

Wie mein Weg im Gehen entstand: mit Selbsthilfe, Selbstmitgefühl und Spiritualität

Von Maria Martini

Ich stelle den Begriff »Genesungsprozess« nicht zufällig an den Anfang meines Erfahrungsberichtes. Er ist gleichsam das schützende Dach über all meinen schmerzlichen und freudvollen Erfahrungen bis heute. Und er ist nicht zu Ende. Vielleicht erst dann, wenn ich sterbe und weitergehe. Wer weiß! Und bis dahin möchte ich die mir geschenkte Zeit so gut gestalten und genießen, wie ich kann. Zwei Haltungen, Haltungen, die mir halfen, die Not zu wenden und die ich in all den Jahren entwickeln durfte, helfen mir dabei: Es handelt sich um Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Besonders letzteres wurde für mich immer bedeutsamer, war gleichsam der rote Faden auf meinem Genesungsweg. Darauf werde ich noch ausführlicher eingehen. Zunächst einmal lernte ich das aufmerksam wahrzunehmen, was ist, und zwar von Moment zu Moment. Dabei bezog sich mein Wahrnehmen auf mich selbst und auf meine Umgebung. Das wurde die Grundlage, auf der sich mein Mitgefühl für mich selbst entfalten konnte.

Meine Therapieerfahrungen

Die starken Säulen, die das Dach meines Recoveryprozesses tragen, sind Therapie, Selbsthilfe und die Entwicklung einer alltagstauglichen spirituellen Praxis. Nach meiner bedingungslosen Kapitulation vor meiner Alkoholabhängigkeit mithilfe von AA, den Anonymen Alkoholikern, war die tägliche Kultivierung von Achtsamkeit der Weg hin zu mehr Selbstmitgefühl. Die Aufgabe von Selbstkritik und die Einübung von Selbstannahme, direkt angesprochen in den AA-Texten, waren erste Schritte auf diesem Weg. Die Quelle für meine Genesung vom Alkoholismus und den Folgen eines komplexen posttraumatischen Belastungssyndroms war die Entdeckung einer schöpferischen göttlichen Kraft in mir selbst, die größer ist als ich.

Diese Schritte konnte ich nur gehen, weil vor meinem Kontakt mit AA eine Langzeittherapie angefangen hatte, in deren Verlauf ich die Ursache für meine Schwierigkeiten, meinen Schmerz und meine Verzweiflung aufdeckte: multiple Gewalterfahrungen als Kind, Jugendliche und als junge Erwachsene. Auf diesem dornenreichen Weg begleitete mich eine annehmende, mitfühlende und freundliche Therapeutin. In dieser therapeutischen Beziehung konnte ich mit der Zeit lernen,

mich wieder zu spüren und gesunde Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Es war der Anfang der Aufhebung meines Abgespaltenseins. Ich konnte zum ersten Mal wieder so etwas wie eine Verbundenheit mit einer Transzendenz spüren. Diese Erfahrungen wurden dann durch stationäre Therapien in sogenannten 12 Schritte-Kliniken ergänzt und vertieft. Ich betrachte heute meine Genesung als einen lebenslangen Prozess, zu dessen Gelingen ich eine ganze Menge selbst beitragen kann. Ich muss mein Leben nicht mehr vom Standpunkt eines Opfers aus leben.

Meine Erfahrungen mit Selbsthilfe

Über dieses Kapitel stelle ich die Worte: »Wir werden dich solange lieben, bis du dich selbst lieben kannst.« Dieses Versprechen ist ein Slogan der Anonymen Alkoholiker. Und ich habe das tatsächlich erlebt, als ich elend und verzweifelt in mein erstes AA-Meeting kam. Dabei wusste ich es noch nicht einmal, wie es tatsächlich um mich stand. In AA erlebte ich zum ersten Mal, was das Schlagwort »Hilfe zur Selbsthilfe« bedeuten kann. In den anonymen Selbsthilfegruppen spielt es keine Rolle, wer du bist, was du getan oder nicht getan hast oder was dein sozialer Status ist. Es zählte allein, dass ich eine Abhängigkeitserkrankung hatte und dass ich dringend Hilfe brauchte. Und die bekam ich völlig kostenlos und bedingungslos von Freundinnen und Freunden, die Experten im Leiden und in der Genesung waren. Ich fühlte mich nicht mehr ausgeschlossen, sondern zugehörig. Diese Menschen wussten über mein Problem »Alkoholismus« besser Bescheid als die meisten Profis, weil sie selbst betroffen waren.

Meine Ressourcen

Ich glaube, eine meiner wichtigsten Ressourcen ist meine Fähigkeit zur Selbstverantwortung. Diese Qualität konnte allerdings erst gedeihen, als ich bereit war, meine Erkrankung zu akzeptieren und meine gegenwärtige Situation so anzunehmen, wie sie war. Das hieß für mich ganz praktisch, nach Überwinden vieler innerer Widerstände, einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente zu stellen. Der größte innere Widerstand, den ich überwinden musste, war das Gefühl der Scham. Es hat lange gedauert bis ich Scham- und Schuldgefühle loslassen konnte. Heute bin ich sogar in der Lage, das Positive an dieser Entwicklung zu sehen. Die Rente hat es mir ermöglicht, mich voll und ganz auf meine Genesung zu konzentrieren. Das hat

sich als ein großer Vorteil herausgestellt, denn jetzt in der Phase meines posttraumatischen Wachstums kann ich einen beruflichen Wiedereinstieg, so wie ich ihn mir vorstelle, ins Auge fassen.

