

Beitrag Nr.: 19

Datum: Dezember 2020

Autor/in: Udo Baer

Vorbemerkung

Mit dem Wort Kontrolle assoziieren die meisten Menschen etwas Negatives: „Ich werde kontrolliert und das möchte ich nicht.“ Der Begriff aber ist vielschichtiger. Manche sehnen sich nach Kontrolle, manchmal im Sinne von Beaufsichtigt-Werden und Schutz durch Autoritäten und oft im Sinne von Selbstbeherrschung, und ängstigen sich vor dem Kontrollverlust. Gerade in der Zeit der Covid-19 Pandemie, in der wir gerade leben, wird deutlich, wie unterschiedlich ausgeprägt nicht nur der gesellschaftliche, sondern auch der subjektive Umgang mit dem objektiv vorhandenen Kontrollverlust ist. Andere sehnen sich danach, „endlich“ mal die Kontrolle aufzugeben und „loszulassen“. Wie mit Ängsten vor Kontrollverlust und den Sehnsüchten danach in der Therapie umgegangen werden kann, erarbeitet dieser Beitrag.

„Kontrollverlust – Auch am Beispiel Covid 19“

Was ist Kontrolle?

Auf die Frage, was Menschen unter Kontrolle verstehen, habe ich unterschiedliche Antworten gehört.

Zum Beispiel:

„Ich verstehe unter Kontrolle, Macht zu haben über andere. Oder sie über mich. Oder ich über mich ...“

„Wenn ich das Wort Kontrolle höre, wird mir ganz komisch. Ich denke dann an Kontrolleure, die mich beim Schwarzfahren erwischt haben – oh, so peinlich.“

„Kontrolle – das *ist* mein Vater.“

„Kontrolle – was verstehe ich unter Kontrolle? Da fällt mir heute als erstes ein, dass ich meine Tochter kontrollieren soll, nein muss, weil sie in Quarantäne ist. Ich soll beaufsichtigen, dass sie sich daran hält, das Haus nicht zu verlassen. Dass der Lehrer mir den Auftrag gegeben hat, zu kontrollieren, ob sie sie macht, nee, ob sie sie richtig macht, usw. usw. Früher hätte ich gesagt, ich übernehme gerne Verantwortung und halte auch was von Funktionieren und Disziplin – aber jetzt übersteigt das Maß an dem, was mir an Kontrollmechanismen abverlangt wird, alles, was ich kann. Ich bin überreizt und überfordert und fühle mich alleingelassen damit ... aber natürlich behalte ich die Kontrolle über mich, die Contenance – so hätte meine Großmutter gesagt.“

„Ich verstehe unter Kontrolle Selbstbeherrschung. Dass ich über meine Gefühle Kontrolle habe, ist mir ganz wichtig, vor allem, dass sie niemand mitbekommt. Was in mir vorgeht, geht niemanden was an.“

Vielleicht mögen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sich einen Moment Zeit nehmen, um sich selbst die Frage, was Sie unter Kontrolle verstehen, zu beantworten?

.....

Und dann schlage ich Ihnen noch vor, auch über die Frage zu sinnieren, worüber Sie Kontrolle haben – oder auch nicht.

.....

Hier einige Antworten, die ich gesammelt habe.

Ich habe darüber Kontrolle,

- „wie und mit wem ich meine Zeit verbringe“,
- „wozu ich Ja oder Nein sage“,
- „wann ich ins Bett gehe und wie ich mich ernähre“,
- „über den Tagesablauf, wann ich etwas tue und wieviel Zeit ich für etwas brauche“

- „gut für mich zu sorgen und mich zu erden“
- „Kontrolle hatte ich über die Freizeitgestaltung. Das ist mir jetzt in den Corona-Zeiten abhanden gekommen. Das ist sehr eingegrenzt. Die Sozialkontakte, das Einkaufsverhalten usw. Das hat sich drastisch geändert.“
- „Ich habe eigentlich wenig Kontrolle. Was ich kontrollieren kann, ist mein eigenes Verhalten. Ich habe die Kontrolle, welche Entscheidungen ich in meinem Leben treffe, aber nicht darüber, was die Konsequenzen dieser Entscheidungen sind. Jetzt habe ich keine Kontrolle über meine körperlichen Empfindungen, meine Schmerzen, das Verhalten anderer, meine wirtschaftliche Situation und mehr.“

