

Dr. Jens-Uwe Martens

Können wir einem schweren Schicksal trotzen?

Resilienz in der Trauer nach Suizid

AGUS Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Schicksalsschläge	4
Selbstbestimmung?	8
Irrwege und Sackgassen	12
Resilienz-Faktoren	19



Diese Broschüre wird gefördert durch die DAK-Gesundheit.
Herzlichen Dank für diese Unterstützung!

Herausgeber:

AGUS e.V. Bundesgeschäftsstelle
Kreuz 40 · 95445 Bayreuth

Autor: Dr. Jens-Uwe Martens

1. Auflage 6/2021

Vorwort

Ein Suizid trifft die Angehörigen immer plötzlich. Auch wenn eine psychische Erkrankung vorlag, es vielleicht schon Ankündigungen oder sogar Suizidversuche gegeben hat, schlägt die Nachricht wie ein Blitz ein.

In diesem Moment sind die Hinterbliebenen am Boden zerstört und fühlen sich unfähig, in irgendeiner Art und Weise zu reagieren. Ein Gefühlschaos stellt sich ein: Wut, Verzweiflung, Ohnmacht, Scham, Schuldgefühle und Angst.

Oftmals sind es Familienangehörige, Freunde, Nachbarn oder Kollegen, die in dieser Zeit zur Seite stehen und z. B. Kontakt zu AGUS und den Selbsthilfegruppen herstellen. Doch den entscheidenden Schritt, diese Angebote zu nutzen, um so wieder Wege zurück ins Leben zu finden, müssen die Betroffenen selbst unternehmen.

Dies ist ein wichtiger Aspekt der Resilienz: sozial vermittelte Ressourcen zu nutzen, um eine Krise zu überstehen. Der andere ebenso wichtige Aspekt sind die eigenen Ressourcen: Woran kann ich in meiner Situation noch anknüpfen? Welche Kraftreserven habe ich noch? Was tut mir gerade gut? Ziel muss es sein, die psychische Widerstandsfähigkeit wiederherzustellen.

Dies deckt sich sehr stark mit dem Grundgedanken der Selbsthilfe.

„Können wir einem schweren Schicksal trotzen?“ So lautet daher auch der Titel dieser Broschüre, die Suizidbetroffenen eine Hilfe in der vielleicht schwersten Phase des Lebens ist. Der Autor, Dr. Jens-Uwe Martens zeigt dabei sowohl unterstützende, aber auch schädliche Reaktionen auf. Dr. Martens ist Psychologe und hat sich aus eigenem, teilweise schmerzhaften Erleben heraus intensiv mit dem Thema Resilienz beschäftigt. Er weiß also sowohl von der Theorie als auch von der Praxis her, wovon er schreibt.

Jörg Schmidt
Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Können wir einem schweren Schicksal trotzen?

Unterstützende und schädliche Reaktionen nach dem Suizid eines Angehörigen

von Dr. Jens-Uwe Martens

Schicksalsschläge

„Ich wollte dich noch einmal sehen!“

Die Sonne meinte es gut mit uns. Obwohl der Wetterbericht Regen vorhergesagt hatte, konnten wir meinen Geburtstag im Garten feiern. Es war Mitte Juli und sommerlich warm.

Natürlich hatte ich auch meine Nichte Maria zu dem Fest eingeladen, aber obwohl sie mal wieder für einige Zeit zuhause war, wollte sie nicht kommen.

„Mit so vielen Menschen komme ich nicht zurecht!“ war ihre Entschuldigung.

Maria war vor um 2011 mit 16 Jahren an Schizophrenie erkrankt. Sie hat nach einer Urlaubsreise zusammen mit ihren Eltern sich in ihrem Zimmer eingesperrt und dieses Zimmer systematisch zerstört. Die Eltern hörten nur, wie sie Vasen, Gläser, aber auch Stühle zerschlug und sie war nicht bereit, die Tür zu öffnen oder mit ihren Eltern zu reden. Inzwischen war sie dazu übergegangen, die einzelnen Seiten aus ihren Büchern zu reißen. Schließlich brach der gerufene Notarzt die Tür auf und nahm sie mit in die psychiatrische Klinik. Dort wurde eine seltene Form von Schizophrenie diagnostiziert. Sie kam in die geschlossene Abteilung und wurde mit Medikamenten behandelt.

Wie bei vielen dieser Krankheiten, verlief auch diese in Wellen. Zwischendurch gab es Phasen, in denen es ihr ganz gut ging und sie auch wieder zuhause leben konnte. Sie war sehr begabt und hat in einer dieser Phasen ihr Abitur gemacht. Aber dann kamen immer wieder Rückfälle und sie musste öfter in die geschlossene Abteilung der Psychiatrie eingeliefert werden.

Das ging nun schon seit zehn Jahren so. Immer wieder schöpften in den guten Phasen die Eltern und Maria selbst Hoffnung, dass sie dauerhaft gesund werden würde und dann kam der nächste Schub. Diese Enttäuschungen waren für meine Schwester, der Mutter von Maria, und ihren Mann von Mal zu Mal schwerer zu ertragen.

Maria war mein Patenkind und ich hatte Psychologie studiert. Ich fühlte mich aufgerufen, zu helfen, aber es gelang mir nicht. Ich habe auch mit dem behandelnden Psychiater Kontakt aufgenommen, aber der hielt nichts von Psychologen.

Natürlich hatte ich großes Verständnis, dass Maria nicht auf mein Geburtstagsfest kam und ich freute mich umso mehr, als sie dann doch bei mir klingelte. Ich bat sie herein, aber sie wollte sich nicht unter meine Gäste mischen. Sie wollte mir nur zu meinem Geburtstag gratulieren. Sie blieb am Gartentor stehen, während wir uns ein wenig unterhielten.

Sie machte einen überraschend guten Eindruck. Von der depressiven Verstimmung, unter der sie häufig litt, wenn sie eine Weile zuhause war, spürte ich nichts. Es ging ihr richtig gut. Sie machte einen fröhlichen, besser gesagt: einen gelösten Eindruck. Das hätte mich stutzig machen müssen!

Nachdem wir ein paar Minuten geplaudert hatten, verabschiedete sie sich von mir mit den Worten: „ich wollte dich nur noch einmal sehen!“

Ich fragte mich gerade, ob ich mich nicht schon zu lange von meinen Gästen entfernt hatte und war in Gedanken schon wieder bei ihnen. Nur so kann ich mir erklären, dass bei mir bei diesen Worten nicht alle Alarmglocken zu klingeln begannen.

Zwei Tage später erinnerte ich mich wieder an diese Worte, als ich erfahren habe, dass sich Maria vor die U-Bahn gelegt hat. Meine Nichte, mein Patenkind

war aus dem Leben geschieden, sie wollte dieses Leben nicht mehr ertragen – und sie hatte diesen Schritt mir gegenüber angekündigt. Aber ich habe diese Ankündigung nicht verstanden!

Das schreckliche Schicksal von Maria zerstört eine ganze Familie

Ich stand der Familie von Maria immer sehr nahe. Vor vielen Jahren, als Maria noch gesund war und ich selbst ein schweres Schicksal zu ertragen hatte, wohnte ich sogar in ihrem Haus und ließ mich von meiner Schwester, aber auch durch die ganze Atmosphäre, die dort herrschte trösten.

Meine Schwester, mein Schwager und ihre drei Kinder gingen sehr liebevoll miteinander um. Ich saß mit ihnen beim Abendessen, wenn sich die Familie ihre Erlebnisse vom Tag erzählte, wenn man miteinander scherzte und sich direkt oder zwischen den Zeilen immer wieder bestätigte, dass man sich schätzte. Ich genoss diese Stimmung und sie half mir sehr, über mein eigenes schweres Schicksal hinweg zu kommen. Ich hatte viele Jahre vorher meine Frau und meine beiden drei und fünf Jahre alten Kinder bei einem Flugzeugunglück verloren.

Als dann Maria, die Tochter und das jüngste unter den Geschwistern krank wurde und in die Psychiatrie eingeliefert wurde, hatte ich mir selbst schon wieder ein neues Leben aufgebaut und lebte nicht mehr bei ihnen, aber natürlich hatte ich immer noch engen Kontakt. Damals glaubte ich, dass jetzt die Zeit gekommen war, all die Fürsorge und Liebe, die ich in meiner schweren Zeit in dieser Familie erfahren hatte, zurückzugeben.

Die älteren Brüder waren zu dieser Zeit schon aus dem Haus, man kann vielleicht sagen: sie sind vor den belastenden Ereignissen geflüchtet. Es ging also darum, meiner Schwester, meinem Schwager und vielleicht ein wenig auch meiner Nichte selbst zu helfen.

Ich musste erleben, wie schwierig es manchmal ist, jemanden zu unterstützen. Ganz sicher reicht der gute Wille nicht aus. Ich musste all mein psychologisches Wissen aufbieten, um wenigstens kleine Fortschritte zu erreichen.

Jetzt nachdem Maria ihrem Leben und Leiden ein Ende gesetzt hatte, war von der Atmosphäre der Familie, wie ich sie in meiner schweren Zeit erlebt hatte, nichts mehr übriggeblieben.

Wenn ich meine Schwester und meinen Schwager besuchte, dann herrschte dort eine düstere Stimmung. Jedes positive Wort und natürlich jedes Lächeln oder gar Lachen war verschwunden, ich hatte den Eindruck: war verboten. Es gab eine Reihe von neuen unausgesprochenen Regeln und dazu gehörte, dass man über die schöne Vergangenheit, über die glücklichen Tage der Familie nicht sprechen durfte. Fast alle Bilder, auf denen Maria zu sehen war, wurden entfernt und es gab nur ganz wenige von ihr, die mit einem schwarzen Band gekennzeichnet waren.

Ich versuchte mit meiner Schwester zu reden, aber sowie unser Gespräch über Small-Talk oder die Regelung des Alltags hinaus ging, wurde sie sehr einsilbig. Ich spürte, dass es sie sehr anstrengte und ich war hin- und hergerissen. Ich wusste aus eigener bitterer Erfahrung, dass man sich seinem Schicksal stellen muss, um es zu verarbeiten, aber natürlich wusste ich auch, dass man sich dabei nicht überfordern darf. Wie konnte ich ihr nur helfen?

An meinen Schwager kam ich überhaupt nicht heran. Er vermied Situationen, in denen ein ernstes, einfühlsames Gespräch möglich war. Wie oft hatte ich früher mit ihm Schach gespielt, und dabei auch über unsere, meine und seine Zeit gesprochen? Daran war nicht mehr zu denken. Ich hatte fast den Eindruck, er ging mir aus dem Weg und schob berufliche Überlastung vor, wenn ich Vorschläge für eine gemeinsame Unternehmung machte.

Die zwei Brüder von Maria schützten sich auf ihre eigene Weise, indem sie eine emotionale, aber auch eine räumliche Distanz zu ihrer Herkunftsfamilie aufbauten.

Die Familie war total zerbrochen. Das Glück der frühen Jahre schien für immer verschwunden. War das eine notwendige Folge der Krankheit und des Suizids von Maria? Hätte es einen anderen Weg gegeben? Hätten die Mitglieder dieser Familie einen anderen Weg gehen können? Hätte ich dabei helfen können? War ich unfähig?

