

Die Hoffnung stirbt zuletzt?

Umgang mit Verzweiflung und Hoffnung im Angesicht des Todes

Lucia Niederleitner

Plötzliche und traumatisch erlebte Verluste von geliebten Menschen erschüttern und hinterlassen Betroffene in tiefer Verzweiflung. Was lässt Menschen Verluste psychisch gesund überleben und ihr Leben weiter züversichtlich gestalten?

Ich spanne in diesem Artikel den Bogen von der akuten Belastungssituation über die Psychodynamik hin zur Autonomie und gehe auf die Fragen ein, aus welchen Quellen Menschen nach schweren Verlusten Hoffnung schöpfen.

Einleitung

*»Der Tod ist gewissermaßen eine Unmöglichkeit, die plötzlich zur Wirklichkeit wird.«
(Goethe 1848)*

Wie schnell das Leben zu Ende sein kann, wird uns laufend vor Augen geführt. Berichte von Gräueltaten, Schicksalsschlägen und Katastrophen gehören zu den täglichen Nachrichten. Wenn der Tod uns sehr nahekammt, das Sterben im engsten persönlichen Umfeld geschieht, verändert sich unser Leben, wir verändern unsere Sichtweise auf das Leben. Unser Bezugsrahmen in Hinblick auf die Endlichkeit, die Zerbrechlichkeit des Lebens wandelt und erweitert sich dramatisch. David Althaus beschreibt das in einem Vortrag für verwaiste Eltern: »Wer sein Kind verloren hat, der verliert den naiven Blick auf das Leben. Wer sein Kind verliert, ist danach auf der anderen Seite des Daseins, jenseits der naiven Leichtigkeit anscheinender Normalität. Ab jetzt findet das Leben auf dieser anderen Seite statt und es gibt kein Zurück. Dieses neue Leben verlangt neue Antworten« (Althaus 2019).

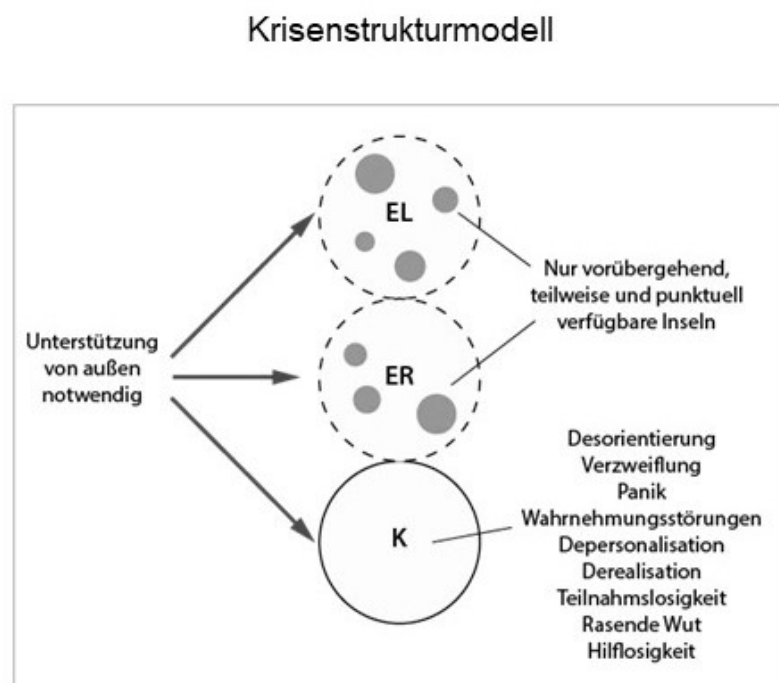
Akute Belastungssituation

Bevor wir uns neuen Antworten widmen können, müssen wir beim »Tag X« beginnen: Der vernichtenden Situation des Verlustes, dem Erleben des Todes in all seiner Unerschütterlichkeit und Verzweiflung. Ein plötzlicher Tod

durch Gewalteinwirkung, einen Unfall oder eine Erkrankung ist nahezu in jedem Fall eine traumatische Situation. Trauma bedeutet den Zusammenbruch von Regulationsmöglichkeiten. Es ist ein brutales Diskrepanzerlebnis: »Was hier passiert, kann nicht wahr sein! Der Mensch ist dem schutzlos preisgegeben, die Intensität ist so überwältigend, dass Angst und Schmerz eine Alarmreaktion des Körpers und der Psyche in Gang setzen mit dem Ziel, die Situation irgendwie zu überleben. Der Endzustand von Hilflosigkeit und Ohnmacht ist eine traumatische ›Zangensituation‹« (Althaus 2019).

Psychodynamik in Krisen

Strukturanalytisch betrachtet, stellen sich akute Belastungssituationen wie folgt dar:



Die Autonomie ist zutiefst erschüttert und massiv eingeschränkt. Der Erwachsenen-Ich-Zustand (ER) sowie der Eltern-Ich-Zustand (EL) sind nur noch punktuell besetzbar, ein Großteil der Energie ist im hochemotionalen Kind-Ich-Zustand (K) gelagert. Wenn sich Körper und Seele der Situation nicht entziehen können, schaltet der menschliche Organismus auf Überlebensstrategien um. Betroffene Menschen beschreiben diese Dissoziation mit Worten wie »mir hat es den Boden unter den Füßen weggezogen«, »ich erlebte mich wie in Watte gepackt«, das Zeiterleben schwimmt. Betroffene durchleben ein heftiges, chaotisches Durcheinander im Fühlen, Denken und Verhalten.