Diese Erfahrung mit der Berentung war ein wichtiger Meilenstein für das Lernen von Selbstverantwortung. Die Annahme meiner Suchterkrankung war der eine Aspekt und das Erkennen meines eigenen Anteils an meinen Schwierigkeiten war der andere. Anstatt die Umstände oder andere Menschen dafür verantwortlich zu machen, lernte ich Stück für Stück wieder die Verantwortung für mein Handeln und damit für mein Leben selbst zu übernehmen und aus der Opferrolle auszusteigen. Ich kann gar nicht beschreiben, wie unsagbar hilfreich die Menschen in den AA-Meetings und die praktisch angewandte Philosophie des Zwölf-Schritte Programms für mich waren und auch heute noch sind! Durch die Selbsthilfe habe ich erfahren, was Selbst-Wirksamkeit bedeutet und konnte mein Leben wieder selbst in die Hand nehmen.

Eine große innere Kraftquelle aus denen ich schöpfen darf, ist, dass ich mir im Laufe der Jahre, ein gut funktionierendes Netzwerk von Menschen aus den Selbsthilfegruppen und von professionellen BeraterInnen knüpfen konnte. Eine weitere mir sehr wichtige Ressource ist das Schreiben. Eine Gabe, und ein Heilmittel, mit dem ich mir und anderen Menschen Freude bereiten kann.

Selbstmitgefühl und Spiritualität

Auch ich bin lange Zeit einem beliebten Irrtum aufgesessen. Er lautet: Wenn ich meine Kindheitsgeschichte aufgearbeitet, die Ursachen für meine Schwierigkeiten und mein Leiden erkannt habe, dann wird alles gut, dann gibt es kein Leid mehr und ich bin gesund. Auch heute weht mich dieser zugegeben verführerische Gedanke manchmal noch an. Ich erkenne ihn dann meistens ziemlich schnell als das, was er ist. Eben nichts weiter als ein Gedanke, ein mentales Konstrukt, von meinem Verstand produziert, jenseits der Wirklichkeit.

Im Laufe meines Genesungsprozesses habe ich lernen müssen, dass alle Menschen von Leiden und Schwierigkeiten heimgesucht werden und nicht nur diejenigen mit den traumatischen Erfahrungen einer leidvollen Kindheit. Zu dieser Erkenntnis verhalf mir vor allem meine Praxis der Mitgefühlsmeditation und meine Beschäftigung mit dem Buch von Christopher Germer zur Selbstliebe. Von da aus war es nur noch ein kleiner Schritt zum Selbstmitgefühl.

Ich erkannte, dass ich wie jeder Mensch eine Befähigung für diese Qualität habe und dass es mir gut tut, »meinen ›Selbstmitgeföhlmuskel« zu trainieren«, wie es Andreas Knuf so passend formuliert, mir selbst mit Freundlichkeit zu begegnen. Die Tatsache, dass es Leiden gibt und auch einen Weg hinaus, das verbindet mich mit allen fühlenden Wesen.

Lange Zeit übte ich eine Achtsamkeits- und Mitgeföhlspraxis aus, die buddhistische Wurzeln hat. Das hatte seinen Grund darin, dass ich als ehemals durch Kirche und Religion Geschädigte jahrelang nichts mehr mit der christlichen Lehre zu tun haben wollte. Und ich bin noch heute dankbar für die Entdeckungen und für die Übungen, die mir die buddhistische Psychologie anbot. Im Laufe meiner Genesung entdeckte ich meine christlichen Wurzeln wieder, Mithilfe meiner geistlichen Begleiterin konnte ich meine ekklesiogene Neurose überwinden und mich wieder mit jenen spirituellen Ressourcen verbinden. Dabei entdeckte ich, dass es auch die Praxis von Achtsamkeit, in der christlichen Mystik gibt. Dort spricht man beispielsweise vom »Sakrament des Augenblicks«. Auch Selbstmitgeföhlsgefühl ist eine Qualität, die in der christlichen Spiritualität vorkommt. Man könnte es mit Selbstbarmherzigkeit übersetzen.

Work in Progress

Heute sind die Koordinaten meines fortschreitenden Genesungsprozesses die freie und freiheitliche Spiritualität des 12 Stufen-Programms, das tägliche Üben von Achtsamkeit, Mitgeföhlsgefühl und Selbstmitgeföhlsgefühl, wobei ich aus buddhistischen, christlichen und anderen mystischen Quellen schöpfe.

Alles fing damit an, als mir zum ersten Mal gewahr wurde, während der Aufdeckung meiner Traumen, dass ich kein Schandfleck, sondern ein wertvoller und liebenswerter Mensch und eine attraktive Frau war. Und späterhin im Fortschreiten meiner Heilung das Gewahrsein, dass ich und wir alle einfach dadurch wertvoll sind, dass wir sind, geliebt von einer höheren Macht, wie auch immer sie begriffen wird. Und das Wunderbare ist, dass dieser Weg, dieses Werk nie zu Ende ist!