

Sandra Frost
28 Tage

Erfahrungen mit einer
psychosomatischen Klinik in Deutschland



„Also, aus der Musiktherapie wollte ich doch gar nicht raus. Ich hatte schon den Eindruck, dass mir das gut tut und das war gar nicht meine Absicht ...“

„Das habe ich mir schon gedacht. Aber das Eine geht nicht ohne das Andere, tut mir wirklich leid!“

Etwas verwirrt gehe ich in den Speisesaal, wo Dorothea und Anna unter Einsatz ihres Lebens einen Platz für mich freigehalten haben. Hier herrscht einfach grenzenloses Chaos durch einen Umbau. Anna grinst immer noch, als sie Dorothea vom Gesicht der Stadtteiltherapeutin heute Morgen erzählt. Ich werfe ein, dass ich nun auch nicht mehr in der Musiktherapie bin.

„Na das war doch klar!“, sagt Anna. Mir nicht.

„Kannst Du nicht mit dem Therapeuten reden?“, fragt Dorothea.

„Hab ich schon. Er sagt, es tut ihm leid, aber es geht nicht.“ Ich weiß gar nicht, warum mich das so nervt. Es ist ja nicht so, dass ich diese Behandlung als besonders hilfreich empfinde, es ist eher so eine Art Spielstunde, also könnte es mir eigentlich vollkommen egal sein, ob ich da hin muss oder nicht. Vermutlich regt sich nur mein Widerspruchsgeist, weil etwas über meinen Kopf hin entschieden wurde. Und außerdem, wie soll ich jetzt meinen *guten Willen* bekunden, wenn ich da auch nicht mehr begutachtet werden kann? Na egal, nachher muss ich ja zur Diplompsychologin, vielleicht bin ich dann etwas schlauer.

„*Musik und Mordgedanken*“

(Martin Walser, *Der Augenblick der Liebe*)

Zwischen Mittagessen und Diplompsychologin habe ich aber noch diese Stabilisierungsgruppe. Ich bin wirklich neugierig, was das sein soll. Gymnastik ist es jedenfalls nicht, denn es geht nicht um das körperliche Gleichgewicht sondern um das psychische von Traumapatienten. Da ich keine Ahnung habe, sehe ich dem Ganzen eher unvoreingenommen entgegen. Ich suche noch die nächste Toilette auf und mache mich dann auf den Weg zu dem Meditationsraum. Als ich vor der Tür stehe, leuchtet darüber das Licht „Bitte nicht eintreten“. Ich sehe auf die Uhr, zwei Minuten zu spät. Ich überlege noch, ob ich mich doch noch leise reinschleichen soll, lasse es dann aber. Da dieser Kurs im Meditationsraum stattfindet, würde wohl jede noch so leise Störung eher unangenehm sein. Dann eben nicht. Schulterzuckend begeben sich mich nach draußen zu den Aschenbechern, so kann ich wenigstens noch eine rauchen, auch gut. Es ist ohnehin ein Phänomen: ich rauche hier mehr, als normaler Weise, obwohl doch eigentlich wesentlich weniger Gelegenheit dazu da ist.

Als erstes entschuldige ich mich bei der Diplompsychologin, dass ich diese Stabilisierungsgruppe verpasst habe. Sie guckt mich wenig begeistert an, aber wenn man da hin muss, wo ich hin musste, dann ist das nun mal nicht zu ändern, und wenn da über der

Tür das Lämpchen leuchtet, dann gehe ich eben nicht trotzdem rein, so einfach ist das. Damit war das Thema dann abgehakt, in Ordnung, aber das nächste Mal sollte ich doch bitte pünktlich sein.

„Ja, und wie stellen Sie sich das denn nun weiter vor, wie es jetzt weitergehen soll, da Sie ja nicht mehr an der Gruppe teilnehmen?“

„Zuerst muss ich mal meinen Blutdruck in den Griff bekommen. Sie werden mir doch sicher zustimmen, dass ein Blutdruck von 180/110 nicht sehr gesund ist“.

„Und woran liegt das, was denken Sie?“

Was ist das denn für eine blöde Frage? Als ob du das nicht ganz genau wüsstest, denke ich. Laut sage ich:

„Ich ertrage keine Situation, die mich unter Druck setzt und schon gar nicht, wenn der Stress so groß ist wie dort. Das war mir schon lange klar, allerdings nicht, wie schlimm es inzwischen wirklich ist. Darum verstehe ich auch nicht, warum ich auch aus der Musiktherapie genommen wurde, denn da hatte ich eigentlich den Eindruck, es senkt mein Stress-Level ...“

Jetzt erklärt auch sie mir, dass diese Therapieformen nur zusammen funktionieren, eins ohne das andere wäre nicht sinnvoll und schließlich wäre die Musiktherapie ja auch eine *Gruppe*. Dieses letzte Wort betont sie ganz besonders, irgendwas klingelt da bei mir, ich kann es aber nicht greifen.

