin.

Vorab kurz zu meinem Hintergrund: Ich habe türkische Wurzeln und bin seit meiner frühen Jugend in einer Gemeinschaft aufgewachsen, die in den deutschen Medien als „Gülen-Bewegung“ bekannt ist. Ich erwähne dieses Detail deswegen, weil es für den späteren Verlauf meiner Erfahrungen mit dem Coaching leider starke Auswirkungen hat. Wie in anderen Gemeinschaften auch, ziehen sich Anhänger der islamischen Gülen-Bewegung faktisch in ihre geschlossenen Kreise zurück; ein nach außen tiefergehender Kontakt ist die Ausnahme. So wachsen Kinder vor allem mit Gleichgesinnten auf. Diese starke Einbindung macht es schwierig, sich zu einem autonomen und selbstständigen Erwachsenen zu entwickeln. So war es beispielsweise eine Tugend, Entscheidungen wie die Studienwahl oder gar die Partnerwahl durch „Ältere“ entscheiden zu lassen. Es wurde auch immer wieder erklärt, dass es schwer werden würde, ein glückliches Leben außerhalb der Bewegung zu führen, denn es sei eine große Ehre durch Gott zu dieser auserwählten Gemeinschaft gestoßen zu sein. Das ist sicherlich auch der Grund, warum Ex-Mitglieder anfänglich Probleme haben, sich in der normalen freien Gesellschaft zurecht zu finden. Menschen, die in solch einer Umgebung aufgewachsen sind, erkennt man natürlich nicht sofort. So wie bei mir: Von außen betrachtet schien ich recht selbstständig zu sein: Ich habe ein sehr gutes Abitur, habe ein anspruchsvolles Studium abgeschlossen, habe eine gute Beschäftigung und verdiene gut. Aber ich hatte es in meiner Jugend verpasst, innerlich erwachsen zu werden.

Im Herbst 2008, als ich zum ersten Mal Kontakt zu dem selbsternannten Coach aufnahm, befand ich mich in einer Lebensphase, in der ich mehrere innere Konflikte und Sorgen hatte: ich hatte mich von der oben erwähnten Gemeinschaft zurückgezogen, weil ich Probleme mit ihren religiösen Überzeugungen und auch mit der Umgangsweise von Mitgliedern hatte. Eigentlich sollte das eine Erleichterung sein, aber das war es nicht. Denn ich verlor nicht nur viele Freundschaften und mein bisheriges soziales Umfeld, sondern fühlte mich auch bitter enttäuscht und orientierungslos. Die Gemeinschaft hatte mir eine Art Zugehörigkeit geboten. Ich hatte dort auch ein gutes „Standing“. Vielleicht hat sie mir ein Stück von dem geboten, was ich eben in meiner Familie nicht bekam: Halt und Orientierung. Auch in meinem Glauben war ich erschüttert. Ich fühlte mich wurzellos und verzweifelt.

Wie sie mein Vertrauen gewinnlich hatte erst kürzlich mein Studium abgeschlossen und war seit einigen Monaten berufstätig. Ich litt seit ca. 2 Jahren unter sehr starken Rückenschmerzen, die ich weder mit Physiotherapie, noch durch regelmäßiges Schwimmen oder Fitness bessern konnte. Eine Freundin empfahl mir und zwei weiteren Freunden eine Bewegungstherapeutin. Sie hatte einen künstlerischen Hintergrund, war Tänzerin und Choreographin; eine interessante Frau mittleren Alters. Wahrscheinlich war es ihre selbstsichere Persönlichkeit, die mich angezogen hat. Anfangs widerwillig, aber neugierig buchte ich zehn Bewegungstherapie-Sessions (à 90min). Sie trainierte uns einmal pro Woche. Nach dem Training hat sie uns immer noch „Hausaufgaben“ aufgegeben. Yoga und Pilates-ähnliche Körperübungen, die wir allein bis zum nächsten Termin machen sollten. Die körperlichen Übungen bestanden aus sehr gut kombinierten Dehn- und Muskelaufbauübungen. Der Effekt war erstaunlich: ich hatte innerhalb von weniger als einem Monat keine Schmerzen mehr! Alle Verspannungen waren weg. Nach jahrelang andauernden Schmerzen hatte ich schon ganz vergessen, wie es war, keine Schmerzen zu haben. Bei meiner Freundin war es ganz ähnlich, in kürzester Zeit waren ihre starken Kopfschmerzen weg. Sie konnte endlich auf die täglichen Schmerztabletten verzichten.

