

Kris' Schicksal lag in Greystones

Wer hat Angst vorm Therapeuten?

Meine ["Bekannte in der Fremde"-Artikel](#) beginnen in der Regel damit, wie ich der Person über die ich schreibe, zum ersten Mal begegnet bin. In diesem Fall muss ich dafür mehr von mir preisgeben als mir lieb ist. Aber was soll's...

Ganz ehrlich, wer war noch nie im Leben bei einem Psychotherapeuten oder hat zumindest schon einmal darüber nachgedacht? Nichts wofür man sich schämen müsste, oder? Im Gegenteil. Es heißt doch immer, man sollte in unserer Gesellschaft offener mit den Themen Depression und Angststörungen umgehen. Wenn es einen persönlich betrifft, ist das jedoch leichter gesagt als getan.

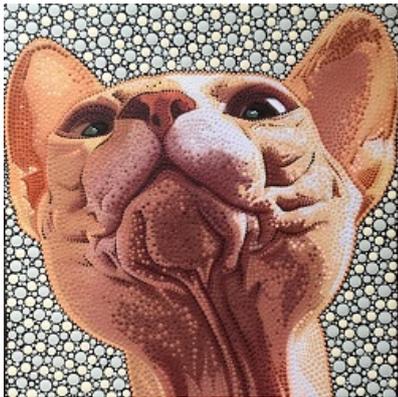
Immerhin oute ich mich hiermit, dass ich bereits des Öfteren einen Gesprächstherapeuten konsultiert habe und mich nicht davor scheue es wieder zu tun. Aber vorerst genug zu mir, denn schließlich soll es in diesem Artikel um Kris gehen.

Kris hypnotisiert

Was hat Kris nun also mit meiner mentalen Gesundheit zu tun? Ich stieß auf [Kris' Webseite](#) als ich auf der Suche nach Therapeuten in meiner Umgebung war, die Hypnose praktizieren. Ich hatte das schon immer mal ausprobieren wollen, als Ergänzung zu einer konventionellen Verhaltenstherapie. Und das war *die* Gelegenheit. Direkt vor meiner Haustür. Die Botschaft auf ihrer Internetseite sprach mich sofort an und schnell war ein Termin vereinbart.

Unsere Treffen waren rein professioneller Natur. Dennoch war mir Kris, mit ihrer freundlichen und warmen Art, von Anfang an sympathisch. Nach wenigen Sitzungen hatte ich genug Vertrauen

gefasst, um auch ein paar private Worte mit ihr zu wechseln. Unter anderem kam unser Gespräch auf die Kunst, dir mir im Therapieraum aufgefallen war. Meisterwerke der Präzession und Farbgebung. Sie zeigten ein Maß an Perfektion, das es für mich schwer vorstellbar war, dass sie handgefertigt waren. [Handgefertigt von Kris](#) – in ihrem “zweiten Leben” als Hobbykünstlerin.



Kris' Form der Tiefenentspannung

Kris erzählte mir, dass die Kunst ihr Hobby sei und speziell die Form des Pointillismus (oder Dotting) sie entspannte. Ihre Mandalas, abstrakten Motive und Tierbilder sind einzelne Farbtupfer (= dots), die im Auge es Betrachters zu einem Gesamtbild verschmelzen. Eine Technik, die einem zweifelsohne viel Geduld und Konzentration abverlangt. Was für Kris eine Form der Tiefenentspannung ist, würde mich wahrscheinlich endgültig in den Wahnsinn treiben. Womit sich der Kreis zur Therapie wieder schließt.

Ganzheitlicher Ansatz

Als ich mit meinen Artikeln "Bekannte in der Fremde" begann, war mir sofort klar, dass ich Kris dabei haben wollte. Neben ihrer faszinierenden Kunst fand ich auch ihren beruflichen Werdegang höchst interessant. Kris absolvierte ihr Studium in verschiedenen Bereichen der Medizin – Pharmazie, Toxikologie, Ernährungswissenschaften und Psychotherapie. Bereiche, von denen auch ich während meiner Therapie bei Kris profitierte. Ihr ganzheitlicher Ansatz berücksichtigt bei der Behandlung demnach nicht nur die Seele, sondern zieht auch körperliche Belange, wie beispielsweise die Ernährung, in Betracht.