„Ich habe wenig Kontrolle. Wenn ich denke, dass ich über etwas Kontrolle habe, dann merke ich, dass sie gleich wieder eingeschränkt ist. Man kann andere Menschen nicht kontrollieren.“

Bei der Kontrolle, die andere einem Menschen gegenüber ausgeübt haben, fallen den meisten Menschen viele Situationen ein, von der Schule über das Elternhaus bis zur Arbeitsstelle. Diese Kontrolle wurde und wird meist als negativ erlebt. Auch da sind die Möglichkeiten, sich gegen die Kontrolle anderer zu wehren, oft eingeschränkt. Man kann die Arbeitsstelle wechseln, als Kind kann man das Elternhaus nicht „umtauschen“, aber man kann sich wehren, und das tun viele Kinder, oder tricksen, um sich einer Kontrolle entziehen.

Menschen unterscheiden sich sehr in der Einschätzung ihrer eigenen Kontrollmöglichkeiten. Manche sind oder halten sich in ihrer Selbstwahrnehmung für sehr willensstark und zweifeln dementsprechend nicht daran, viele Alltagssituationen kontrollieren zu können. Andere schätzen ihre Möglichkeiten, mit ihrem Willen Situationen zu kontrollieren und zu bezwingen, gering oder aufgrund von erlebter und gefühlter Machtlosigkeit als sozusagen nicht vorhanden ein. So oder so liegt ein gewichtiger Grund im Umgang mit Kontrolle und Kontrollverlust in den biografischen Erfahrungen der einzelnen Personen und der daraus sich entwickelnden

Persönlichkeit. Aber ganz unabhängig davon sind die Kontrollmöglichkeiten aller Menschen immer eingeschränkt. Die Gesundheit kann man nicht kontrollieren, so sehr das auch oft versprochen wird. Man kann vorbeugen und sich zum Beispiel möglichst gesund ernähren und bewegen. Aber es gibt keine Sicherheiten, ob die Vorbeugung wirkt. Auch in der Beziehung zu anderen sind die Kontrollmöglichkeiten eingeschränkt und vage, weil jede Beziehung in einem Wechselverhältnis zwischen mindestens zwei Personen lebendig ist. Und das ist meiner Auffassung von Beziehung nach auch gut so. Denn wenn es anders ist und die Kontrollmöglichkeiten über die andere Person nicht allenfalls eine Illusion bleiben, dann kann es nur um deren Beherrschung, um Machtausübung, Herrschaft und Gewalt gehen.

Von dieser Art von Kontrolle unterscheiden sich andere Aspekte, die ihr auch von der Definition her innewohnen und im normalen Sprachgebrauch wenig Beachtung finden: Aspekte wie Führung, Kraft, Wichtigkeit, Geltung, Einwirkung und Vermögen. Und damit nähere ich mich dem Begriff der Wirksamkeit, der weit besser die eben beschriebenen positiven Aspekte, die man der Kontrolle abgewinnen kann, ausdrückt. Menschen bewirken etwas. In Beziehungen sind Menschen wirksam. Genauso in anderen Aspekten des Verhaltens wie Lebensrhythmus, Freizeitgestaltung, berufliche Tätigkeiten und mehr. Wirksamkeit lässt Menschen ihre Kraft, ihre Stärke, ihre Gewichtigkeit und ihre Einwirkungsmöglichkeiten erleben, ohne dass damit wie bei der Kontrolle die Vorstellung gemeint ist, auf ein bestimmtes Ziel hin zu handeln und dies erreichen zu können und dabei Unwägbarkeiten auszuschließen.