Nach kurzer Zeit waren also die Symptome verschwunden, für die ich diese Frau gebucht hatte. Wieso habe ich also dieses Training ein Jahr lang weitergeführt? Sie erklärte, dass die Symptome zwar weg seien, aber wenn nicht auch die Ursache bearbeitet würde, käme es zu einem „Bumerang-Effekt“ und die Schmerzen würden in kürzester Zeit in schlimmerer Form wieder auftreten. Dann wäre es nur schwer möglich, dass sie das nochmal behandeln könnte. Also machte ich erst mal weiter, wie die anderen auch. Aber immer mit der Perspektive, bald abzuschließen. Während dieser Trainingszeit ging es mir im Hinblick auf meine Verspannungen zwar viel besser, aber ich hatte – was mir zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht bewusst war - immer mehr Erschöpfungssymptome.

Es passierten auch komische Dinge, die ich mir damals nicht erklären konnte: Sie rief einen sog. „Emotional Release“ bei mir hervor, indem sie nur durch körperliche Übungen einen Wutausbruch verursachte. Meine Arme und Beine zitterten danach, und ich brauchte zwei Tage, um mich davon zu erholen. Sie erklärte mir dazu, dass diese Wut in meinen Zellen gespeichert sei und sie diese raustrainiert habe.

Ab dieser Zeit hat sie angefangen auch Werbung für ihr Coaching zu machen. Denn alle Krankheiten hätten ja einen psychischen Ursprung und ohne diese anzugehen, wäre auch keine körperliche Gesundheit möglich. Nach und nach hat sie mir von ihren Fähigkeiten erzählt. Sie erkenne viel über die Biographie und Eigenschaften eines Menschen nur durch Hinsehen. Über Chakren, Energieknoten im Körper, psychosomatische Zusammenhänge, Aura, Reiki etc. Ich hatte bis dahin noch nie etwas von diesen esoterischen Begriffen gehört und fing an, mich damit zu beschäftigen. Bewusst oder unbewusst, bestätigt durch ihren Erfolg bei mir und meinen Freunden, habe ich angefangen, dieser Person tatsächlich

übernatürliche Fähigkeiten zuzutrauen. Heute muss ich sagen, dass dies die Zeit war, in der sie es geschafft hat, den Grundstein eines scheinbar unerschütterlichen Vertrauens in ihre „Kompetenzen und Fähigkeiten“ zu legen. Ich habe ihr zugetraut, alle möglichen Krankheiten zu heilen. Genau das hat sie ja auch vermittelt.

Nach meiner letzten Session im Herbst 2009 sah sie mir tief in die Augen und sagte mit einer sehr ernsten Stimme: „Du wirst bald eine leichte Depression bekommen“. „Pah“ dachte, ich. „Dann bin ich halt eine Weile etwas traurig gelaunt, so schlimm ist das nicht.“ Ich wusste damals noch nicht, dass eine Depression mit sehr beeinträchtigenden, auch körperlichen Symptomen einhergehen kann.

Der Zusammenbruch Nur wenige Wochen nach dem Abschluss der Bewegungstherapie, es war im November 2009, traten tiefe Erschöpfungszustände bei mir auf. Eine schleichende Müdigkeit hatte sich schon während der Bewegungstherapie entwickelt, aber es wurde immer schlimmer. Ich war ständig müde und bekam nervliche Probleme. Ich war nervös, gereizt, zerstreut, konnte mich nicht konzentrieren, war grundlos wütend und aggressiv.

Ich versuchte durch Sport, Yoga und Beruhigungstees ein bisschen mehr Ruhe zu finden. Jedoch half dies alles nur bedingt. Ich bekam Panik. Es schien mir, als hätte ich keine Kontrolle mehr über meinen Körper und über meine Gedanken. Meinen Alltag konnte ich nur noch sehr schwer bewältigen. Genau zu dieser Zeit meldete sich Frau P. wieder bei mir. Sie sagte mir, ich sei depressiv und sie würde mich gerne coachen. Ich sagte nicht sofort zu, weil ich hoffte, dass es mir bald besser gehen würde. Erst drei Monate später, im Februar 2010, hatte ich dann die erste Coaching Session.

