

Auf dem Zauberberg

Fünf Wochen lang war eine Frankfurter Werberin in einer psychosomatischen Klinik, um ihren Burnout zu kurieren. Ihr Tagebuch beschreibt die innere Wandlung.

7 Mai Mein Zimmer im Sanatorium ist anders als erwartet. Türen kann man hier nicht verschließen, an der Wand gibt es einen Notrufknopf. Die Fotos auf der Sanatoriumshomepage zeigen wunderschönes Jugendstilambiente. Dass es auch einfache Siebziger-Jahre-Zimmer gibt, stand da nicht. Florian, mein Partner, sagt zum Abschied: „Du hast halt kein Fünf-Sterne Hotel gebucht.“ Ich fühle mich wie auf dünnem Eis. Das große „Ich will nicht mehr“-Gefühl ist noch da. Es macht mir Angst. Wieso lassen mich mein Wille, meine Disziplin im Stich?

8 Mai Bin einem Dreiertisch zugeeilt. Im Patienteninformationsblatt hieß es: Bloß nicht mit Mitpatienten über die eigene Krankheit sprechen. Wir halten uns daran – und mustern uns verstohlen. Das Gespräch verläuft schleppend. Nachmittags schließe ich mich einer Gruppenwanderung an, um die Gegend kennenzulernen. Mir reden aber alle zu viel.

9 Mai Die Zeit, die vor mir liegt – drei Wochen – erscheint mir endlos. Ich habe mich in mein schmuckloses Zimmer zurückgezogen. Wenigstens habe ich da eine Loggia. Ich packe mich in die raue Wolldecke und schaue in den dunklen Park. So mutterseelenallein war ich zuletzt, als ich ein Jahr ins Ausland ging. Ich liege da und höre in mich hinein. Lesen könnte ich; hab Thomas Manns „Zauberberg“ mit. Ist mir aber zu anstrengend. Ich sitze selbst auf einem Zauberberg und schaue auf mein Leben. Mein schlichtes Zimmer wird zu einem Symbol der Besinnung. Ein Bett, ein Schrank, ein Tisch, ein Stuhl. Kein Fünf-Sterne Hotel, kein Fünf-Sterne Leben. Ich fühle mich aus meiner Welt gefallen und betrachte sie aus der Distanz: so überfrachtet, so kraftraubend. Dieses Zimmer ist reduziert auf das Wesentliche. Auch ich bin reduziert, ganz auf mich zurückge-

worfen. Ich kann nicht sagen, ob sich das gut oder schlecht anfühlt. Ich dämmere vor mich hin. Versinke in Stille.

10 Mai Frühstück um 8, Mittagessen um eins, Abendessen um sechs. Das ist mein Tagesablauf. Dazwischen ein Stundenplan wie in der Schule. Heute: Schwimmen, Nordic Walking, Fango/Massage, Tai Chi. Und die Stabilisierungsgruppe. Wir sollen uns einen inneren Garten vorstellen,

11 Mai Nach dem Termin mit meiner Ärztin hier fühle ich mich zum ersten Mal am richtigen Ort. Sie hat so gar nichts von einem „typischen“ Psychiater, sie wirkt warm und interessiert. Ein Profi mit Herz. Die Ärztin gibt mir ein schönes Bild: Ich sei hier auf einer Werft, weil mein Schiff Leck geschlagen sei. Ohne zu wissen, wo das Leck ist, schöpfe ich Wasser, um nicht unterzugehen, und versuche gleichzeitig, noch vorwärtszukommen.



Patientenzimmer in der Fachklinik Dr. Barner in Braunlage im Harz: „Du hast halt kein Fünf-Sterne Hotel gebucht.“

in das wir uns zurückziehen. Ich bin kein Gartenmensch, verstehe aber den Sinn der Übung und strengt mich an. Mein Garten bleibt trotzdem recht karg. Es irritiert mich, in einem Raum mit fremden Menschen auf Ansage in mich zu gehen. Mein Kopf schaltet nicht ab, ich beobachte mich dauernd selbst. Ob die anderen wohl einen inneren Garten sehen? Ich blinze kurz: Es haben wirklich alle die Augen geschlossen. Einer schnarcht ein bisschen.