„Und haben Sie denn inzwischen nochmal über eine Verlängerung nachgedacht?“, reißt sie mich aus meinen Gedanken. Verlängerung? Nur über meine Leiche! Allerdings muss ich mir für dieses Thema nichts aus den Fingern saugen, es ist tatsächlich völlig unmöglich. Wenn ich aus der Klinik hier komme, habe ich noch knapp einen Monat Zeit, meine Wohnung so gut wie zu räumen, da die gesamte Wohnanlage generalsaniert wird. Meine Tochter hat derzeit drei Jobs, sie fährt morgens vor der Schule zum Supermarkt und hilft dort, die Backwaren einzuräumen. Dann geht sie bis nachmittags zu ihrem Lehrgang, fährt nach Hause um etwas zu essen und danach geht sie abends in einem anderen Supermarkt putzen. Und dann muss sie sich noch um unseren Haushalt und unsere Tiere kümmern, weil ich nicht da bin, täglich. Wie und wann also soll sie es schaffen, auch noch die Wohnungseinrichtung zu verpacken? Denn es geht hier nicht nur darum, einen Heizkörper auszutauschen es geht darum, dass Wände und Fußböden aufgestemmt, niedergerissen, versetzt werden sollen, ein Monat kein Wasser, kein Strom, keine Waschmöglichkeit, keine Möglichkeit zum kochen und ein unsagbarer Haufen Dreck. All das erzähle ich jetzt noch einmal und sage auch, dass ich, wenn die Einladung in die Klinik nur drei Wochen später gekommen wäre, sie gar nicht hätte annehmen können. Ich musste mich sehr zusammenreißen, statt Einladung nicht *Einberufungsbefehl* zu sagen aber eine leise Stimme in mir flüstert: „Erzähl ihnen, was sie hören wollen!“ Also sage ich, dass es mir ja wirklich sehr leid täte, aber unter diesen Umständen ... Und ich setze noch einen drauf: „Meine Entscheidung, nicht mehr zur Gruppentherapie zu gehen, ist ja auch nicht endgültig. Wenn

sich mein Blutdruck stabilisiert, kann ich es ja gerne wieder versuchen.“

Mein Gott, was für eine Farce! Zum Glück ist die dreiviertel Stunde Gesprächszeit jetzt zu Ende. Für mich leider etwas erfolglos, denn von der weiteren Teilnahme an der Musiktherapie bin ich immer noch so entfernt wie vorher und nun drückt mir die Psychologin noch einen Zettel in die Hand: Gesprächstermin beim Oberarzt. Noch einer, denke ich, und verlasse den Raum mit Mordgedanken.

6.

„*Man würde schon in Gedanken lügen. Das muss man, wenn man sich zu hüten hat, ohnehin tun.*“

(Martin Walser, *Der Augenblick der Liebe*)

Heute ist so ein Tag, an dem mir in der *Morgenrunde* tatsächlich mal was einfällt. Beziehungsweise einer, an dem ich noch etwas klarstellen muss. Nach meinem üblichen, nichtssagenden Gerede über eine miese Nacht füge ich noch an: „Übrigens, dass ich nicht mehr an der Gruppentherapie teilnehme, hat absolut nichts mit der Gruppe, wie sie hier sitzt, zu tun.“

„Das wissen wir!“, antwortet Anke.

„Ok, gut. Ich wollte das nur klarstellen, bevor hier irgendwas behauptet wird ...“

Genau das war es nämlich, was für mich dieser Unterton implizierte, den die Diplompsychologin in das Wort *Gruppe* legte: das ich ein Problem mit den Menschen dieser Gruppe habe und nicht mit der Form der Therapie an sich. Obwohl das eigentlich völlig klar ist und ich sicher bin, auf eine typische Therapeutenprovokation anzuspringen. Trotzdem finde ich es wichtig, etwas dazu zu sagen, denn ich traue diesen Psychologen nicht, keinem von ihnen, nicht hier.

Da ich weder an der Gruppen- noch der Musiktherapie teilnehme, habe ich im Augenblick relativ viel freie Zeit und ich genieße sie auch. Ich bin wesentlich entspannter und mein Blutdruck bewegt sich langsam nach unten. Allerdings mit Hilfe entsprechender Tabletten. Die Frau Doktor meinte ja, sie wäre froh über jeden Hypertoniker, der sich behandeln ließe. Schön, nur das ich keiner bin! Das stellte sie dann auch fest, nachdem sie meine Werte mit denen meiner Hausärztin verglich.