Das Coaching konnte man nur im fünfer Pack gemeinsam buchen und das Geld war auch komplett im Voraus zu bezahlen. Es hat einmal im Monat stattgefunden à drei Stunden für 300 €;. Es war von Anfang an so angelegt, dass es meine medizinische Behandlung bestimmte. Ich sollte begleitend zum Coaching einen Hausarzt finden, der eine zusätzliche Ausbildung als Homöopath hat. Es musste eine homöopathische Behandlung sein, ein konventioneller Arzt würde mir sofort Psychopharmaka verschreiben, die alles noch schlimmer machen würden. Das wäre ihre Erfahrung, sie arbeitete nicht mit solchen Behandlungsmethoden. Da sie bei der Bewegungstherapie schon in meinen Augen „Wunder“ vollbracht hatte, hab ich mich komplett an ihre Anweisungen gehalten.

Körperlich und psychisch war ich in einem kritischen Zustand. Ich hatte kaum Ausdauer. Konnte mehr schlecht als recht meiner Arbeit nachgehen und lag abends nur noch im Bett. Ich dachte, dass es nicht schlimmer werden könnte, bis sich im April 2010 mein Zustand drastisch verschlechterte. Zu den oben aufgeführten Symptomen kam eine absolute Konzentrationsunfähigkeit hinzu. Ich hatte Probleme mit meinem Kurzzeitgedächtnis und konnte keine zwei Sätze hintereinander lesen, da ich beim zweiten Satz den ersten schon vergessen hatte. Ich konnte mich nicht ohne weiteres mit Menschen unterhalten, weil ich beim Gespräch vergaß, was sie mir vor zwei Sekunden gesagt hatten oder was ich gesagt hatte. Meine Reaktionsfähigkeit war gestört. Ich habe mich nicht getraut über die Straße zu laufen, weil zwischen der Millisekunde der Entscheidung über die Straße zu gehen und der Handlung es zu tun, mehrere Sekunden waren. Ich war auch nicht mehr verkehrstüchtig. Alle meine körperlichen Funktionen schienen zurückgegangen zu sein. Mein Herz klopfte nur langsam und dumpf. Ich zitterte am ganzen Körper. Hinzu kamen viele traurige Erinnerungen aus meiner Teenager-Zeit, die plötzlich wieder hoch kamen. Erinnerungen, die ich längst verdrängt hatte. Ich hatte Panik, Panik, Panik! Das kann man sich als gesunder Mensch nicht vorstellen!

Ich klammerte mich noch mehr an das Coaching. Es war meine einzige Hoffnung. Meine Freundin, die das Coaching schon vor mir begonnen hatte (sie hatte keine körperlichen Schwächezustände wie ich) hatte nur Gutes davon zu erzählen. Es wäre wie „Zauber“ wie sich plötzlich so vieles bei ihr verändere. Das hat auch mir Hoffnung gemacht.

Das Coaching war im ersten Jahr so, wie man sich ein Coaching vorstellt: Sie machte mich auf Dinge in meinem Leben und in meiner Wahrnehmung aufmerksam, die mir nicht gut taten. Sie machte mir Mut, Dinge zu tun, die mir gut taten und auf die ich Lust hatte. Es hört sich vielleicht komisch an für „normale Menschen“, aber bis zu meinem Zusammenbruch war es absolut normal für mich so zu leben, wie die Gesellschaft, die Gemeinschaft und meine Familie es wollten. Ich habe nur funktioniert. Die Wahl meines sozialen Umfeldes, die Rolle, die ich innerhalb meiner Familie eingenommen hatte. Es war für mich normal mich zu belasten.

Allmählich erholte ich mich von der Erschöpfung. Nach etwa einem halben Jahr, hatte ich etwa 70% meiner körperlichen Fähigkeiten wieder, die restliche Genesung kam nach und nach. Doch es dauerte noch seeeeehr lange, bis ich wieder auf meine körperlichen Fähigkeiten, also auf meine Gesundheit vertraute. Die Heilung der Unsicherheit und eben der Angst, die tief in mir saß, sollte viel länger dauern als die Heilung meiner körperlichen Symptome. Denn genau dieses Selbstvertrauen sprach sie mir im Coaching ab. Einerseits stärkte sie mich, andererseits vertiefte sie meine Ängste.

