Teil 1:
Jasons Sicht auf seine Therapie

Noch heute kann Jason seine Geschichte nicht selbst aufschreiben. Er wollte das auch nicht. Ich habe deshalb versucht, die Geschehnisse aus seiner Sicht und möglichst in seiner Sprache zu schildern. Die Empfehlungen am Schluss der Schilderung hat Jason auf meine Bitte selbst formuliert. In die übrige Darstellung habe ich seine Erlebnisse, seine Deutungen und die Erlebnisse und Deutungen seiner Eltern aufgenommen, wie ich sie in den vielen Gesprächen während der Therapiesitzungen erfahren und als Therapeutin dokumentiert habe. Hier nun der Rückblick aus der Sicht von Jason.

Wenn ich auf die letzten vier Jahre zurückblicke, ist es, als ob ich aus einem Albtraum erwachen würde. Nur war es leider kein Albtraum. Die hatte ich auch zur Genüge, aber am Morgen wusste ich immer: „Das war nur ein Traum!“

Der Alptraum, von dem ich hier rede, ist wahr. Jetzt kann ich darauf zurückschauen, ohne dass ich in die damaligen Gefühle zurückfalle. Es ist eher, wie wenn man nach einer anstrengenden Wanderung zurückschaut auf das, was man geleistet hat, und zugleich den Ausblick vom Berggipfel aus genießen kann. Ich sehe eine tolle, manchmal auch beunruhigende Landschaft vor mir und bin gespannt darauf, was ich noch alles erleben und entdecken werde. Ich blicke zurück auf mein Leben vor der Angst und auf mein Leben, das fast nur noch aus Angst bestand. Jetzt will und kann ich mich ausrichten auf eine Zukunft, in der mich die Angst immer noch besucht, aber heute kann ich sie auch wieder zum Verlassen bewegen. Mein Leben vor der Angst war schön und aufregend. Vier meiner Lebensjahre danach waren voller Sorgen und schlimmer Gefühle. Manchmal macht es mich traurig, dass ich so vieles verpasst habe, was andere Kinder und Jugendliche in diesem Alter erleben. Aber das gehört nun halt dazu und ich bin froh, dass ich aus diesen Problemen heraus bin. Es gibt ein Davor und ein Danach.

Bis ich 11 war, ging ich Tag für Tag zur Schule, war ein guter Stepptänzer, hatte Freunde, viel Spaß in meiner Familie und machte meine Hausaufgaben.

Auszug aus «Angst im Dauermodus» – Andrea Gallasch-Stebler

Niemand wäre damals auf die Idee gekommen, dass sich das so grundlegend verändern könnte. Hätte man mich nach Angst gefragt, dann hätte ich nur verständnislos geguckt und mich über die Frage gewundert. Ich hätte vielleicht auf meinen Vater verwiesen, der damit schon eher etwas hätte anfangen können. Er war schon immer ein bisschen ängstlich, und wir machten uns ab und zu ein wenig lustig über ihn.

Meine Freunde hielten mich eher für einen Draufgänger. Auf Stepptanzwettbewerben aufzutreten, war für mich kein Problem. Ich habe sogar schon vordere Plätze erreicht. Dass ich im Grunde genommen ziemlich schüchtern war, ist niemanden aufgefallen. Ich war ein Meister im Tarnen. Nicht einmal meine Eltern hatten bemerkt, dass ich es immer so eingerichtet hatte, dass ich mit Freunden zur Schule gehen konnte. „Weil es lässiger ist“, sagte ich, falls mal jemand fragte. In Wirklichkeit hätte ich gar nicht allein hingehen können.

Dass ich nicht in meinem eigenen Zimmer schlief, konnte ich auch immer irgendwie überzeugend begründen. Und mit Charme ein wenig nachhelfen. So gab es immer eine Möglichkeit, entweder im Zimmer der Eltern oder bei den älteren Schwestern zu schlafen.

Ich selbst hatte mir auch gründlich etwas vorgemacht, aber das war mir damals nicht bewusst. Die Angst war schleichend, auf leisen Füßen in mein Leben gekommen. Sie hatte wie ein Virus um sich gegriffen und mir immer mehr den Atem genommen, bis sie mir kaum mehr Bewegungsfähigkeit ließ und den Lebensraum immer mehr einschränkte. Nicht einmal zuhause konnte ich mich noch frei bewegen. Manchmal war ich nicht mal mehr in der Lage, das Bett zu verlassen.

