



Arbeitsblatt: Stresstoleranz 21

Übungen zur Inneren Bereitschaft (2)

Aufgabe 2: Finden Sie Beispiele für „Mit dem Kopf durch die Wand“!

Eva steht 2 Tage vor ihrer Führerscheinprüfung. Sie ist jedoch an einer akuten Grippe erkrankt. Sie hat Kopfweh, Fieber, Gliederschmerzen. Sie ist wütend, sie möchte diesen Führerschein, er hat eh zu viel gekostet, und wenn sie nicht in die Prüfung geht, werden wieder alle sagen, dass sie sogar zu blöd zum Autofahren ist und dass sie sich nicht traut, diese lächerliche Prüfung zu machen.

Mühsam schleppt sie sich in die Fahrprüfung. Sie übersieht zwei Stopp-Schilder und fast noch einen Fahrradfahrer ... Und natürlich fällt sie durch. Ihre ersten Gedanken:

„Ich wusste es, ich bin zu blöd zu allem“ ... „Was werden meine Eltern sagen, was meine wunderbare Schwester, der doch immer alles gelingt?“ ... „Vielleicht könnte ich auch den Fahrlehrer anzeigen, wegen sexueller Belästigung – er hat mich nach der Prüfung in den Arm genommen und so getan, als ob er mich trösten wollte, das Schwein...“ ... Mir glaubt sowieso keiner“ ... „Am besten bringe ich mich um, oder ich betrinke mich.“

Sie ruft Jenny an, ihre beste Freundin, erzählt ihr aber nicht, was passiert ist. Jenny hat nicht viel Zeit, sie ist verabredet; Eva weiß nicht, mit wem. *„Ich frage sie doch nicht danach“ ... „Nie hat jemand Zeit für mich“ ... „Sie müsste doch merken, wie schlecht es mir geht.“*

Eva schlägt sich den Kopf an die Wand. Sie ist außer sich. Gott sei Dank ist noch die Flasche Whiskey unter dem Bett. Die ist noch halb voll ... war halb voll ... jetzt ist sie leer.

Eva landet in der Notaufnahme, völlig betrunken und reichlich in einer Krise ...

Am nächsten Tag weigert sie sich, ihren Therapeuten anzurufen. Eigentlich hatten sie ja ausgemacht, dass sie sich vor einer stationären Aufnahme melden würde: *„... Der versteht mich sowieso nicht“ ... „Die Therapie hilft nichts“ ... „Ich bin schon wieder in der Psychiatrie“ ... „Aus mir wird nie etwas ...“*. Dem besorgten Assistenzarzt kann sie leider nicht garantieren, dass sie sich nichts „antut“. Aber den Mitpatientinnen erzählt sie:

Haben Sie Lust die Geschichte weiter zu erzählen? Was geschieht, wenn Eva diesen Kurs beibehält?

Was müsste sie unternehmen, um „Innere Bereitschaft“ zu zeigen und aus diesem Krisenverhalten heraus zu kommen?