

Geschichte einer Angst

Muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst? Und so habe ich denn auch mich, als ich mich vor Dingen fürchtete, gefragt: Wer ist stärker, ich oder die Angst in mir? Ich kann ihr ja auch trotzen. Es gibt doch etwas im Menschen... die Trotzmacht des Geistes gegenüber Ängsten und Schwächen der Seele.

(frei nach Victor Frankl, dem KZ-Überlebenden und späteren Begründer der Logotherapie)

In diesem folgenden Bericht soll nun der Versuch unternommen werden, auch die Hintergründe mit aufzuführen, wie es zu der Angsterkrankung von Sabine kommen konnte.

Ein und dieselbe Angst kann aus verschiedenen Perspektiven völlig unterschiedlich beschrieben werden:

1. Von einem Psychoanalytiker als Folge eines ungelösten Kindheitstraumas
2. Von einem Lerntheoretiker als gelerntes Verhalten und soziale Konditionierung
3. Von einem Familientherapeuten als Produkt dysfunktionaler Familienbeziehungen
4. Von einem Kognitivisten als Reaktion auf bestimmte Bindungs- und Trennungserlebnisse
5. Von einem Existentialisten als Ausdruck der Grundangst, die mit dem „In-der-Welt-sein“ verbunden ist
6. Von einem Positivisten als Ressource

Aus welcher Perspektive der Leser es beurteilen möchte, bleibt diesem selbst überlassen.

Zeit ihres Lebens wollte Sabine eine starke und unabhängige Frau sein! Als diese Zeilen geschrieben wurden, in der Zeit nach den Panikattacken und den damit verbundenen Symptomen, konnte sie genau diese Stärke in sich fühlen. Dieses Gefühl der Stärke, das nach wie vor vorhanden ist, basiert auf der Akzeptanz, dass Sabine nicht nur stark sein muss, sondern auch unglaublich schwach und anhänglich sein darf. Sie hat gelernt, ein sowohl als auch zuzulassen.

Dies ist die Geschichte einer Suche. Einer Suche nach Puzzleteilen, die nach und nach zu einem Gesamtbild zusammengesetzt wurden. Jedes einzelne Teil hat seine eigene Geschichte, zusammen ergeben sie das Bild eines Menschen. Einer Frau, so wie sie heute ist. Sabine.

Wir alle haben als Kinder gelernt, dass es am einfachsten ist, beim Puzzeln erstmal mit dem Rand zu beginnen. Sozusagen zunächst die Rahmenbedingungen festzulegen. Und so machen wir es auch hier:

Ihre Kindheit, Ende der 60er, Anfang der 70er Jahre, erlebte Sabine in einem Dorf kurz vor den Toren Hamburgs. Sie wuchs in einer Großfamilie heran, in der noch mehrere Generationen, einschließlich Tanten und Onkel, unter einem Dach lebten. Eine ganz „normale“ Kindheit. Sie konnte sich nicht daran erinnern, dass sie als Kind oft alleine war.

In ihrem Zuhause herrschte die damals normale klassische Rollenverteilung. Die Männer gingen arbeiten und ernährten die Familie, die Frauen kümmerten sich um den Haushalt und die Kinder.

Fertig ist der Rand des Puzzles! Nun gilt es, die ersten Teile, die zum Rand des Puzzles passen könnten, zu finden.

Da war ein kleines Mädchen. Sabine. Blond, aufgeweckt, fröhlich und zu unglaublich intensiven Gefühlen fähig. Häufig leider Gefühle, die sich anders äußerten als die, die von lieben und artigen Kindern erwünscht und erwartet wurden. Oft waren es Jähzorn und Wut, die sie fühlte. **Dieses Mädchen wusste noch nicht, was Angst ist.**

Nun ist es ja leider so, dass viele Erinnerungen an die Kindheit verblassen und vergessen oder verdrängt werden. Umso bezeichnender ist es, dass die folgende Szene sich tief in ihr Gedächtnis gegraben hat:

Sabine war damals 5 oder 6 Jahre alt und hatte sich wieder einmal fürchterlich geärgert. Sie fühlte sich mal wieder nicht gesehen und beachtet und saß, wie häufig damals, wütend und heulend im Garten ihres Elternhauses. Ihr war schon damals klar, dass sie auf gar keinen Fall so leben wollte wie die Frauen in ihrer Familie. In einer Welt, in der Männer so wichtig genommen wurden, nur weil sie das Geld mit nach Hause brachten. In ihrer Vorstellung malte sie sich aus, wie sie stark, frei und unabhängig die Welt bereisen würde.