Meine Umgebung hatte meine positiven Entwicklungen bemerkt. Durch meine Überzeugung, dass all diese persönlichen Erfolge ausschließlich die Errungenschaft dieser Frau waren, akquirierte ich für sie auch neue Kundinnen. Ihre Zielgruppe waren ausdrücklich ausländische Frauen mit einer leichten Depression. In meiner Umgebung fand ich drei junge Frauen, die sie auch buchten.

Wie schon beschrieben, im ersten Jahr machte ich durch das Coaching einige persönliche Fortschritte. Frau P. benutzte diese Zeit des Vertrauens aber auch, weiterhin ihre esoterischen Ansichten und auch ihr narzisstisches Eigenbild

langsam und subtil bei mir einzupflanzen. Sie erzählte mir von „Inkarnation“; und einem „Guru“, mit dem sie in Kontakt stünde. Ich habe mir das zwar interessiert angehört oder sogar ihre empfohlenen Bücher gelesen, aber trotzdem versucht, mich davon zu distanzieren. Ich wollte nicht den gleichen Fehler wie in meiner Jugend machen und Dinge einfach glauben, die ich selber nicht spürte!

So vergingen also etwa eineinhalb Jahre. Inzwischen hatte ich zu meiner besseren und schnelleren Genesung auch wieder mit Bewegungstherapie angefangen und beides lief parallel. Die Bewegungstherapie hatte aber eine weitere Dimension bekommen. Ich sollte jetzt auch Gefühle und Gedanken beobachten und wahrnehmen, die beim körperlichen Training aufkamen. Ich fühlte mich immer besser und hatte dies auch Frau P. signalisiert. Ich wollte bald aufhören. Denn mir ging es ja gut. Nicht zuletzt wollte ich die enormen Kosten endlich nicht mehr tragen.

Sie verstand es aber sehr gut mir einzureden, dass ich noch viele psychische Probleme hätte, an denen ich noch zu arbeiten hatte. Sonst würde ich ja wieder krank werden. Und jedes Mal wenn ich mich ein bisschen schwach gefühlt habe oder zerstreut war, hat sie mir zu verstehen gegeben: „Siehst du, du bist noch krank! Es kann noch viel Schlimmes passieren“. Beispielsweise hatte ich mich unglücklich in einen Mann verliebt und die Trennung war für mich extrem schmerzhaft. Ich habe lange getrauert und konnte die kurze Affäre einfach nicht vergessen. Aus dieser sehr menschlichen Schwäche generierte sie viel Drama: Ich sei „wahrnehmungsgestört“; unfähig soziale Beziehungen realistisch einzuschätzen - auch freundschaftliche und partnerschaftliche Beziehungen. Die Tatsache, dass ich so trauere, zeige, dass ich noch viel zu verarbeiten habe. Aber keine Angst, sie wäre ja da. Ich würde mit ihr nicht noch mal krank. Als mir durch diesen Liebeskummer auch andere belastende Themen aus meiner Kindheit und Jugend hochkamen, nutze sie die Gelegenheit, mich immer mehr von meiner Familie zu distanzieren. Einerseits benannte sie Blockaden, die ich eben durch meine schwere Kindheit und Jugend hatte, andererseits warf sie mir diese vor. Einerseits sagte sie mir, sie arbeite mit mir daran diese aufzulösen, andererseits baute sie gerade diese Blockaden aus. Rückblickend hat mich diese Ambivalenz sehr verwirrt und irritiert.

Das Coaching fand etwa alle vier Wochen statt und war so konzipiert, dass ich bis zum nächsten Termin „Hausaufgaben“ bekam. Dieses waren vor allem Übungen zur Selbstbeobachtung und deren Behandlung. Parallel dazu gab es noch die Bewegungstherapie, bei der ich auch Übungen als Hausaufgabe bekam. Ich war mit all diesen Hausaufgaben viel beschäftigt. Außerdem war ich täglich (!) mit ihr in Kontakt. Sie rief mich jeden Tag mindestens einmal an, um mindestens eine Stunde mit mir zu telefonieren. So kam es, dass sie auch meinen genauen Tagesablauf kannte. Es entstand parallel zum Coaching und zur Bewegungstherapie eine persönliche Beziehung. Wenn ich ihr mal sagte, dass ich heute keine Lust auf ein langes Telefonat hatte, kam sie mit dem Vorwurf: ich sei einfach empathieunfähig. Sie gäbe mir die Chance, diese Fähigkeiten aufzubauen und ich würde dieses „Geschenk“ ablehnen.