Das bringt mich an den Rand der Erschöpfung. Sie verspricht mir, dass wir hier das Leck finden werden. Nur dann kann ich körperlich und seelisch wieder zu Kräften kommen.

11 Mai Einzelsitzung bei der Psychotherapeutin. Totales Neuland. Die Patientin vor mir kommt mit weireintenden Augen aus ihrem Gespräch. Die sollen mich hier aufbauen, nicht runterziehen. Heulen kann

STEFAN KROBOTA

ich auch zu Hause. Wir sitzen uns in Sesseln gegenüber, und sie fragt mich, was ich mitgebracht habe. Ich merke, dass ich ungeduldig werde. Soll ich schon wieder alles erzählen?

Brav berichte ich von meinem beruflichen Stress, von meiner Firma und von meinem Privatleben, der kinderlosen Partnerschaft mit Florian. Soll mir die Therapeutin doch mal sagen, wie ich da Stress vermeiden kann. Falsch: Das hier ist keine Verhaltenstherapie. Sondern eine tiefenpsychologische Gesprächstherapie. Es geht um Ursachenforschung. Das Gespräch nimmt unerwartete Wendungen. Ja, ich bin sehr harmoniebedürftig. Ich verbiege mich lieber bis zur Unkenntlichkeit, als dass ich mich streite. Ich kann nicht Nein sagen. Die Bedürfnisse anderer sind mir wichtiger als meine. Wie war das eigentlich in meiner Familie, als Kind? Und: Warum habe ich mich gegen eigene Kinder entschieden? Am Ende schwirrt mir der Kopf. Ich bin ausgelaugt und brauche erst mal frische Luft. Das waren viele wundere Punkte auf einmal. Oder sind das etwa ein paar der Lecks in meinem Boot, von denen die Ärztin gesprochen hat?

Beim Abendessen sind meine Tischnachbarinnen und ich sehr schweigsam. Wir hatten alle unsere erste Einzeltherapie.

13 Mai **Höhepunkt des Tages:** die Liegekure auf der alten Holzterrasse. Eine resolute Krankenschwester packt mich in mehrere dieser rauen braunen Decken ein und schlägt sie so fest um den Körper, dass ich mich kaum rühren kann. Am Fußende eine rote Wärmflasche. Nur das Gesicht schaut raus. Der Inbegriff des Kurens. Ich könnte schnurren. Später „Schreibwerkstatt“: Schreibmeditationen und kreatives Schreiben als seelische Lockerungsübung. Eine der Teilnehmerinnen bricht in Tränen aus. Ich bin peinlich berührt. Ich will nicht den Kummer der anderen aushalten. Hab genug zu tun mit mir.

Ich verbringe meine freie Zeit in der Natur und probiere, was die Ärztin empfohlen hat: mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Ich stehe im Kurpark, höre einer Amsel zu und versuche mir zu merken, wie sie singt. Die Japanischen Zierkirschen fangen an auszutreiben, an den Rhododendren grünen erste Knospen. Rührend, diese zarten Anfän-



Flurschild im Jugendstil

ge. Nach zwei Stunden bilanziere ich: ein guter Weg zum Stressabbau. Und so einfach.

14 Mai **Meine zweite Psychotherapie-**sitzung. Es geht um mein „Sogeworden-sein“. Ich erinnere mich an Situationen, Entscheidungen, prägende Momente, die teilweise weit zurückliegen. Hilfe! Ich bin ja wie fremdbestimmt von meiner Vergangenheit. Muster meiner Mutter prägen mein Leben – obwohl ich doch ein ganz anderes führe. Sie hat mich immer ermutigt, eigene Wege zu gehen. In die Volleyballmannschaft eintreten? Dann musst du ja immer am Wochenende weg! Die Haare schneiden? Da siehst du doch gar nicht mehr hübsch aus. Das große -Drama, als ich bei meinem ersten Freund übernachten wollte. Ich war 17, und sie brach in Tränen aus. Und dann immer ihre Migräne. Mein Vater erstickte Auseinandersetzungen schon im Keim: „Das kannst du ihr jetzt nicht zumuten.“ MICH konnte ich ihr nicht zumuten.