Sie wurde nicht, wie in dieser Zeit durchaus üblich, dem Experiment der antiautoritären Erziehung ausgesetzt. Und so mischten sich zu ihren eigenen **Vorstellungen, wie sie sein wollte**, vor allem auch die **Vorstellungen von anderen, wie sie sein sollte**.

„So wie du bist, da wird es kein Mann lange bei dir aushalten!“ Diesen Satz hörte sie immer wieder.

Die ersten Puzzleteile sind gefunden und angefügt!

Auf der Suche nach den nächsten passenden Teilen findet sich das Abschlusszeugnis der Grundschule mit folgendem Wortlaut: „Sabine ist sehr sensibel, deswegen empfehlen wir den Besuch der Hauptschule“.

Waren das schon die ersten Zeichen der zweiten (sensiblen) Seite des Mädchens? Vielleicht, aber sie wollte stark sein!

Weitere Teile des Puzzles finden sich in der Jugend:

Die von Lehrern mit Weitblick für eine höhere Schullaufbahn als zu sensibel eingestufte Sabine ging nicht auf die von diesen empfohlene Hauptschule. Stattdessen wählten ihre Eltern den Besuch einer Realschule. Die Zensuren dort waren mittelmäßig bis schlecht.

Eine längere Krankheit brachte schließlich den ernüchternden Satz auf das Zeugnispapier: „Nicht versetzt nach Klasse 10“! Fühlte sie sich vorher schon nicht gerade als intelligent, war sie danach für sich selbst der totale Versager.

Aber das zunächst von ihr als Katastrophe empfundene Sitzenbleiben verwandelte sich für Sabine in Glück. Endlich lief es gut in der Schule, sie fand neue Freunde und träumte davon, Abitur zu machen, oder irgendetwas zu lernen, das mit Büchern zu tun hatte. Leider kommt man manchmal erst auf Umwegen zum Ziel und somit sollte sie das Abitur erst später machen.

Ein Ausbildungsplatz zur Buchhändlerin war damals einfach nicht zu finden. Schließlich begann sie eine Ausbildung zur Bürokauffrau, die sie auch abschloss. Ihr war beigebracht worden, dass man das, was man angefangen hat, auch zu Ende bringen muss!

Mit dem Wissen von heute hätte sie vielleicht schon damals erkennen können, dass ein Leben ausschließlich im Büro nicht ihres war. Stattdessen fragte sie sich, was verkehrt sei an **ihr**, dass sie an dieser Tätigkeit keinen Spaß finden konnte. Schon damals kamen ihr oft Zweifel am Sinn dessen, was sie beruflich tat. Und diese Zweifel sollte sie noch häufig in ihrem Leben haben.

Dann bekam sie von ihren Eltern die Erlaubnis, weiter zur Schule zu gehen. Endlich wieder Schule!

Sabine machte Abitur und wollte studieren. Nur was? Sie wählte einen Studiengang, der gut und interessant klang, intelligent wirkte, und den vor allem alle anderen Menschen um sie herum auch gut fanden. Sie machte sich kaum Gedanken darüber, ob dieses Thema sie wirklich interessierte und ob sie in diesem Beruf später auch arbeiten wollte. Endlich fühlte sie sich als intelligente Frau akzeptiert und gesehen.

Welche Puzzleteile finden sich da noch?

Der Auszug von zu Hause fiel Sabine nicht leicht, obwohl sie es sich sehnlichst gewünscht hatte. Dass das Alleinsein in einer fremden Stadt so schwer sein könnte, damit hatte sie nicht gerechnet. Zum ersten Mal war sie ganz auf sich allein gestellt und es sollte ein Jahr dauern, bis sie sich eingelebt hatte. Sie zog mit einer Freundin in eine WG. Es folgten WG-Leben und die erste richtig große Liebe

Am Anfang gab es viele glückliche Stunden zu zweit, aber bald schon standen Streit, Alkoholprobleme und Gewalt an der Tagesordnung. Ihre Freundin musste häufiger die Folgen der Schläge überschminken.