Sie hat es verstanden mich auf allen Ebenen meines Lebens zu beschäftigen. Durch das Coaching, die Bewegungstherapie und die täglichen Telefongespräche war ich durchgehend unter ihrem Einfluss. Es fand eine andauernde Manipulation in meiner mentalen, emotionalen und auch körperlichen Wahrnehmung statt. Ich hatte keine Zeit und keinen Freiraum, in mich hinein zu spüren und mich selbst ohne ihr Kommentieren wahrzunehmen.

Bis zum Frühjahr 2012 war es so weit gekommen, dass ich mich von allen meinen alten Freunden und meiner Familie distanziert hatte. Frau P. war meine einzige Bezugsperson geworden und sie wurde immer fordernder. Sie redete mir ein, dass diese Distanzierung für meine Genesung unabdingbar wäre, denn all der Umgang mit ihnen (meinen Freunden und Familie) hätten mich krank gemacht. Nur sie hätte mich gesund gemacht. Sie sei die einzige Person in meinem Leben, die ehrlich und wahrhaftig zu mir sei.

Um mein Vertrauen und Optimismus zu stärken machte sie mir viele Komplimente, sie sehe viele Fortschritte und ab Herbst könnten wir anfangen auszuschleichen (so wie es bei Patienten in der Psychotherapie sei). Sie würde nämlich „nicht auf Abhängigkeiten stehen“. Als ich sie aber einige Monate später darauf ansprach, reagierte sie entsetzt und beleidigt. Sie könne bei so vielen Problemen, die sie bei mir sieht nicht einfach das Coaching beenden. Auch das Ausschleichen käme auf gar keinen Fall in Frage. Das könne sie nicht verantworten.

Heute weiß ich, dass das ihre Masche war. Sie generiert in mir eine positive Emotion (Freude: bald bin ich fertig, bald bin ich gesund) und gibt vor, dass sie auch eine Behandlung von sich aus beendet. Den schleichenden Eindruck, dass ihre Behandlung nie ein Ende hat, versuchte sie so zu entkräften.

Ich äußerte aber dennoch vorsichtig den Wunsch, dass ich mal wissen möchte, wie ich eigentlich ohne sie bin – nach dieser langen Coaching-Phase. Zu meiner Verwunderung setzte sie dann die Sommerpause, die immer nur einen Monat dauerte, diesmal auf zweieinhalb Monate!

Die KontaktpauseEs blieb nicht nur dabei, dass die Sommerpause bzgl. Coaching und Bewegungstherapie lange dauerte, sondern auch den persönlichen Kontakt brach sie mit einer unwichtigen Begründung ab. Bei unserem letzten Telefongespräch vor der Kontaktpause, machte sie mir nochmal Angst, indem sie nach der Erreichbarkeit meiner Ärzte fragte. Denn jetzt hätte ich sie ja nicht mehr als Unterstützung. Falls mir etwas passieren würde, dürfte ich mich nicht mehr bei ihr melden.

Tatsächlich fühlte ich mich unsicher und schwach im Sommer 2012 und zwar bei jedem Wetterumschwung. Wie oben schon erwähnt: jedes kleine körperliche Unwohlsein empfand ich als Schwäche und Krankheit. Trotzdem: durch den Abstand hatte ich Zeit mir über mich und diese sehr lang andauernde Behandlung Gedanken zu machen. Offensichtlich hatte ich ja sehr tiefgehende psychische und damit auch körperliche Probleme. Vielleicht sollte ich mir mal die Meinung eines Dritten holen? Vielleicht einer alten Freundin? Oder eines Psychotherapeuten? Denn wenn es so schlimm ist, sollte ich vielleicht doch einen anderen Weg in Betracht ziehen, um gesund zu werden. Denn die Kosten für diese Behandlung schienen zu wachsen: Fahrtkosten, Übernachtungskosten plus die Kosten der Behandlung (etwa 800 €; pro Wochenende). Das waren etwas über 1000 EUR pro Sitzung! Und ich sah kein Ende! Sie hatte schon mehrmals gesagt, dass ich einen Freundschaftspreis bekäme. Neue Klienten würden 50% mehr bezahlen müssen (150 €; pro Stunde statt 100 €; pro Stunde). Das hieß für mich, die Kosten würden eher steigen als fallen. Ein innerer Dialog begann. In meinen Augen war sie sehr gut. Sie war ein Genie. Sie erkannte alle meine Problematiken, noch bevor ich selbst sie bemerkte. Das war bereits am Anfang meiner Behandlung mit der Bewegungstherapie der Fall. So einen fähigen Coach würde ich nie wieder finden. Aber: vielleicht würde ich jemanden finden, der wenigstens einen weiteren Zusammenbruch verhindern könnte. Vielleicht könnte ich ja zufrieden sein mit einem nicht sooooo guten Psychotherapeuten. Dann würde meine Genesung vielleicht viel länger dauern. Aber ich hätte die finanzielle Belastung nicht mehr. Das wäre ja auch eine Möglichkeit.

