

Caitlin

Als Caitlin an meiner Tür klingelte, war ich neugierig: Wer kam da zu mir mit welcher Geschichte? Schon lange bevor ich sie sah, hörte ich im Treppenhaus ihre warme, lebhaftige Stimme mit ihrem weichen irischen Tonfall. Dann stand eine lächelnde Endvierzigerin mit langen roten Locken und blauen Augen vor mir. Mit festem Schritt trat sie auf mich zu, dann hielt sie inne, um den Teppich zu richten, gegen den sie aus Versehen getreten war.

Weil Caitlin so wortgewandt und witzig war und weil sie so viel und so schnell redete, dauerte es eine ganze Weile, bis ich erkannte, wie zerbrechlich sie unter ihrer Schutzhülle war. Ihre Geschichte war schwierig. Ihr Mann David, mit dem sie seit zwanzig Jahren zusammen und seit zehn verheiratet war, hatte vor kurzem erfahren, dass er unheilbar an Leberkrebs erkrankt war. Bei ihrem letzten Termin im Krankenhaus hatte sie die Ärzte gedrängt, ihr Zahlen zu nennen, und sie hatten ihr geantwortet, dass David noch neun bis achtzehn Monate zu leben habe. Er wollte nicht mehr wissen als nötig, doch Caitlin hatte das Bedürfnis, mehr zu erfahren. Ihre temperamentvolle und starke Seite signalisierte ihr: »Ich muss das hier managen, und ich will wissen, was auf mich zukommt.« Doch als sie mir das erzählte, weinte sie. Es war eine komplizierte Beziehung, die unter Davids Alkoholkrankheit gelitten hatte. Doch sie liebte ihn.

Ihre größte Sorge waren ihre beiden Kinder, die neunjährige Kitty und der sechsjährige Joby. Caitlin hatte den beiden noch nicht gesagt, dass ihr Vater sterben würde. Sie strahlte ein überwältigendes Gefühl der Angst aus: Angst vor der Ungewissheit, Überlebensangst, Angst vor dem Alleinsein, ökonomische Angst, Angst um die Kinder, und natürlich Angst vor dem Tod ihres Mannes. Caitlin wusste nicht mehr weiter. Sie hatte das Bedürfnis, ihre Kinder zu beschützen, denn sie waren ja noch so klein; sie hatte Kitty und Joby bereits belogen, um den Alkoholismus ihres Vaters zu vertuschen. Nun fürchtete sie, dass er eines Tages tot umfallen könnte und dass sie keine Zeit haben würde, die Kleinen darauf vorzubereiten. Ich fragte Caitlin, was die Kinder ihrer Ansicht nach wussten. »Nichts«, erwiderte sie. Ich antwortete, dass mir das nicht plausibel vorkam, da Kinder emotional sehr intelligent sind; sie spüren sofort, wenn etwas nicht stimmt, auch wenn sie nicht wissen, was genau los ist. Und tatsächlich erinnerte sie sich später daran, dass sie gesagt hatten: »Papa ist wie Papa, nur kleiner.«

Wir unterhielten uns darüber, ob David in die Gespräche einbezogen werden sollte, doch das lehnte sie entschieden ab. Wir kamen überein, dass sie ihre Kinder zunächst fragen würde, was sie von der Krankheit des Vaters wussten. Ich sagte ihr, dass Kitty und Joby die Wahrheit erfahren sollten, wenn auch nicht auf einen Schlag, sondern in kleinen Häppchen. Es war wichtig, dass Caitlin ihre Fragen ehrlich und den Tatsachen gemäß beantwortete, denn was Kinder nicht wissen, das reimen sie sich selbst zusammen, und ihre Erfindungen machen ihnen unter Umständen mehr Angst als die Wahrheit. Aber wenn Caitlin ihnen die Wahrheit sagen würde, dann würden sie ihr auch vertrauen – die Wahrheit war das Fundament für die gegenseitige Unterstützung in diesem unvorstellbar schwierigen und beängstigenden Prozess.