Schließlich folgte eine Abtreibung. Als sie danach nach Hause kam, lag auf ihrem Bett ein Gedicht von Berthold Brecht mit dem Namen: „Die Kindesmörderin“. Das Begrüßungsgeschenk ihres Freundes. Noch nie in ihrem Leben hatte Sabine sich so schlecht gefühlt.

Manche Wunden bleiben ein Leben lang, werden eben nur zu Narben und nie wieder zu glatter Haut. Nach der Ankündigung: „Irgendwann schlage ich Dich tot“ folgte die Trennung in Worten und Taten.

Die Angsterkrankung kam nicht von heute auf morgen, die Teile hierfür mussten ebenfalls - Stück für Stück wie die eines Puzzles - gesucht und ineinandergefügt werden.

Nie dachte sie daran, dass sie vielleicht kein Selbstwertgefühl haben könnte, sondern immer nur: „ich bin stark und stecke das alles weg“. Die Schuld an dem Beziehungsdesaster suchte sie bei sich. Und hatte noch dazu Anwendungen zu glauben, es verdient zu haben, wenn ihr Freund zuschlug, da es ja doch kein Mann lange mit ihr aushalten könne.

Sie beendete erfolgreich ihr Studium. Klar, was man angefangen hat, soll man auch zu Ende bringen! Und war sehr stolz auf sich, es geschafft zu haben. Das Leben sollte nun neu beginnen. Sabine fand einen Job und kurz darauf auch einen neuen Mann. Das Gefühl, nach außen hin etwas darzustellen, war überwältigend.

In ihrer Tätigkeit war sie viel unterwegs. Vor allem in den neuen Bundesländern. Damals, kurz nach der Wende, gab es dort wenig gute Hotelzimmer, kaum Telefone, noch keine Handys und eine große

Menge zu tun. Sabine fühlte sich alleine in einer ihr unbekanntem Umgebung und ohne Verbindung nach Hause. Sie hatte ständig Angst, etwas verkehrt zu machen. Wenn sie zu Hause war, gab es häufig Streit mit ihrem Freund, sie konnte nicht richtig schlafen und trank viel zu viel Alkohol.

Kurz darauf, mit gerade mal 26 Jahren, kam dann die Angst wie aus heiterem Himmel. Wirklich wie aus heiterem Himmel? Der erste Panikanfall ereignete sich ausgerechnet auf der Autobahn. Sie hatte das Gefühl, augenblicklich verrückt zu werden. Ihre Seele konnte und wollte den (selbst gemachten) Stress nicht mehr verarbeiten.

Sie ging zum Arzt. Es folgten diverse Untersuchungen, allerdings konnten keine körperlichen Ursachen festgestellt werden. Darauf folgte die erste Station des staatlich bezahlten Gesundheitswesens: Die Gesprächstherapie. In der Gesprächstherapie konnte Sabine eine Menge für sich klären. Befreiend war die Bestätigung, doch nicht verrückt zu werden. Sie konnte Frieden mit ihrem gewalttätigen Ex Freund aus den Studientagen schließen. Sie arbeitete viel an ihrem Selbstwertgefühl, obgleich ihr damals gar nicht bewusst war, dass sie keine selbstbewusste Frau war. Und fühlte sich tatsächlich mental schon bald besser.

Die Angst blieb allerdings. Viele Jahre war sie nicht in der Lage, Auto zu fahren. Sie dachte, da wäre noch irgendetwas in ihr, das noch geheilt werden müsste, bevor die Angst verschwindet.

Und obwohl die Angst große Teile ihres Lebens beherrschte, beschloss sie, sich einen großen Traum zu erfüllen. Einen Urlaub in der Karibik. Sie war ja schließlich eine starke Frau. Dort lernte sie einen neuen Partner kennen. Eine Beziehung, die begann, als wäre sie als Handlung für einen Kitschroman gedacht gewesen. Diesmal wollte sie unbedingt **alles richtig machen**. Allerdings entwickelte sich diese Beziehung dann zu einem jahrelangen Kampf: um Distanz, um Nähe, um Unabhängigkeit und Abhängigkeit.

Hätte sie damals begriffen, dass andere Menschen sich auch mit dem stärksten Willen nicht ändern lassen, wäre die Beziehung vielleicht früher beendet gewesen. Stattdessen wurde sie schwanger und bekam eine Tochter. Diese sollte unbedingt mit Vater und Mutter aufwachsen.