Der Sommer war schön. Ich lernte einige neue Leute kennen, kam wieder unter Menschen und musste ihr nicht davon berichten. Auch zu meinen Geschwistern hatte ich wieder mehr Kontakt. (Teil des Coachings war, dass ich bei jeder Sitzung jede Veränderung in meinem Leben berichten und bewerten musste: partnerschaftlich, freundschaftlich, sozial, beruflich, körperlich, Veränderung in meiner Ernährung, in meiner Wohnung etc.)

Ich beobachtete mich und meine soziale Umgebung: Wie reagieren sie auf mich? Bemerken sie, dass ich „komisch“ bin? Bemerken sie, dass ich „kommunikationsgestört“; „empathieunfähig“; „gleichgültig“ und „emotional unterentwickelt“ war? Merkten sie, dass ich mit meiner sozialen Umwelt überhaupt nicht in Kontakt treten konnte, sondern nur wie eine Maschine auf sie einging, also keine persönliche emotionale Bindung aufbauen konnte? Dass ich ein mechanischer Mensch sei? Merkten sie das?

Ich bemerkte an der Reaktion meiner neuen sozialen Umgebung nichts Unnormales. Sie reagierten auf mich so, wie sie auch auf andere Freunde und Bekannte reagierten. Eben normal. Aber vielleicht merkte ich ihre unnormale Reaktion nicht. Schließlich war ich ja auch „wahrnehmungsgestört“. Oder die anderen hatten nicht gemerkt, dass ich nicht normal bin. Weil sie selber gestört waren.

Ich traf eine alte Schulfreundin, die von meinem Zusammenbruch damals wusste und auch vom Coaching und der Bewegungstherapie. Ich fragte sie nach ihrer Meinung und ihrem Feedback. Sie kannte mich ja schon seit meiner Teenager-Zeit und kannte meinen Werdegang und meine Entwicklung. Sie signalisierte mir, dass es doch jetzt logisch sei aufzuhören.

Unter den neuen Menschen in meiner Umgebung, war auch ein Mann, der mir sehr sympathisch war und zu dem ich mich hingezogen fühlte. Wir haben viel Zeit miteinander verbracht und sind ein Paar geworden. Jedoch wurden vor allem in einer Eins-zu-Eins Beziehung die kranken Wirkungen des Coaching deutlich: ich verstand keine unangekündigten Witze, ironisch-witzige Bemerkungen verstand ich wörtlich. Jede Wunschäußerung meines Partners nahm ich als Anweisung auf. Obwohl er es gar nicht so meinte. Ich war wie ein Soldat geworden. Gleichzeitig interpretierte ich jede Wortwahl, jede Ausdrucksweise übertrieben. Denn das hatte ich ja auch gelernt: „Worte schaffen Realität. Sie generieren Schwingungen, die sich dann in der Realität materialisieren“. Außerdem suchte ich an ihm auch unnormale, ungesunde Eigenschaften. Denn ich wusste ja: „Da ich gestört bin, ziehe ich automatisch nur gestörte Menschen an. Das ist ein Gesetz“.

