

**Psychiatrie-Jahrestagung 2014**  
**„Angst essen Seele auf“ – Vertrauen und Kontrolle in der Sozialpsychiatrie**

**Vortrag von Pastorin Anke Schimmer am Donnerstag, den 22. Mai 2014: Wie wird Vertrauen und Kontrolle in menschlichen Beziehungen und in modernen Gesellschaften hergestellt.**

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

am Beginn meines Redebeitrags möchte ich mich zunächst einmal bei den Veranstaltern und Veranstalterinnen dieser Tagung für Ihre Einladung bedanken. Ich habe mich über Ihre Anfrage gefreut, und es ist mir eine Ehre, die Psychiatrie-Jahrestagung 2014 mit meinen Gedanken über das anspruchsvolle Thema „Angst essen Seele auf“ – Vertrauen und Kontrolle in der Sozialpsychiatrie zu eröffnen.

Mir ist es wichtig, Ihnen zu Beginn zu sagen, dass ich als Theologin zu Ihnen spreche – nicht als Expertin der Sozialpsychiatrie, nicht als Psychotherapeutin und auch nicht als Funktionsträgerin mit Führungsverantwortung im Diakonischen Werk Schleswig-Holstein.

Mir ist es deshalb wichtig, Ihnen das zu sagen, damit Sie nachvollziehen und sich darauf einstellen können, wie ich mich dem Thema genähert und aus welcher Perspektive ich es erarbeitet habe.

Damit Sie zu Beginn auch eine Orientierung haben, was Sie im Folgenden erwartet, nenne ich Ihnen jetzt die Gliederung meines Vortrags:

1. Im ersten Teil spreche ich darüber, wie ich das Thema für mich aufgeschlossen habe: „Angst essen Seele auf“ – welche Bedeutung haben Vertrauen und Kontrolle in menschlichen Beziehungen und neuen Gesellschaften?
2. Im zweiten Teil entfalte ich, was das Thema „Angst – Vertrauen – Kontrolle“ – mit mir in einer beispielhaften Seelsorgebeziehung zu einer Frau zu tun hat, die ich seit über 22 Jahren begleite. Der Film von Rainer Werner Fassbinder „Angst essen Seele auf“, dem der Titel für diese Tagung entliehen ist, ist mittlerweile 40 Jahre alt und in seiner Aussage immer noch so aktuell wie 1974. Die Konfliktlinien zwischen jung und alt, vertraut und fremd, gesellschaftlichen Konventionen und Tabubrüchen existieren nach wie vor in den gesellschaftlichen Zusammenhängen, in denen wir heute leben.
1. So sehr „Angst essen Seele auf“ vor allem ein Film gegen den blühenden Rassismus ist – und leider damit so aktuell wie 1974 – geht er doch weit darüber hinaus. Er zeigt, „wie subjektive Befindlichkeit, Unzufriedenheit, Ängste – gepaart mit einer erlernten anerzogenen (deutschen) Tradition, die sich auf alles „Fremde“, „Andere“, „Andersartige“ negativ bezieht, Projektionsflächen schafft, um diesem Negativen in den Projizierenden selbst einen personalen Ausdruck im anderen zu verschaffen: In der Konstruktion dessen, was man gemeinhin und gemeinerweise – in diesem Fall und in dieser Geschichte – „Ausländer“ nennt“. (Wolfgang Melchior).

So wie der Umgang mit Ängsten vor dem „Fremden“, „Anderen“, „Andersartigen“ zum einen Projektionsflächen zur eigenen Entlastung schafft, rufen „Ängste“ zum anderen ein hohes Kontrollbedürfnis auf den Plan zur Herstellung vermeintlicher Sicherheit.

Weltpolitische Ereignisse mögen dafür beispielgebend sein und zeigen zugleich dennoch die Grenzen und das Scheitern von Kontrollsystemen und Kontrollhandlungen zur vermeintlichen Beherrschbarkeit des offenbar Unbeherrschbaren.

Kontrolle ist offenbar der Versuch, Angst zu begrenzen und subjektiv wie objektiv empfundenen Verunsicherungen ein Gefühl der Sicherheit zu geben.

Angst ist ein Gefühl, dass sich einstellt, wenn man sich seiner Handlungsmöglichkeiten – also der Erwartung, Herausforderungen zu bewältigen – nicht mehr gewiss ist, oder wenn man den Eindruck hat, Herausforderungen nicht mehr bewältigen zu können. Deshalb geht Angst immer auch mit Machtverlust, also mit Ohnmacht, einher.

Soweit eine abstrakte, theoretische Definition von Angst.