Nach der Geburt kamen wieder massive Angst und Zwangsgedanken. Schon einfaches Spazierengehen mit ihrer Tochter im Kinderwagen war der blanke Horror. Die Angst davor, den Kinderwagen in den Fluss zu schieben und das eigene Kind zu ertränken - sie schämte sich sehr.

Sabine nahm die Gesprächstherapie bei der Therapeutin wieder auf, bei der sie zuvor schon gewesen war. Sie sprachen über Vertrauen. Darüber, dass ihre Tochter ihr vertraut und dass auch sie sich vertrauen kann. Die nächsten eineinhalb Jahre überstand Sabine trotz Therapie eher schlecht als recht. Jeden einzelnen Tag kämpfte sie gegen die Angst. Schon allein das Verlassen der Wohnung war meistens mit Schweißausbrüchen und zitternden Knien verbunden. Dennoch wollte sie nach außen etwas darstellen und hielt deshalb die Angst aus. Und kämpfte. Und kämpfte.

Die starke Frau, die Arbeit und Kind miteinander verbindet und zusätzlich noch eine tolle Partnerin ist. Genau die wollte Sabine sein. Leider gelang nichts davon so richtig. Der Radius in dem sie sich alleine bewegen konnte, wurde immer kleiner. Um sich erst einmal Erleichterung zu verschaffen, gab sie schließlich ihren Job auf und beschloss eine Mutter- und Kind-Kur wahrzunehmen.

Der absolute und totale Zusammenbruch kam, als Sabine während der Mutter und Kind Kur den Abschiedsbrief ihres Freundes - dem Vater ihres Kindes - bekam, in dem er die Beziehung beendete. Rien ne vas plus. Nichts geht mehr.

Sie erzählte später hierzu: „Der Boden brach unter mir weg und ich konnte tagelang nicht richtig atmen und schlucken. Die ersten Tage danach verbrachte ich bei meinen Eltern. Als wir nach Hause kamen, war er mit all seinen Sachen weg, nur seine Möbelstücke befanden sich noch in der Wohnung. Ich stand da, mit meiner kleinen Tochter, die genau wie ich nicht verstand, was geschehen war. Ohne Partner, ohne Job, eigentlich nur noch mit dem Willen, es ohne ihn zu schaffen und Verantwortung für mich und mein Kind zu übernehmen.“

Vorerst war sie nicht mehr in der Lage, auch nur eine Minute ohne körperliche- und für sie noch schlimmer, Depersonilations- und Derealisations- symptome alleine zu sein. Zu groß war die Angst, ihrer Tochter etwas anzutun. Da war das Gefühl, nicht mehr in der Realität zu sein, alles um sie herum war unwirklich. Handlungsfähig war sie nur noch in dem Sinn , dass sie wusste, jetzt dringend Hilfe zu benötigen!

Also folgte die zweite Station des staatlich bezahlten Gesundheitswesens: Die medikamentöse Behandlung: Zunächst konsultierte Sabine einen Neurologen, der ihr Medikamente gab. Nach deren Einnahme konnte sie nur noch auf ihrem Sofa sitzen. Sie war ruhiggestellt. Das war aber genau das, was sie nicht wollte!

Diese Erkenntnis führte sie zu einer neuen Therapeutin, die ihr vorschlug, in eine Klinik zu gehen, um erst einmal wieder stabil zu werden. Wahrscheinlich aufgrund der Befürchtung, dass Sabine sich etwas antun könnte. Den Vorschlag fand sie zunächst ganz gut und so fuhr Sabine mit dem Taxi in die nahe gelegene Psychiatrie.

Das folgende Gespräch mit dem aufnehmenden Arzt sollte sie nie vergessen und schrieb später dazu: “ Ich habe ihm meine lange Geschichte der Angst erzählt. Außerdem habe ich ihm erzählt, dass ich in Zukunft alleine die Verantwortung für mich und meinen Sohn übernehmen möchte. Er schaute mich mitfühlend an und sagte mir, er könne mir einen Platz in der geschlossenen Abteilung mit dem Einstellen auf Medikamente anbieten. Das sei alles. Ich weiß nicht mehr woher ich die Kraft nahm, aber ich stand einfach auf und ging. Diese Form von Therapie wollte ich nicht.“

Die nächsten Monate überstand Sabine nur mit Hilfe eines sozialen Netzwerks, das aus ihren Eltern, Freundinnen und allen voran - der Mutter ihres damaligen Freundes.- bestand. Rückblickend sagt sie, dass sie es ohne diese Hilfe vielleicht nicht geschafft hätte.

