

Betreff: AW: Eine Bitte

Datum: Mon, 1 Aug 2016 19:33:49 +0000

Von: Petra B.

An: Nicoline von Jordans-Moscher <nivojo@t-online.de>

Liebe Nicoline,

vielen Dank für Deine nette Mail! Ich habe gerade den ersten Monat meines Lehrgangs hinter mich gebracht: Es war innerlich eine Berg- und Talfahrt, nicht leicht, sich wieder ins Leben zurück zu kämpfen nach Jahren der sozialen Abgeschiedenheit und des hauptsächlichlichen Lebens in einer wunderschönen Traumwelt.

Aber ich bleibe dabei, mich weiter in das reale Leben vorzuwagen und das Erreichte zu behaupten.

Gerne beantworte ich Dir die drei Fragen:

1. Womit bist Du ins Coaching gekommen, was war Dein Thema?

Mein Thema war die Ratlosigkeit, Traurigkeit und Verzagtheit im Umgang mit meinem 30 Jahre älteren Ehemann, der gleichzeitig mein Psychiater und lebenslanger väterlicher Beschützer (Vaterersatz) war, nun aber nach mehreren Schlaganfällen krank und persönlichkeitsverändert ist. Diese Persönlichkeitsveränderung zeigt sich in Schüben von kleinen Boshaftigkeiten, Verletzungen, kindlichem Klammern, verzweifelm Weinen und ernstzunehmenden Selbstmorddrohungen, weil ich "nicht lieb genug" zu ihm gewesen sei. Ich möchte mich aus Selbstschutz zurückziehen, hänge aber doch an ihm und fühle doch starke Verantwortung für ihn.

2. Was hast Du gemacht, wie etwas verändert?

Ich habe durch das Coaching begonnen, die starke Last, die durch meinen Mann auf mir liegt, schrittweise von mir zu schieben, innerlich/geistig zu ihm zu schieben und bei ihm zu lassen. Ich habe begonnen, klar vor meinen inneren Augen zu sehen, dass ich nicht die Verantwortung für meinen Mann habe, denn diese ist zu schwer, sie irgend jemandem aufzubürden, und erst recht nicht einem lange Zeit psychisch kranken Menschen, der doch unter dem Schutz dieses Mannes (meines Mannes) stand. Ich habe mir erlaubt, die Schuldgefühle gegenüber meinem Mann einfach fallen zu lassen, wenn ich, um mich selbst zu schützen, nicht zu ihm gegangen bin.

3. Und was hat es (das Coaching) gebracht, was ist das Ergebnis?

Ich bin trotz der Schwere der Situation nicht mehr ratlos und verzagt im Umgang mit meinem Mann. Ich entscheide ganz bewusst, ob ich zu meinem Mann gehe oder nicht (wenn es mir nicht gut tut). Ich empfinde keine Schuldgefühle mehr, weil ich weiß, dass ich die nicht zu empfinden brauche, wenn ich für mich etwas Gutes tue. Ich fühle meist eine sichere Ruhe in Gegenwart meines Mannes, sehe ihn mit mehr Distanz, sehe verstehend seine Krankheit, befinde mich in seiner Gegenwart aus bewusstem Wollen heraus, nicht aus innerem Zwang.

Nur traurig bin ich weiterhin, weil die Krankheit mir den Mann und unseren Kindern den Vater nimmt, schaffe es aber, damit zu leben und auch immer wieder Freude und Glück zu empfinden.

Viele herzliche Grüße

Petra