Selbstbestimmung?

Haben wir die Möglichkeit uns gegen unser Schicksal zu stemmen?

Sie, liebe Leserin und lieber Leser, werden vielleicht so wie viele Menschen sagen, dass das Schicksal der Familie durch die Krankheit und den Suizid eines der Kinder besiegelt war. Es ist naheliegend zu glauben, dass man sich gegen ein solches Schicksal nicht auflehnen kann. Wer sollte die Kraft dazu haben? Sind wir nicht alle ein Produkt unseres Schicksals, oder um es wissenschaftlich zu sagen: von Erbe und Umwelt? Und ohne Zweifel war der Einfluss der Umwelt in dem geschilderten Fall so stark, dass die Familie keine Chance hatte, sich davor zu schützen und den Zerfall und das Unglück auch der anderen Familienmitglieder zu verhindern.

Auch ich glaube immer wieder einmal daran. Es entlastet mich auch ein wenig von den Selbstvorwürfen. Aber ist das wirklich so? Sind wir wirklich immer unserem Schicksal ausgeliefert?

Die Frage, ob wir unseren Lebensweg und damit unser Glück oder Unglück frei wählen können, ist eine philosophische Frage, die in der Geschichte der Philosophie im weitesten Sinn unter dem Stichwort „Willensfreiheit“ immer wieder unterschiedlich beantwortet wurde. Ist es also eine theoretische Frage von Philosophen, die man nicht endgültig beantworten kann und die uns daher nichts angeht?

Es ist auch eine eminent wichtige praktische Frage, der sich inzwischen auch die Psychologie zugewandt hat – und sie gehört zu den Fragen, deren Antwort einen immensen Einfluss auf das praktische Leben hat.

Hat zum Beispiel ein Kind, das in schrecklichen Verhältnissen aufwächst, die Chance, selbst ein erfülltes Leben zu führen, nicht kriminell oder rauschgift-süchtig zu werden?

Kann ich als Mutter dann, wenn ich meine geliebte Tochter über Jahre bei ihrer schrecklichen psychischen Krankheit begleitet, getröstet und sie schließlich durch einen Suizid verloren habe, jemals wieder lachen?

Es gibt viele Fälle, die uns zu beweisen scheinen, dass die Antwort auf all diese Fragen „Nein!“ heißt. Wahrscheinlich kennen auch Sie Beispiele, die zeigen, dass es in solchen Situationen keinen Ausweg gibt, dass das Unglück vorbestimmt und unausweichlich ist. Und wenn wir empathisch genug sind, wenn wir uns richtig in das Schicksal der Betroffenen einfühlen, dann spüren wir auch in uns so viel Verzweiflung, dass wir mit voller Überzeugung sagen können:

„Wer solche schlimmen Erlebnisse aushalten muss, hat keine Chance mehr! Das ist eben sein Schicksal!“

Wenn es einem Menschen nicht gelingt, sein Leben zu meistern, wenn er „auf die schiefe Bahn“ gerät, wenn ihn schon kleine Probleme aus der Bahn werfen, wenn er kriminell oder rauschgiftsüchtig wird, dann verweisen Psychologen oft auf die schlechten Startbedingungen dieser Menschen in Kindheit und Jugend, die oft als Ursache für ein Scheitern im Leben angesehen wird und die als Entschuldigung gesehen werden.

Die Psychologie hat sich der Frage angenommen, wieviel an dieser Annahme der Realität entspricht.

Untersuchungen von schlechten Startbedingungen auf das Lebensschicksal

Von den vielen Untersuchungen zu diesem Thema möchte ich hier eine herausgreifen, bei der es um Kinder geht, die unter schwierigsten Bedingungen aufwachsen mussten:

In einer der ersten Langzeitstudien zum Thema Resilienz begleitete Emmy Werner auf der Hawaii-Insel Kauai 698 Kinder, die alle 1955 geboren wurden, 40 Jahre lang. Knapp 210 dieser Kinder hatten sehr schlechte Startbedingungen: sie waren in Armut geboren und wuchsen unter schrecklichen Bedingungen auf; bei einigen von ihnen waren vor oder während der Geburt Komplikationen aufgetreten; etliche lebten in Familien, in denen chronisch Unfrieden, Scheidung oder elterliche Psychopathologie ihre Entwicklung belasteten oder sie wurden von Müttern großgezogen, die rauschgiftsüchtig und weniger als

Selbstbestimmung?

acht Jahre zur Schule gegangen waren. Zur Überraschung von Emmy Werner entwickelten nur zwei Drittel der Kinder, die bis zum Alter von zwei Jahren vier oder mehr Risikofaktoren ausgesetzt waren, bis zum Alter von zehn Jahren Lern- oder Verhaltensprobleme. Auch wurden bis zum Alter von 18 Jahren lediglich zwei Drittel dieser 210 Kinder straffällig und/oder psychisch krank.

72 Kindern, mehr als einem Drittel, gelang es jedoch, ihre schwierige Situation zu meistern: sie zeigten keine Verhaltensauffälligkeiten, waren gut in der Schule, waren in das soziale Leben ihrer Insel eingebunden und setzten sich realistische Ziele. Im Alter von 40 Jahren war keine dieser 72 Personen arbeitslos, straffällig oder auf staatliche Unterstützung angewiesen. Sie waren leistungsfähige, zuversichtliche und fürsorgliche Erwachsene. Auch wenn die Startbedingungen noch so schlecht sind, gelingt es gemäß dieser Studie einem Drittel der betroffenen Menschen ihr Leben zu meistern.

Hier ist nicht der Platz, weitere Beispiele für Menschen im Einzelnen zu beschreiben, die es geschafft haben, ihrem Schicksal zu trotzen. Wer sich dafür interessiert, wird es nicht schwer haben, solche Beispiele zu finden. (nebenbei: Ich empfehle sehr, die Beschäftigung mit solchen Schicksalen. Sie zeigen, welche Kraft in Menschen liegt und machen Mut, wenn man selbst glaubt, alle Kraft verloren zu haben). Eine Sammlung solcher Beispiele findet man auch in dem Buch des Autors dieser Schrift „Das Geheimnis seelischer Kraft“.

Was unterscheidet die positiven, von den negativen Schicksalsverläufen?

Kommen wir zurück auf den eingangs geschilderten Fall, auf den Verlust eines nahen Verwandten durch Suizid. Etwas vereinfacht ausgedrückt hat die Untersuchung von Emmy Werner gezeigt: Es gibt offensichtlich Menschen, die schwierige Bedingungen in ihrem Leben überstehen, während andere daran zugrunde gehen.

Worin unterscheiden sie die „Gewinner“ von den „Verlierern“? Sind auch hier die Gene verantwortlich, oder Umweltbedingungen, die wir vielleicht bei den Studien nicht erfasst und übersehen haben? Oder gibt es einen anderen Einflussfaktor, den wir bisher hier nicht erwähnt haben?

Das Konzept der Selbstbestimmung

Ich gehe hier von der unbewiesenen, unbeweisbaren Annahme aus, dass es neben Anlage und Umwelt einen dritten, wesentlichen Einflussfaktor gibt, der unser Lebensschicksal mitbestimmt und der häufig übersehen wird. Für diesen Einflussfaktor gibt es keinen einheitlichen Begriff. Man kann ihn „Persönlichkeit“, „Willensstärke“, „Selbstbestimmung“ oder anders nennen. Ich meine damit einen oder mehrere Entschlüsse, die ein Betroffener aus eigenen Stücken macht, ohne von der Umgebung dahin getrieben worden zu sein.

Wir wenden uns damit also der Frage zu, ob die Betroffenen, die zum Beispiel den Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid zu beklagen haben, es selbst in der Hand haben, zu entscheiden, welchen Weg sie gehen wollen, ob sie sich mehr den hinderlichen oder förderlichen Einflussgrößen aussetzen, oder – um es noch einmal ganz vereinfacht zu sagen: ob die Betroffenen frei wählen können, ob sie sich entscheiden können, Opfer oder Gestalter ihres Schicksals zu sein.

Wir gehen hier davon aus, dass es in vielen Situationen – nicht in allen – eine solche Freiheit des Handelns, also eine Willensfreiheit gibt.

Damit will ich auf keinen Fall einem Betroffenen, der es nicht schafft, einem schweren Schicksal zu trotzen, eine Schuld zuweisen. Niemand steckt in der Haut des anderen und daher kann er es auch nicht beurteilen, ob derjenige, der es nicht schafft, an irgendeiner Weggabelung seines Lebensweges wesentlich die falsche Entscheidung getroffen hat und somit für seinen Zustand selbst verantwortlich ist.

Aber ich möchte denen, die in einer schweren Krise stecken, die einen schrecklichen Verlust eines Freundes oder Angehörigen durch Suizid zu beklagen haben, Mut machen. Ich möchte ihnen aufzeigen, dass es Wege gibt heraus aus dieser Krise, – dass es aber auch Irrwege gibt, die es unmöglich machen, dass man sein Schicksal bewältigt.

Irrwege und Sackgassen

Lebenswege, die nicht hilfreich sind

Jemand, der einen engen Verwandten, Bekannten oder Freund durch Suizid verloren hat, ist schwer belastet und er steht in Gefahr, Lebenswege einzuschlagen, die ihm schaden und von denen er sich nur schwer oder gar nicht mehr befreien kann.

Die fünf gravierendsten Irrwege oder Sackgassen seien hier kurz beschrieben:

1. In die Sucht flüchten
2. Die Probleme verdrängen
3. Hassen
4. Ausgiebiges Selbstmitleid
5. Langzeitige soziale Isolierung

1. In die Sucht flüchten

„Zuerst hat man Drogen wegen seiner Probleme, dann hat man Probleme wegen seiner Drogen“

Gerhard Uhlenbruck

Es kann durchaus hilfreich sein, wenn man sich nach dem plötzlichen Verlust eines geliebten Menschen durch Suizid zunächst hin und wieder ablenkt, um wenigstens kurzfristig an etwas anderes zu denken und aus den Negativspiralen herauszukommen. Gefährlich wird eine solche Ablenkung, wenn sie eine Eigendynamik entwickelt und dann nicht mehr zu steuern ist oder dabei ist, den Körper zu zerstören oder zumindest zu schwächen, also wenn der Betroffene in eine Abhängigkeit gerät.

Mit Abhängigkeit, umgangssprachlich Sucht genannt, wird in der Medizin das unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand bezeichnet. Diesem Verlangen werden dann die Kräfte der Selbstbestimmung und der Vernunft untergeordnet.

Fast jede Form des Genusses und der Ablenkung kann zur Abhängigkeit führen, wobei die Grenzen zur normalen Nutzung fließend sind. Die am häufigsten auftretenden Abhängigkeiten oder Suchtformen beruhen auf: Alkohol, Drogen, Tabletten, Zigaretten, Koffein, Arbeit, Internetnutzung, Sex, Pornographie, Essen, Fernsehen, Glücksspiel, Schokolade u. a.