Wir Menschen haben Kontrolle und wir haben keine Kontrolle. Beides steht in einem dialektischen Verhältnis, nicht starr, sondern es kann sich im Laufe des Lebens und im Laufe der Situationen verändern. Wir Menschen brauchen vielleicht für unsere psychische Stabilität die Vorstellung, dass wir unser Leben „im Griff“ haben. Wenn wir meinen, unsere Familie unter Kontrolle zu haben, passiert fast immer etwas Unvorhergesehenes und die Kinder oder Partner*innen spielen nicht mit. Wenn wir uns etwas vornehmen und uns ganz sicher fühlen, dass wir dies auch umsetzen und

durchführen können, kann im Alltag immer wieder etwas „dazwischenkommen“. Kontrollvorstellungen sind relativ.

Wenn wir Menschen wirksam sind, ist das eine sinnliche Erfahrung. Wir haben Hunger und bereiten uns ein Brot. Das können wir sehen, fühlen und spüren. Wir können ein Bild malen, einen Ton erklingen lassen, tanzen. Wir können jemandem sagen, dass wir uns über ihn ärgern oder ihn lieben. Dass wir wirksam sind, spüren wir Menschen sinnlich. Kontrolle vollzieht sich dagegen mehr auf der Ebene der Vorstellung, ist eher eine geistig-leibliche Dimension, die schwer fassbar ist. Wir müssen in der sogenannten Dialektik zwischen Kontrolle und Nicht-Kontrolle, in diesem Spannungsfeld leben. Nicht in einer ausgeglichenen Balance, die gibt es nicht. Es ist ein Auf und Ab, ein Hin und Her, eine Bewegung.

In der Pandemie-Erfahrung wird dieses Spannungsfeld deutlich. Wir haben keine Kontrolle über die Pandemie oder darüber, ob wir angesteckt werden oder nicht. Wir können vorbeugen. Wir können uns achtsam und vorsichtig verhalten und doch kann das Virus immer wieder zuschlagen. Wir können die Veränderungen unseres Alltags und die Bedrohung unsere Gesundheit nicht kontrollieren. Wir können vieles nicht mehr tun, was wir vorher getan haben. Viele negative Erfahrungen des Kontrollverlustes, die Menschen in ihrem Leben machen mussten, und die daraus folgenden Ängste werden in der Pandemie wieder lebendig.

Sehnsucht nach Kontrolle und Kontrollverlust

Bevor wir uns mit den Ängsten vor Kontrollverlust weiter beschäftigen, ist es notwendig, auch die Sehnsucht nach Kontrollverlust zu betrachten. Wenn Menschen auf dem Fußballplatz einem Spiel zuschauen, dann haben sie sicherlich Interesse an dem Fußballspiel. Zu diesem Spiel zu gehen, entspringt aber auch der großen Motivation, sich gehen und fallen zu lassen, die Kontrolle zu verlieren. Die Zuschauer*innen brüllen herum, jubeln und schimpfen in einer Art und Weise, wie sie es sich sonst im Alltag nie erlauben würden, jedenfalls die meisten. Auch in der

Sexualität ist Kontrollverlust erfahrbar, viele Menschen sehnen sich danach. Jede Bewegung in der sexuellen Begegnung zu kontrollieren, ist eine technische Übung, aber keine erfüllende Sexualität.

Andere trinken gerne und genussvoll, mögen es, wenn sie ein bisschen Kontrolle und Selbstbeherrschung über sich verlieren und dafür eine gewisse Leichtigkeit erleben, auch wenn dies wieder umschlagen kann in einen Kontrollverlust der Maßlosigkeit. Leidvoll ist, wenn ein Mensch die Kontrolle über seine Kontrolle verliert. Eine Frau, die in eine Essstörung geraten war, sagte: „Wenn ich schon mein Leben nicht kontrollieren kann, dann wenigstens die Waage.“ Doch diese Kontrolle, die zunächst eine Bewältigungsstrategie aus ihren notvollen Erfahrungen war, wurde zur Illusion: „Die Waage begann dann, mich zu kontrollieren.“