Einige Wochen später schilderte mir Caitlin, wie sie ihren Kindern die Nachricht vom bevorstehenden Tod ihres Vaters eröffnet hatte. Sie hatte ihnen gesagt: »Papa ist sehr krank. Normalerweise können Ärzte die Menschen wieder gesund machen. Aber Papa ist sehr, sehr krank, und die Ärzte können ihn nicht wieder gesund machen.« Zunächst hatten die Kinder nicht reagiert. Doch als sie fragte, wovor sie Angst hatten, fingen die beiden an zu weinen, und auch Caitlin brach in Tränen aus. Damit zeigte sie Kitty und Joby, dass es in Ordnung war zu weinen und dass es gut war, gemeinsam zu weinen. Die Kleinen hatten viele Fragen: Würde er sterben? Würden auch sie sterben? Caitlin war aufrichtig und liebevoll. Sie sagte: »Papa stirbt, wenn sein Körper nicht mehr funktioniert. Wir wissen nicht, wann das ist, aber ich werde euch immer die Wahrheit sagen.« Dann setzten sie ihren normalen Tagesablauf mit Abendessen, Zähneputzen und Gute-Nacht-Geschichten fort. Sie umarmte die Kinder besonders lange, was Kitty und Joby beruhigte. Es war ein herzerreißendes Gespräch, und in den kommenden Wochen sollten noch viele folgen. Aber so schwer sie waren, Caitlin bewältigte sie tapfer.

Ich war zuversichtlich, dass ich eine therapeutische Beziehung zu Caitlin aufbauen konnte. Sie war wie ein überdrehter Motor und musste erst Vertrauen zu mir finden, um den Fuß vom Gaspedal nehmen und sich sicher fühlen zu können. »Sicherheit« war eines der Schlüsselworte in vielen Sitzungen. Sie benötigte einen verlässlichen und beständigen Menschen, der ihr aufmerksam zuhörte und nicht von ihrer Geschichte überfordert wurde – jemand, der ihr die Werkzeuge an die Hand gab, die sie benötigte, um Ordnung in ihre Gefühle zu bringen und sich ihren sehr realen Ängsten zu stellen. Sie liebte ihren Mann, aber sie hasste ihn auch für alles, was er ihr und den Kindern angetan hatte. Seinen Alkoholismus beschrieb sie als die »Vergiftung unserer Familie«,

gleichzeitig hatte sie Angst, dass sein Tod nicht wiedergutzumachendes Leid für sie bedeuten würde.

Caitlin verbarg ihre Angst in einem Wirbelwind der Erregung. Oft stürmte sie ins Zimmer und ratterte mit einer irrwitzigen Geschwindigkeit los, so als könne sie sich den Schmerz vom Leib halten, wenn sie schneller sprach – wie jemand, der schnell über glühende Kohlen springt. Sie wusste nicht, wie sie sich beruhigen konnte, wenn sie von Angst überwältigt wurde, was das mit der Trauer verbundene Leid noch größer macht. Häufig sprach sie von ihrer Mutter, die sie regelmäßig besuchte und sehr liebte. Es wurde aber auch bald klar, dass sie sehr wechselhafte Erfahrungen mit ihrer Mutter gemacht hatte. Wie David war sie alkoholkrank, was zur Folge hatte, dass Caitlin ihr nicht vertrauen konnte. Caitlin schilderte mir, wie die Mutter sie oft zu spät von der Schule abholte und wie sie sich als Zehnjährige hinter der Bushaltestelle herumdrückte, beschämt und überwältigt von einem Gefühl der Einsamkeit, das sie nie mehr ablegen sollte. Diese Erlebnisse zeigten, woher ihr Gefühl des Verlassenseins kam und damit die Brille, durch die sie die Welt heute sah, und warum ihr in belastenden Situationen als Erstes durch den Kopf ging: »Ich werde ganz alleine sein.« Die Worte Scham und Angst fielen häufig in unseren Gesprächen. Aber sie liebte ihre Mutter und schwankte zwischen einer tief empfundenen Zuneigung und schmerzlichem Zorn. Auch wenn Caitlin dies anders sah, deutete ich diese Emotionen so, dass sie sich am magischen Denken des Kindes festhielt und hoffte, dass sie mit ihrer Liebe die Alkoholexzesse der Mutter unter Kontrolle bekommen könne. Sie hatte geglaubt, wenn sie nur ein gutes Mädchen sei, dann wäre auch ihre Mutter gut, und wenn ihre Mutter sich betrank, dann nur deshalb, weil Caitlin schlecht war. So reifte in ihr die fixe Idee, dass sie schlecht sein müsse.