In Abgrenzung zur „normalen“ Nutzung spricht man von einer Abhängigkeit dann, wenn der betroffene Mensch ohne diese Form der „Ablenkung“ nicht mehr auskommt (eine Reihe der oben genannten Abhängigkeiten werden heute als Krankheiten anerkannt). Die bei weitem häufigste Form der Abhängigkeit oder Sucht ist der Alkoholismus.

Den Weg aus dieser Sackgasse zeigen Suchtberatungs-Stellen wie Condrops, Mindzone, Narcotics Anonymous, Nacao, SuchtHotlines, Suchtberatung im Internet, caritas.de, www.sucht-und-drogen-hotline.de, Anonyme Alkoholiker und viele mehr. Die Anonymen Alkoholiker stellen ein gutes kurzes Blatt zur Verfügung, mit dessen Hilfe man überprüfen kann, ob man abhängig von Alkohol ist oder sich in Gefahr befindet, es zu werden.

Auch ich habe diese Form der „Bewältigung“ in dem eingangs geschilderten Fall miterlebt. Der Vater von Maria hat immer schon ganz gerne einen Whiskey z. B. nach dem Abendessen oder beim Schachspiel getrunken. Jetzt war es das erste, was er tat, wenn er von der Arbeit kam und bald hatte wir den Eindruck, dass er bereits eine Fahne hatte, wenn er nach Hause kam.

2. Die Probleme verdrängen

„Man löst keine Probleme, indem man sie auf Eis legt.“

Winston Churchill

Das Erlebnis des Verlustes kann so schwerwiegend sein, dass selbst die Erinnerung starke seelische Schmerzen auslöst. Es ist naheliegend, dass man dann an das Erlittene nicht denken will. Aus dem zeitweisen und hilfreichen „Nach-hinten-Schieben“ der Erinnerungen kann jedoch ein Verdrängen werden. Man kann sich gar nicht mehr richtig erinnern, das Erlebnis scheint mit der eigenen Person nichts mehr zu tun zu haben.

Der für seine Arbeiten zum Thema Resilienz bekannte Psychiater Boris Cyrulnik beschreibt die Folgen dieses Vorgangs folgendermaßen: „Im gesunden Gedächtnis gibt die Ich-Vorstellung vor, was für ein Leben wir führen müssen, um glücklich und damit gesund zu sein. Im traumatisierten Gedächtnis lässt ein unerklärlicher Riss das Gedächtnis erstarren und verwirrt das Denken.“

Der Betroffene kann keine Sicherheit vermittelnde Ich-Vorstellung mehr erschaffen, da er immer auf der Hut sein muss, die Erinnerungen nicht auftauchen zu lassen, die das Ich mit unbeherrschbaren Gefühlen überfluten würden. Die gesunden Selbsterhaltungs-Reaktionen und -Instinkte sind nicht mehr wirksam.

Das Verdrängen des Unglücks und der damit verbundenen Empfindungen führt auch dazu, dass man nicht mehr in der Lage ist, das Erlebte zu relativieren, zu verarbeiten und in das Selbstbild zu integrieren.

Einem Ich, das laufend mit der Verdrängung beschäftigt ist, und alles vermeidet, was die in der Tiefe des Bewusstseins verschlossenen Erlebnisse erwecken könnte, ist es nicht möglich, im Umgang mit anderen Menschen wirklich offen zu sein. Die Menschen spüren das und sind verunsichert. Fehlt Offenheit, kann es zu keiner emotionalen Nähe kommen, die wir sonst im Umgang mit anderen so sehr genießen und die uns Vertrauen in Menschen und letztlich auch in uns selbst vermittelt.

Der Psychiater Boris Cyrulnik, der das alles selbst erlebt hat, schreibt dazu: „Indem ich die beunruhigende Vorstellung der Vergangenheit vermied, ersparte ich mir die Angst, Grübelei und Depression. Doch da ich dadurch eine falsche Vorstellung von mir selbst entwickelte, war meine Beziehung zu anderen Menschen gestört. Ich war fröhlich und umgänglich, doch plötzlich, wenn ein Wort oder ein Ereignis das Verhängnis meiner Kindheit beschwor, verfiel ich in Schweigen.“ Den Abwehrmechanismus der Verdrängung oder der Leugnung nennt Cyrulnik „eine Bombe mit Zeitzünder, die in unserer Seele abgelegt ist.“

Auch der Vater von Maria hat diese Sackgasse der Verarbeitung des Verlustes seiner Tochter praktiziert. Wenn wir in seinem Beisein über Maria redeten, bat er uns das Thema zu wechseln oder ist aus dem Raum gegangen.

3. Hassen

„Jemanden zu hassen ist so, als trinke man Gift und warte, dass der andere stirbt.“

Carrie Fischer

Nicht selten entsteht in den Hinterbliebenen ein Gefühl der Feindseligkeit, vielleicht sogar des Hasses auf den Suizidenten, wobei dieses Gefühl selten offen geäußert wird. Wir fühlen uns hilflos und gleichzeitig tief verletzt. Warum hat uns diese Person das angetan, war das nicht sehr egoistisch, uns so zurückzulassen?

Wenn wir uns dem Hass überlassen, wird unser Bewusstsein von entsprechenden Gedanken und Vorstellungen überflutet. Wir sind nur für Gedanken offen, die unseren Hass stützen und fördern. Diese Gedanken des Hasses werden nicht selten aus einem Schuldgefühl gespeist, das wir gegenüber dem Suizident haben, weil wir ihm – in unserer Vorstellung – zu wenig geholfen haben, oder seine Ankündigung des Suizids überhört haben.

Hassgefühle können in der ersten Zeit nach dem traumatischen Erlebnis kurzfristig hilfreich erscheinen, sie sind es jedoch nicht. Sie erwecken den Anschein, als mobilisierten sie Abwehrkräfte, dabei schwächen sie das Immunsystem. Wir geben dann die Schuld für unseren Untergang dem „Verursacher“ unseres Unglücks.

Auch einer der Brüder von Maria hat Hassgefühle entwickelt, allerdings richteten sie sich nicht direkt gegen Maria, zumindest hat er das nie „offiziell“ verkündet, was auch sozial verpönt ist, sondern sie richteten sich gegen die Mutter. Er vertrat ihr gegenüber die Auffassung, dass die falsche Erziehung zu der Krankheit seiner Schwester geführt hat, obwohl für jeden leicht zu recherchieren ist, dass Psychosen nicht durch Erziehung ausgelöst werden. Die Mutter von Maria hat das natürlich sehr belastet.

Starke Hassgefühle haben, abgesehen von den sozialen Folgen, erhebliche negative Auswirkungen auf den eigenen Körper: sie führen zu Verspannungen, chronischer Gereiztheit, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Unkonzentriertheit und dem Verlust von innerem Frieden.

Nachdem die Person, auf die sich der Hass richtet, einem nicht mehr verzeihen, man mit ihm noch nicht einmal über die Selbstvorwürfe reden kann, muss man sich selbst verzeihen. Den Prozess des Verzeihens zu durchlaufen, ist in einer solchen Situation die einzige Lösung für das Problem.

Verzeihen lässt sich – sehr verkürzt ausgedrückt – durch zwei Maßnahmen erreichen:

- Man muss aus der Opferhaltung herauskommen, indem man sich bewusst macht, dass man selbst bestimmt, welchen Gedanken und damit welchen Gefühlen man in sich Raum gibt.
- Man bemüht sich, Verständnis für das Verhalten desjenigen zu entwickeln, auf den sich der Hass richtet.

4. Ausgiebiges Selbstmitleid

„Selbstmitleid ist mit Abstand das schädlichste nicht pharmazeutische Betäubungsmittel: es macht süchtig, beschert kurzfristig ein Wohlgefühl und isoliert seine Opfer von der Wirklichkeit.“

John W. Gardner

Mitgefühl ist ein Heilmittel, das uns andere zukommen lassen, wenn es uns schlecht geht. Mitgefühl – in kleinen Portionen – kann kurzfristig helfen, aber wehe, wenn wir zu viel davon bekommen oder wenn wir dieses Mitgefühl für uns übernehmen und uns selbst bemitleiden. Dann wirkt es auf uns wie Gift, so wie die meisten Heilmittel wie Gift wirken, wenn man sie überdosierte.

Das Mitgefühl anderer ist in Krisensituationen kostbar und kurzfristig unerlässlich, langfristig stellt es jedoch eine große Versuchung dar, uns in das Selbstmitleid fallen zu lassen. Ausgiebiges Selbstmitleid drängt uns in die Passivität, es bietet uns jederzeit Ausflüchte an, unsere neuen Lebensumstände nicht aktiv zu gestalten. Wie das Hassen und die Süchte stört ausgiebiges Selbstmitleid auf längere Sicht auch gute soziale Beziehungen.

In dem eingangs geschilderten Fall von Maria erlebte vor allem die Mutter großes Selbstmitleid. In den vielen Gesprächen, die ich mit ihr geführt habe, beklagte sie sich immer wieder, dass sie von ihrem Schicksal so schlecht be-

handelt wurde, obwohl sie sich doch nichts habe zuschulden kommen lassen. Sie verglich sich mit Bekannten, denen es viel besser ging, obwohl sie ein rücksichtsloses Leben führen. Dieses Selbstmitleid machte sie so passiv, dass sie sich noch nicht einmal gegen die Angriffe ihres Sohnes wehrte, obwohl ich ihr immer wieder versicherte, dass ihre Erziehung nichts mit der Krankheit ihrer Tochter zu tun hat.

5. Langzeitige soziale Isolierung

„Der Mensch, der versucht alleine zu leben wird damit nicht erfolgreich sein: Sein Herz verdorrt, wenn es nicht einem anderen Herz antwortet. Sein Verstand wird verkümmern, wenn er nur das Echo seiner eigenen Gedanken hört und keine andere Inspiration findet.“

Pearl S. Buck

Das Verarbeiten eines Schicksalsschlages, wie der Verlust eines geliebten Menschen durch Suizid, kostet viel Kraft. Das kann dazu führen, dass man sich von anderen Menschen zurückzieht, um sich nicht auch noch auf deren Bedürfnisse und Erwartungen einstellen zu müssen.

Man fürchtet sich davor, immer wieder erklären zu müssen, wie es einem geht, scheut das Mitleid, das einen herunterziehen könnte und hat Angst, zum Außenseiter zu werden, weil man etwas erlebt hat, was andere nicht verstehen oder nachvollziehen können. Vielleicht fürchtet man auch, sein Image in der Position der Schwäche, in die man durch den Schicksalsschlag geraten ist, nicht mehr aufrechterhalten zu können.

Sich zeitweise zurückzuziehen und sich mit sich selbst zu beschäftigen, ist sinnvoll und wichtig. Die Zeit der Trauer besteht zumeist darin, dass wir ohne Kontakt zu anderen sind. Doch wenn es nicht gelingt, sich nach einer gewissen Zeit wieder dem Umfeld zu stellen, kann sich aus dem übermäßigen Alleinsein eine Sackgasse entwickeln, die für uns schädliche Folgen hat.