Angst ist vor allem ein Gefühl – ein Gefühl der Hilflosigkeit, der Unsicherheit, der Ohnmacht. Angst stellt sich ein, weil ich mich bedroht oder verloren fühle, orientierungslos oder ausgeliefert und keinen Ausweg sehe. Dabei löst Angst unterschiedliche Reaktionsformen körperlicher und psychischer Art aus und hat Auswirkungen auf unsere seelische Verfassung, Befindlichkeit.

Vertrauen ist der Gegenspieler zur Angst. Vertrauen heißt, dass jemand davon ausgeht, dass er ausreichende Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung hat, um aktuelle oder auch ungewisse zukünftige Herausforderungen zu bewältigen. Diese Form des Selbstvertrauens setzt die Erfahrung einer eigenen inneren Orientierung, Sicherheit, Stabilität und Verlässlichkeit voraus, die wir erworben haben durch eine frühe, ursprüngliche und andauernde uns begleitende Bindung sowie durch positiv erfahrene emotionale Nähe.

Vertrauen und Kontrolle sind also zwei Aspekte, die sich aufeinander beziehen und in einem Dreiecksverhältnis zur Angst stehen.

2. Ich komme damit zum zweiten Teil, in dem ich anhand einer beispielhaften Seelsorgebeziehung zu einer Frau die Wechselwirkungen von Angst, Vertrauen und Kontrolle berichten möchte.

Vor drei Wochen habe ich mich mit ihr zu einem Interview verabredet, in dem sie mir zur Vorbereitung auf diese Tagung noch einmal ihre Geschichte aus heutiger Sicht erzählt hat. Diese Geschichte ist für sie heute Leidens- und Heilungsgeschichte gleichermaßen.

Frau N. war Ende 20, als sie das erste Mal zu mir in die Seelsorgesprechstunde kam. Ich war damals seit 5 Jahren Gemeindepastorin in meiner ersten Anstellung und hatte gerade meine pastoralpsychologische Zusatzausbildung begonnen. Seit dem Studium, im Vikariat und schließlich auch in der Gemeinde lag mein Interessenschwerpunkt in der seelsorgerlichen Arbeit. Früh hatte ich für mich erkannt, dass ich mich auf diesem Gebiet weiter qualifizieren wollte, um einerseits meine Seelsorgekompetenzen weiter zu entwickeln und um darüber hinaus auch psychotherapeutische Kenntnisse zu erwerben.

Die feine Linie in der seelsorgerlichen Beratung und Beziehungsarbeit zu den verstärkt auftretenden psychischen Überlastungen, Störungen bis hin zu klini-

schen Diagnosen der Menschen, die mich als Seelsorgerin aufsuchten und es bis heute auch nach wie vor tun, hat mich auf diesen Weg geführt und beschäftigt mich bis heute auch fachlich – über die unterschiedlichen Aufgaben und Funktionen hinaus, die ich in Kirche und Diakonie bisher wahrgenommen habe.

In der Seelsorge kommen Menschen zu mir und lassen mich teilhaben an ihrem Leben, an den Brüchen, dem Scheitern, den Zweifeln und der aktuellen Verzweiflung, den Problemen, Nöten und Ängsten, mit denen sie alleine nicht zurechtkommen. Gemeinsam begeben wir uns auf einen „Erforschungsweg“, auf dem ich sie in ihrer seelischen Not wahr- und ernstnehme, sie vorbehaltlos als Person und in ihrem Sein annehme.

Auf diesem Weg eröffne ich ihnen einen Raum, der es ihnen ermöglicht, wieder mit ihrer eigenen verlorengegangenen Seele in Berührung zu kommen. Es geht darum, Vertrauen (zurück)-zu gewinnen, zu sich selbst, ins eigene Leben, um die eigenen Probleme, Sorgen, Nöte und Ängste im Sinne von Selbstregulation bewältigen zu können.

Frau N. kam auf Empfehlung einer anderen Frau zu mir, die ich bereits einige Zeit seelsorgerlich begleitete. Sie litt unter Angststörungen. „Der kannst du vertrauen; die versteht dich“, hatte sie zu Frau N. gesagt.

„Ich hatte Angst, ob ich überhaupt jemals vertrauen kann. Man hat mir alles genommen“. Diesen Satz hätte Frau N. vor 22 Jahren niemals sagen können.

Sie saß vor mir – in meinem Amtszimmer – den Blick nach unten gewandt. Augenkontakt war überhaupt nicht möglich; der ganze Körper zusammengezogen, zitternd; einen Tremor in den Beinen. Wortlos, stumm, versteinert ...