Die dritte Station des staatlich bezahlten Gesundheitswesens: Die Verhaltenstherapie!

Zu den ersten Sitzungen der Verhaltenstherapie konnte sie nicht alleine gehen. Die Fahrt dorthin war für sie unmöglich. Eine Freundin musste sie wie ein kleines Kind dorthin begleiten. Der Therapeut gab ihr Schaubilder, auf denen der Teufelskreis der Angst zu sehen war. Diesen galt es zu durchbrechen.

Hätte Sie damals schon die Geschichte von dem Tausendfüßler gekannt, hätte sie ihre eigenen Gedanken in dem Teufelskreislauf vielleicht besser verstanden. Denn anscheinend tappen die Menschen in die gleiche Falle wie der Tausendfüßler aus dieser Geschichte, der sich plötzlich Gedanken darüber machte, wie schwierig es ist, alle seine tausend Füße gleichzeitig zu bewegen und

der von da an diesen spontanen Verhaltensablauf kontrollieren und steuern wollte. Dies führte natürlich dazu, dass er nicht mehr gehen konnte.

Sabine lernte, dass Panik einen Höhepunkt hat. Wenn dieser überschritten ist, dann beruhigt sich der Körper wieder. Sie versuchte, sich mehr und mehr den angstbesetzten Situationen zu stellen, was ihr auch zum größten Teil gelang. Leider beruhigte sich ihr Körper bei- und nach der Konfrontation nie richtig. Sie befand sich entweder in einem Zustand hoher Anspannung oder in einem totalen Erschöpfungszustand.

Aufgrund der permanenten hohen Anspannung war sie auch selten in der Lage, die empfohlene progressive Muskelentspannung für sich allein zu Hause durchzuführen. Schlafen konnte Sabine nur noch unter Beruhigungsmitteln.

Aber sie wurde eine Meisterin darin, die Angst auszuhalten.

Der Vater ihres Kindes und sie kamen sich wieder näher. Allerdings wohnten sie nie wieder zusammen, u.a. auch, weil er in eine entfernte Stadt gezogen war. Das Spiel begann von neuem. Sobald Sabine etwas forderte, und sie war zugegebenermaßen häufig überfordert mit Arbeit, Haushalt und Kindererziehung, gab es wieder Rückzüge, Streit und Trennungen.

Erneut befand sie sich in einem Teufelskreislauf von Gedanken. Sie war davon überzeugt, dass, wenn die Angst besiegt sei und sie alles alleine kann, auch die Beziehung besser würde. Gleichzeitig dachte sie aber, dass die Beziehung erst besser werden müsste, bevor sie es schaffte, aus der Angst zu gehen.

Im Kampf gegen die Angst konnte Sabine die Nähe von anderen Menschen häufig nicht zulassen. Intensive Nähe bedeutete, in der Angst aufzugehen, den Kampf verloren zu haben und schwach und hilflos zu werden. Das was sie sich verzweifelt wünschte, nämlich vertrauliche Nähe zu Menschen, wies sie gleichzeitig zurück.

Rückblickend waren die ganzen Trennungen und Rückzüge ein Vorteil, denn dadurch hatte Sabine zum Glück nie die Möglichkeit, das Netz der Vermeidung und des Helfersystems komplett zu spinnen. Wenn sie allein auf sich gestellt war, konnte sie schlecht vermeiden, da sie ihr Kind versorgen und arbeiten musste. Und sie wollte auch nicht immer Eltern oder Freunde um Hilfe bitten.

Nun lassen sich auch die letzten Puzzleteile finden und einfügen.

Aufmerksame Leser mögen die krank machenden Glaubenssätze und Lebensumstände erkannt haben, die zu dieser Krankheit geführt und sie aufrecht gehalten haben. Diese mussten entschärft und zum Teil losgelassen und geändert werden, um zur Fertigstellung des Puzzles und somit zur Heilung und Entwicklung zu gelangen.

Therapieerfahren und belesen wie Sabine mittlerweile war, glaubte sie inzwischen, fast alles über die Ursachen ihrer Probleme zu wissen. Trotzdem fand sie keinen Weg heraus. Diesen Weg hatte sie auch nach der Verhaltenstherapie nicht gefunden. Sie war danach lediglich in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen, weil sie die Angst mit all dem Wissen über die Ursachen einfach aushielt.