Eine Isolierung von anderen Menschen, der Mangel an Kontakt führt häufig dazu, dass man dem Zusammenleben abträgliche Eigenheiten entwickelt, durch die man zum „Eigenbrötler“ und dadurch zum Außenseiter wird. Man

verlernt Empathie, die Fähigkeit, sich auf jemand anderen einzustellen und die Kompromissfähigkeit.

Auch in der Familie von Maria war dieser Rückzug vom sozialen Leben deutlich zu spüren. Natürlich gab die Familie schon in der Zeit der Krankheit von Maria keine Einladungen mehr und reduzierte den Kontakt zu Außenstehenden wesentlich. Nach dem Suizid von Maria hat sich diese Haltung noch verstärkt. Die ganze Familie vermied den Kontakt zu Freunden. Was sollten sie auch sagen, wenn man gefragt wurde, wie es einem geht? Aber auch die Familienmitglieder untereinander vermieden weitgehend echten, persönlichen Kontakt. Man funktionierte einfach nur noch und zog sich darüber hinaus in das eigene „Schneckenhaus“ zurück. Die Gründe dafür sind sehr verständlich: zum einen musste jeder mit seiner Kraft haushalten. Es war schon schwer genug den Tag zu überstehen, da hat man es vermieden, sich auch noch den Erwartungen anderer anzupassen. Zum anderen kann jedes Gespräch über Maria immer ausgesprochen oder unausgesprochen den Vorwurf implizieren, dass man etwas falsch gemacht hat, dass man es hätte wissen müssen usw.

Resümee

Jeder Mensch ist einzigartig, jedes Schicksal ist anders und jeder Lebensweg hat so viele Alternativen und auch so viele nicht vorhersehbare und nicht zu vermeidende Hindernisse und Probleme, dass ein Außenstehender niemals sagen kann, ob diese oder jene Variante im Leben, diese oder jene alternative Entscheidung, einen wesentlichen Unterschied gemacht hätte. Andererseits ist es offensichtlich, dass manche Lebenswege weniger als andere geeignet sind, ein erfülltes, zufriedenes Leben zu ermöglichen. Hier sollte vor einigen häufig beschrittenen Irrwegen gewarnt werden.

Es ist wichtig diese Irrwege frühzeitig zu erkennen. Je weiter man sie gegangen ist, desto schwieriger ist es, sie zu verlassen. Wenn Sie sich subjektiv schwer belastet fühlen und zunehmend Techniken entwickelt haben, die Ihnen Erleichterung verschaffen, dann prüfen Sie, ob es sich um einen Weg handelt, der die grundlegenden Probleme lösen und ihre Resilienz stärken kann, oder ob Sie in eine der „Sackgassen“ geraten sind.

Resilienz-Faktoren

Hilfreiche Orientierungen

Wir haben hier von den Irrwegen gesprochen, die sich nach dem Suizid einer nahestehenden Person aufdrängen. Diese Irrwege sind weit verbreitet und es kostet viel Kraft und Einsicht, sie zu vermeiden und sich ihnen nicht hinzugeben.

Es ist aber grundsätzlich möglich! Wir haben neben Erbe und Umwelt eine dritte Kraft, die unser Leben bestimmt und das ist die Selbstbestimmung. Wir können häufig durch Einsicht gepaart mit Willenskraft verhindern, dass wir gemeinsam mit dem Suizidenten an unserem Leben verzweifeln.

Dazu gibt es eine Reihe von Orientierungen und Maßnahmen, die in solchen Situationen helfen. Deren positive Wirkung ist mehrfach empirisch überprüft und auf ihr beruht auch im Wesentlichen die Hilfe, die durch Psychotherapeuten den Betroffenen gegeben werden. Allerdings kann man auch ohne Therapie sich diesen Faktoren zuwenden.

Ich werde hier nur die wichtigsten dieser positiven Wege aus der Krise darstellen, die einem nach dem Suizid einer nahestehenden Person zur Verfügung stehen .

Welche Kombination von Resilienz-Faktoren im Einzelfall die richtige ist, kann nur der Betroffene selbst entscheiden.

Folgende Resilienz-Faktoren werde ich hier im Folgenden darstellen:

1. Kraft gewinnen, für sich selbst sorgen, sich erlauben glücklich zu sein
2. Hilfe durch soziale Kontakte suchen und annehmen
3. Zielorientiert sein, sich einer Aufgabe widmen
4. Trauerarbeit leisten, sich mit dem Unglück auseinandersetzen
5. Die Realität nicht aus den Augen lassen, sich der Realität stellen
6. Die optimale Einstellung zu seinem Schicksal finden
7. Dem Schicksal, dem Suizidenten und sich selbst verzeihen
8. In seinem Schicksal einen Sinn sehen
9. Sich und sein Schicksal einem höheren Wesen anvertrauen

Die Reihenfolge, in der die einzelnen Maßnahmen aufgezählt sind, stellt weder eine zeitliche Reihenfolge noch eine nach Prioritäten geordnete dar. Welche dieser Resilienzfaktoren der wichtigste ist und zuerst praktiziert werden sollte, ist eine individuelle Entscheidung. Die Intuition ist dabei ein guter Ratgeber. Das Unbewusste weiß in der Regel besser, was uns guttut, als unser logisch urteilender Verstand.

1. Kraft gewinnen, für sich selbst sorgen, sich erlauben glücklich zu sein.

„Keine Pflicht wird so sehr vernachlässigt, wie die Pflicht glücklich zu sein.“

Robert Louis Stevenson

Oben habe ich bereits davon gesprochen, dass sich die Betroffenen nach dem Suizid einer Person, die ihnen nahestand, häufig kraftlos fühlen. Wenn das der Fall ist, so muss die erste Maßnahme darin bestehen, dass die Betroffenen wieder seelische Kraft gewinnen, dass es ihnen gut geht, vielleicht sogar, dass sie zwischendurch wieder etwas Glück erleben.

Sie werden jetzt vielleicht denken: „Aber was ist denn das für eine Forderung?! Wenn ich einen nahen Angehörigen oder Freund, sogar durch Suizid, verloren habe, dann kann doch niemand ernsthaft von mir erwarten, dass ich »glücklich« bin!? Gibt es nicht das allgemein anerkannte Trauerjahr, ein Jahr in dem man Schwarz trägt und natürlich zu keiner fröhlichen Party oder gar Tanzveranstaltung geht? Darf man denn überhaupt in der Zeit der Trauer »glücklich« sein?“

Die Normen der Gesellschaft gibt es zurecht und sie haben sich über Jahrhunderte bewährt, aber sie haben das Ziel, den Trauernden zu schützen, nicht ihn einzuengen und seine Trauer noch schwerer erträglich zu machen. Wenn ich gerade einen so schweren Verlust erlitten habe, möchte ich nicht, dass mir meine Umgebung auf die Schulter klopf und mit derben Witzen versucht, mich aufzuheitern. Das würde weh tun. Als schwer getroffener Trauernder hat man auch kaum Kraft, sich gegen solche Anwürfe zu wehren. Da muss man von der Gesellschaft geschützt werden.

Aber die Trauer sollte etwas sein, dass nur den Betroffenen persönlich etwas angeht, es sollte nicht etwas sein, das von der Umgebung gefordert und nach außen zelebriert wird. Wenn die Trauerfeiern vorbei sind, wenn jeder, der es mochte, seine Anteilnahme dargebracht und den nächsten Angehörigen zum Ausdruck gebracht hat, dann gehört die weitere Trauer dem, der sie empfindet.

Das Trauerjahr bedeutet nicht, dass man als Trauernder nicht auf sich und seine Bedürfnisse achten sollte. Gerade in dieser Zeit hat der schwer Betroffenen das Recht, ja sogar die Pflicht, auf sich zu achten, gut zu sich zu sein, in gewisser Weise egoistisch zu sein. Damit ist gemeint, dass er in sich hineinhorchen sollte, um zu erkennen, was ihm guttut, und sich in erster Linie an dem Normen und Erwartungen der Umgebung zu orientieren.

„Zwei Seelen“

Goethe schreibt im „Faust“: „Zwei Seelen wohnen – ach – in meiner Brust.“ Ein befreundeter Psychologe spricht in einem Buch vom „Inneren Team“ und weist darauf hin, dass „zwei Seelen“ wohl sehr untertrieben sei, und wir alle zu jeder Zeit mehrere, verschiedene „Seelen“ in uns haben. Das wird uns nach einem schweren persönlichen Verlust oft besonders bewusst. Da gibt es die „Seele“, die alles überwunden zu haben glaubt, aber es gibt auch die „Seele“, die verzweifelt und der Überzeugung ist, dass man nie wieder glücklich werden kann. Es gibt die „Seele“, die sich erbärmlich fühlt und den ganzen Tag jammern will und es gibt – fast gleichzeitig oder zumindest in kurzen Zeitabständen – die „Seele“, die trotz dem Schicksal die Stirn bieten will. Es gibt die „Seele“, die dringend eine starke Schulter sucht, an die sie sich anlehnen kann, aber wenn sich diese Schulter nähert, hält man nichts für wichtiger, als seine Unabhängigkeit zu beweisen und sich unnahbar zu zeigen. Die Aufzählung solcher „Seelen“ oder „Zustände“ ließe sich noch erheblich verlängern, wobei in der einen Persönlichkeit mehr oder konfliktrträgigere „Seelen“ zu erkennen sind, wenn sie in sich hineinhorcht, während die andere kaum Konflikte dieser Art kennt.

Wir können oft frei entscheiden, welcher dieser „Seelen“ wir uns zuwenden, welche wir in den Vordergrund unseres Bewusstseins rücken und an welcher wir unser Verhalten ausrichten. Wir können wie ein Regisseur oder eine Regisseurin einem Mitglied unseres „inneren Teams“ die Hauptrolle zuweisen

oder es auch nur um seinen kurzzeitigen „Auftritt“ bitten. Das bedeutet, dass wir zum Beispiel im Umgang mit Kindern oder hilfsbedürftigen Menschen unserer starken, hilfsbereiten Persönlichkeit Ausdruck geben und andere unterstützen, obwohl die „traurige Seele“ gerade in uns einen starken Anteil hat. Wie wichtig das ist, wissen alle, die kleine Kinder haben, und diese in Krisenzeiten nicht über Gebühr mit ihren Empfindungen belasten wollen.

Diese Betrachtungsweise unserer Gefühlsvielfalt kann uns auch davor schützen, in einer Rolle stecken zu bleiben, die unsere Entwicklung behindert. Jede „Rolle“ hat einen Gegenpol in uns, den wir nützen können. Es sind die starken Seiten in uns, die uns davor schützen, in Selbstmitleid zu versinken, an der Trauer als Verbindung zu dem Verlorenen festzuhalten oder in dem vielleicht weichen Nest der Anteilnahme anderer dauerhaft passiv zu bleiben.

Allerdings gilt auch hier: Man darf nichts übertreiben. Ab und zu eine starke Rolle zu spielen, kann hilfreich sein. Niemals seine schwachen Seiten zum Vorschein kommen zu lassen, ist für die Verarbeitung sehr hinderlich.

