

Christiane Wirtz

DAS KATZEN
PRINZIP

Immer auf den
Füssen landen – Sieben Wege
aus der psychischen Krise

DIETZ



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8012-0550-8

1. Auflage 2019

Copyright © 2019 by

Verlag J. H. W. Dietz Nachf. GmbH

Dreizehnmorgenweg 24, 53175 Bonn

Illustrationen: Dagmar Gosejacob, Düsseldorf

Umschlag: Petra Böhner, Köln

Umschlagfoto: Kolja Matzke

Lektorat: Beate Schäfer

Gestaltung und Satz: Petra Strauch, Bonn

Druck und Verarbeitung: CPI books, Leck

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany 2019

Besuchen Sie uns im Internet: www.dietz-verlag.de

INHALT



- 7 **Zuallererst**
- 11 **Zum Zweiten**
- 19 **Einleitung**
- 25 Kapitel 1
Sein Licht finden (... und den Schatten)
- 43 Kapitel 2
Eigensinn
- 55 Kapitel 3
Die richtigen Menschen wählen
- 73 Kapitel 4
Schreiben oder sonst was Kreatives ...
- 89 Kapitel 5
Träume wagen
- 107 Kapitel 6
And Action ... (etwas tun ...)
- 117 Kapitel 7
Genießen
- 129 **Und noch was**
- 137 **Zum Schluss**
- 139 **Anmerkungen**

ZUALLERERST



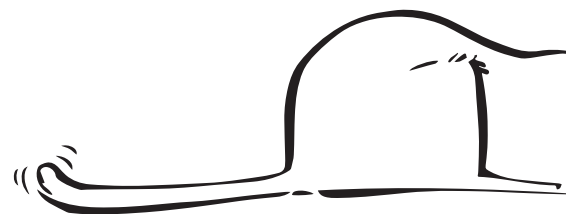
*Das Leben und dazu eine Katze,
das gibt eine unglaubliche Summe,
ich schwör's euch!*

Rainer Maria Rilke

ES IST nicht gerade so, dass zu wenige Ratgeber auf den Markt kommen würden. Muss da unbedingt noch einer her? Warum also dieses Buch? Warum sollten Menschen Tipps nach einem »Katzenprinzip« beherzigen und was berechtigt mich überhaupt dazu, dieses Buch zu schreiben?

Möglicherweise kennen einige Menschen mein erstes Buch *Neben der Spur*. Darin habe ich von meiner schwersten Krise berichtet: einer zweieinhalb Jahre andauernden Psychose, die dazu geführt hat, dass ich meinen Job verloren habe, dass meine Eigentumswohnung versteigert wurde, dass ich keine Lebensversicherung mehr habe, dass Freundschaften zerbrochen und dass meine Reputation als Journalistin, mein Name, in gewisser Hinsicht ruiniert war. Manche Menschen in meinem Umfeld haben keinen Pfifferling mehr auf mich gegeben. In ihren Augen war ich ein Wrack, nicht ernst zu nehmen. »Verbrannt«, sagte ein Therapeut, »Frühverrentung« urteilte ein anderer Fachmann.

Das und die Erkenntnis, dass ich einige Verwirrung verursacht hatte, machten mich sehr klein mit Hut, nur noch gefühlte ein Meter zwanzig groß – dabei bin ich in Wirklichkeit ein Meter zweiundsiebzig. Trotzdem war ganz tief in meinem Herzen etwas anderes da, eine Ahnung von verbliebener Kraft. Eine positive Kraft, die zwar hinter einem Medikamentenschleier versteckt war, die ich aber unter Schichten von ganz viel Kummer und Verzweiflung dennoch fühlen konnte. Und indem ich in dunklen Momenten immer wieder das Foto einer Katze hervorkramte – Katzen sind meine Lieblingstiere, das Bild zeigte meine Kartäuser-Mischlingskatze Paula – entdeckte ich über diese Kraft meine Seelenverwandtschaft mit ihr.



Zwar kenne ich die tollen Eigenschaften von Katzen, konnte mir aber nicht alle – etwa Unabhängigkeit, Anschmiegsamkeit, Eleganz, Flexibilität – als Mensch so anschauen, dass sie mir zur zweiten Natur geworden wären. Doch eine Eigenschaft glaube ich mittlerweile gut entwickelt zu haben, vor allem nach der letzten Krise. Sie wissen sicherlich, dass Katzen, egal, welche Situation sie zu bewältigen haben, im Sprung, im Sturz, immer auf ihren Pfoten landen. Sie sehen dann manchmal zerzaust und mitgenommen aus (vielleicht hat es sogar gereizt, was Katzen wirklich hassen), aber sie bewahren Haltung und schaffen immer wieder eine Position, von der aus sie handeln und ihren Wege gehen können.