Wenn mich anfangs jemand nach dem Grund dafür fragte, wusste ich keine Antwort. Wenn mir jemand erklären wollte, warum es mir so ging, dann sagte ich meistens ja, obwohl ich es selbst nicht wusste und die Erklärungen für mich oft keinen Sinn ergaben. Ich wollte eben selbst dringend eine Erklärung für diese furchtbare Veränderung, die mich so sehr einschränkte. Zum Beispiel meinte ein Psychologe, dass ich vielleicht zu Hause bleiben wollte, weil ich mir Sorgen um meinen krebskranken Vater machte. Oder dass ich auf ihn aufpassen wollte. Anscheinend habe ich das bejaht. Ich weiß es nicht mehr, aber vielleicht habe ich das gesagt, damit er keine weiteren Fragen stellte. Jedenfalls habe ich mir selbst ständig die Frage gestellt, warum ich nicht zur Schule gehen konnte.

Die Erklärung, dass ich Angst haben könnte vor schlechten Noten, vor den Schülern, den Lehrerinnen oder unvorhersehbaren Situationen ergab auch keinen Sinn. Ich war ja immer gern zur Schule gegangen, hatte recht gute Noten, und es war auch nichts Schlimmes vorgefallen, außer dass

Auszug aus «Angst im Dauermodus» – Andrea Gallasch-Stebler

vielleicht ein paar LehrerInnen manchmal eher unangenehm waren. Die richtig schlimmen Sachen in der Schule passierten erst, nachdem ich nicht mehr zur Schule gehen konnte.

Wir haben dann in der Therapie mehrere Jahre lang ganz viel aufgearbeitet, was zu meinen Ängsten beigetragen oder sie ausgelöst haben könnte. Erst danach, viel viel später, konnte ich mich wieder an mein erstes, ganz schlimmes Erlebnis erinnern, das wohl der definitive Auslöser für meine Angst war.

Es geschah nach einer sehr anstrengenden Zeit. Ich hatte damals sehr viel für einen schweizerischen Stepptanzwettbewerb geübt. Mehrmals wöchentlich. Daneben musste ich mich auch noch in einer neuen Schule einleben. Mein Vater war an Krebs erkrankt und hatte einen schweren Rückfall. Das hat uns alle in der Familie sehr mitgenommen. Am Abend nach dem Steppwettkampf gingen wir alle zusammen essen. Am Mittwoch danach wollte ich wie gewohnt zur Schule gehen, aber an einer Kreuzung, ganz nahe von unserem Haus, konnte ich meine Schritte einfach nicht mehr in Richtung der Schule bewegen. So sehr ich das wollte, es ging einfach nicht. Meine Beinmuskeln gehorchten den Befehlen von meinem Hirn nicht mehr. Schließlich kehrte ich um. Das war sehr merkwürdig und beängstigend. Komischerweise konnte ich an den zwei darauffolgenden Tagen wieder ganz normal zur Schule gehen, aber am Montag danach passierte dasselbe wieder. Dieses Mal war eine meiner älteren Schwestern dabei, aber sie konnte auch nichts ausrichten. Schließlich wurde sie ungeduldig und geriet unter Stress, denn sie musste selbst zur Schule. Sie ließ mich dort stehen. Gleich am nächsten Tag bekamen wir einen Termin in der Kinderpsychiatrie, wo ich untersucht wurde. Man konnte nichts besonders Auffälliges feststellen: Normale Intelligenz, Ansprechbarkeit, alles ok. Die Empfehlung war, ich solle eine Psychotherapie anfangen und unbedingt so schnell wie möglich wieder in die Schule gehen. Eltern und Lehrer sollten das mit allen Mitteln durchsetzen. Jedenfalls hatten wir das so verstanden. Damit wurde alles noch viel schlimmer. Nun kam die Angst: Vor beschämenden, ohnmächtigen Situationen, davor, von meiner Mutter im Stich gelassen zu werden und vieles mehr und dazu noch die Angst vor der Angst.

Erst jetzt denke ich, dass alles angefangen hat mit einer Riesenüberforderung, die ich aber nicht bemerkt hatte. Diese war schleichend gekommen, nicht die Angst. Gefühle hatte ich früher möglichst weit von mir gehalten. Sie waren mir immer ein wenig unheimlich gewesen. Ängste wollte ich schon gar nicht wahrhaben.