Der Wunsch und die Entscheidung, sich auch wieder etwas zu gönnen, wieder positive Erlebnisse, wieder Glücksmomente zu sammeln, wieder glücklich sein zu wollen, brauchen Zeit zu reifen nach einem Schicksalsschlag. Stevenson erinnert uns in dem oben genannten Zitat daran, das Glückliche nicht zu vergessen, es sogar als „Pflicht“ zu sehen, für uns zu sorgen und wieder glücklich zu werden.

Resümee:

- Pflichtbewusstsein und die Orientierung unseres Verhaltens an den Erwartungen unserer Umgebung ist im sozialen Zusammenleben eine wichtige und sehr nützliche Eigenschaft, aber sie erfordert Kraft, die wir nach einem schweren Schicksalsschlag manchmal nicht mehr haben. Es ist daher in einer solchen Situation richtig, diese Eigenschaft zeitweise zurückzustellen.
- Glücklichein kräftigt Körper und Seele. Es gibt Phasen im Leben, in denen wir uns bewusst darum bemühen müssen, wieder glücklich zu sein.
- Egoismus ist für einen vom Unglück Getroffenen erlaubt – soweit dadurch niemand geschädigt wird.

2. Hilfe durch soziale Kontakte suchen und annehmen

Ich möchte diesen Resilienzfaktor mit einem ausführlicheren Zitat beginnen, das von Emmy Werner stammt, die ich schon erwähnt habe:

„Wenn ich gefragt werde, was den Menschen geholfen hat, Schwierigkeiten zu überwinden, antworten Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Widerstandskraft in überwiegender Zahl, dass vor allem und ausschließlich die Mitglieder ihrer erweiterten Familie, die Nachbarn und Lehrer, die Mentoren und freiwilligen Helfer und Kirchengruppen dafür verantwortlich waren.“

Es gibt also kaum eine Kraft, die uns nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen so sehr stützen kann, wie andere Menschen, die uns nahe stehen und unseren Kummer teilen. Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen den anderen Menschen zum Überleben, auch im psychischen Bereich.

Dabei gibt es oft eine Reihe von inneren Hemmnissen, welche die von einem schweren Verlust Betroffenen in die Einsamkeit treiben. Es gelingt ihnen nicht, ihre Bitterkeit zu bekämpfen, die durch das so schwere Schicksal ausgelöst wird.

„Warum musste gerade mir das passieren? Warum dürfen andere glücklich sein und ich nicht?“ Das sind Fragen, die Betroffene sich oft stellen und die sie mitunter nur schwer loswerden. Das daraus entstehende Verhalten, wie Zynismus, Feindseligkeit und Mangel an Offenheit machen es anderen schwer, sich auf die Betroffenen einzustellen und mit ihnen tröstliche Zeiten zu erleben.

Das Wichtigste beim Trauern ist sicher das Gehaltenwerden von einem Netz von Menschen, selbst in einer Zeit, in der die Betroffenen sehr auf sich zurückgezogen wirken. Auf das Gefühl „ich bin nicht allein“ kommt es an. Die öffentliche Anteilnahme beim Verlust geliebter Menschen im Rahmen religiöser Rituale stärkt dieses Gefühl. Man kann Schicksalsgemeinschaften suchen, Menschen, die Ähnliches oder Gleiches erlebt haben, die einen auch ohne Worte verstehen und mitfühlen können. Oder man nimmt Kontakt mit Menschen auf, mit denen man das Verlorene gemeinsam erlebt hat, und die einem helfen, es im Gespräch noch einmal für einen kurzen Zeitraum lebendig werden zu lassen.

Selbstmitleid, Verbitterung, die Angst vor seelischer Verletzung und das daraus entstehende Verhalten sind die Hauptgründe für die Einsamkeit der Opfer des Schicksals. Es ist also besonders wichtig, dass es gelingt, die Frage: „Warum musste mir das passieren?“ umzuwandeln in die Frage: „Wozu passierte mir das?“ Der Schicksalsschlag wird so zur Aufforderung, sich damit in aktiver, konstruktiver Weise auseinanderzusetzen, indem man sich zum Beispiel neue, passende Ziele sucht.

Dann gelingt es auch, sich (wieder) anderen Menschen zuzuwenden.

Betroffenen kann man nur den Rat geben:

Engagieren Sie sich für etwas, das Ihnen am Herzen liegt. Pflegen Sie Beziehungen zu Menschen, die Ihnen guttun und mit denen Sie gemeinsame Interessen, Hobbys oder eine Leidenschaft teilen. Manchmal führen die daraus entstehenden Impulse von außen auch dazu, dass es einem unvermutet gelingt, neue Fähigkeiten in sich zu entdecken. Unter Umständen entwickelt man so ein besseres Selbstwertgefühl und eine neue, überraschende Selbstwirksamkeits-Überzeugung.

Resümee:

- Die am häufigsten genannte Quelle der Resilienz sind enge Bezugspersonen: Eltern und Verwandte, aber auch Freundinnen und Freunde. Es gilt, die Beziehungen in guten Zeiten zu pflegen und diesen Menschen selbst in der Not beizustehen, wenn sie uns brauchen.
- Takt und Rücksichtnahme von beiden Seiten sind unverzichtbar.
- Großes Selbstmitleid, Bitterkeit und Zynismus machen einsam.
- Beide Seiten, Betroffene und die Umgebung, müssen zusammenwirken, um Selbst- und Fremdbild, die ursprüngliche soziale Identität und die verletzte Identität in Einklang zu bringen.
- Alle Menschen brauchen Akzeptanz, Anerkennung, Sympathie, am besten: Liebe.

3. Zielorientiert sein, sich einer Aufgabe widmen

„Wenn du ein glückliches Leben willst, verbinde es mit einem Ziel ...“

Albert Einstein

Sicher hat jeder schon einmal erlebt, dass es bei einem schweren Schicksalsschlag oder einer Trauersituation hilft, wenn man sich ab und zu durch Arbeit ablenkt. Das gelingt allerdings nur, wenn einen die Tätigkeit oder die Aufgabe, die man zu erledigen hat, voll beansprucht und ausfüllt.

Wer aufgaben- oder zielorientiert ist, richtet seine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und Zukunft, für den liegt die traumatische Vergangenheit – zumindest für die Zeit der Tätigkeit – außerhalb des Bewusstseins.

Bei der Besprechung des vorherigen Resilienz-Faktors haben wir schon erwähnt, dass vor allem Tätigkeiten zu empfehlen sind, die uns mit anderen Menschen in Kontakt bringen. Dann kombinieren wir beide Faktoren.

Resümee

- Wer aufgaben- oder zielorientiert ist, richtet seine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und Zukunft, für den liegt die traumatische Vergangenheit für diese Zeit am Rande des Bewusstseins.
- Zielsetzung ist Selbstmotivation.
- Die besten Aufgaben und Ziele sind die, mit deren Hilfe wir anderen Menschen helfen oder die Menschen, die wir lieben, unsere Liebe spüren lassen. Es gibt unserem Leben einen neuen Sinn.

4. Trauerarbeit leisten, sich mit dem Unglück auseinandersetzen

„Gebt eurem Schmerz Worte: ein stummer Schmerz presst seine Klagen in das Herz zurück, und macht es brechen.“

Shakespeare

Jeder Verlust, den wir erleben, bedeutet heftigen Schmerz. Ganz besonders gilt dies, wenn es sich um einen geliebten Menschen handelt, und dabei in extremen Maß, wenn dieser sich selbst umgebracht hat. Wir sind geschockt, verunsichert, niedergeschlagen, unserer Lebensfreude beraubt. Wir trauern.

Der Schmerz, den wir erleben, wenn wir uns an den verstorbenen Menschen erinnern, führt dazu, dass wir manchmal das Bedürfnis haben, gar nicht mehr an unser Unglück zu denken. Wir möchten an das Geschehene nicht mehr erinnert werden und so tun, als sei alles in Ordnung. Das sind nachvollziehbare Vermeidungstendenzen, denn das Sich-Erinnern an negative Erlebnisse tut weh. Im Extremfall kommt es zu dem „Irrweg“, den wir oben als „Verdrängen“ beschrieben haben.

Das „Nicht-dran-denken“ kostet jedoch nicht nur erhebliche Energie, die unerwünschten Gedanken tauchen trotzdem immer wieder auf. „Die Wahrheit ist, dass sich ein massiver Aufruhr der Gefühle, der sich auf alle Aspekte Ihres Lebens auswirkt, nicht so einfach ignorieren lässt.“ Wenn man versucht, die Gefühle, die durch den Suizid des geliebten oder geschätzten Menschen ausgelöst werden, zu unterdrücken, muss man langfristig mit negativen gesundheitlichen Folgen rechnen. Es gibt dagegen unter Psychologen und Medizinerinnen keinen Zweifel mehr darüber, dass die gedankliche Auseinandersetzung mit einem belastenden Erlebnis eine Reihe von positiven Effekten hat.

Auch ich habe das nach dem Verlust meiner Nichte Maria deutlich erlebt. Auf der einen Seite wollte und musste ich arbeiten, wollte leben, drängte die Gedanken an das schreckliche Ereignis und an meine Mitschuld weg. Auf der anderen Seite jedoch hatte ich das Bedürfnis, immer wieder über das Erlebte mit Freunden oder der Familie zu reden, auch wenn mir das wehtat. Ich bin auch dem Bedürfnis gefolgt, immer wieder das Grab meiner Nichte

zu besuchen, obwohl es jedes Mal Schmerzen bedeutete. Trotzdem zog es mich immer wieder an den Ort meiner Trauer.

Als ich einmal über diesen Widerspruch reflektierte, kam mir der Begriff der „Trauerarbeit“ in den Sinn, den ich aus dem Psychologiestudium kannte. Sich der eigenen Trauer zu stellen, sich immer wieder – wenn auch in „homöopathischen Dosen“ – Situationen auszusetzen, in denen der Schmerz erneut aufbricht, in denen sich die Trauer ihren Weg ins Bewusstsein bahnt, ist eine wichtige therapeutische Maßnahme. Dadurch gewinnt man die Möglichkeit, das Erlebte in das neue Leben zu integrieren, das Erlebte mit dem Selbstbild und dem eigenen Bild von der Welt in Verbindung zu bringen. Das ist mühevoll und kostet Kraft, insofern ist der Begriff „Trauerarbeit“ sehr treffend und dies zu erkennen, hat es mir leichter gemacht: Ich wusste auf einmal, warum ich über das Erlebte reden musste und warum ich so oft das Grab besuchte: es war eine notwendige „Arbeit“, die meine psychische Genesung förderte.

Es gibt verschiedene Formen von Trauerarbeit, die von den Psychologen untersucht wurden:

- Über das traumatische Erleben sprechen,
- über das traumatische Erleben schreiben und
- andere Formen der „Trauerarbeit“ leisten.