Veränderung ist Positiv

In Einklang mit Kris' Lebensmotto heißt auch ihre [Therapie-Webseite](#) 'Change is good' (Veränderung ist gut). Ähnlich wie schon [Farzana](#) in meinem vorherigen "Bekannte in der Fremde"-Artikel, ist Kris der Auffassung, dass das Leben ständig im Wandel ist und das auch gut so ist.

Ich persönlich habe meine Probleme mit Veränderungen. Nicht dass ich sie zwangsläufig als negativ erachte. Aber ich finde es schwierig mich an Neues zu gewöhnen und Gewohntes aufzugeben. Nichtsdestotrotz habe ich in meinem Leben bereits große Veränderungen hinter mich gebracht und sie waren stets zu meinem Besten. Eine davon selbstverständlich mein [Umzug nach Irland](#).

Ich stimme Kris zu, dass sich natürlich auch unsere Sichtweise auf die Dinge ändert je älter – und hoffentlich weiser – wir werden. "Unsere Lebensphilosophie basiert auf unserem Glauben, unseren Moralvorstellungen, den Erfahrungen die wir gemacht haben und unseren Erwartungen", sagt sie. "Ich würde sagen, authentisch zu sein und mich selbst zu akzeptieren während ich mich verändere und weiter entwickle, sind die Grundfesten meiner Lebensphilosophie. Mir ist es wichtig als gutes Beispiel meiner eigenen Glaubensgrundsätze voranzugehen und für sie einzustehen."

Ausländerstatus als Eisbrecher

Zu lernen mich selbst zu akzeptieren und zufrieden mit mir zu sein, ist ein Grund, warum ich Kris als Therapeutin aufgesucht habe. Es mag albern klingen, aber dass Kris wie ich aus dem Ausland kommt und keine englische Muttersprachlerin ist, half mir, mich sicherer und weniger fehl am Platze zu fühlen.

Zudem war es ein leichter Einstieg uns zunächst darüber auszutauschen woher wir ursprünglich kommen. Kris' Heimat rief zugleich Erinnerungen an einen meiner Campingurlaube vor vielen Jahren hervor. In einem Land, das ich glücklicherweise bereist habe, bevor es der Massentourismus für sich entdeckt. Ein Fakt, der mir sehr wichtig ist, wie jeder der meinen Artikel [Verlassen in Irland](#) gelesen hat, weiß.



Goldene Strände voller Bernstein

“Litauen hat einzigartig goldene Sandstrände voller Bernstein und Sanddünen, die auf beiden Seiten vom Meer eingerahmt sind. Es gibt wunderschöne Wälder mit grün-schimmernden Moosteppichen. Hier und da findet man noch unveränderte,

historische Dörfer mit reetgedeckten Häusern, die inzwischen von der UNESCO geschützt sind. Die Städte sind klein aber sehr charmant mit vielen historischen und architektonisch sehenswerten Gebäuden. Nicht zu vergessen die engen Gassen und kleinen Restaurants sowie einladenden Cafés." So beschreibt Kris ihr Herkunftsland, als ich sie nach dessen Besonderheiten frage.

Unvergessen – Die Kurische Nehrung

Obwohl ich Litauen nur von einem einzigen Sommerurlaub im Jahr 2006 kenne, ist es mir genauso in Erinnerung geblieben. Insbesondere die goldenen Sandstrände und allen voran die Kurische Nehrung, werde ich wohl nie in meinem Leben vergessen. Ebenso wie sie die Freundin meiner Großmutter niemals vergaß. Sie war unweit davon, in [Nidda](#), aufgewachsen und als junges Mädchen nach dem 2. Weltkrieg, mit dem Rest der deutschen Bevölkerung, vertrieben worden. Das hatte sie nicht davon abgehalten immer wieder von dem 100 km langen Sandstrand zu schwärmen, der das Kurische Haff von der Ostsee trennt.