Das Warum dieser Angst und das Was der Ursachen lag aber immer noch in ihr. Die Tatsache, noch immer nicht angstfrei zu sein, stand im Vordergrund. Die Steine der Vergangenheit waren noch nicht genügend oft umgedreht worden.

Mit dieser Fragestellung - nach dem Warum und dem Was - fand Sabine über das Internet ein auf Angststörungen spezialisiertes Institut. Dazu schrieb sie später:

„Ich fühlte mich dort sofort gut aufgehoben, und was noch schöner war, ich musste nicht erklären und beschreiben, wie ich mich mit meiner Angst fühlte. Ich bekam zunächst ein auf mich zugeschnittenes Hypnoseprogramm auf CD. Ich hörte es jeden Tag und obwohl ich am Anfang ziemlich skeptisch war, schaffte ich es mit Hilfe des Hypnoseprogramms, meine Angst in kleinen Schritten aufzulösen. Erst einmal wurde ich ruhiger. Meine permanente Anspannung ließ schon bald nach. Meine Welt wurde nach und nach wieder bunter und weiter. Über viele Dinge, wie z.B. ob ich es schaffen werde, mit der Bahn zu fahren, brauchte ich nicht mehr nachzudenken. Es wurde einfach wieder normal und selbstverständlich, mobil zu sein. Ich entwickelte wieder Selbstbewusstsein.“

Dank weiterer Methoden hatte ihre Angst nun einen Namen und Sabine konnte sie als einen Teil von sich, der auf sie aufpasst, akzeptieren. Irgendwann hörte sie dann auch damit auf, jeden Stein ihrer Geschichte wieder und wieder umzudrehen. Sie konnte sie einfach liegen lassen. Hilfreich war auch immer wieder die Fragestellung: „Was ist wichtiger als meine Angst und vor allem: Ich bin nicht meine Angst! Sie ist nur ein Teil von mir!“

Sabine konnte endlich damit aufhören zu kämpfen. Das, was andere Menschen über sie dachten und was sie für sie darstellte, wurde ihr zusehends gleichgültiger. „Jeder Mensch kann über mich denken, was er möchte. Sagt sein Denken doch mehr über ihn als über mich aus.“

Mit der Vergangenheit schloss sie Frieden. Hätte sie es damals besser gekonnt, hätte sie vieles anders gemacht und sie ist sich sicher, alle anderen auch. Heute lebt sie im Hier und Jetzt.

Sabine schaffte es, sich endlich aus der destruktiven Beziehung zu lösen, die sie aus Angst vor dem Alleinsein und in dem Glauben, dass sich alles einmal zum Guten wenden würde, so lange aufrechterhalten hatte. Letztendlich hatte sie sich bisher immer Männer gesucht, mit denen sie die Geschichte aus ihrer Kindheit wiederholen konnte. Den Kampf nach Anerkennung und Unabhängigkeit / Abhängigkeit.

Erwähnt sei hier noch einmal, dass es ein Prozess war, mit Fortschritten und Vorfällen. Es ging nicht immer steil bergauf, sondern manchmal auch erst wieder ein ganzes Stück bergab. Ein Samenkorn wird nicht über Nacht zum Busch, manchmal gilt es auch Dürreperioden zu überstehen. Geholfen hat ihr häufig das Zitat von W. Churchill, der bei einem Vortrag seinen Studenten riet: Nie, niemals aufgeben!

Sie fing an, sich die Frage nach dem Sinn zu stellen. Irgendeinen Sinn musste der lange Kampf gegen die Angst all diese Jahre gehabt haben. Damals kannte sie den Therapeuten Victor Frankl, den KZ-Überlebenden und späteren Begründer der Logotherapie, noch gar nicht. Sinngemäß geht es in dieser Therapieform darum, dass jedes menschliche Leben einen Sinn hat und dieser gefunden und gelebt werden kann und darf. Ihre Krankheit brachte ebenfalls einen Sinn mit sich. Noch einmal alles verändern. Akzeptieren, dass der bisherige Beruf nicht Berufung war. Eine neue Ausbildung, arbeiten mit anderen Menschen, ein Job, der Freude und Erfüllung mit sich bringt.

Fertig ist das Puzzle eines Lebens: mit allen Schattierungen einer authentischen Frau mit Stärken und Schwächen und dem Wissen, beides zu haben.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“