

Interview

HfpK e.V. trifft **Kate Rena**

Anina Schmidt: Liebe Kate, ich freue mich sehr, dass wir zusammentreffen, um uns über dich und deinen Song „The Hardest“ zu unterhalten, der im September auch beim Benefizkonzert im Katharinenhof zu hören sein wird. Du singst darüber, wie es ist, von einem Menschen Abschied zu nehmen, der seelisch erkrankt ist. Magst du erzählen, was dich an den Punkt geführt hat, dass du „The Hardest“ geschrieben hast?

Kate Rena: Ja, gerne! Ich glaube, „The Hardest“ ist ein Stück weit die Bestätigung für mich, dass ich mit einem schwerwiegenden Kapitel in meinem Leben meinen Frieden gemacht habe. Und da steigen wir dann ja doch direkt schon ins Eingemachte ein. Die Geschichte fing 2016 mit dem Urlaubsvorhaben mit meinem damaligen Freund an. Wir wollten nach Kroatien, er war schon etwas eher hingeflogen und wollte mich am Flughafen abholen. Aber als er auftauchte, war er total verändert. Es war unglaublich verwirrend, aber ich dachte, er wäre einfach nur sehr aufgeregt, denn vor dem Urlaub standen Trennungsgedanken im Raum und wir hatten sehr emotional beschlossen, Nägel mit Köpfen zu machen und uns für die Beziehung zu entscheiden. Also dachte ich, er freut sich nur sehr, mich zu sehen. Wir fuhren zu unserer Unterkunft, bei der wir leider nie ankamen. Erst im Nachhinein erfuhr ich, dass er einen Rückfall in seine Bipolarität hatte und ich ihn in einer Manie erlebte. Das Thema „Seelische Erkrankungen“ war davor zwischen uns einfach nicht aufgekommen, weil er schon seit Jahren als „austherapiert“ galt und ohne Medikamente stabil war.

Schmidt: Wie hast du eure Reise dort unten erlebt?

Rena: Es war eine ziemlich krasse, circa 16-stündige Odyssee aus Autofahrt durch die Nacht, ohne Verpflegung, ohne Pause, ohne Schlaf und obskuren Stopps, während derer wir seinen „Zeichen“ folgten. Aus meiner Perspektive redete er währenddessen ohne Unterbrechung auf mich ein und ich versuchte irgendwie nachzuvollziehen, was gerade passierte. Es war so schwierig Hilfe zu bekommen. Die PolizistInnen, die ich erreichte, behandelten uns und vor allem ihn auf Grund seines merkwürdigen Verhaltens wie Schwerverbrecher, sodass ich ihn in Schutz nahm und nicht dachte, dass mir jemand unsere Geschichte glauben würde. Dass ich mich für außerstande hielt, kompetente Hilfe zu bekommen, führte aber dazu, dass wir fernab von allem mit 80 km/h ohne Beleuchtung durch Olivenhaine rasten und ich buchstäblich um mein Leben fürchtete. Dazu kam, dass mei-

ne Angst und meine Widerworte ihn nur weiter aufwühlten und aggressiv machten.

Schmidt: Kannst du sagen, wie ihr aus der Situation wieder herausgekommen seid?

Rena: Ja und nun komme ich dazu, warum ich mich letztlich zur Veröffentlichung von „The Hardest“ an euch gewandt habe. Ich hatte in der Schule Psychologieunterricht. Irgendwann fing ich an die Basics, die ich gelernt habe, in Kroatien mit meinem Exfreund anzuwenden. Ich habe ihn mit W-Fragen etwas beruhigen können, also „Wann hast du das letzte Mal gegessen?“, „Wann hast du das letzte Mal geschlafen?“. Das brachte ihn dazu wieder Richtung Zivilisation zu fahren, sodass ich erst mich in Sicherheit bringen und dann ihn über die örtliche Polizei zur Fahndung ausrufen lassen konnte. Meine Psychologiegrundlagen haben uns wirklich gerettet und ich möchte, dass meine Geschichte zusätzliche Motivation ist, dem Thema an Schulen mehr Beachtung zu schenken.

Schmidt: Wie ging es dir in und nach der Situation? Ich stelle es mir unglaublich schwierig vor, die eigene Hilflosigkeit in einem fremden Land auszuhalten.

Rena: Ich hatte in der Nacht den Anflug einer Panikattacke, die meinen Exfreund aggressiv gemacht hat. Glücklicherweise konnte ich mich da selbst wieder heraus holen und habe dann einfach nur funktioniert, um uns aus der Situation zu retten. Aber als ich zurück in Deutschland war, ging das los, was sicher viele kennen, die jetzt auch die **SEELEN-Post** lesen. Dieser Gewaltakt, dass du selbst etwas für dich Traumatisierendes mit jemandem erlebt hast, der dir sehr nah steht – Ich wollte ihn nicht verlassen, mich aber trotzdem selbst schützen und bin froh, dass mir das im Nachhinein betrachtet gelungen ist.

Schmidt: Das finde ich spannend, was hat es für dich gebraucht, damit du dich gut schützen konntest?