Mit Kindern zu spielen, ist für viele Erwachsene eine Erlaubnis, die Kontrolle zumindest zu reduzieren, um scheinbar schräge und lustvolle Tätigkeiten zuzulassen. Wenn Erwachsene mit Kindern toben, erlauben sie sich Übermut. Sie verfolgen kein Ziel, sondern sind ausgelassen, im buchstäblichen und übertragenen Sinne. Gleiches gilt für das Eintauchen in den Karneval bzw. Fasching. Man kann aus der Rolle fallen, sich verkleiden, feiern, schunkeln, umarmen, küssen und vieles andere mehr. Auch viele Partys und Festivals zu besuchen, zu tanzen bis zum Umfallen, musikalisch zu improvisieren oder frei zu malen usw. ermöglichen Kontrollverlust-Erfahrungen, nach denen Menschen sich sehnen. Sie sind ziellos und reduzieren zumindest die Kontrolle. Diese und viele anderen Formen von Kontrollverlust sind Objekt der Sehnsucht zahlreicher Menschen. Wir Menschen brauchen das Unkontrollierte und Unkontrollierbare. Wir Menschen brauchen diese Räume und Spielräume. Wenn wir sie nicht haben, engen wir uns ein und sind in der Kontrolle gefangen oder rebellieren dagegen, indem wir versuchen, den Kontrollverlust durch Maßlosigkeit herbeizuführen.

Viele Menschen erleben eine tiefe Liebe als ersehnten Kontrollverlust, weil sie einem anderen Menschen vertrauen und sich zugehörig fühlen und so etwas Tragendes und Sinnhaftes im Leben erfahren.

Auch unser Schlaf beinhaltet ein Aufgeben von Kontrolle. Gut zu schlafen – gut einzuschlafen, gut durchzuschlafen und friedlich und erfrischt aufzuwachen – gehört zu den großen Sehnsüchten von Menschen, die unter Schlafstörungen leiden. Sich dem Schlaf hinzugeben, die Kontrolle aufzugeben, ist ihnen nicht möglich. Meiner Erfahrung nach liegt das oft an früheren und frühesten Erlebnissen, in denen sie die Erfahrung machen mussten, keine Kontrolle über die Situation zu haben, ohnmächtig und verloren zu sein und von anderen Stärkeren beherrscht zu werden.

Menschen, die durch traumatische Erfahrungen oder andere Monster der Entwürdigung sehr verletzt worden sind, haben oft das Grundvertrauen verloren, sich hinzugeben und die Kontrolle aufzugeben. Das Vertrauen in andere Menschen ist verstört oder zerstört worden, der erlebte Kontrollverlust über die eigene Integrität so immens, dass das Kontrolliert-Sein und Sich-Kontrollieren eine Bewältigungsstrategie aus existentieller Not und sozusagen zum Lebensstil geworden ist. Hier gilt es, wieder Vertrauen in sich und andere zu entwickeln. Ein Prozess, der Unterstützung erfordert, um zwischen den Polen Erstarrung in der Kontrolle und Sehnsucht nach Kontrollaufgabe immer wieder das eigene Maß, die eigene Dosierung finden zu können.

Manche Menschen sind dadurch, dass sie Kontrolle vor allem als Beherrscht-Werden erleben mussten oder erleben, massiv gedemütigt worden. Viele kennen von daher Demut nur als Demütigung. Wir Menschen brauchen aber auch den Mut, die Bereitschaft und die Fähigkeit zur Demut, weil wir eben nicht alles kontrollieren können. Wenn wir uns mit einer schweren Erkrankung ins Krankenhaus begeben müssen, dann müssen wir irgendwann bereit sein, Kontrolle abzugeben. Wenn wir operiert werden, müssen wir uns den Ärzt*innen anvertrauen, ob sie uns gut und richtig behandeln. Wir können nicht kontrollieren, ob wir weiterleben oder nicht, ob wir

gesund werden oder nicht. Wir können einen Teil dazu beitragen, aber dieser Teil hat Grenzen. Deswegen brauchen wir Menschen Demut. Wir benötigen viel Verständnis und solidarische Unterstützung auf dem manchmal schweren Weg aus demütigenden Erfahrungen des Kontrollverlustes und der das Leben oft beherrschenden Einsamkeit.