Über das traumatische Erlebnis sprechen

„Nach indianischer Auffassung besitzt das gesprochene Wort ein Leben eigener Art. Denn Sprache schafft Sinn.“

Rudolf Kaiser

Sigmund Freud entdeckte und erforschte wissenschaftlich, dass es für seine Patientinnen und Patienten hilfreich war, wenn sie sich über ihre belastenden Erlebnisse aussprechen konnten. Ihm kam es dabei darauf an, auch die „verdrängten“ Teile des Erlebens ins Bewusstsein zu holen, indem er die Träume der Betroffenen mit ihnen analysierte oder sie frei dazu assoziieren ließ. Mit

seiner Methode der Psychoanalyse konnte er viele seiner Klientinnen und Klienten von ihren Symptomen heilen. Eine Voraussetzung für diese Methode, die Resilienz zu steigern, ist, dass die Betroffenen die Offenheit besitzen, ihre Empfindungen zu reflektieren und dass sie auch bereit sind, darüber zu sprechen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Soldaten, die mit dem Instrument der Sprache umgehen können, seltener unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden als solche, die Schwierigkeiten haben, sich auszudrücken. Boris Cyrulnik leitet daraus ab, „dass die beiden wertvollsten Schutzfaktoren die sichere Bindung (siehe: Hilfe durch soziale Kontakte suchen und annehmen) und die Fähigkeit der Verbalisierung sind.“

Wichtig ist, dass man nach dem schrecklichen Verlust, jemanden hat, bei dem man „sein Herz ausschütten kann“. Es muss jedoch nicht immer das mündliche Wort sein, manchen Menschen verschafft es Erleichterung, über ihre innere Not schreiben zu können.

Über das traumatische Erlebnis schreiben

„Am besten gefällt es mir noch, dass ich das, was ich denke und fühle, wenigstens aufschreiben kann, sonst würde ich komplett ersticken.“

Anne Frank , 16. März 1944

In den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts nahm James W. Pennebaker diese Erfahrungen auf und entwickelte das „expressive Schreiben.“ Er verstand darunter ein Schreiben über die eigenen Gefühle, ein Schreiben, bei dem man sich vorbehaltlos öffnet. Es werden auch die Begriffe „emotionales Schreiben“ oder „Disclosure-Schreiben“ verwendet.

In seiner ersten Studie teilte Pennebaker nach einem Zufallsverfahren 46 Psychologiestudierende in zwei Gruppen. Die eine Gruppe ließ er an vier aufeinanderfolgenden Tagen 15 Minuten lang über ein traumatisches Erlebnis schreiben, die andere Gruppe in der gleichen Zeit über ein belangloses Thema. Die Befunde überraschten selbst Pennebaker: Direkt nach der Schreibsitzung wiesen die Studenten, die über das traumatische Erlebnis geschrieben hatten, im Ver-

gleich zu der Kontrollgruppe, einen höheren Blutdruck auf und sie berichteten, dass es ihnen nicht so gut gehe (sie leisteten Trauerarbeit). Langfristig zeigte sich jedoch, dass die Studierenden der Experimentalgruppe in den folgenden sechs Monaten deutlich seltener zum Arzt gingen und positiver gestimmt waren als die Kommilitonen aus der Vergleichsgruppe.

Im Anschluss an dieses Experiment wurde eine große Zahl von ähnlichen Untersuchungen durchgeführt, die alle die positiven Effekte des expressiven Schreibens bestätigten. Inzwischen kann man das expressive Schreiben als eine der wissenschaftlich am besten untersuchten Techniken im Selbsthilfebereich bezeichnen. Immer wieder zeigte sich im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, dass die Personen, die über ihre traumatischen Erlebnisse geschrieben haben

- verbesserte Immunparameter aufweisen, also mehr Abwehrkräfte gegen Krankheiten besitzen,
- von weniger Symptomen erzählen,
- weniger zum Arzt gehen,
- weniger depressiv und ängstlich sind,
- sich subjektiv wohler fühlen und
- über bessere Beziehungen zu ihrem Partner berichten.

Unter Fachleuten gibt es keinen Zweifel mehr, dass Schreiben in den meisten Fällen einen großen, die Seele heilenden Effekt hat. „Nach mehr als 20 Jahren Forschung und mehreren hundert Studien können die gesundheitsfördernden Effekte des Schreibens inzwischen als wissenschaftlich gesichert gelten. ... Die neuere Forschung unterstützt die Annahme, dass Personen ... durch selbstöffnendes Schreiben darin unterstützt werden, spontan für sich selbst einen Modus der Verarbeitung von belastenden Ereignissen zu finden, der sich günstig auf ihre psychische und physische Gesundheit auswirkt.“

Wenn man bereit ist, sich wirklich beim Schreiben zu öffnen – und nur dann hilft es – machen sich viele Schreiber Sorgen, was das bei dem auslöst, der es liest. Für die positiven Effekte des Schreibens ist es jedoch nicht notwendig, das Geschriebene aus den Händen zu geben. Die meisten Menschen sorgen dafür, dass niemand ihre Zeilen liest.

Wenn wir uns beschreibend und reflektierend mit dem Unglück, das uns begegnet ist, auseinandersetzen, dann modifizieren wir unsere Vorstellung davon,

ob wir das beabsichtigen oder nicht. Dabei ist die erzählte Wahrheit nicht die historische Wahrheit, sie ist eine Verarbeitungsform, die das erlittene Unglück erträglicher macht. Indem wir versuchen zu verstehen, wie es zu allem gekommen ist und das in Worte fassen, beeinflussen wir die Deutung und damit die Empfindungen, die wir mit dem verbinden, was uns passiert ist.

Es gibt zwei Formen der Darstellung: Die eine bezieht unsere emotionale Seite mit ein (expressives Schreiben), die andere beschränkt sich darauf, sachlich darzustellen, was passiert ist. Hilfreich zur Verarbeitung ist nur die erste Form der Darstellung.

Das Schreiben über die eigenen traumatischen Erlebnisse hat zwei wesentliche Vorteile gegenüber der Intervention durch einen Coach oder Therapeuten: Die Betroffenen erleben sich als selbststeuernd, sie müssen sich nicht anderen anvertrauen oder ihnen vertrauen und sie sind, wenn sie das Geschriebene vor der Einsicht Fremder schützen, vor sozialen Konsequenzen bewahrt.

Andere Formen der „Trauerarbeit“

Sich der Trauer stellen, was wir hier „Trauerarbeit“ genannt haben, kann verschiedene Formen haben. Manche Menschen zieht es an den Ort des Geschehens, andere haben das Bedürfnis, mit abwesenden Menschen in Gedanken zu sprechen, vielleicht mit ihnen zu streiten, oder die letzten gemeinsamen Stunden mit ihnen wieder und wieder zu durchleben.

Gedenktage und am Anfang sogar Gedenkminuten werden wichtig und ebenso ein Ort, den man mit dem Menschen verbinden kann, ein Grab, ein selbstgebauter Altar, eine Fotografie, eine Kerze, eine Pflanze oder ein Gegenstand, den man mit dem Verstorbenen in Verbindung bringt. Es sind dann keine neutralen Dinge mehr, sie sind beseelt und verbunden mit dem, den wir schmerzlich vermissen. Es hilft, ein Abschiedsritual, am besten mit allen Freunden und Verwandten zu vollziehen.

Man kann der Liebe Ausdruck verleihen, indem man etwas für den Menschen tut. Es können kleine oder große Dinge sein, das Pflegen des Grabes, das Aufstellen eines Gedenksteines, das Gründen einer Stiftung oder auch nur das Anzünden einer Kerze vor dem Foto des Verstorbenen.

Das Trauern und damit auch die Trauerarbeit ist besonders schwierig und oft gemischt mit Schuldgefühlen und inneren Vorwürfen, wenn ein Angehöriger oder nahestehender Mensch sich suizidiert hat. Die deutschlandweit tätige Selbsthilfeinitiative für Angehörige um Suizid AGUS bietet dafür geschützte Räume. Der Trauerprozess ist etwas sehr Persönliches und Individuelles. Jeder Mensch trauert auf seine eigene Weise um das Verlorene und es ist wichtig, sich selbst und andere dabei nicht zu beurteilen. Trauern ist ein Heilungsprozess, der irgendwann auch wieder aufhören darf. Menschen, die tief getrauert haben und bereit sind, sich dem neuen Leben zu öffnen, erleben manchmal, dass andere, die ihre eigene Trauer verdrängt haben, diese Trauer auf sie laden. Sie zeigen nicht Mitgefühl, sondern leiden mit. Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem Mitleid, welches das negative Gefühl teilt, und dem Mitgefühl, das uns in unserer Kraft belässt und sinnvolle Unterstützung ermöglicht.

Die Umgebung muss den trauernden Menschen auch mit dem Trauern aufhören und lachen lassen, sich mit der wiedererwachenden Aktivität auseinandersetzen. Das Leben ist ein Geschenk und viel zu kostbar, um in dem Trauerprozess verhaftet zu bleiben.

Resümee:

- Wenn wir versuchen, an das erlittene Unglück dauerhaft nicht mehr zu denken, verhindern wir damit die Verarbeitung.
- Sich immer wieder mit dem Verlust auseinanderzusetzen, wird oft als anstrengend erlebt. Man spricht daher zurecht von Trauerarbeit.
- Jede Form der inneren Auseinandersetzung mit dem Unglück ist für die Verarbeitung hilfreich und kann man als Trauerarbeit bezeichnen.
- Mit Menschen über den Schicksalsschlag zu sprechen, hilft vor allem, wenn diese Ähnliches erlebt haben.
- Eine häufig untersuchte und in ihrer positiven Wirkung immer wieder bestätigte Form der Trauerarbeit besteht darin, über das Erlebte und seine Gefühle zu reden oder zu schreiben.
- Eine Form der Trauerarbeit besteht darin, dass wir uns immer wieder mit Gegenständen oder Orten beschäftigen, die uns an das Verlorene erinnern.

5. Die Realität nicht aus den Augen lassen, sich der Realität stellen

„Der Mensch kann nur die Welt wahrnehmen, die er schon in sich trägt.“

Antoine de Saint-Exupéry

Vor allem dann, wenn wir einen engen Verwandten durch Suizid verloren haben, etwa den Ehepartner, dann ändert sich durch sein Weggehen das ganze Leben des Betroffenen. Wenn man mit diesem Verlust fertig werden will, dann muss man die Fähigkeit besitzen, die neu entstandene Wirklichkeit (einigermaßen realistisch) zu sehen.

Der plötzliche Verlust eines nahestehenden Menschen, ganz besonders, wenn dieser durch Suizid aus dem Leben gegangen ist, stellt für die Hinterbliebenen einen Schock dar, lässt sie betäubt, „entgeistert“ und desorientiert zurück. Die Ratio ist oft ausgeschaltet, tiefe Gefühle filtern unsere Wahrnehmung und beeinflussen sogar unser Wissen. Wir können uns nur an Informationen erinnern, die zu unseren (aufgewühlten) Emotionen passen. Wir unterliegen nicht selten einer verzerrten Wahrnehmung, die auch unsere Reaktionen beeinflusst.

Oft brauchen wir bei einem Schicksalsschlag, durch den unsere persönliche Welt zusammenbricht, die Hilfe von Fachleuten und Freunden. Sie können uns in einer Zeit helfen, in der die eigenen Empfindungen weitgehend betäubt sind oder sich überschlagen, in der unsere Wahrnehmung eher einem Tunnelblick gleicht und unser Hören sehr selektiv ausgerichtet ist. Sie können für uns Informationen sammeln, verschiedene Perspektiven einnehmen und uns beraten.

