



Verena Hostettler-Fässler

Die Arbeit nach Heinrich Jacoby – eine stetige Begleiterin

Nach drei Jahren zwischen Furcht und Hoffnung wurde der Verdacht zur Gewissheit: Das Kind ist behindert. Ein Schicksalsschlag, der das Leben einer Mutter, einer Familie radikal verändert. Auf die Bestandsaufnahme folgte die Analyse der neuen Situation, Massnahmen waren zu ergreifen, Zukunftsvorstellungen zu revidieren. Der Kopf arbeitete. Ich bin ein Kind der Aufklärung. Der Kopf tat seine Arbeit nach allen Regeln der Kunst.

Aber der Körper machte nicht mit: Bleierne Schwere lag über dem Alltag, Antriebslosigkeit, depressive Erschöpfung hielten mich gefangen. Das ging so weit, dass ich auch eine letale Lösung zu erwägen begann. Mütter mit ihren behinderten Kindern waren diesen Weg schon gegangen. Aber da war noch ein anderes Kind, das die Mutter brauchte.

Der Weg zum Psychiater war das nächste. Therapeutische Gespräche also. Aber die halfen nicht weiter. Ich wusste und konnte bestens formulieren, was mir den Lebenswillen raubte. Auch die Medikamente halfen nicht wirklich.

In dieser Zeit fiel mir ein Taschenbuch in die Hände: Psychotherapie und Psychotherapeuten, Methoden und Praxis, geschrieben für Studenten der Medizin vom damaligen Professor für Psychiatrie an der Universität Zürich und Direktor der psychiatrischen Poliklinik, Hans Kind. Ein Kapitel beschäftigt sich auch mit körperbezogenen Therapiemethoden. Da finden sich neben Feldenkrais auch Namen wie Elsa Gindler und Helmuth Stolze (nicht aber Heinrich Jacoby). Ich wusste von all diesen Dingen damals überhaupt nichts, hatte aber spontan die Idee: Das könnte es sein! Der Hausarzt, mit dem ich darüber sprach, als ich das nächste Mal wegen einer banalen Infektion in seiner Praxis war, nahm das Telefon in die Hand und verband mich mit Jeanine Buol Hug.

Die Arbeit von Heinrich Jacoby, vermittelt von Jeanine Buol, hat mir das Leben gerettet. Das mag jetzt etwas pathetisch daher kommen, aber ich bin davon überzeugt. Die ersten Wochen lag ich in ihrer Praxis einfach am Boden, jetzt tatsächlich, nicht mehr nur metaphorisch. Und ich machte die Erfahrung: Der Boden trägt. Ich bin lange Jahre zu ihr gefahren. Am Ende trug mich nicht nur der flache Boden, sondern sogar die auf den Boden gelegte Stange. Ich fing an, mich auch stehend zu spüren und wohl zu fühlen. Stehplätze in einem Konzertsaal oder in der Oper, wenn keine besseren mehr vorhanden sind, stellen seither und bis heute kein Problem für mich dar. Es vergeht kaum ein Tag, wo ich mir das Sandsäckchen nicht auf die Augen lege. Das Sandsäckchen, zusammen mit dem kleinen Ball, den ich mir liegend unter den Kopf lege, gehört für mich auf Reisen zum Gepäck wie die Zahnbürste.

Das sind aber auch die einzigen Hilfsmittel, die ich einsetze. Ich habe in der Jacoby-Arbeit gelernt, dass man sich in jeder Situation, in jeder Lage entspannen kann, um bereit zu werden, in Stresssituationen das Richtige zu tun: am Steuer auf einer deutschen Autobahn, oder im Stau, in einer Gesprächsrunde, wo man angegriffen wird oder sich angegriffen fühlt. Mein Umgang

mit Gymnasiasten in Krisensituationen bekam eine andere, neue Qualität. Übrigens auch der mit den Eltern, wenn ich als Lehrerin unangenehme Nachrichten überbringen musste. Es gab viel weniger Konflikte als früher.

Das Problem mit dem behinderten Sohn ist geblieben. Ich werde es mit ins Grab nehmen. Aber ich habe damit zu leben gelernt. Er ist heute mein Licht im Alter. Panikattacken überfallen mich noch heute. Nicht immer nützt der Kontakt zum Boden, die bewusste Entspannung der Muskeln, der Gelenke gelingt nicht immer. Für den Worst Case habe ich Temesta in meiner Hausapotheke und in meiner Handtasche. Ich muss wieder einmal nachsehen, das Verfalldatum für die Packung dürfte längst überschritten sein. Sie wurde in all den Jahren zwei oder drei Mal gebraucht. Als mein Enkel zur Welt kam, bedauerte ich, die Jacoby Arbeit noch nicht gekannt zu haben, als ich in den Wehen lag. Vielleicht hilft sie mir, wenn mein Leben an sein Ende kommt.

Wer weiss? Ich möchte es hoffen.