Die riesigen Sanddünen stehen heute unter dem Schutz der UNESCO. Es war ein Privileg sie vor 15 Jahren noch betreten zu dürfen. Denn man sagte uns, dass dies vielleicht bald verboten sein könnte, um die Dünen vor der Abtragung zu schützen. Sie erstrecken sich an der schmalsten Stelle über eine Breite von 400 Metern und dehnen sich bis zu 4 km an der breitesten aus. Das soll schließlich so bleiben.

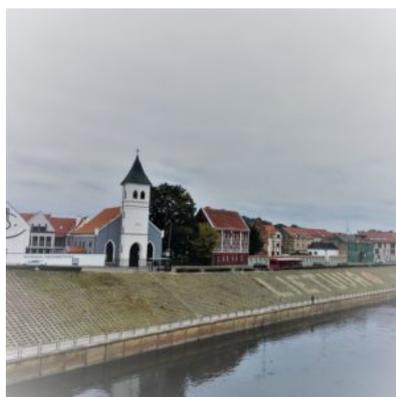
Es war ein regelrechtes Wettrennen gewesen am Vorabend noch einen Platz auf dem einzigen und stark überfüllten Campingplatz nahe der Kurischen Nehrung zu bekommen. Am Strand war am nächsten Morgen von den Menschenmassen allerdings nicht viel zu sehen. Und so wurde unser Besuch auf der Kurischen Nehrung zu einem wahrlich unvergesslichen Erlebnis!

Kaunas – Eine Studentenstadt zum Leben

Neben der unberührten, wunderschönen Landschaft beeindruckten

mich damals auch die litauischen Städte. Als Kris mir erzählte, sie sei aus Kaunas, kramte ich meine alten Fotos hervor, in denen sich Kris' Beschreibung widerspiegelt: "Meine Heimatstadt Kaunas ist die zweitgrößte Stadt Litauens und bekannt für ihre herausragende Architektur (UNESCO City of Design). Es gibt großartige Museen, beeindruckende Kathedralen und Theater. Kaunas ist außerdem eine Universitätsstadt mit einer der besten Medizin-Fakultäten in Osteuropa und ich bin stolz meinen Abschluss dort gemacht zu haben."

"94% der in Kaunas lebenden Bevölkerung ist litauisch, was für eine moderne europäische Stadt sehr ungewöhnlich ist", erzählt Kris weiter. Ich muss zugeben, dass es mich tatsächlich überrascht, dass Kaunas noch nicht zu einem Einwanderer-Paradies für junge Menschen geworden ist.



"Ich schaute bei Google und entschied mich für Wicklow"

Das bringt mich zu der Frage, warum Kris selber Kaunas verlassen hat, um nach Irland zu gehen. Und wie hat es sie, als unsere fünfte "Bekannte in der Fremde", nach [Greystones](#)

verschlagen?

Als Kris sich entschied eine Auszeit von ihrem Job bei einem litauischen Arbeitgeber zu nehmen, fiel ihre Wahl ganz zufällig auf die Grüne Insel. Wie auch ich mich damals für Irland entschied, weil es ein kleines, englisch-sprachiges Land nicht zu weit von zu Hause war, tat Kris das bereits viele Jahre vor mir. Vor 19 Jahren um genau zu sein. Während ich erst [über Umwege nach Greystones](#) kam, war der Küstenort im Co. Wicklow bereits für Kris vorgesehen – auf ihrer ‘geheimen Karte’, wie sie es selber nennt. “Ich schaute bei Google und entschied mich für das Garten County Wicklow”, sagt Kris. Als sie in Greystones wenig später ihrem zukünftigen Ehemann begegnete, war ihr Schicksal besiegelt.

