

*Für die Veranstaltung am 07.11.2022 zum Thema „Wo ist die Grenze? Machtgefälle und Missbrauch in helfenden Berufen“ hat eine Therapeutin der Stiftung mit Rückblick auf ihre langjährige Arbeitspraxis die Erfahrungen von Klient*innen, die Grenzverletzungen erlebt haben, sowie ihre Erfahrungen aus Therapeutesicht in einem Text verfasst und so die Thematik auf mehreren Ebenen veranschaulicht. Der Text wurde auf der Veranstaltung von Dagmar Berghoff vorgetragen.*

Grenzverletzungen

Ich erinnere mich noch, dass ich große Angst hatte vor meiner ersten Therapiesitzung. Und wie erleichtert ich war, dass ich meine Therapeutin so zugewandt fand. Ich freute mich, dass sich jemand für mich interessierte, fühlte mich verstanden, fühlte mich umsorgt, vielleicht das erste Mal in meinem Leben. In den weiteren Sitzungen konnte ich mich ihr mehr und mehr öffnen.

Für mich wurde sie perfekt.

Irgendwann bemerkte ich, dass ich Gefühle für sie entwickelte und ich glaube, auch sie war von mir angezogen. Sie machte mir mehrfach Komplimente, über mein Aussehen, obwohl sie doch hätte wissen müssen, dass genau das Teil meines Problems war. Einmal sagte sie, wie gut ich aussehen würde und bewunderte meine Kleidung, fragte, wo ich diese kaufen würde. Ab da ging es mir immer mehr darum, ihr zu gefallen. Schließlich ging es nur noch darum. Ich wurde geradezu besessen davon, sie von mir zu überzeugen.

Gleichzeitig wurde die Angst, etwas falsch zu machen, immer größer, immer größer die Angst, sie zu enttäuschen. Und wieder einmal verlassen zu werden. Ich entwickelte ein Gespür dafür, was ich sagen musste, wusste was sie hören wollte.

Und so war es im Grunde ja auch einfacher für uns beide, wenn wir bei den Themen an der Oberfläche blieben, ein flirtendes Geplänkel, statt abzutauchen in meine emotionalen Abgründe. Auch meine Gedanken kreisen nur um sie. Ich wollte mehr von ihr wissen, saugte jede Information über ihr Privatleben, die sie mir gab, auf, als wäre es meine Luft zum Atmen. Ich gab ihr, was sie von mir wollte. Im Grunde war es ihre Therapie, nicht meine. Mit dem Essen und den Selbstverletzungen wurde es immer schlimmer. Aber ich erzählte es nicht, aus Angst, sie würde mich fallen lassen und ich wäre wieder allein. Allein mit dem Gefühl nirgendwo hinzugehören. Nicht gesehen zu werden. Ich kreierte eine Hülle, die ich ihr präsentierte und dahinter war nur Dunkelheit.

Zu meinem Geburtstag schenkte sie mir eine Kette. Sie habe sie gesehen und an mich gedacht, ich solle sie doch annehmen. Ich tat es. Und es war der schönste Tag in meinem Leben. Ich trug sie jeden Tag.

Die Kette stellte eine Verbindung zwischen uns her. Eine Verbindung zum Licht. Ich glaube, je länger die Therapie ging, ich wurde immer abhängiger von ihrer Bestätigung. Zwischen den Sitzungen dachte ich nur an sie. Immer wieder schaute ich ihr WhatsApp Profilbild an, stellte mir vor, ich wäre Teil ihres Lebens. Wenn ich sah, dass sie online war, wurde ich ganz aufgeregt und fragte mich, ob sie auch gerade an mich dachte. Manchmal, wenn ich es nicht mehr aushielt, schrieb ich eine Nachricht, nur um eine Verbindung herzustellen.

Wenn sie nicht antwortete, fiel ich in ein tiefes Loch.

Wenn eine Antwort kam, wurde ich ganz euphorisch. Vor allem wenn ich wusste, dass sie zu der Zeit nicht mehr in ihrem Büro sein konnte.

Für mich war es unvorhersehbar ob sie antworten würde, es schien keine Regeln zu geben für mich. Sie hatte die volle Kontrolle. Und irgendwie gefiel es mir auch so. Wenn ich im Wartezimmer auf einen anderen Patienten traf, konnte mich die Frage nicht loslassen, ob sie ihm wohl auch abends schrieb, den Gedanken ertrug ich nicht. Ich wurde rasend vor Eifersucht und mein Selbsthass wurde immer größer.

Weihnachten war es besonders schlimm. Am Liebsten wäre ich bei ihr eingezogen, ich wollte zu ihrer Familie gehören, stellte mir vor, wie ich am Tisch dabei säße und wurde wütend, dass es nicht so war. Ich schrieb verzweifelte Emails, fühlte mich verraten. Nur um wenige Minuten später voller Angst um Verzeihung zu bitten. Manchmal schrieb ich 20 Nachrichten in einer Nacht.

Schließlich endete die Therapie. Natürlich endete sie, ich hatte ja vorher gewusst, dass die Stunden aufgebraucht sein würden. Aber ich hatte gehofft, dass unsere Beziehung niemals enden würde. Und meine Probleme waren ja nicht weniger geworden. Im Gegenteil. Nie hatte ich mich verletzlicher gefühlt, abhängiger.

Als die Therapie vorbei war, stürzte ich in ein Loch. Ich konnte nicht fassen, dass sie mich tatsächlich alleine ließ, sie war doch alles, was ich hatte. Ich fiel, fiel, in das Bodenlose ohne Netz, das mich auffangen konnte.

Ich weiß heute nicht mehr, wie ich die erste Zeit nach der Therapie überlebt habe.

Jahre später, schaue ich heute manchmal auf WhatsApp, ob sie gerade online ist. Und frage mich, ob sie noch an mich denkt.

Manchmal frage ich mich, ob sie überhaupt jemals an mich gedacht hat.