Als Caitlin siebzehn Jahre alt war, brach in diese heikle Situation eine Katastrophe herein: Ihr geliebter Vater, ein liebevoller und erfolgreicher Mann, verfiel in eine tiefe Depression und erhängte sich in einem Wald nahe des Hauses. Caitlin sagte, seit seinem Tod habe sie das Gefühl, »mit einer Flasche Zyanid im Bauch herumzulaufen«. Sie erzählte mir, ihr Vater sei ein »wunderbarer Mann« gewesen, den sie sehr geliebt hatte. Während sie sprach, bemerkte ich, wie ich immer schwächer wurde – es war einfach zu viel. Als ich Caitlin das sagte, brach sie in Tränen aus. Weil ich ihr bestätigte, wie furchtbar das alles war, konnte auch sie es sich endlich eingestehen. Das Entsetzen über den Tod ihres Vaters war seit Jahrzehnten lebendig; in unseren Sitzungen konnte sie diesen Schmerz berühren, wenn auch immer nur für kurze Zeit. Obwohl diese verdrängte Trauer, die sie tief in ihrem Innern verletzt hatte,

unweigerlich durch den anstehenden Verlust wieder geweckt wurde, war dies nicht der Moment, sich um diese Wunde zu kümmern. Das würde sie zu sehr aus dem Gleichgewicht bringen, gerade brauchte sie ihre ganze Kraft, um mit Davids Tod und dessen Konsequenzen fertigzuwerden.

Caitlin war die Jüngste einer großen irischen Familie und hatte viele gute Freundinnen. Männern gegenüber verhielt sie sich anders. Bei ihnen suchte sie Bestätigung und das Gefühl, liebenswert zu sein. Caitlin glaubte, sie müsse alles tun, um ihnen zu gefallen, und ihre eigenen Bedürfnisse hintanstellen, weshalb sie sich oft leer und ausgenutzt fühlte. Just zu dieser Zeit war sie besessen von einem gewissen Tim. Caitlin beteuerte, dass sie David liebte – er war gut zu ihr, hatte sie allen anderen vorgezogen und war der Vater ihrer Kinder –, doch wegen seiner Sucht hatte sie jede Achtung vor ihm verloren. Der Alkohol hatte das zerbrechliche Vertrauen zwischen ihnen zerstört, und Caitlin hatte jegliches sexuelle Interesse an David verloren.

Tim war ein Hirngespinnst und als Partner vollkommen ungeeignet, wie sie mit ihrer Sensibilität und Intelligenz nur zu gut wusste. Er arbeitete in der Marketingabteilung ihrer Firma und war ein charmanter Mann, der sich unlängst von seiner zweiten Frau getrennt hatte. Tim war nicht nur emotional aufgewühlt, sondern musste neben seiner eigenen Wohnung nun für drei Kinder in zwei Haushalten aufkommen. Caitlin wusste, dass er ihr nicht geben konnte, was sie brauchte, doch diese »Einsicht« hatte nicht den geringsten Einfluss auf ihr Verhalten. »Ich bin wie eine Rakete mit Wärmesensor, ich warte dauernd auf Nachrichten von ihm, plane Treffen und spiele im Geist durch, was ich ihm sagen könnte, um ihm zu gefallen.« Sie träumte davon, dass Tim seine Liebe zu ihr erkennen und ihr leidenschaftliche Liebeserklärungen machen würde. In ihrem Kopf liefen dauernd zwei Dialoge ab: In einem würde sie seine Liebeserklärung erwidern, während sie ihm im zweiten die kalte Schulter zeigte. Die Wirklichkeit war dagegen bitter. Wenn sie sich trafen, verhielt er sich unberechenbar: Mal war er charmant und verführerisch, mal kalt und abweisend. Caitlin war nervös und emotional bedürftig, sehnte sich nach jeder SMS, schaute dauernd auf ihr Handy und war unkonzentriert, bis seine nächste Nachricht kam. Sie las sie wieder und wieder, um in den dürren Worten versteckte Andeutungen zu finden. Dann lechzte sie wieder nach der nächsten Nachricht. Dieses Muster – sie weist ihn zurück, in der Hoffnung, dass er ihr nachstellt – ist in vielen Beziehungen verbreitet: Eine Seite ruft »Hau ab!«, während sie in Wirklichkeit sagen will: »Kämpf um mich, sei mir nah, zeig mir, dass du mich willst.« Auch in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist dieses Muster verbreitet.