Wahrscheinlich von dieser Eigenschaft abgeleitet heißt es, Katzen hätten sieben Leben. Sie kommen durch, sie überleben, sie lassen sich einfach nicht demotivieren. Die meisten ihrer Art sind eigensinnige Kämpfer. Diese Fähigkeit war Gott sei Dank in mir angelegt und ich habe sie ausgebaut. Ich hatte schon vier Psychosen vor dieser letzten Psychose. Sie waren alle vergleichsweise harmlos, trotzdem haben sie mich indirekt geschult und auf diese besondere Herausforderung vorbereitet. Ich war einfach nicht bereit, ausgesondert, zur Seite geschoben, ins Abseits gestellt zu werden, ich habe daran geglaubt, im besten Katzensinne noch weitere Leben zu haben, war fest überzeugt, dass es eben nicht vorbei ist.

Und so kam es. Nicht dass ich bislang äußere Wunder vollbracht hätte. Ich habe keine neue Eigentumswohnung, nur Anfänge von Absicherung, manche Freundschaften sind unwiederbringlich verloren, obwohl neue Menschen in mein Leben getreten sind. Aber mir geht es gut, sogar richtig gut, und ich habe knapp drei Jahre nach der totalen Katastrophe wieder Selbstsicherheit und Zuversicht gewonnen, vielleicht mehr, als ich sie je zuvor besessen habe. Ich bin davon überzeugt, dass sich alles Weitere ergeben wird – ein unglaublicher Zustand nach der langen inneren Panik und Existenzangst in der Anfangszeit nach der Entlassung aus der Klinik. Ich bin stolz und ich habe eine innere Ahnung. Wenn ich weiter optimistisch meinen Alltag bewältige, ein paar (kätzische) Regeln beachte und an mir arbeite, gibt es vielleicht eines Tages sogar den Moment, an dem ich sagen kann: Dieses Erlebnis hat mich an einen Platz gestellt, der genau der

Richtige ist. Das sage ich, obwohl ich nicht der Meinung bin, es lasse sich alles schnell eins zu eins ins Positive verwandeln, ohne zumindest vorübergehend negative Gefühle wie Wut, Ohnmacht, Verzweiflung, Bitterkeit und bleierne Hoffnungslosigkeit zu spüren.

Soll das jetzt ein Buch sein für Menschen mit Psychosen? Ja und nein. Ja, weil ich natürlich aus meiner Erfahrung heraus berichte und tatsächlich auch eine Lanze brechen möchte für Menschen mit einer Neigung zu Psychosen, was die Diagnosen »Schizophrenie«, »schizoaffective Störung« und »bipolar« umfasst. Es passiert leider immer wieder, dass diesen Menschen Perspektiven, Ziele und die Hoffnung, es könne sich etwas zum Besseren verändern, fast schon ausgeredet werden. Das halte ich für absolut kontraproduktiv, denn ich finde, Menschen in und nach einer Krise brauchen alles, woraus sie Kraft schöpfen können. Das implizite Argument lautet, es sei unverantwortlich, sie (etwa in einem Ratgeber) zu ermuntern, an sich selbst zu glauben und nicht aufzustecken. Das Gegenteil ist der Fall. Ich finde es unverantwortlich, wenn Perspektiven, Ziele und Hoffnung angezweifelt werden, eventuell im Glauben, dies sei eine realistische Position.

Wenn Sie das Inhaltsverzeichnis durchblättern, werden Sie merken, dass meine Anregungen, wie sich eine Krise meistern lässt, letztlich auch für andere Schicksalsschläge gelten, seien es andere Krankheiten oder ein drastischer Einschnitt wie der Verlust eines Jobs oder eine Trennung. Das Buch richtet sich an Menschen, denen es den Boden unter den Füßen weggezogen hat und die in sich selbst, bei allem Chaos, das sie umgibt, doch einen hauchzarte, feine Gewissheit spüren: Ich komme wieder auf die Beine, ich werde auf den Füßen landen, letztlich.

Nehmen Sie sich mit mir ein Beispiel an den Katzen, am besten an der leider inzwischen verstorbenen Paula, die Dagmar Gosejacob für dieses Buch hat aufleben lassen. Am Schluss jedes Kapitels hat Paula Schreibübungen für Sie parat.

Dieses Buch ist vor allem aus Erfahrung heraus geschrieben. Aber ich habe mich als systemische Coach auch mit aktuellen Diskussionen befasst, wie Krisen am besten bewältigt werden können, und lasse Erkenntnisse aus diesen Bereichen immer wieder einfließen.

Mein Buch kann und will sich nicht mit psychiatrischen und psychologischen Darstellungen vergleichen, dazu bin ich formal nicht legitimiert. Es ist also kein wissenschaftlicher Titel, in dem Sinne, dass Thesen sich auf Studien beziehen, die selbst durchgeführt und in Fachzeitschriften veröffentlicht wurden, und ich kann auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Doch ich habe fachliche Themen zumindest ansatzweise anzureißen versucht, weil hoffnungsvolle Ansätze – auch wenn sie nicht vor allem schützen – Sie für Ihren Weg aus der Krise wappnen und ausrüsten können.