Entwurzelt in Irland

Es ist allemal besser von einem Land angezogen zu werden, wie Kris vom mystischen Irland, als lediglich aus seinem Heimatland weg zu wollen. Nichtsdestotrotz bringt das Auswandern in ein fremdes Land eine gewisse Entwurzelung mit sich, findet Kris: “Es ist ein unheimliches Gefühl wie es vermutlich jeder Auswanderer anfangs erlebt. Das Gefühl keine Wurzeln in einem Land zu haben, wo man fortan leben wird. Nicht mal eben bei der Familie zum Sonntagsessen vorbeischauchen zu können, oder bei einer Freundin auf eine Tasse Tee. Es gibt (noch) keinen Ort, an dem man sich geborgen fühlt, wenn man Sorgen hat. Wissend, dass man auf der Straße keinem alten Schulfreund begegnen wird; dass kein Schaufenster in der Stadt sentimentale Erinnerungen hervorruft. Deine Vergangenheit ist auf einmal nicht mehr relevant. Du fängst bei null an.”

Fast Food und keine Mischbatterie

Die amüsantesten Antworten meiner “Bekannte in der Fremde”-Serie erhalte ich immer auf die Frage nach dem größten Kulturschock. Auch Kris’ Antwort bringt mich wieder zum Schmunzeln: “Viele der kulturellen Unterschiede zwischen Litauen und Irland waren so kurios, dass sie mich eher zum

Lachen brachten als mir zu schaffen zu machen. Es hat eine Weile gedauert bis ich gelernt habe mit zwei getrennten Wasserhähnen am Waschbecken klarzukommen ohne mir die Finger zu verbrühen. Interessant war es auch zu beobachten wie die riesigen Doppeldeckerbusse durch die engen, vollen Straßen Dublins manövrieren. Ich war verblüfft wie viele Fast Food Restaurants es hier gab. Als ich Litauen verließ, gab es gerade mal ein McDonald's in der zweitgrößten Stadt des Landes.

Von dem "Schock" über die mancherorts fehlende Mischbatterie kann auch ich ein Lied singen. Meine Eltern wundern sich heute noch bei jedem Besuch wie wir mit zwei Hähnen für Warm- und Kaltwasser in der Küche überleben. Nicht nur ein "deutsches Ding", wie ich nun dank Kris weiß.

Keine Sommer, Keine Winter

Die irischen Sommer – oder vielmehr ihr Nicht-Vorhandensein – zieht sich wie ein roter Faden durch die Antworten meiner Interviews mit meinen "Bekanntem in der Fremde". Obwohl die kühlen Sommermonate auf der Insel nicht selten eine Herausforderung für Zugereiste darstellen, haben viele gelernt sie mit irischem Humor zu nehmen. So auch Kris: "Wenn ich mit meinen Eltern in Litauen spreche, machen wir uns immer einen Spaß daraus, das Wetter zu diskutieren. Wenn ich nach den winterlichen Temperaturen in meiner Heimat frage, antworten sie – sehr mild, kein richtiger Winter dieses Jahr. Das heißt dann 'nur' minus 10 Grad. Wenn ich ihnen im Sommer erzähle, dass wir eine Hitzewelle mit um die 20 Grad haben, bemitleiden sie mich und sagen – wieder kein Sommer in Irland!"

Lernen, Lernen, Lernen

Nicht nur im Bezug auf das Wetter ist Akzeptanz ein wichtiger Aspekt für Kris, wenn man in einem fremden Land heimisch werden möchte. Der Andersartigkeit von Menschen, Kultur und Umständen offen gegenüber zu stehen, ist der Schlüssel des erfolgreichen Auswanderns, meint Kris:

[...] sie sollten sich bewusst sein, wenn sie einmal die Entscheidung getroffen haben, in einem anderen Land zu leben, dass sie fortan alles betrifft, was in diesem Land passiert. Es gibt kein 'unser' oder 'euer' mehr. Viele Ausländer, denen ich durch meine Arbeit begegnet bin, fühlen sich nicht wohl dabei sich unter die Einheimischen zu mischen oder sich in die örtliche Gemeinschaft einzubringen. Sie nutzen die kulturellen Unterschiede als Ausrede um Kontakt zu vermeiden.

Mein Rat ist – lernen, lernen, lernen! Über die Geschichte, die Kultur und Traditionen des Landes, in dem du dich irgendwann zu Hause fühlen möchtest. Immer wieder wirst du etwas Neues und Wundervolles entdecken. Es lohnt sich!