Heute spricht sie klar, fast souverän und angstfrei über ihre damalige Verfassung: „Ich war ein Niemand, hatte kein Selbstbewusstsein; hatte Angst vor jedem Tag; hab nichts mehr gemacht; war nur in meiner Wohnung; mochte nicht rausgehen; nur abends – kurz zur Mülltonne. Menschlichen Kontakt habe ich gemieden. Ich hatte Angst, zu dir zu kommen“.

Diese Angst habe ich gesehen, gespürt, miterlebt als sie vor mir saß – das erste Mal.

10 Jahre Psychiatrieerfahrung lagen hinter ihr: „Als ich wieder auf freiem Fuß war“, sagte sie, „war mein Leben zu Ende“. Keine Hilfe, keine Unterstützung; soziale Isolation.“

Mit 18 Jahren ist sie das erste Mal in die Psychiatrie eingewiesen worden – und es schlossen sich weitere 10 Jahre an. Die Einweisungen wurden veranlasst durch ihre Schwägerin, einer Freundin, einer Kollegin (sie arbeitete damals in einem Pflegeheim als Hauswirtschafterin und zum Teil auch als Pflegehilfskraft) und durch ihre Pflegemutter. Sie spricht über Zwangseinweisungen durch amtsrichterlichen Beschluss, nachdem sie im offenen Bereich sich der psychotherapeutischen Behandlung verweigert hat: „Ich hab nicht mehr geredet, hab nur noch geschwiegen.“ Und dann über die Erniedrigung bei der Zwangseinweisung: „Ausziehen vor männlichen Pflegern (und das vor dem Hintergrund sexueller Missbrauchserfahrungen); Badewanne; alles wird einem weggenommen – alles wird kontrolliert; alles wird eingeschlossen.“

Dann Überwachung durch die Glasscheibe; Ärzte kommen rein, um zu überprüfen, ob ich etwas sage, wie ich reagiere.

Erst die Verlegung auf ein Zimmer hat etwas mehr Ruhe gebracht.

Durch Medikamentengabe waren wir Versuchskaninchen. Man hat die „Neben“-Wirkungen an uns Patienten beobachtet.

Isolation von Patienten im Waschraum. Sie haben geschrieben – wie lange kann ein Patient schreien?

9 Monate durfte ich überhaupt nicht raus – war nur im Zimmer. Die Medikamente haben meinen Körper betäubt – ich konnte nicht auf meinen eigenen Beinen stehen; Essen im Bett; keine Beschäftigungstherapie.“

Die Medikation erinnert sie noch exakt (fast sogar die Dosierungen): - Atosil, Mellaril, Diazepan, Rolhypnol, Tavor – dazu ein brauner Becher mit Bedarfsmedizin.

Sie spricht über Zwangsernährung und Fixierung.

### Zeitsprung

Durch die Begleitung eines sozial-psychiatrischen Dienstes darf Frau N. die Klinik zum Wochenende von freitags bis sonntags verlassen.

Irgendwann entscheidet sie zu Hause zu bleiben – meldet sich zunächst noch regelmäßig in der Klinik – dann nicht mehr. Die letzten Worte des zuständigen Arztes: „Haben Sie sich das richtig überlegt? Nach einer Woche sind sie wieder drin!“

Frau N.: „Ich hatte keine Chance ins eigene Leben zu kommen.“

Die Hilfestellungen durch den ambulanten sozial-psychiatrischen Dienst griffen langsam.

Der Besuch eines Amtsarztes in ihrer damaligen Wohnung: „Ihr Balkon ist hoch genug – das reicht – würden Sie springen?“ – sauber sind Sie ja – was machen Sie den ganzen Tag?“

Frau N. heute: „Einmal einen Stempel – immer einen Stempel.

Suizidgefährdet – so bin ich zu dir gekommen. Ich habe niemandem mehr getraut. 10 Jahre meines Lebens hat man mir geklaut.“

Ich wusste damals am Anfang nichts von ihrer Geschichte; hatte keine Kenntnis über eine Borderline-Diagnose.

Sie saß vor mir – eine Frau - voller Angst, zitternd, stumm, betäubt, leer.

Das, was ich anzubieten hatte, war der Raum – der Raum in dem sie dasein konnte – so wie sie war – in ihrer seelischen Not, mit ihrem Misstrauen, ihrer Sprachlosigkeit.

Das, was ich anzubieten hatte, war der Raum – der Raum in den ich sie einlud zu einem ersten Kontakt mit dem Gefühl, dass dieser Raum geschützt ist, frei von Erwartungen und Anforderungen, und dass dieser Raum eine Verbindlichkeit ga-

rantiert, dass alles was sich hier ereignet und gesprochen wird, im seelsorgerlichen Vertrauensschutz geschieht.