Damit das Buch möglicherweise doch auch für »Profis« lesenswert ist, habe ich mir fachlichen Beistand geholt: Ich konnte die Kompetenz von zwei klugen Psychiatern gewinnen, Georg Schomerus und Jann Schlimme, und dazu die eines renommierten Arztes für Psychotherapie – Gunther Schmidt, Begründer der hypnosystemischen Therapie und Berater, der mich lange begleitet und unterstützt hat. Mein Fachmann für Katzenfragen war Mario Ludwig. Ihnen allen gebührt mein herzlichster Dank – nicht zuletzt dafür, meine eigenen letzten Zweifel durch ihren positiven Zuspruch und ihre Unterstützung besänftigt zu haben.

Christiane Wirtz

Kapitel 1



SEIN LICHT FINDEN (... UND DEN SCHATTEN)



*Du hast die Probe nicht bestanden und kannst nicht länger bleiben.
Geh hinaus in die Welt, da wirst du erfahren, wie die Armut tut.
Aber weil du kein böses Herz hast und ich's gut mit dir meine, so will
ich dir eins erlauben: Wenn du in Not gerätst, so gehe zu dem Wald
und rufe: »Eisenhans!«, dann will ich kommen und dir helfen.
Meine Macht ist groß, größer als du denkst, und Gold und Silber
habe ich im Überfluss.*

Grimms Märchen, Der Eisenhans

VIELLEICHT habe ich nicht alles richtig gemacht, jedenfalls nicht so, wie sich Menschen laut psychologischer Theorie üblicherweise in einer Krise verhalten sollten oder so, wie sie es Forschungen zufolge üblicherweise tun. Doch bevor ich auf das Idealtypische eingehe und schildere, was Untersuchungen zu Lebenssituationen sagen, in denen man so richtig auf die Schnauze fällt und wieder aufstehen will, was da diskutiert und was empfohlen wird und auch was womöglich dagegen spricht, erzähle ich einfach noch einmal etwas genauer, wie es bei mir war. Sie können dann umso besser schauen, ob sich die aus diesen Erfahrungen abgeleiteten Katzenprinzipien auf Sie anwenden lassen beziehungsweise für welche Ihrer Fragestellungen sie sich eignen.

Ich stand also, wie eben erwähnt, vor den Trümmern meines Lebens und musste mich entscheiden, wie ich darauf reagieren wollte: mit Verzweiflung, Traurigkeit und Depression oder mit einer hemdsärmeligen Einstellung, alles anzupacken und zu versuchen, was mich vor dem endgültigen sozialen Abstieg rettet.

Ich habe den zweiten Weg gewählt. Ich habe mir versprochen, alles zu tun, um wieder glücklichere Voraussetzungen für eine entspannte zweite Lebenshälfte zu haben (oder für einen entspannten dritten Lebensabschnitt, je nachdem wie Sie das betrachten und wie es in meinem Leben weitergeht). Und ich habe mir geschworen, etwas anzufangen mit den vermeintlich so negativen Erfahrungen. So wie ja auch immer mehr klar wird – verzeihen Sie mir den etwas hinkenden Vergleich –, dass es echten Abfall eigentlich nicht gibt und das als Abfall deklarierte Material wiederverwertet werden sollte.

Dass ich überhaupt imstande war, diese Entscheidung zu treffen, hatte etwas mit meiner Grundeinstellung zu tun, zu der ich auch damals Zugang hatte. Trotz des ganzen Schlamassels habe ich unerschütterlich an die Schönheit des Lebens und seine guten Seiten geglaubt. Klingt banal. War aber so. Ich habe auch an mich selbst und an meine guten Seiten geglaubt, und es gab Menschen, die mich nicht im Stich gelassen haben. Das war überlebenswichtig, besonders nachdem ich so viel Verwirrung durch meine Psychosen gestiftet hatte. Egal wie heftig diese Krise gewesen sein mag, ich habe nie zugelassen – oder jedenfalls nur punktuell und kurz –, dass das Geschehene mir die Luft zum Atmen genommen hat. Natürlich musste ich auch mal heulen und dachte, ich schaffe das nicht, aber ich habe mich immer wieder bewusst entschieden, die ganze Trauer beiseitezuschieben. Ich dachte mir, wenn ich jetzt schwächele, wenn ich den Ratschlägen nachgebe und mich frühverrenten lasse, verrate ich nicht nur mich selbst, sondern verbaue mir die Zukunft, die ja noch möglich sein könnte.

Statt eine Zeit lang auf die Zähne zu beißen und mir die Rückkehr in meine gesellschaftlichen Verhältnisse zu erkämpfen, wäre ich ein für allemal draußen gewesen, gefangen im Karussell der psychiatrischen Versorgung².