Während der Kontaktpause wurde ich einmal krank. Und ich wusste nicht, was los ist! Wieso ging es mir so schlecht? Ich konnte meinen Kopf kaum aufrecht halten. Was ist plötzlich los? Zu meinem Pech war meine Ärztin auch noch in der Sommerpause! Völlig verängstigt ging ich zu einem anderen Allgemeinarzt in meiner Nachbarschaft. Er diagnostizierte, dass ich einen viralen Infekt hatte. So simpel war das: Ich hatte nur eine Erkältung! So sehr hatte ich Angst vor meinem eigenen Körper. Jede Schwäche war für mich ein Alarmsignal geworden. Ich zog aus diesem Vorfall eine wichtige Lehre und nahm mir vor, nicht jedes Ungleichgewicht sofort zu dramatisieren und wieder zu lernen, mich auf meinen Körper zu verlassen.

Der BruchNach der Sommerpause war Frau P. noch fordernder und aggressiver: alles was ich ihr vom Sommer erzählte, war für sie ein Beweis dafür, dass ich tiefgehende Probleme hätte, die endlich eine offizielle klinische Diagnose benötigten. Sie hätte sich mit anderen Experten über mich ausgetauscht und sie sei der Ansicht, dass ich klare Anzeichen für psychische Störungen zeige. Ich sei selbstzerstörerisch und meine kognitiven Fähigkeiten seien minimal. Sie müsse aufgrund der Schwere meines Falles auch ihre Preise erhöhen. Andererseits spielte sie wieder die besorgte Freundin und Bezugsperson. Wir hätten doch so viele Fortschritte gemeinsam gemacht. Ihr liege viel daran, dass ich es schaffe.

Natürlich verunsicherte mich das wieder, nachdem ich zaghafte Versuche gemacht hatte, ein "normales" Leben aufzubauen. Meine Hausärztin war die einzige Person, der ich noch vertraute. Als ich ihr die Geschehnisse geschildert hatte, war sie sichtlich empört. Das war überhaupt nicht ihre Art. Sie hörte sonst nur zu und kommentierte selten. Sie versicherte mir, dass ich körperlich gesund sei und dass jeder Mensch Themen und Probleme habe. Es gäbe keinen perfekten Menschen! Sie sehe an mir kein klinisches Bild.

Diese eindeutige Reaktion brachte bei mir Vieles ins Rollen: Ich habe meine Beziehung zu dieser Frau analysiert, habe viel drüber nachgedacht und begriffen, dass ich mich völlig abhängig von ihr gemacht hatte! Nur wenn sie mit mir zufrieden war, war ich zufrieden mit mir. Nur was sie sagte, nur was sie dachte, konnte richtig sein. Nur ihre Denkweise, ihre Meinung, ihr Weltbild zählte. Ich dachte, wenn ich ihren Wünschen nicht entspreche, bin ich verdammt! Ich hatte mich so weit in die falsche Richtung entwickelt, dass ich um jeden Preis die Beziehung zu dieser Frau aufrecht halten wollte. Deswegen hatte ich sie nie konsequent hinterfragt. Vorsichtig traute ich mich, mir selbst und auch anderen Menschen, wie z.B. meiner Ärztin zu glauben.

Während dieses Denkprozesses hat sie mich natürlich nicht allein gelassen und immer wieder angerufen. Als sie immer fordernder und rücksichtsloser wurde, habe ich mich endlich getraut ihr eine E-Mail zu schreiben. Ich teilte ihr mit, dass ich die Behandlung nicht mehr fortsetzen wollte. Trotz meiner wahnsinnigen Angst in der Psychiatrie zu landen und krank zu werden, wollte ich um keinen Preis mehr weitermachen! Ich habe alles in Kauf genommen.

Meine Genesung Um das Erlebte zu verarbeiten, suchte ich mir eine Psychotherapeutin. Sie hat mich in der langen Zeit der Reflexion sehr professionell und erfolgreich unterstützt und mir geholfen, das Geschehene zu verstehen. Ihre Diagnose deckt sich übrigens mit der meiner damaligen Hausärztin: Ich habe keine psychische Störung. Ich war lange Zeit so systematisch manipuliert worden, dass ich selber glaubte, krank zu sein. Das war mein Hauptproblem.

Wenn ich heute daran denke, kann ich es selber nicht mehr glauben. Ich begann die Therapie nicht nur mit Ängsten jeglicher Art, sondern auch mit einem schlechten Gewissen und Schuldgefühlen Frau P. gegenüber! Denn ich gab mir selber die Schuld, dass ich mich abhängig gemacht hatte.