Unter dem Einfluss ihrer katholischen Erziehung wäre Caitlin gern so gewesen, dass sie stolz auf sich hätte sein können, doch gleichzeitig spürte sie das tief verwurzelte Bedürfnis, begehrt zu werden. Für Caitlin war Tim wie ein Magnet, der sie mit unwiderstehlicher Macht anzog; in seiner Unbeständigkeit war Tim wie ihre Mutter. Er weckte Aspekte ihres jüngeren Selbst, das sich nach mütterlicher Zuwendung sehnte – und wieder hatte sie das Gefühl, ein schlechter Mensch zu sein und keine Liebe verdient zu haben.

Wenn Caitlin sprach, blickte sie zu Boden, dann hob sie den Kopf und blickte zur Seite, als wolle sie nachsehen, ob ich noch da war, und dass ich sie nicht verurteilte. Später sagte sie mir, in diesen Momenten habe sie endlich das Gefühl gehabt, dass sie jemand so sah, wie sie war, mit all ihren Unvollkommenheiten. Endlich hatte sie das Gefühl, nicht kritisiert zu werden, und auf Grundlage dieser Freiheit konnte sich unsere Beziehung festigen. Als ich ihr meine Einschätzung des therapeutischen Prozesses geben wollte, schnauzte sie mich aber an: »Sie wollen mich also auch verlassen!«, dann brach sie in Tränen aus. Caitlin glaubte, dass ich auf diese Weise die Therapie beenden wollte. Ich erklärte ihr, dass ich die Therapie nicht allein beenden würde, sondern dass wir beide gemeinsam das Ende festlegen würden. Sie musste wissen, dass sich das Muster, das ihr Vater und ihr Ehemann vorgegeben hatten, bei mir nicht wiederholen und ich nicht plötzlich aus ihrem Leben verschwinden würde. Der emotionale Panzer, den sich Caitlin in ihrer frühen Kindheit angelegt hatte, war schwer zu durchdringen. Er ließ nicht zu, dass positive Gefühle zu ihr gelangten, und blockierte damit genau die Zuwendung, die sie am nötigsten hatte. Vor echter Liebe zog sie sich sogar zurück, obwohl das doch augenscheinlich genau das war, wonach sie immer gesucht hatte. Durch die Zuwendung, die sie in der Therapie fand, entwickelte sie allmählich das Gefühl, liebenswert zu sein.

Caitlins Obsession mit Tim konnte ich aber nicht einfach übergehen – es war eine Art Betäubungsmittel, das ihr half, den Schmerz um Davids anstehenden Tod abzustellen. Dabei verlor sie aber in dieser Beziehung ihr Selbstgefühl. Das Drama um Tim durfte mich nicht von ihrer Angst vor dem Verlassenwerden ablenken, denn das war der Schlüssel zu ihrem fortgesetzten selbstzerstörerischen Verhalten. Wenn ich eine Möglichkeit finden konnte, das verängstigte Kind in ihr zu beruhigen, statt es Tims schwachen und unsicheren Armen auszuliefern, wäre sie besser behütet. Daher musste ich Möglichkeiten finden, Caitlin zu helfen, besser auf sich aufzupassen. Das Bild, das sie für sich selbst verwendete, war ein Glas Guinness: Der Welt zeigte sie nur den Schaum, doch ihr wahres Selbst befand sich im dunklen Gebräu