Im achtsamen Wandel des Buddhismus werden vier Aspekte unterschieden:

1. Erkennen,
2. Akzeptieren,
3. Erforschen,
4. Nicht-Identifizieren (mit den eigenen Empfindungen).

Wir neigen dazu, das Erkennen zu überspringen, gezwungenermaßen oder pro forma zu akzeptieren (wie kann ich anerkennen, was ich nicht erkenne?)

und uns dann mit den Empfindungen, die dieses Chaos in uns auslöst, zu identifizieren. Wut, Trauer, Verzweiflung, Verletzung, Angst „übermannen“ uns.

Statt alleine „tapfer“ zu sein, unser Gefühlschaos ohne fremde Hilfe leise zu ertragen oder uns mit einer Wunschwelt abzulenken (was später für kurze Zeit durchaus eine Atempause der Entlastung bedeuten kann), ist es zunächst wichtig, den Dingen – oft mit Hilfe von anderen Menschen – ins Auge zu sehen. Es ist nicht angenehm, aber der einzige Weg, sinnvolle Maßnahmen ergreifen zu können.

Die Realität sehen heißt auch: Loslassen. Ich kam zufällig dazu, als unser Hausarzt mit meiner Schwester sprach, nachdem diese ihre Tochter Maria einige Wochen vorher verloren hat. Ich hörte noch, wie er sagte:

„Frau Schmidt, sie konnten ihre Tochter nicht loslassen, so lange sie gelebt hat. Lassen sie sie wenigstens jetzt los, wo sie gestorben ist!“

Meine Schwester lebte nach wie vor so, als ob ihre Tochter noch da wäre, als ob sie im Krankenhaus auf sie warten würde. Ein Außenstehender, in dem Fall der Hausarzt, sieht das ganz klar. Allerdings hilft diese pure Erkenntnis dem nicht, der noch nicht so weit ist, diese anzunehmen. Hier ist ein professioneller Helfer oft unersetzlich. Allerdings kann auch der nur dann aktiv werden, wenn er von dem Betroffenen darum gebeten wird und diese bereit sind, sich ihm zu öffnen.

Hilfe von Fachleuten für die Seele

In den ersten Stunden und Tagen kann man sich an ein Kriseninterventionsteam wenden. Sie leisten Erste Hilfe an der Seele und sind zu finden unter den Namen KIT (Kriseninterventionsteam), KED (Krisenintervention im Einsatzdienst), Notfallnachsorge oder Notfallbetreuung (NFB) und Notfallseelsorge von Theologen. Diese schnell einsetzbaren Teams leisten eine psycho-soziale Notversorgung, vermitteln ersten Halt in der Orientierungslosigkeit und Schutz, um Emotionen zuzulassen. Sie helfen, eine neue Struktur für die kommenden Tage zu finden und bilden eine Brücke zu den vielleicht erst später ankommenden, unterstützenden Verwandten oder Freunden, zu Selbsthilfegruppen und weiteren Beratungsstellen.

An dieser Stelle möchten wir eine fatale Begriffsverwirrung, die in der Allgemeinheit oft besteht, klären: den Unterschied zwischen Psychotherapeuten und Psychiatern, sowie verwandten Berufen. Viele Menschen versperren sich aufgrund dieser Verwirrung und den damit verbundenen Vorurteilen eine wirksame Hilfe. „Ich geh doch nicht zum Psychiater, ich bin doch nicht verrückt!“, heißt es, wenn der Vorschlag gemacht wird, einen Psychotherapeuten zu besuchen.

Ein **Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (Psychiater)** ist ein Facharzt für die Behandlung seelischer Krankheiten. Er hat sowohl Medizin studiert als auch Psychiatrie, die sich mit der Erforschung, der Prävention, Diagnostik und Therapie psychischer Störungen befasst. Der Psychiater betreibt Psychotherapie, sein Schwerpunkt ist die Behandlung mit Medikamenten, denn manche seelischen Krankheiten beruhen auf körperlichen Störungen. (Krankenkassen übernehmen die Kosten.)

Ein **Psychologischer Psychotherapeut (PP)** hat Psychologie studiert und nach dem Examen eine mindestens 3-jährige Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten abgeschlossen und die Berechtigung zur eigenständigen Durchführung von Psychotherapie erworben. Er ist staatlich approbiert und kann seine Leistung über alle Krankenkassen abrechnen. Er oder sie verschreibt keine Medikamente.

Letztlich kommt es darauf an, dass man – mehr noch als bei einem für den Körper zuständigen Facharzt – Vertrauen zu dem gewinnt, dem man sich mit seinen seelischen Problemen anvertraut. Eine Empfehlung von Bekannten, vor allem wenn diese ähnliche Probleme hatten, kann eine gute Orientierung sein. Hören Sie auf Ihren Bauch, auf ihre Intuition.

Resümee

Wir brauchen das Sehen der veränderten Realität nach einem Schicksalsschlag, um sinnvolle Entscheidungen treffen und die Wahrheit verarbeiten zu können.

Häufig brauchen wir die Hilfe von Menschen, die uns lieben, von Freunden die es gut mit uns meinen, nicht selten aber auch von Fachleuten.

6. Die optimale Einstellung zu seinem Schicksal finden

„Du kannst dir die Situationen in deinem Leben (oft) nicht schnitzen, aber du kannst die Einstellung schnitzen, die zu den Situationen passt.“

Zig Ziglar

Innere Einstellungen, die Vorstellung, die wir uns von bestimmten Situationen, Personen oder Gegenständen machen, spielen in unseren Leben eine große Rolle, denn damit ist immer eine Bewertung dieser Situationen, Personen oder Gegenstände verbunden.

Wissenschaftlich betrachtet definiert man Einstellungen als „Grundlagen von beobachteter Gleichförmigkeit des Verhaltens eines Individuums. Man sieht in den Einstellungen überdauernde Systeme positiver oder negativer Wertschätzung, sowie Handlungs- und Wahrnehmungstendenzen gegenüber Objekten, Personen oder Personengruppen, die immer wieder zu ähnlichen Gefühlen diesbezüglich führen.“

Diese etwas wissenschaftlich klingende Definition hat ihren Hintergrund in einer Entdeckung, die der erste Psychologe der Neuzeit William James vor mehr als 100 Jahren machte. Er schrieb damals: „Die größte Revolution unserer Generation besteht in der Entdeckung, dass menschliche Wesen die äußeren Aspekte ihres Lebens verändern können, indem sie die inneren Einstellungen ihres Geistes verändern.“

Wenn man diesem Gedankengang folgt, dann stellen unsere Einstellungen den Schlüssel dar, mit dem wir unser Leben in die Hand nehmen, mit dem wir unser Schicksal, soweit das für uns Menschen möglich ist, nach unseren persönlichen Vorstellungen bestimmen können. Die richtige Einstellung ist vor allem dann wichtig, wenn uns auf unserem Lebensweg etwas begegnet, an dem wir Widerstandskraft beweisen müssen.

Einstellungen haben großen Einfluss auf unser Verhalten – vor allem aber: Einstellungen sind alle gelernt und können verändert, neu gelernt werden – auch wenn das manchmal schwer ist. Zu wissen, dass wir unsere Einstellungen neu formen können, ist sehr wichtig. Es kann uns Mut machen, sie

zu ändern, wenn alte Einstellungen für eine neue Lebenssituation nicht mehr passen, oder wenn sich zeigt, dass sie uns nicht unterstützen, einen Schicksalsschlag zu überwinden oder ganz allgemein, die neu gesetzten Ziele zu erreichen.

Neue Einstellung verändern die Wahrnehmung – auch eines Unglücks

Welchen Einfluss Einstellungen vor allem auch auf die Bewältigung von Schicksalsschlägen haben können, habe ich persönlich erlebt. Ich schildere ein Beispiel, aus dem deutlich wird, welchen Einfluss Einstellungen auf das Erleben von Schicksalsschlägen haben können.

Mein erster Sohn wurde ohne Hoden geboren. Meine Frau und ich waren damals verzweifelt. Mein Sohn würde nie ein richtiger Mann werden, wir hatten ein „behindert“ Kind! Unser Schicksal hatte sich gegen uns verschworen! Würde wir jemals wieder richtig glücklich werden können?

Ein Freund von mir half mir aus dieser Verzweiflung heraus. Eindringlich sprach er zu mir: „In Deutschland werden jährlich einige Jungen ohne Hoden geboren. Ist es da nicht von der Vorsehung trefflich bestimmt, dass gerade ihr ein solches Kind bekommt. Ihr führt eine so harmonische Ehe und du hast Psychologie studiert. Die Chance, dass dieses Kind, gerade wenn es bei euch aufwächst, trotzdem ein erfülltes Leben führen wird, ist sehr groß.“

Ich konnte mich dieser Argumentation nicht entziehen und ich sah, dass ich von einem Moment zum anderen nicht mehr Opfer eines schrecklichen Schicksals war, sondern dass ich von meinem Schicksal eine Aufgabe gestellt bekommen habe, an der ich mich bewähren konnte. Diese Einstellungsänderung hat mein Erleben und das Erleben meiner Frau deutlich verbessert.

Vor allem, wenn man – auch durch Trauerarbeit – die schlimmste Zeit überwunden hat, dann kann eine neue Einstellung, z. B. durch das Engagement in einer Organisation wie der AGUS e.V. die Orientierung vom Schmerz weg auf Helfen hin verändern. Das bedeutet nicht, dass der Schmerz verschwindet, aber er wird erträglicher.

Resümee:

- Positive Einstellungen können helfen, ein schweres Schicksal besser zu ertragen.
- Eine wirkungsvolle Weise, Einstellungen zu verändern, besteht darin, die Situation umzudeuten, sich zum Beispiel Vorbilder zu suchen, die eine hilfreiche Einstellung leben und sich mit Menschen zu umgeben, die ebenfalls diese positive Einstellung im täglichen Leben praktizieren.

7. Dem Schicksal, dem Suizidenten und sich selbst verzeihen

Ein Herz, das nicht verzeihen kann, wird keinen Frieden finden.

Albert Schweizer

Wenn wir jemanden durch Suizid verloren haben, der uns nahestand, dann mischen sich in der Regel viele, sich oft widersprechende Gefühle, die alle mit einem vorwurfsvollen „Warum?“ beginnen: Warum muss gerade mir das passieren? Warum habe ich es nicht verhindert? Hätte ich es nicht verhindern können? Warum habe ich es nicht bemerkt, warum habe ich die Signale nicht richtig gedeutet? Warum hat er/sie nicht mit mir offen gesprochen? Warum musste er/sie mir das antun? Warum war ich es nicht wert, dass er/sie für mich weiterlebt? Viele dieser Fragen enthalten direkt oder indirekt Vorwürfe an das Schicksal, an einen selbst, aber auch an den, der sich umgebracht hat.

Hier stellt sich die Aufgabe der Betroffenen, dass sie lernen müssen, sich und dem Toten zu verzeihen.