Bis heute fällt es mir schwer, mich anderen zuzumuten. Klar Stellung zu beziehen. Es schnürt mir regelrecht die Kehle zu, wenn ich wütend bin. Ich bekomme die Worte nicht raus. Florian sagt immer zu mir: Du

kommst so gut an bei den Leuten. Weil ich so nett bin. Darauf könnte ich gern verzichten. Die wissen alle rein gar nichts von mir.

Und noch etwas erkenne ich: Ich habe die Rolle meiner Mutter inzwischen selbst eingenommen bei mir. Ich entmutige mich permanent. Ewig plagen mich Selbstzweifel, treffe ich Entscheidungen und habe sofort Angst, dass sie falsch sein könnten. Ich versuche, alles zu bedenken, alles abzusichern, nur kein Risiko einzugehen. Wie anstrengend das ist, wie stressig ...

Ich verstehe zum ersten Mal, warum ich nie Kinder wollte. Ich wollte nie so eine Mutter werden wie sie. Eine, die ihren Kindern die Luft nimmt. Ich spüre, wie ich tieftraurig werde über meine Kinderlosigkeit. Nie hätte ich gedacht, dass diese Entscheidung mich mal einholt. Am Ende dieser Sitzung will ich nur noch auf mein Zimmer. Meine Therapeutin verordnet mir für nächste Woche Einzel-Tanztherapie.

15 Mai **Zum Essen** gibt es immer große Kannen mit Pfefferminztee. An unserem Dreiertisch sind wir uns einig, dass wir das zuletzt im Landschulheim hatten. Die ganze Atmosphäre hier erinnert uns daran. Wir können auch nicht einfach den Sitzplatz wechseln. Oder dem Essen fernbleiben. Dabei sind wir doch erwachsene Menschen!

16 Mai **Ich hatte** ein wunderbares Wochenende, mit Yoga, Tai Chi, Schwimmen. Mein Körper atmet durch. Mit Florian und meiner Familie habe ich komplette Sendepause vereinbart. Keine Telefonate, keine Besuche. Ich will niemanden er-



Ort vieler Tränen: das Sanatorium

klären, was ich hier mache und wie es mir geht.

Mit meiner Tischnachbarin wandere ich auf den Wurmberg. Wir reden natürlich doch über uns. Komisch, wir kennen uns erst so kurz und sprechen über die privatesten Dinge und Gefühle. Diese Notgemeinschaft verbindet.

17 Mai **Mein zweiter Arzttermin.** Eine Woche von drei geplanten ist schon vorbei. Werde ich rechtzeitig „fertig“? Wenn ich an meine Arbeit denke, fühle ich mich noch kein Stückchen weiter. Meine Ärztin ermutigt mich, über eine Verlängerung nachzudenken.

18 Mai **Bin abgestürzt** und im freien Fall. Seit meiner Therapiestunde kann ich die Tränen nicht mehr stoppen. In dem Zustand war ich, als ich vor Wochen meine Geschäftsreise absagen musste. Und jetzt wieder. Und wie. Es kommt alles hoch, was ich längst vergessen hatte. Oder erfolgreich verdrängt. Und jetzt? Ich kann es doch nicht mehr ändern! Kann Kämpfe mit meiner Mutter, die ich vor 40 Jahren hätte führen müssen, nicht mehr nachholen. Kann Kinder, die ich vor 30 Jahren nicht bekommen habe, nicht herbeizaubern. Was nützen die Tränen und die Wut, die ich jetzt empfinde? Aber es tut so gut! Ich weine und weine und will eigentlich gar nicht aufhören.

Und dann die Tanztherapie. Musik und Bewegung: Ich schluchze und weine so laut, dass man mich wahrscheinlich im ganzen Sanatorium hört. Ich verliere das Gefühl für Zeit und bin nur in diesem Weinen gefangen. Die Tanztherapeutin steht mir zur Seite, sehr behutsam, und lässt mich diesen großen Schmerz aus-



Schreibmeditation: „Worte fließen lassen“



Persönliches Souvenir aus den Wochen der Kur: „Lieben und Loslassen, Lernen und Lösen. L hat etwas sehr Tröstliches.“

leben, stützt mir nur leicht den Rücken, streichelt mir den Arm. Irgendwann lässt das Weinen nach, und die Anspannung im Körper auch. Ich bin vollkommen erschöpft und fühle mich wie in eine weiche Wattewolke gehüllt. Alles um mich herum ist im Nebel. In meinem Zimmer hält dieser Zustand noch lange an. Ich melde mich vom Abendessen ab, gehe spazieren, völlig leer im Kopf.