Angst vor Kontrollverlust

So wie sich die Corona-Pandemie in Wellen steigert, so wachsen auch die Ängste vor dem Virus. Wir Menschen können uns schützen und Hygieneregeln beachten. Doch wir haben die Pandemie nicht unter Kontrolle. Das gilt wie erwähnt für andere Krankheiten auch – und damit werden auch frühere Ängste lebendig.

Die Sehnsucht nach Kontrollverlust kann ebenfalls mit Ängsten verbunden sein. Manche Menschen haben große Sehnsucht, sich zu verlieben. Wenn sie dann einen Partner oder eine Partnerin gefunden haben, in die oder den sie sich verliebt fallenlassen könnten, taucht die Angst auf. Denn ein Risiko besteht immer: Ist es die richtige Person? Bin ich wirklich gemeint? Bin ich liebenswert? Wie wird es in fünf Jahren sein? Oder: Werde ich in der Liebesbeziehung nicht zu abhängig? Verliere ich mich?

Gleiches gilt für Trennungen. Manche Paare können nicht mehr miteinander leben, trauen sich aber nicht, auseinanderzugehen. Solche Trennungen bewirken immer das Risiko, dass man auch einen Teil von seinem Leben, von sich verliert und nicht weiß, was das für die Zukunft bedeutet.

Die nahe und ferne Zukunft nicht kontrollieren zu können, ist ein verbreitetes Phänomen, das für viele Menschen Veränderungen, nach denen sie sich eigentlich sehnen, verhindert. Solche Ängste werden abgestuft aktiv. Es gibt die vermeintlich leichte Angst vor einem Kontrollverlust, zum Beispiel bei einem Arbeitsplatzwechsel, die eher als Unsicherheit daherkommt, bei manchen Menschen aber im Huckepack aufgrund ihrer Erfahrungen bedrohliche Belastungen mit sich trägt. Andere Ängste

sind oder werden als stärker bewertet, wenn es um enge Beziehungen, Krankheit und Todesängste geht. Manche Menschen beschreiben diese Angst vor dem existentiellen Kontrollverlust als Angst, sich aufzulösen. Ein autistisches Kind zum Beispiel äußerte sich so: „Wenn die Musik zu laut wird oder es auf dem Schulhof zu laut ist, dann habe ich das Gefühl, ich löse mich auf.“ Solche existentiellen Ängste können unterschiedlich beschrieben werden. Manche sagen, sie fallen in einen Abgrund oder: „Ich verliere mich.“

Es gibt die Angst, eingesperrt zu sein. Es gibt auch die Angst vor der Freiheit. Manche Menschen gleichen einem Kanarienvogel, der immer eingesperrt war. Wird dann schließlich die Tür des Käfigs geöffnet, geht er nur bis zum Käfigrand, traut sich aber nicht, hinauszufiegen. Reaktionen auf Ängste vor existentiell bedrohlichem Kontrollverlust ähneln den Reaktionen auf Traumata: Manche Menschen ziehen sich zurück und schließen sich ein oder resignieren. Andere kämpfen mit hilfloser Aggressivität dagegen an. Dann schlagen manche den Weg der Leugnung ein: Es gibt gar keine Bedrohung. Alles ist Fake. Dann brauche ich keine Angst zu haben. Dann brauche ich mich nicht in bestimmter Weise zu verhalten. Diese Reaktionen kennen wir als Verhaltensweisen und Gefühle und emotionale Reaktionen auf das Corona-Virus. Manche ziehen sich sehr zurück und verharren in Angst, andere werden aggressiv, was sich vor allem im Internet austobt.