Rena: Ich habe ihm klar gesagt, was ich brauche und damit unbewusst eine Grenze für mich formuliert. Er sollte mir Bescheid geben, sollte er seine Tabletten nicht nehmen – als ich gemerkt habe, dass das nicht funktioniert, gab es ein klärendes Gespräch. Er hat mir gesagt, dass meine Erwartungen momentan zu viel für ihn sind. Das fiel schwer zu hören, dieses: „Du bist eine Belastung für mich!“, weil ich ja das Gefühl hatte, ihm helfen zu können und zu wollen und dann gemerkt habe, dass meine Hilfe gerade nicht erwünscht ist. Wir haben uns daraufhin getrennt, sind aber im Kontakt ge-



Kate Rena
©Niels Stiefeling

blieben, auch um die Ereignisse immer mal wieder zusammen zu rekapitulieren. Mir und ich glaube auch ihm, hat es geholfen, unsere jeweiligen Wahrnehmungen wie Puzzle-teile aneinanderzufügen. Dadurch konnte ich mit meinem eigenen Trauma umgehen lernen.

Ich habe damals über meine – offenbar wirklich gute – Krankenkasse zehn systemische Therapieeinheiten als Notfallsoforthilfe bekommen, weil eine Posttraumatische Belastungsstörung drohte. Das war Gold wert! So konnte ich schlussendlich den Song schreiben, mich nochmal „selbsttherapeutisch“ mit allem auseinander setzen und einen Schlusspunkt unter die Erlebnisse setzen. Fas war 2017. Mein Exfreund hatte noch einige zum Teil auch schwere Rückfälle, aber jetzt ist er stabil und darüber freue ich mich sehr.

Schmidt: Ich kann hören, wie schwierig und anstrengend die Zeit in Kroatien, aber auch die Zeit danach war. Gibt es auch etwas Positives, was daraus entstanden ist?

Rena: Ja, ich habe so viel gelernt, vor allem über mich selbst. Ich habe mich seit der Sache viel mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt und hole mir regelmäßig Hilfe von TherapeutInnen und Coaches, wenn ich merke, dass ich feststecke. Ich versuche an den Tagen, an denen der Mut dazu fehlt, liebevoll mit mir zu sein. Außerdem versuche ich, die Erlebnisse nicht nur in schwarz oder weiß zu sehen. In Kroatien und danach habe ich geweint, es war schmerzhaft, Erwartungen sind nicht erfüllt worden, die Trennung – aber im Nachhinein kann ich sagen, es hat mich so sehr wachsen lassen. Ich habe die Berührungssängste mit dem Thema „Seelische Erkrankungen“ verloren und versuche, die Welt nicht mehr in Schubladen zu denken und zu sehen. Dies ist eine lebenslange Herausforderung, die sich aber definitiv lohnt.

Schmidt: Ich glaube für Angehörige und Erkrankte ist es unglaublich wichtig, selbstfürsorglich mit sich umzugehen. Welche Mittel und Wege hast du gefunden, liebevoll auf dich zu achten?

Rena: Ach, ich bin gerade mittendrin in dem Prozess. Wir hatten vorhin quasi „offline“ darüber gesprochen, dass ich dazu tendiere, mir mein Leben sehr voll zu packen. Auch ich habe von klein auf gelernt, mich über meine Leistung zu definieren. Deshalb ist es für mich wichtig zu begreifen, dass Zeit für mich gleichwertig wie alles andere in meinen Terminkalender gehört. Ich lerne gerade, mir mindestens einmal die Woche einen Tag zu nehmen, an dem ich keinen Termin habe und mir Ruhephasen gönne. Im Orchester hat unser Dirigent immer gesagt, wir müssen die Pausen auch spielen, die sind Teil des Werkes! Bewusst zu atmen, einen Bodyscan machen. Mich zu fragen: „Was habe ich heute gegessen?“, „Wie viel habe ich schon getrunken?“. Affirmationen aufsagen. Stricken, nur um des Strickens willen. Ein Tagebuch schreiben und zu erleben, dass es auch okay ist, ein Wochenbuch daraus zu machen. Ich muss nämlich nicht jeden Tag etwas reinschreiben und es darf auch einfach mal die Silvestermenü Liste, statt eines hochphilosophischen Gedankens sein. Ich mache Yoga, aber nicht in einem Kurs, weil ich mich aktuell noch zu sehr mit der 86-jährigen Dame vergleiche, die schon 50 Jahre mehr Übung hat als ich. So weit bin ich noch nicht auf meiner Achtsamkeitsreise.

Schmidt: Liebe Kate, ich danke dir so sehr für dieses für mich wunderschöne Gespräch, wünsche dir weiterhin alles Gute, einen achtsamen Umgang mit dir selbst und ich freue mich auf das Konzert im September!

Kate Rena ist Sängerin und Songschreiberin und berührt mit starker Stimme und einfühlsamen Texten ihre HörerInnen. Es geht in ihren Songs darum, sich mutig mit den eigenen Gefühlen, Hoffnungen und Wünschen auseinanderzusetzen und auch Veränderungen anzugehen. Eines ihrer Stücke liegt ihr selbst besonders am Herzen. In „The Hardest“ setzt sie sich autobiographisch mit dem Abschiednehmen von einem geliebten, seelisch erkrankten Menschen auseinander. Offen darüber zu sprechen, wie schwierig es ist, sich als Angehörige und Vertraute um einen erkrankten Menschen zu sorgen, ist nach wie vor ein Tabu. Kate möchte dazu beitragen dieses aufzubrechen.