Wie konnte ich eigentlich mich so bedingungslos hingeben und mich unterordnen? Wie konnte ich mich als erwachsene und gebildete Person so demütigen und herumkommandieren lassen? Sie konnte mich in jede Richtung lenken, die sie wollte. In der Therapie habe ich gemerkt, dass die Verhaltensmuster des sich Unterordnens, des Gehorchens, des um-jeden-Preis-Zufriedenstellen-Wollens und die Gefühle des Überrumpelt-Werdens, der Demütigung, und der Missachtung der Privat- und Intimsphäre, die Herablassung, mir sehr "vertraut" sind. Ich habe so gehandelt wie ein Kind seiner Mutter gegenüber handelt, um sie glücklich zu machen. Meine Therapeutin nennt das "Regredieren". Ich bin in ein frühkindliches Verhaltensmuster zurückgefallen. Das ist nicht meine "Schuld", sondern genau das war von Frau P. gewollt und provoziert worden. Ihr Einfluss in meinem Leben war unbemerkt so groß geworden, dass ich irgendwann in meine Wohnung blickte und bemerkte, dass es eigentlich keinen Raum gibt, der nicht irgendetwas von ihr enthält. Bilder, die sie selbst gemalt und mir geschenkt hatte, Pflanzen, Engel- und Tarotkarten, Bücher, die sie mir empfohlen hatte. Nach und nach entsorgte ich alles, was sich unter ihrem Einfluss bei mir angehäuft hatte. Es waren aber nicht nur äußere Dinge. Ich musste das Gleiche mit meinen Gedanken, meinen Gefühlen, meiner Haltung dem Leben, den Menschen und Gott gegenüber tun. Ich musste monatelang meine Gedanken und Einstellungen differenzieren: Was bin ich und was kommt von ihr?

Heute Meine Erfahrung hat mich verständlicherweise fürs Leben geprägt. Die Therapie ist abgeschlossen, wir haben nur noch sporadische Sitzungen. Der Mann, den ich in dem besagten Sommer kennenlernte, ist heute mein Ehemann. Ich hatte mich zwar von ihm getrennt, weil mir attestiert wurde, dass ich unfähig für jegliche zwischenmenschliche Beziehung sei. Heute weiß ich, dass ein Partner, also eine Bezugsperson an meiner Seite ein Konkurrent für sie war. Deswegen reagierte sie immer empfindlich, wenn sich neue Bekanntschaften anbahnten. Nach unserer Trennung blieben wir Freunde und als ich mich stabilisiert hatte, wurden wir wieder ein Paar.

Ich erwähne meinen Ehemann, weil er neben der Therapie meine zweite Säule war, um ins normale Leben zurückzufinden. Mit ihm habe ich gelernt, mich auf Menschen einzulassen. Und auch wenn die Verarbeitungsphase mir immer wieder schwer zu schaffen machte und ich mich am liebsten begraben hätte, holte er mich zurück ins Heute. Ich würde jedem raten, dem Ähnliches passiert ist, das Gleiche zu tun. Sich dem Leben trotz allem zu öffnen. Das Geschehene gründlich zu verarbeiten, aber es danach abzuschließen und nicht mehr zum Thema zu machen. So gehe ich damit um. Wenn mir diesbezüglich etwas hochkommt, spreche ich vor allem mit meiner Therapeutin darüber. Bei meinem Mann und meinen Freunden möchte ich dieses Thema nicht mehr hochkommen lassen. Neuen Freundschaften und Bekanntschaften erzähle ich über dieses Thema gar nichts. Ich lege nur meine differenzierte Meinung zu Themen wie Coaching, alternative Heilmethoden, Yoga, Esoterik oder Religion dar. Ich erwähne vielleicht, dass ich damit prägende Erfahrung gemacht habe, aber gehe nie ins Detail. Ständig darüber zu reden, würde Leid bei mir erzeugen. Und ich möchte mich endlich den schönen Seiten des Lebens widmen. So haben wir kürzlich eine wunderschöne Hochzeit gefeiert. Wir erwarten auch bald Nachwuchs und hoffen, dass alles gut geht und freuen uns auf die Zukunft.

(Zu diesem Erfahrungsbericht beachten Sie bitte auch "Coaching – mehr schlecht als Recht? Anmerkungen zum Erfahrungsbericht") (Zur Checkliste Coaching)