Wie ein Mensch reagiert und mit welchen Verhaltensweisen, hängt sehr von biografischen Prägungen ab. Wer in einer Atmosphäre der Tabuisierung und des Schweigens großgeworden ist, hat wahrscheinlich eher die Neigung, zu schweigen und Ängste nicht mitzuteilen und nicht zu teilen. Anderen sind Aggressivität und Gewalt vertraut. Und gar nicht so selten gibt es auch innere Leugnungen und Dissoziationen. Ein Klient sagt zum Beispiel: „Ich bin früher geprügelt worden. Das war ganz normal. Hat mir auch nichts ausgemacht. War doch immer so.“ Das ist auch eine Art der Leugnung des eigenen Leids, eine Abspaltung. All diese Erfahrungen können sich auch im Umgang mit aktuellen Verletzungen auswirken und, wenn Kontrollverlust droht, wieder aktiv das Verhalten beeinflussen oder bestimmen.

Besonders wichtig ist unter den Monstern der Entwürdigung in diesem Zusammenhang das fünfte Monster: die giftige Atmosphäre. Wichtig ist, giftige Atmosphären, in denen wir vielleicht „groß“ geworden sind und in denen wir aktuell leben, als solche zu erkennen und sie zu benennen. Denn sie schleichen sich in das Erleben ein wie ein Virus. Sie sickern durch die Haut und die Seele und beeinflussen die Bewältigungsstrategien. In der Pandemie entstehen Atmosphären der Angst und Paranoia und färben ab. Allerdings – und das sollte nicht ungesagt bleiben – gibt es auch positive soziale „Klimaveränderungen“. Dadurch, dass Paare, Familien, manchmal auch Nachbar*innen im Lockdown eher zusammengerückt sind, sich häufiger sehen, häufiger miteinander reden und sich unterstützen, sind dichtere positive Atmosphären entstanden, die Halt und Geborgenheit geben.

Auch in Institutionen ruft der Kontrollverlust in der Pandemie unterschiedliche Atmosphären hervor oder verstärkt sie. Es entstanden in manchen Einrichtungen Atmosphären der Lähmung und Passivität. Bei anderen wurde sehr viel Aggressivität untereinander wach. Manche Schulen zum Beispiel haben nur darauf gewartet, dass von oben Anweisungen kommen. Das Kontrollsystem war so eingehaust, dass, wenn Anweisungen ausblieben, auch nichts passierte. Oder dass etwas passierte, was orientierungslos und willkürlich wirkte. Da die Regeln notwendigerweise ständig wegen neuer Erkenntnisse über die Pandemie an die daraus entstehenden Situationen angepasst werden mussten, entstand schon per se eine Atmosphäre der Unsicherheit und des Nebels, die sich darüber hinaus enorm darüber verdichtete, dass sich manche Regeln in vielerlei als widersinnig, unberechenbar und außer Kontrolle darstellten. In anderen Schulen wurden plötzlich Kräfte freigesetzt, mit denen auf die Bedrohungssituation in der Pandemie mit positiver Gegenwehr reagiert wurde. Wie gesagt: Manche Kanarienvögel bleiben im Käfig, andere fliegen heraus.

Was hilft in Therapie und Alltag?

Einige Hinweise:

- Kontrollverlust wird von vielen als Krise erlebt. Also brauchen die Menschen Sicherheit, einen Rahmen, Halt, alles, was Stabilität und Sicherheit fördert.

Alles, was den sicheren Rahmen, im dem die Menschen leben, zum Beispiel in der Therapie durch Rahmenbilder bewusst werden lässt und stärkt, kann die Angst vor Kontrollverlust vermindern. Ein kreativer Ausdruck dessen, was ist, stärkt und nährt. Das, was Menschen spüren, wird dann fühlbar, hörbar, sichtbar