„Sie hatten ja wirklich einen völlig normalen Blutdruck, bevor Sie hierher kamen!“ Kopfschütteln ihrerseits.

Das sagte ich ja, aber ich bin ja nur ein dummer Patient, der ohnehin keine Ahnung hat. Und das mir dieser Zustand, ständig mein Herz rasen, klopfen oder stolpern zu fühlen, Angst macht, interessiert auch niemanden wirklich. Angst ist aber das Gefühl, das ich mit diesen Symptomen gar nicht gebrauchen kann. Darum genieße ich meine Freizeit draußen. Es ist wirklich unsagbar schönes Wetter, die Sonne knallt von einem zeichentrickblauen Himmel herunter und es ist einfach nur schön, am kleinen Gartenteich zu sitzen und Daisy, Donald und Dagobert zu beobachten. Die sind inzwischen so zahm, dass sie aus der Hand fressen und Daisy ist so frech, einen in den Schuh oder die Wade zu zwicken, wenn nicht schnell genug Nachschub kommt. Dabei sind alle drei richtige Hafermast-Enten!

Laut Behandlungsplan habe ich heute zum ersten Mal diese Muskelentspannungsübung. Genau wie bei der Stabilisierung habe ich keinen Schimmer, was das ist, also abwarten. Aber vorher ist da noch das Oberarztgespräch und darauf versuche ich mich mental

vorzubereiten.

Lass dich nicht ausfragen.

Lass dich nicht provozieren.

Sei nicht impulsiv.

Erzähle nichts persönliches.

Sei immer wachsam.

All das bete ich innerlich runter wie eine tibetanische Gebetsmühle und hoffe, ich kann das auch einhalten. Mein impulsives Temperament hat mir da schon öfter ein Bein gestellt und diesmal möchte ich den Schaden eben gering halten.

Beim Mittagessen sitze ich diesmal mit Dorothea allein, keine Ahnung, wo Anna steckt. Sie fragt nach der Musiktherapie. Da gibt es nichts neues, sage ich.

„Dann lass doch Deinen Charme spielen!“

„Meinst Du, ich habe so was, Charme?“, grinse ich zurück. Außerdem bin ich mir nicht sicher, ob unser *Röschen* dafür empfänglich ist. Denn irgendwie könnte es sein, dass der Musiktherapeut nicht unbedingt auf weibliche Reize reagiert. Das kann aber auch täuschen. Ich habe in meinem Leben schon mit einigen Künstlern zusammengearbeitet, Musikern, Tänzern, Fotografen. Bei Tänzern ist es ja schon fast ein verbrieftes Vorurteil, sie für schwul zu halten, aber auch Musiker haben manchmal Bewegungsabläufe, besonders der Hände, die äußerst feminin wirken, und sie sind trotzdem zu einhundert Prozent heterosexuell. Mir ist es auch vollkommen egal, in welche Richtung jemand tendiert, diese Gedanken kamen nur in mir auf, weil ich eben nicht sicher bin, ob mein nicht gerade ausgeprägter Charme hier nicht völlig fehl am Platz ist. Dorothea scheint jedenfalls zu glauben, mein Potenzial ist ausreichend für den Musiktherapeuten, also werde ich das testen, wenn ich ihn das nächste Mal sehe.

Die Gelegenheit kommt schneller, als ich dachte, denn heute habe ich nicht genug Zeit, gemütlich sitzen zu bleiben, der Oberarzt wartet. Ich beeile mich, aus dem Speisesaal zu kommen und keine zehn Schritte vor mir läuft das *Röschen* den Gang runter. Ich rufe ihn und als er sich umdreht, lächle ich ihn strahlend an:

„Meinen Sie, wenigstens mein Charme könnte Sie umstimmen?“

„Also guuuut ... Ich nehme das jetzt auf meine Kappe und unter Vorbehalt – großem Vorbehalt! – kommen Sie zur nächsten Stunde.“ Sprachs und marschiert weiter in Richtung seines Büros. Ich bin völlig platt, so einfach geht das? Natürlich bin ich mir nicht sicher, ob es nun an meinem sprühenden Charme lag oder ob ich ihm einfach nur auf die Nerven ging, aber: wichtig ist alleine das Ergebnis.

Nun ist es also soweit, das Oberarztgespräch nimmt seinen Lauf. Natürlich bin ich nervös, was will der von mir? Ich muss nicht lange darüber nachdenken, er kommt sofort auf den Punkt, nämlich, warum ich eine Verlängerung verweigere.

Verweigern? Moment mal – nochmal ganz langsam zum mitmeisseln: es geht nicht, weil ... Ich meine, wenn man keine Verlängerung will, könnte man ja wirklich keine bessere