Im Nachhinein sieht es so aus, wie wenn mein Körper damals einfach Stopp gesagt hätte: „Keinen Schritt weiter!“. Vielleicht, weil ich zu lange

Auszug aus «Angst im Dauermodus» – Andrea Gallasch-Stebler

nicht auf ihn gehört hatte. Vielleicht war es damals gar keine Angst, sondern Erschöpfung und Überforderung. Auf jeden Fall aber passierte das alles auf eine Art, die mir furchtbar Angst machte: Ich hatte keine Kontrolle mehr über meinen Körper. Und das wollte ich nie mehr erleben. Also mied ich das, was dieses miese Gefühl ausgelöst hatte: Und das war die Schule. Die hatte das Fass zum Überlaufen gebracht. Erst recht nach all den beschämenden Situationen in der Schule und in den Pausen auf dem Schulhof, als ich vor Angst gelähmt war und sich Leute über mich lustig machten. Also machte ich dann alles an der Schule und den bösen LehrerInnen fest und hoffte, damit das Übel gebannt zu haben. Ich war wirklich überzeugt davon, dass die Schule nur schlimm und schlecht war und alle Lehrer Kinderquäler.

Aber damit war es nicht getan. Ich saß in der Falle. Ich konnte das Haus nicht mehr allein verlassen. Nur schon das Wort Schule löste in mir alle möglichen Angstsignale aus. Als diese unerträglich wurden, unterbrach ich den Kontakt zu meinem Körper. Nun spürte ich zwar nichts mehr, aber ich hatte noch weniger Kontrolle. Ich wusste ja gar nicht, was passierte, wenn ich nicht in meinem Körper war. Und: ich konnte nichts mehr überprüfen, da ich zunehmend alles vermied, was Angst und unangenehme Gefühle auslösen könnte. Heute denke ich, dass ich mich mit dem Wegdriften geschützt habe vor zu viel Scham, Verzweiflung und Enttäuschung über mich selbst und meine Schwächen. Ich kann es jetzt akzeptieren, aber ich möchte möglichst ohne das auskommen und mich spüren, auch wenn die Gefühle unangenehm sind. Es macht mir nicht mehr so viel aus, wenn ich die Kontrolle nicht so ganz habe.

Damals waren Körperempfindungen fast ausschließlich unangenehm und überwältigend, denn ich konzentrierte mich immer auf meine Körpersignale, wenn ich befürchtete, dass irgendwo Gefahr lauerte, und so übermittelten sie mir fast andauernd Warn- und Alarmsignale. Es war der wahre Spießrutenlauf. Wenn ich jetzt daran zurückdenke, wird es mir immer noch ein wenig flau. Es war einfach nur grässlich. Als ich diesen letzten Anlauf für eine Therapie gemacht hatte, war ich schon so sehr in diesem Angstkarussell, dass ich mir eigentlich gar nicht mehr vorstellen konnte, da je wieder rauszukommen. Der einzige Ort von einer gewissen Sicherheit war zu Hause, und von da wollte ich nicht mehr weg. Gleichzeitig wusste ich, dass auch dieser Ort nicht mehr sicher war, denn meine Eltern gerieten immer mehr in Stress und hielten es nicht mehr aus, wenn ich zu Hause herumhing. Mir wurde es immer langweiliger. Ich vermisste meine Kameraden.

Von außen kam Druck. Von innen kam Druck. Ich war gelähmt von Angst, buchstäblich, unfähig, eine Entscheidung zu treffen.

