

Manfred Prior: Unter der Lupe

Rückfall nach Absetzen der Medikamente? Mögliche positive Effekte, z. B. „guter Schub“, „mehr Energie, Tatendrang und Bewegungslust“?

Der Klient hat sich stabilisiert und seine private und berufliche Situation auf einen guten Weg gebracht. Er schildert, wie er aktiv ist, dass er wieder Energie und Tatendrang verspürt und Lust hat, sich zu bewegen und verschiedene Ziele zu verfolgen. Er ist einigermaßen zuversichtlich, dass er auf diesem guten Weg weiter gehen kann. Zusammen mit seinem Therapeuten/Berater/Coach hat er sich in Form einer Skizze auf Papier vor Augen geführt, auf welchem sicherem Fundament er dadurch steht. Diese Skizze zeigt in Form von Pfeilen und anderen symbolhaften Piktogrammen auch, was er im Einzelnen tun kann, um dieses gute Fundament weiter zu stärken und welches die Gefahren, Verführungen oder schlechten alten Gewohnheiten sind, die das alles schwächen oder gefährden könnten. Dieses Bild ist quasi ein „Leitbild“ für ihn.

Dann sagt der Klient: „Hoffentlich bekomme ich keinen Rückfall, wenn ich die Medizin/Tabletten absetze, die mir mein Arzt gegeben hat, als ich mich in meiner größten Verzweiflung an ihn gewandt habe und die ich sicherheitshalber heute noch nehme.“

Der Therapeut/Berater Coach/sagt: „Ich kann nicht beurteilen, wie groß der Anteil der Medizin an Ihrer Besserung war und u. U. noch ist. Wenn ich auf dieses Bild schaue, dann sehe ich, wie wichtig es war, dass Sie X gemacht haben (z. B. „sich gegen die Überlastung am Arbeitsplatz gewehrt haben“) und Y (z. B. „mit ihrem Partner offen gesprochen und dadurch wieder zu einem besseren Verhältnis gefunden haben“) und Z (z. B. „wieder angefangen haben, zum Ausgleich Sport zu machen“). Damit haben Sie sich aus Ihrer Krise herausgearbeitet. Ich habe Sie so verstanden, dass Sie das auch weiterhin machen und weiter diesen Weg gehen wollen, damit es noch weiter bergauf geht und Sie das und sich auf hohem Niveau stabilisieren. Habe ich das richtig verstanden?“

Wenn der Klient das bejaht, kann man fortfahren: „Ihrem Arzt sind diese Ihre Beiträge zu Ihrer Besserung nicht so transparent, weil Sie ihm das natürlich nicht so detailliert erläutern konnten, wie wir uns das jetzt hier vor Augen geführt haben. Ihr Arzt wird deshalb sicherheitshalber vermutlich eher dafür plädieren, dass Sie die Medizin/Tabletten weiter nehmen.“

Wenn Sie sich jetzt wegen eines möglichen Rückfalls Gedanken machen, der eintreten könnte, wenn Sie die Tabletten absetzen, so ist klar: Was Sie durchgemacht haben, war wirklich schlimm und das wollen Sie nicht noch mal erleben. Weil das so schlimm war und weil Sie so viel daraus gelernt haben, würden Sie es aber sehr wahrscheinlich nicht mehr so weit kommen lassen, sondern viel früher reagieren und gegensteuern. Dadurch würden Sie einen möglichen Rückfall nur noch in sehr abgeschwächter Form haben. Denn heute wissen Sie ja, wie sich ein Rückfall ankündigt, nämlich durch ... (die ersten Anzeichen benennen), an wen Sie sich wenden können, welche Medikamente Ihnen helfen und was Sie sonst noch alles tun können um gegenzusteuern, nämlich ... (Aufzählung dessen, was alles geholfen hat, um die Krise zu überwinden z. B. „diese bewährte Medizin nehmen“, „am Arbeitsplatz gegen Überlastung sich abgrenzen“, „Sport“ etc....). Und aus einem solchen abgeschwächten Rückfall würden Sie wieder etwas lernen, so wie Sie aus dieser Krise sehr viel gelernt haben.

Wenn Sie die Medizin/Tabletten absetzen, dann sollten Sie es sehr schrittweise tun, damit ihr Körper sich allmählich umstellen kann. Dann kann es sein, dass Sie durch das Ausschleichen der Medikamente gar keinen Unterschied bemerken.

Sie sollten aber auf jeden Fall auch auf positive Effekte gefasst sein, die durch das Ausschleichen der Medizin eintreten können. Mögliche Nebenwirkungen der Medikamente fallen

weg. Das kann eine große Erleichterung sein. Früher spürte ich ein großes Aufatmen und eine Erleichterung immer dann, wenn ich abends meinen Computer ausgestellt habe. Dessen kontinuierliches Geräusch bemerkte ich erst dann, wenn ich ihn wieder abschaltete. Und möglicherweise genießt es Ihr Körper, dass er sich wieder selbst regulieren kann und er will Ihnen zeigen, wie sehr ihm das gefällt und wie gut er das kann. Da kann es sein, dass Sie einen positiven Schub bekommen und merken, dass Sie noch mehr Energie, Tatendrang und Bewegungslust haben (günstig ist es hier, Begriffe zu verwenden, mit denen der Klient zuvor seine gute Befindlichkeit beschrieben hat). Es kann aber auch sein, dass das Absetzen der Medikamente positive (Neben-)Effekte in ganz anderen Bereichen hat, in Bereichen, in denen Sie es eher weniger erwartet hätten...“