- Menschen neigen bei Kontrollverlust und großen Ängsten dazu, nicht mehr auf die nahe Zukunft und den nächsten Schritt zu schauen, sondern auf das, was in drei Monaten oder zwei Jahren passiert. Der Nahraum wird buchstäblich und im übertragenen Sinn übersehen. Wenn wir in der therapeutischen Begegnung unsere Klient*innen dabei unterstützen, den Blick auf den Nahraum zu lenken, gibt ihnen das Sicherheit und ermöglicht konkretes Handeln in konkreten Schritten. Auf das, was wir Menschen morgen unternehmen, können wir mehr Einfluss nehmen als auf das, was wir in einem Jahr vorhaben.
- Etwas Konkretes und Greifbares zu tun, hilft vielen Menschen gegen die Angst und Einsamkeit. Kochen, Wäsche zusammenlegen, ein Zimmer renovieren und andere Tätigkeiten im Nahraum können helfen, den Fokus auf das Nahliegende zu richten und Wirksamkeitserfahrungen zu ermöglichen. In der Therapie hilft es vielen Menschen, etwas in die Hand zu nehmen. Ein Stück Holz, einen Stift, Zeitungspapier.
- Viele Menschen haben sich ihre Wohnung verschönert, als der Lockdown kam. Sie hatten sicherlich nun mehr Zeit für Sachen, die schon lange anstanden. Aber es war auch Ausdruck davon, dass Menschen sich bei existentiellen Bedrohungsgefühlen einen Schutzraum bauen oder verschönern wollen. Individuell herauszufinden und zu üben, wie Schutzraum „geht“ – dafür ist die therapeutische Begegnung der sicherste Ort.

- Berührungen in jeder Hinsicht. Wenn körperliche Berührungen aufgrund der Pandemie eingeschränkt sind, dann können Worte, Gesten und Blicke, Stimme und Töne berühren.
- Der Spur der Freude folgen. Bei drohendem Kontrollverlust richtet sich der Fokus vor allem auf die Angst und die Verunsicherung, aber nicht mehr auf das, was Freude macht, was entspannt, was unterstützt usw. Therapeut*innen können ihre Klient*innen bei solchen und anderen Richtungswechseln unterstützen.
- Andere Menschen zu verstehen und selbst Verständnis zu erhalten, ist nützlich. Viele leben ihre Ängste für sich allein. Aber es gibt auch Solidarität und Gemeinsamkeiten im menschlichen Nahbereich. Es gibt Menschen, die helfen würden. Und Menschen, die es auch brauchen könnten. Diese Menschen zu finden bzw. sich bewusst zu machen, wer sie sind, kann eine wichtige Unterstützungsleistung in der Therapie sein.
- Wer unter Kontrollverlustängsten leidet, ist unruhig, manchmal hektisch. Diese Menschen brauchen Ruhe und Beruhigung. Vielleicht wissen die Klient*innen, was sie beruhigt, und es hilft, in der Therapie diese Ressource ins Bewusstsein zu heben. Vielleicht tut es aber auch gut, Anregungen von unserer Seite aus zu geben, z. B. ein bisschen Musik zu hören oder jeden Tag mit einer Würde-Achtsamkeitsübung zu beginnen. Klient*innen können auch ein Jeden-Tag-für-mich-selbst-Begleitbuch zu führen. Auch wir Therapeut*innen sollten all das tun, was uns selbst beruhigt und eine ruhevolle Umgebung schafft.
- Wenn wir Menschen in Ängsten erstarren, hilft es, in Bewegung zu kommen. Etwas abzulaufen und hinter sich zu lassen, spazieren zu gehen, ganz bewusst und gezielt oder schlendernd. Den Bezug zur Natur zu stärken, ist wichtig. Viele nutzen ihren Garten als Ort der Kraft oder machen Spaziergänge über Wald und Wiesen. Wichtig ist, aus der Starre herauszukommen. Das ist oft nur

wegen der Stärke des eingehausten Schreckens und der Starre durch therapeutische Begleitung möglich.