Auszug aus «Angst im Dauermodus» – Andrea Gallasch-Stebler

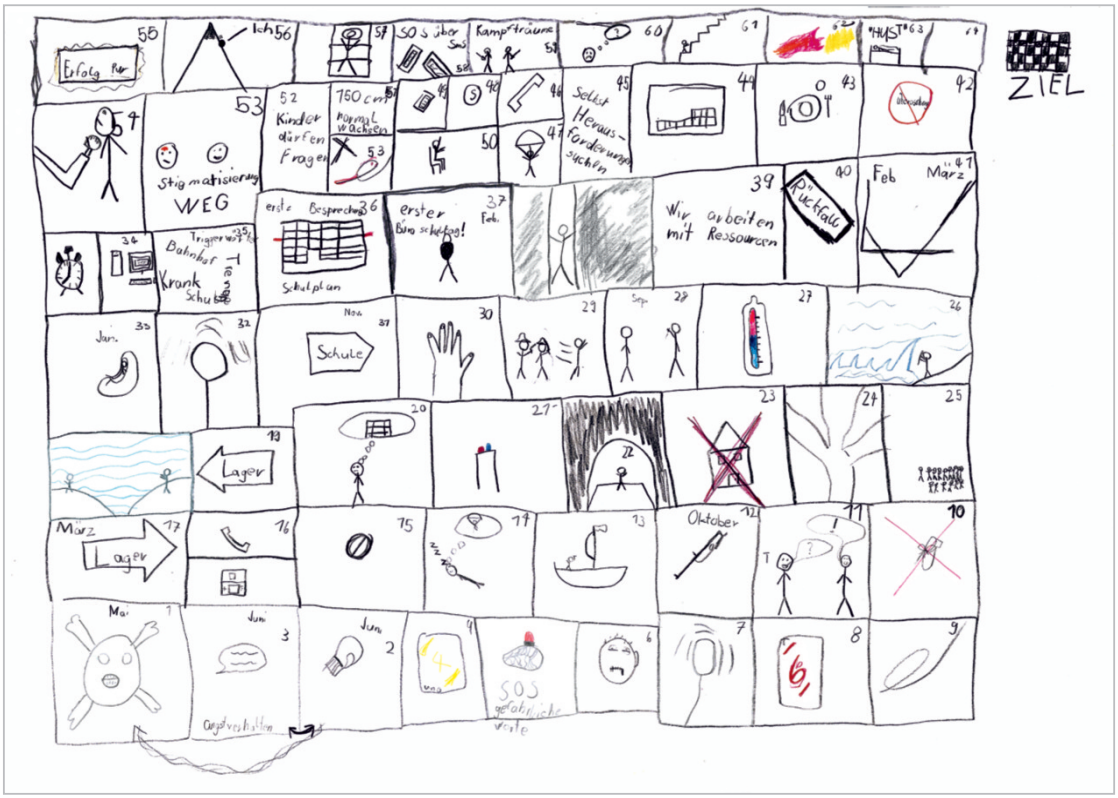
Ich bin meinen Eltern dankbar dafür, dass sie nicht aufgegeben haben und dass sie mich dazu gezwungen haben, nochmals einen Versuch zu machen. Freiwillig wäre ich nie und nimmer dorthin gegangen. Nirgendwohin! Nie mehr!

Es war ein langer und beschwerlicher Weg mit der Therapie. Ich war oft so verzweifelt, dass ich nicht mehr leben wollte. Am Anfang dachte ich immer, dass die Therapeutin auch eine Hexe sei, ähnlich wie die schlimme Lehrerin, die mich so sehr gedemütigt hatte, und wie die Hexen, die früher in meinen Alpträumen aufgetaucht waren. Ich dachte, dass sie irgendwann schon ihr wahres Gesicht zeigen würde. Deshalb schaffte ich es manchmal fast nicht, zu ihr zu gehen. Aber auch als ich schon Vertrauen zu ihr hatte, war es richtig harte Knochenarbeit mit all den Rückschlägen und den Angstkonfrontationen. Andererseits war es auch immer wieder ein total gutes Gefühl, wenn ich etwas geschafft hatte und spürte, dass ich mich wieder wehren und durchsetzen kann, wieder bestimmen konnte, wo es langgeht, auch, dass ich etwas erreichen kann. Und es war toll, als ich die Albträume endlich loswurde und wieder auf Leute zugehen konnte.

Was mir am meisten geholfen hat in der Therapie? Ich denke, es ist Geduld und Zuversicht. Wenn ich völlig verzweifelt war, konnte ich mir überhaupt nicht mehr vorstellen, dass es einen Weg aus diesem Dschungel geben würde. Dass die Therapeutin meinen Eltern half, gelassener zu reagieren, war eine große Hilfe. Dass sie selbst immer an mich geglaubt hat und mich für jeden Fortschritt lobte, weil sie wusste, wieviel Anstrengung es mich kostete, war sehr hilfreich. Dass sie immer und immer wieder betonte, dass Rückfälle dazu gehören, dass es ganz viel Übung brauche, bis man nicht mehr auf die alten Pfade zurückfällt, dass sie mir erklärte, dass Vermeiden verständlich, aber nicht hilfreich ist, sondern die Angst verschlimmert, und dass sie sehr auf mich gehört hat, wenn ich sagte, dass mir etwas nicht guttue. Ganz besonders wichtig war, dass sie mein Tempo respektiert und mir jeden Schritt genau erklärt hat. Dass sie manchmal ein klein wenig geschubst hat, war zwar schwierig und hat mich manchmal geärgert, aber es war auch gut. Es zeigte mir, dass sie mir etwas zutraut. Und dass sie so gern mit mir Uno und anderes gespielt hat, war ganz toll. Wir haben in der Therapie auch viel gelacht und uns über wichtige Themen unterhalten. Ich fühlte mich immer ernst genommen.