19 Mai **Der komische** Watzustand hält an. Jemand fragte mich, ob ich mit spazieren gehe. Bloß nicht. Nicht reden. Und nicht ablenken. Irgendetwas passiert da gerade in mir. Ich gehe allein spazieren, sitze allein in meinem Zimmer. Es tut so gut. Ich erinnere mich an die Schreibmeditation. Worte fließen lassen. Ich nehme einen Stift und schreibe. Worte, die plötzlich da sind und sich immer wiederholen. Wieder und wieder der Buchstabe L. Lieben und Loslassen, Leben und Lachen, Lernen und Lösen. Der Buchstabe L hat etwas sehr Tröstliches. Ich bin völlig vertieft in diese Schreibmeditation, keine Ahnung, wie lange ich große und kleine L male. Der Watzustand löst sich langsam auf. Hätte ich Kinder gehabt, es wären Töchter. Sie hätten Lena und Laura geheißt. Ein Blick in den Spiegel. Ich sehe mitgenommen aus.

20 Mai **Ich fühle mich** wie nach einer Fieberattacke. Schlaff, wackelig auf den Beinen, mit einem Bärenhunger. Mir fällt ein, dass ich gestern unentschuldig vom Abendessen weggeblieben bin. Aber irgendwer hatte im Speisesaal wohl Bescheid gesagt, dass es mir nicht so gut gehe. Wie rührend, diese unaufdringliche Anteilnahme. Das ist „geschützter Raum“; ich fühle mich hier in meiner Schwäche aufgehoben.

Meine Therapeutin ermutigt mich, meine Trauer zuzulassen. Nein, ich stelle dadurch nicht mein ganzes Leben in Frage. Ich stelle mich den Schmerzen, die ich erfahren habe. Wenn nicht hier, wo dann? Ich erkenne meine Ablenkmanöver: lesen, fernsehen, anderer Leute Probleme besprechen – hier fällt das alles weg. Ich durchlebe Schmerzen, endlich, und nehme damit einen untergegangenen Teil von mir wieder wahr. Ich vervollständige mich, werde erwachsen. Eine Riesenchance. Ich verlängere meinen Aufenthalt auf fünf Wochen.

21 Mai **Ich verbringe** die Zeit zwischen den Anwendungen nur mit mir, sitze in meinem Zimmer, gehe spazieren und richte mich danach, was die Therapeutin gesagt hat: Was immer gerade da ist, es darf alles sein, und es ist gut so. Bei einem Spaziergang komme ich an einem kleinen Juwelier vorbei. Spontan beschließe ich, mir einen Anhänger mit zwei verschlungenen L gravieren zu lassen. Ich darf ihn morgen abholen.

.....
22
Mai

Es sind einige „Neue“ angekommen. Wir drei sind schon die alten Hasen, die wissen, wie's läuft. Wir sind jetzt eine kleine verschworene Gemeinschaft. Manchmal sitzt eine von uns mit roten Augen am Tisch. Dann sind wir ruhig. Manchmal sind wir aber auch ziemlich albern und versuchen, die Berufe unserer Mitpatienten zu erraten, oder amüsieren uns darüber, was wir am Anfang gegenseitig über uns gedacht haben.

.....
23
Mai

Ich genieße es, traurig sein zu dürfen. Ich, die ich mich sonst für die gute Stimmung aller zu ständig fühle. Die stets die Ausgleichlichkeit in Person ist.

.....
24
Mai

Tanztherapie. Heute hab ich richtig Lust, durch den ganzen Raum zu hüpfen – traue ich mich sonst nie! Ist ja etwas kindisch. Und ich stampe. Ich tanze eine Art Regen-Sonnen-Urwaldtanz, improvisiert, frei im Raum. Mehr davon!