Der Raum der Seelsorge ist frei von Kontrolle, Überwachung – er ist eine Einladung, Vertrauen zu finden, zu entwickeln, wieder – zu gewinnen – zu sich selbst, einem anderen, zu Gott (dem Göttlichen, dem Transzendenten).

Der Raum der Seelsorge ist eine Einladung, wieder oder überhaupt zu sich selbst zu finden, den Kontakt zur eigenen Seele – wieder oder überhaupt aufzunehmen und damit die Wirksamkeit spiritueller Erfahrung zu erleben.

Gemeinsam sind Frau N. und ich einen Weg gegangen, von dem wir nicht wussten, wohin er uns führen würde.

Langsam – ganz allmählich – gelang die Kontaktaufnahme, den Blick allmählich aufrichtend – von Angesicht zu Angesicht. Die ersten Worte – langes Schweigen – und nach und nach das Erzählen einer von Geburt an langen Leidens-, Missbrauchs- und Gewaltgeschichte.

Behutsame Körperarbeit mit Entspannungs-, Konzentrations-, und Achtsamkeitsübungen begleitete den Prozess, Schritt für Schritt ins eigene Leben von Frau N. zu gehen.

„So habe ich langsam ins Leben zurückgefunden,“ sagte Frau N. in unserem Interview. „Wer vertraut schon jemandem, von dem man so eine Vorgeschichte wie meine kennt.“

Vertrauen war das Thema dieser Seelsorgebeziehung in den zurückliegenden 22 Jahren, auf beiden Seiten. Und ständig auch Vertrauen im Verhältnis zu Angst und Kontrolle.

Es gab diverse Unterbrechungen, Einbrüche, Rückschritte, Stillstand – aber immer wieder hat der Raum, der alles ermöglicht, alles hält, alles schützt seine spirituelle Wirksamkeit entfaltet.

Ich berichte an dieser Stelle nicht über durchaus unorthodoxe und unkonventionelle Formen meiner Arbeit (das kann ich gerne später noch in einzelnen Gesprächen darlegen).

Heute lebt Frau N. ein eigenständiges, selbstbestimmtes und selbstverantwortetes Leben. Sie lebt mit ihrer Katze in einer – nach diversen Umzügen – selbst gewählten Wohnung. Sie hat sich vor einigen Jahren ihren „Lebenstraum“ erfüllt, indem sie einen Schrebergarten gepachtet hat und diesen bewirtschaftet. Wenn sie von ihrem Garten spricht, spricht sie über sich selbst: „Ja, da möchte ich hin; ich möchte wieder den Zugang zu meinem eigenen Körper. Vielleicht sagt mir ja der Garten, da komme ich hin.“

Und sie ist – was jahrelang aufgrund traumatischer und retraumatischer Erfahrung nicht möglich war – wieder aus eigener, freier Entscheidung in Kontakt mit einer Psychiaterin, um noch weiter daran zu arbeiten, die bislang noch nicht integrierten Themen schrittweise selbstregulierend für sich zu navigieren.

„Weil ich gelernt habe, an mich selbst zu glauben, kann ich an mir arbeiten,“ sagt sie heute.

Sie hat eine feine Wahrnehmung für sich selbst entwickelt, wo sie vertrauen kann und wo nicht; welche Form der Kontrolle für sie gut, annehmbar und hilfreich ist.

Und sie lebt mit der Unkalkulierbarkeit ihrer Ängste und beschreibt es wie folgt:

„Die Angst treibt dich, macht fertig, mürbe.

Dann kommt der Druck im Körper – dann kommt das Zittern – dann der Blackout.

Danach bin ich wieder da, fange normal an.

Das Zittern ersetzt das Schneiden“.

Was da ist, ist immer noch der Raum, in dem dies alles geschieht, erlebt oder gesagt werden kann. Der Raum, der alles ermöglicht, alles hält, alles schützt und seine spirituelle Wirksamkeit ins Leben hinein entfaltet.

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

mit diesem Beispiel habe ich mich auf einige subjektive und sehr persönliche Ausführungen konzentriert im Blick auf unser Tagungsthema: Wie Angst – Vertrauen – Kontrolle im Beziehungsverhältnis zueinander stehen.

Mit diesem Einstieg möchte ich Anregungen zur Diskussion, Inspirationen für Visionen anstoßen und Sie einladen in den Raum, der eine spirituelle Wirksamkeit entfaltet.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.