Ungefähr in der Mitte der Behandlung haben wir einen Rückblick gemacht, um mal zu sehen, wie der Weg bis dahin war. Ich habe zu vielen Situationen und Schritten während der Therapie Zeichnungen gemacht. Sie zeigen ein bisschen, wie ich mich gefühlt habe.

Auszug aus «Angst im Dauermodus» – Andrea Gallasch-Stebler



Mein langer Weg durch die Therapie

Dabei habe ich erst mal gemerkt, wie lang der Weg war und wie mühsam manchmal. Aber ich finde, man sieht auch, dass er nicht nur aus Rückschlägen, sondern aus ganz vielen kleinen und großen Erfolgen bestand. Bis ich dann wirklich wieder in der Schule lernen und meinen Abschluss machen konnte, dauerte es ja noch eine ganze Weile.

Heute jedenfalls bin ich in erster Linie froh, dass ich wieder zur Schule gehen konnte. Manchmal machte es mir richtig Spaß. Ich bin aber auch froh, dass ich nach der obligatorischen Schulzeit vorerst mal was ganz anderes machen kann. Ich freue mich, mit Gleichaltrigen zusammen zu sein. Es ist aber immer noch ein wenig anstrengend mit Menschen, die ich nicht gut kenne. Wenn die Angst mit neuer List irgendwo lauert, bin ich darauf vorbereitet und ich weiß, was zu tun ist.

Zu Hause sind alle wieder entspannter und fröhlich. Meine Mutter hat mehr Zeit für ihr Geschäft, und mein Dad ist auch wieder glücklicher. Längst nicht alle Probleme sind behoben, aber der Albtraum ist vorbei.

Und das möchte ich anderen Kindern und Jugendlichen sagen, wenn sie ähnliche Ängste haben wie ich:

- Holt euch so schnell wie möglich Hilfe, denn die Angst ist wie ein gefräßiges Tier und schnappt sich alles, was ihr vor die Nase kommt.

Auszug aus «Angst im Dauermodus» – Andrea Gallasch-Stebler

- Verteidigt euren Bereich.
- Gebt niemals auf.
- Lasst euch von Rückfällen nicht entmutigen, nehmt sie als Herausforderung, euch zu beweisen, dass ihr die Angst überleben und bekämpfen könnt.
- Versucht die Angst so wenig wie möglich zu vermeiden.
- Nehmt jede Gelegenheit wahr, die Angst zu bekämpfen.
- Glaubt, wenn man euch sagt, dass die Angst in eurem Kopf entsteht und dass die Situation draußen nicht lebensbedrohlich ist,
- auch dann, wenn euer Körper euch etwas Anderes mitteilt.
- Um euch davon zu überzeugen, müsst ihr euch auf Experimente einlassen, um am eigenen Körper zu erfahren, dass es stimmt und dass ihr überlebt, dass ihr nicht in Ohnmacht fallt, nicht verrückt werdet, dass man euch nicht verachten wird.
- Es gibt nichts auf der Welt, das so beschämend ist, dass man dafür aufs Leben verzichtet.
- Wenn ihr es wollt, wenn ihr genügend übt, wenn ihr Hilfe annehmt, dann schafft ihr es.
- Auch wenn es vielleicht ziemlich lange dauert.
- Es lohnt sich, denn ihr habt, wie ich damals, noch fast euer ganzes Leben vor euch.
- Holt euch therapeutische Hilfe, denn allein schafft ihr es nicht.
- Lest dieses Buch, wenn ihr genauer wissen wollt, was ich erlebt habe, wie anstrengend es war, wie oft ich und meine Eltern verzweifelt waren und wieviel wir gekämpft haben.

Vielleicht erkennt ihr euch in dem Buch wieder, und vielleicht helfen euch die Sachen, die ich mit meiner Therapeutin gemacht habe. Ich wollte jedenfalls, dass sie dieses Buch schreibt und ich hoffe, dass es vielen Menschen helfen wird.

Auszug aus «Angst im Dauermodus» – Andrea Gallasch-Stebler