.....
25
Mai

Ich muss lernen auszuhalten, dass andere wütend oder enttäuscht sind. Kann ich gleich mit Florian am Telefon üben, wenn ich ihm sage, dass ich länger bleibe. Ich verbringe einen unruhigen Abend, wälze Gesprächsvarianten hin und her, versuche zu erraten, wie er wohl reagieren wird. Was hat die Therapeutin geraten? „Gehen Sie aus den Köpfen der anderen raus.“ Hm. Der Stress war für nichts. Klar war Florian enttäuscht. Aber eigentlich hatte er sich schon gedacht, dass ich länger brauche. Ich bin so erleichtert.

.....
26
Mai

Ich finde es inzwischen normal und tatsächlich hilfreich, innere Dialoge mit meinen Eltern zu führen. „Ihr seid meine Eltern und wolltet das Beste für mich. Aber ihr habt mich für euer eigenes Wohlbefinden benutzt, das war nicht in Ordnung ...“ Es macht mich nicht wütend. Es ist erleichternd.

.....
28
Mai

Mein Lieblingssatz: „Akzeptieren Sie die Banalität des Augenblicks.“ Außer mir wird wahrscheinlich niemand etwas mit dem Satz anfangen können. Für mich ist er geladen mit Botschaften. Ich komme immer mehr zur Ruhe. Von meiner Ärztin

ein wunderbares Bild: „Betrachten Sie uns als Ihre Seilschaft, die Ihnen hilft, einen schwierigen Berg zu durchsteigen. Irgendwann wird das Gelände wieder leichter, dann brauchen Sie uns nicht mehr.“

.....
1
Juni

Bin lebendig und fit wie seit langem nicht mehr. Vor ein paar Tagen hat sich hier eine kleine „Sportgruppe“ gebildet zum gemeinsamen Walken oder Wasserballspielen. Gestern haben wir Ausgang beantragt, das muss man, wenn man länger als bis 22 Uhr draußen bleiben will. Schon lange nicht mehr so gelacht!

ich mich hier voll und ganz eingelassen habe. Nur: Wie erkläre ich Florian die fehlende Freude?

.....
17
Juni

Tag der Abreise. Kann nicht zum Frühstück, wäre mir zu peinlich. Sitze hier und fenne. Ich fühle mich so intensiv mit diesem Ort und den Menschen verbunden. „Seelenheimat“ spukt mir im Kopf rum. Wie kitschig das klingt. Ich kann mir nicht vorstellen, dass ich „draußen“ jemals so zugewandte Menschen treffen werde, die mich mit meiner Schwäche so verstehen und akzeptieren. Ich habe Angst, wieder nur zu funktionieren. Leistungsträger zu sein.



Panik beim Gedanken an die Abreise: „Ich will nicht weg von mir.“

.....
3
Juni

Heute lange Listen geschrieben, was ich ändern möchte in meinem Leben. Das „Ich will einfach nicht mehr“ ist weg. Was bin ich froh!

.....
5
Juni

Beim Gedanken an meine Abreise in einer Woche erfasst mich helle Panik. In der Schreibwerkstatt versuche ich, meine Gefühle zu sortieren. Plötzlich steht auf dem Papier: „Ich will nicht weg von mir.“

.....
8
Juni

Sollte ich nicht froh sein, nach fünf Wochen wieder nach Hause zu kommen? Die Therapeutin diagnostiziert „heftigen Trennungsschmerz“ und beruhigt mich: Das sei ein gutes Zeichen. Es zeige, dass

Sechs Monate danach. Ich finde, dass ich den Alltagstest bestanden habe. Viele Punkte meiner Liste habe ich umgesetzt: meine Arbeitszeit reduziert, meine Tage mit einer festen Mittagspause strukturiert. Zur Psychotherapie gehe ich weiterhin. Bin ich geheilt? Ich weiß es nicht. Ich bin sicher nach wie vor anfällig für Stress. Aber ich bin mir meiner selbst besser bewusst. Das hat mir die Klinik mitgegeben, ebenso wie die vielen Techniken zur Stress-Prophylaxe. Sport, frische Luft, Tai Chi, Yoga, Meditationen, progressive Muskelentspannung, malen, schreiben, tanzen. Und wenn das Gelände wieder einmal sehr unwegsam werden sollte, weiß ich, wo ich mir Hilfe holen kann. Beruhigend.