- Ein entscheidender Weg besteht darin, von der Kontrolle zur Wirksamkeit zu gelangen. Kontrolle ist ein geistiges Element, ein geistiges Erleben. Wirksamkeit ist eine sinnliche Erfahrung. Wenn ich koche, Kartoffeln schäle, den Garten umgrabe, ein Baumhaus baue oder die Wohnung anstreiche, dann bin ich wirksam gegenüber Dingen. Und erst recht, wenn ich gegenüber Menschen wirksam bin, weil ich helfen und unterstützen kann, weil ich zuhöre, weil ich Wünsche äußere, die gehört werden – dann bin ich wirksam, das ist etwas Konkretes und Fassbares. Wenn in der Therapie das Thema Kontrollverlust auftaucht, ist es gut, zuerst danach zu schauen, wo eine Person wirksam ist oder sein kann. Welche Wirksamkeitserfahrungen können wir anregen? Die wichtigsten Wirksamkeitserfahrungen sind die Therapeuten*innen selbst. Sie sind das Angebot für eine Beziehungswirksamkeit, die stärkt, und das lässt wachsen und wirkt den Ängsten vor Kontrollverlust entgegen.
- Es hilft auch bei der Frage nach dem Kontrollverlust und den damit verbundenen Ängsten, Worte dafür zu finden. Wenn wir in der Therapie darüber reden und zum Beispiel den Gedanken, alles unter Kontrolle zu behalten, als Illusion benennen, lässt das die Angst nicht schönreden oder positiv wenden, aber es lässt zu, sie zu relativieren und den Blick dafür zu öffnen, wo Kontrolle oder besser gesagt Einfluss und Wirksamkeit möglich sind und wo nicht. Es hilft auch, die menschliche Sehnsucht nach Kontrollverlust, von der ich sprach, zu thematisieren, um die Klient*innen dabei zu unterstützen, den Kontrollverlust sozusagen gedanklich einzukreisen und zu differenzieren und insofern wieder ein wenig Kontrolle über ihn zu gewinnen. So können Menschen ihn mehr in das Alltagsleben, -denken, -verhalten integrieren. Das verringert die Angst.

- Vielen Menschen hilft in diesem Zusammenhang, in der Therapie über Demut zu reden. Demut wird meist, wie gesagt, gerade von Menschen, die unter den Monstern der Entwürdigung leiden mussten und müssen, damit verbunden, sich unterzuordnen zu müssen, als Sklave, als Opfer, als Person, die von Autoritäten gedemütigt und fertiggemacht wird. Die Demut, die ich meine, heißt eigentlich: Akzeptieren, was ich nicht ändern kann. Auch der Wortteil ‚Mut‘ in Demut entstammt von dem Mittelhochdeutschen muot/muod, was Gemüt bedeutet. Dies bedeutet, sich mit seiner Seele, seinem Gemüt vor dem zu verneigen, was wir nicht ändern können. Wir Menschen können alle viel mehr ändern, als wir glauben. Wir können kämpfen, uns wehren, durchhalten und wirksam sein in vieler Hinsicht. Doch es gibt Bereiche, in denen das nicht gelingt, zum Beispiel bei Krankheit und Gesundheit und in Lebensbereichen und -situationen, in denen wir „höheren“ Mächten wie in der Pandemie ausgesetzt sind. Dort ist Demut angesagt, die Kraft auf das zu wenden, was wir verändern können, und das, worauf wir keinen Einfluss haben und erst recht keine Kontrolle, zu akzeptieren. Therapie kann dabei helfen, den Weg zu finden, diese Unterscheidung zu erleben und zu eigenen Gunsten zu leben.
- Wenn in Corona-Zeiten oder bei anderen Einschränkungen die Beziehungsmöglichkeiten zu anderen Menschen reduziert sind, so ist doch immer mehr möglich, als man denkt. Man kann ein Lied mit dem Handy aufnehmen und jemandem schicken. Man kann Fotos versenden. Heute gibt es so viele technische Möglichkeiten, über Smilies hinaus, um Gefühle auszudrücken und zu teilen. In der Therapie können die Klienten*innen einen Schritt aus der Vereinsamung herauswagen, in die viele die Angst führt. Die Therapeuten*innen und viele Pädagogen*innen sind die ersten Ansprechpartner*innen für das Üben von Beziehung. Wer negative Erfahrungen gemacht hat, braucht positive Erfahrungen. Wenn ein*e Klient*in in giftiger Atmosphäre großgeworden ist, dann braucht er oder sie eine würdige Atmosphäre. Das kann man nicht beschließen oder einfach wollen. Dazu braucht man sinnliche Erfahrungen in Beziehungen, in Begegnungen.