Erkenntnisse der Psychologie zum Verzeihen

„Wer hasst, bleibt ein Gefangener seiner Vergangenheit“, sagt der Psychiater Boris Cyrulnik. Er ist der Überzeugung, dass Vergeben nur dann wirklich möglich ist, wenn man versucht, den zu verstehen, dem man die Vorwürfe macht: „Wer (dem Hass) entkommen will, hält sich besser an das Verstehen als an das Vergeben.“

Immer wieder wurde in experimentellen Untersuchungen nachgewiesen, dass Vorwürfe und Hass schädliche gesundheitliche Veränderungen auslösen, während Vergeben und Verzeihen positive Auswirkungen hat.

Robert Enright, Mitbegründer des „International Forgiveness Institute“ sagt: „Wir finden jetzt mit wissenschaftlichen Methoden heraus, was wir seit Tausenden von Jahren wissen könnten: Vergebung tut psychisch und körperlich gut.“

Auch wenn bei den meisten Untersuchungen zum Thema Verzeihen die Person, der man verzeiht, noch lebt, so spricht nichts dafür, dass die psychologischen Mechanismen andere sein werden, wenn diese Person nicht mehr unter den Lebenden ist.

Wer nicht verzeihen kann, leidet selbst am allermeisten. Man deckt die eigenen Gefühle der Machtlosigkeit und Trauer mit nagendem Groll oder Hass zu.

Das Verzeihen jedoch führt aus der Verhaftung mit der schmerzhaften Vergangenheit in die Gegenwart. Es ist ein Abschied von der Opferrolle, man wird zum Gestalter der Situation. Allerdings funktioniert Vergebung nicht von heute auf morgen, man braucht dafür Zeit und auch psychische Distanz.

Sich selbst verzeihen

Die größere Herausforderung, als Anderen zu verzeihen, ist die, sich selbst zu vergeben. Betrachten wir den Vorgang des Verzeihens genauer, erkennen wir, dass ihm ein Urteil vorausgeht. Ohne Urteil wäre Verzeihen nicht notwendig, es wäre gar nicht möglich, weil es nichts zu verzeihen gäbe. Unser Urteil beruht auf einer Deutung unsererseits und der Verbindung mit Vergangenem.

Unser Verstand deutet und urteilt ständig, wir alle tun das und es macht keinen Sinn, unserem Verstand das zu verbieten. Wir brauchen uns nur einmal einen Tag lang selbst beobachten, wie oft wir uns selbst beurteilen: ... bin zu spät aufgestanden ... mache zu wenig Sport ... habe einen Termin vergessen ... habe mir zu wenig Zeit genommen für die Kinder. Die Liste hängt sehr von der eigenen Situation ab und ließe sich lange fortsetzen. Dabei geht es gar nicht um große Verfehlungen, trotzdem fühlen wir uns mehrmals täglich „schuldig“.

Da diese Empfindung nicht angenehm ist, scheuen wir, sie uns einzugestehen, suchen nach Ausreden oder greifen andere Menschen an und bilden uns ein, dass sie die Verantwortung für unser Verhalten hätten. Innere und äußere Spannungen sind vorprogrammiert. Das Verzeihen beginnt also bei uns selbst. Auch das Uns-selbst-Verzeihen wird nur durch ein Urteil notwendig, das wir – diesmal über uns selbst – gefällt haben. Je mehr wir andere Menschen be- und verurteilen, umso mehr verurteilen wir uns selbst.

Um aus diesem Kreis auszusteigen, ist der erste Schritt, zu begreifen, dass wir – dass alle Menschen – Fehler machen und immer Fehler machen werden, ob wir wollen oder nicht. Es ist wichtig, zu versuchen, uns selbst zu verstehen, uns anzunehmen, so, wie wir sind, mit allen Unzulänglichkeiten, trotz unserer Versuche, besser zu sein.

Uns selbst zu verzeihen ist besonders schwierig, wenn andere Menschen Schaden genommen haben. Auch da müssen wir, so schwer es uns fallen mag, akzeptieren, dass wir fehlbar sind und wir können versuchen, gut zu machen, was gut zu machen ist.

Ebenso, wie wenn man jemand anderem verzeiht, gilt beim Sich-selbst-Verzeihen: Verzeihen heißt nicht „vergessen“ oder gar „gut beurteilen“. Wenn man Fehler gemacht hat, sollte man das als „Lernerfahrung“, als Aufforderung zum Lernen annehmen.

Wenn es aufgrund äußerer Umstände nicht möglich ist, den Menschen, den wir verletzt haben, um Verzeihung zu bitten, können Rituale helfen, sich zu verzeihen. Man kann nach einem inneren Dialog mit dem abwesenden Menschen zum Beispiel eine Blume für ihn pflanzen, einen Stein oder ein Andenken errichten oder einen Brief schreiben, in dem man den Menschen um Verzeihung bittet, und anschließend den Brief verbrennen.

Resümee:

- Verzeihen führt aus schmerzhafter Vergangenheit in die Gegenwart und öffnet für neue Zukunftspläne.
- Verzeihen hat positive gesundheitliche Folgen auf geistiger, körperlicher und psychischer Ebene.

- Verzeihen gelingt leichter, wenn man versucht, den Menschen zu verstehen, der einem Leid zugefügt hat.
- Das Verzeihen-Lernen beginnt bei uns selbst.
- Wenn der oder die Geschädigte für unsere Reue nicht erreichbar ist, können Rituale helfen.
- Wir alle sind fehlbar.

Weitere Resilienzfaktoren:

Die folgenden Resilienz-Faktoren stehen nur wenigen Menschen offen, da es heute „modern“ ist, nur an das zu glauben, nur das zur Realität zu rechnen, was sichtbar, messbar ist und mit Geld bewertet werden kann.

8. In seinem Schicksal einen Sinn sehen

Viele Menschen fragen nach dem Sinn ihres Daseins und manche glauben diesen Sinn gefunden zu haben. Wenn wir ein schweres Schicksal erlitten haben, vor allem wenn wir einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, ist diese Frage nach dem Sinn besonders dringend – und besonders schwer zu beantworten. Wem es gelingt, auch in einer solchen Situation eine Antwort zu finden wird daraus viel Kraft schöpfen.

9. Sich und sein Schicksal einem höheren Wesen anvertrauen

Auch die Religion kann uns Kraft schenken, wenn wir vor große persönliche Probleme gestellt werden. Allerdings stellt die Religion einen „Januskopf“ dar. Auf der einen Seite bietet sie Vorbilder, Schutz, Transzendenz und Möglichkeiten der Emotionsregulierung durch Gebet und Meditation, auf der anderen Seite kann sie eine passive Haltung und Schuldgefühle begünstigen.

Nur dann, wenn das innere Bild der höheren Macht als vergebend und positiv erlebt wird, kann das Vertrauen in diese höhere Macht die Resilienz wesentlich unterstützen.

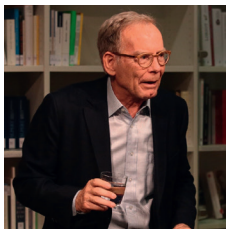
Zurück zu dem eingangs geschilderten Erleben:

Der Suizid meiner Nichte ist inzwischen schon viele Jahre her. Meine Schwester und mein Schwager sind ihr kurz danach gefolgt, sie sind – so möchte ich es ausdrücken – an gebrochenem Herzen gestorben. Ich konnte ihnen nicht helfen, einen neuen Weg in ihrem Leben zu finden.

Ich selbst habe intensiv an dem Verlust meiner Nichte und an dem Schuldgefühl, das damit verbunden war, gearbeitet. Ich habe unter anderem ein Buch geschrieben, indem ich mich mit Maria, ihrem Schicksal und dem der Personen ihrer Umgebung auseinandergesetzt habe. Dieses Buch war allerdings nicht für die Öffentlichkeit gedacht. Ich habe es nur in der Familie an Interessierte verteilt. Das Grab von Maria und ihren Eltern besuche ich heute noch hin und wieder.

Ich habe Frieden mit meinem Schicksal und mit meinem Versagen gefunden. Ich habe in meinem Leben und bei der Recherche schwieriger Schicksale vieler Menschen in unterschiedlichsten Ländern entdeckt, dass sehr häufig sich gerade dann die Stärke unserer Seele zeigt, wenn sie vom Schicksal herausgefordert wird.

Zur Person:



Dr. Jens-Uwe Martens

Dipl. Psychologe Dr. Jens-Uwe Martens leitet das Institut für wissenschaftliche Lehrmethoden (IWL) in München. Er war über viele Jahre Dozent und Lehrbeauftragter an der Universität München (LMU) und an der Universität der Bundeswehr in München. Er ist heute als Buchautor, Seminarleiter und persönlicher Coach tätig.

Weiterführende Literatur:

Jens-Uwe Martens/Birgit M. Begus: Das Geheimnis seelischer Kraft. Wie wir durch Resilienz Schicksalsschläge und Krisen überwinden. Kohlhammer 2018.

Themenbroschüren

Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen. Bisher sind folgende Broschüren erschienen und über die AGUS-Geschäftsstelle zu beziehen:

1. Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen (Chris Paul)
2. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
3. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
4. Trauer nach Suizid – (k)eine Trauer wie jede andere (Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (Lutz Weiberle)
6. Zwischen klagend schreien und getröstet sein. Hilfe durch den Glauben in der Trauer nach einem Suizid (Dr. Andrea Schmolke)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)
8. Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit (Chris Paul)
9. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann) – vergriffen
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg! (Jörg Dittmar)
12. Von der Angst verlassen zu werden. Wie Suizid ein Leben prägen kann (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid (Christian Randegger)
14. Mein Trauertagebuch (Renate Salzbrenner)
15. AGUS ist für mich... 25 Menschen für 25 Jahre AGUS
16. Unterstützungsangebote nach Suizid im beruflichen Umfeld (Dr. Fanciska Illes)
17. Nicht jede Trauer ist ein Trauma (Sybille Jatzko)
18. Resilienz in der Trauer nach Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)

AGUS e.V. – Selbsthilfe nach Suizid

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Fünf Jahre zuvor fand dort auch die erste Sitzung der bundesweit ersten Selbsthilfegruppe für Angehörige statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker, die ihren Mann 1963 durch Suizid verloren hat. Betroffene finden sowohl in der AGUS-Geschäftsstelle als auch in den knapp über 80 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage können sie sich ebenso untereinander austauschen. Es gibt eine Wanderausstellung zu den Themen Suizid und Suizidtrauer, die schon an vielen Orten in Deutschland zu sehen war. Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an. Weitere Informationen ermöglicht die Website www.agus-selbsthilfe.de.



Nach vielen Jahrzehnten mit sehr wechselvollen Erlebnissen
und gründlichen Recherchen bin ich mir sicher:
nichts auf der Welt kann uns mehr Glück, mehr Unglück,
mehr Verzweiflung, aber vor allem auch mehr TROST schenken
als andere Menschen.

Dr. Jens-Uwe Martens

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-16-0

Bezug über Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.

Kreuz 40 · 95445 Bayreuth

Tel.: 0921/1500380 · Fax: 0921/1500879

www.agus-selbsthilfe.de