

DAS »GUTE« AN UNERFREULICHEN TAGEN:

Sind Herausforderungen Wachstumsprozesse?

Für viele verläuft das Leben in festen und sicheren Spuren. Routine bis an die Grenze der Eintönigkeit bestimmt das Geschehen des Alltags. Ein Tag erscheint wie der andere. Doch selbst das beschaulichste Dasein wird von Zeit zu Zeit kräftig durchrüttelt: Krankheiten in allen Ausprägungsformen oder Krisen unterbrechen den normalen Lauf der Dinge. Große oder kleine Katastrophen erzwingen eine Neuanpassung an aufregend veränderte Lebenssituationen. Kritische Lebensereignisse brechen als Stresslawine blitzartig über uns herein - eine Gewalttat, ein Herzinfarkt, ein Unglück. Mitunter kommen sie schleichend und unspek-

takulär daher: etwa in Gestalt einer schwelenden Ehekrise oder anhand anhaltender Schmerzen.

Gelegentlich sind es auch neutral erscheinende oder globale Wandlungen, die uns zu schaffen machen; so hat die Einführung des Euros vor allem bei Älteren, Angst und Misstrauen erzeugt. Der Verlust eines Sicherheitssymbols hätte bei vielen zu Zukunftsängsten und als Folge davon zu Depressionen, Schlafstörungen, Alkohol und Tablettenkonsum geführt.

Die Anschläge in New York 2001 stellten ebenso für viele Menschen eine psychische Herausforderung sowie eine veränderte Lebenssituation dar: Unruhe und Ohnmacht, Gefühle der Bedrohung, Angst und Erregung breiteten sich aus. **»Nichts wird mehr so sein wie zuvor!«** Gilt im Grunde für alle Krisen und Herausforderungen: Sie verändern uns nachhaltig. Zum Besseren oder zum Schlechteren?

Sinnvolle Soforthilfe: Tief Durchatmen und sich Entspannen im gewöhnlichen Alltagsstress. Wir haben gelernt uns mit Sport, Meditation und Yoga, mit Wellness und Urlaub gegen die üblichen Belastungen zu wappnen und den Veränderungsdruck abzufedern.

Brauchen wir Menschen jedoch nicht mehr um den Herausforderungen des Alltags gewappnet zu sein? Können wir sie als Lernchance nutzen und seelisch an ihr wachsen?

Die Wissenschaft der Psychologie untersucht das »Coping« - die erfolgreichen Bewältigungsstrategien, die uns aus Lebenskrisen stärker und kompetenter hervorgehen lassen. Sie ist die



Kunst mit Stressoren fertig zu werden, die über das Normalmaß des Alltags hinausgehen. Erfolgreiches Coping bedeutet, nach einem verstörenden, vielleicht sogar traumatischen Erlebnis wieder ein hohes Maß von Erfüllung oder gar Glück zu erreichen. Jeder Einzelne von uns verfügt über ein Potenzial von mehr oder weniger tauglichen Copingstrategien, die er in der Krisen fast unwillkürlich einsetzen kann.

DIE ERZÄHLERISCHE BEWÄLTIGUNG VON STRESS: »... ERZÄHLEN SIE ES MIR EINFACH!«

Der förderliche heilsame Prozess in der Psychotherapie: Erzählen dient jedoch nicht nur dem Bedürfnis sich anderen darzustellen, Erfahrungen auszutauschen oder die Neugier zu befriedigen. Erzählen ist eine ausgezeichnete Strategie um mit Erschütterungen und Lebenskrisen fertig zu werden sowie Traumata überwinden zu können. Schon die semantische und narrative Ordnung, die wir in eine Erfahrung bringen - wenn wir sie in Vokabeln kleiden - wirkt oft bereits heilsam. Ein chaotisches, traumatisches Erlebnis oder eine emotional aufwühlende Herausforderung, der wir uns stellen müssen, verliert in der Erzählform schon einen Teil des Entsetzens.

Selbsterzählungen können als Mikroerzählung um eng umschriebene Erlebnisse kreisen, etwa um traumatische Ereignisse wie Unfälle oder Verluste, um kritische Episoden aus einer Beziehung oder um eine Mobbing-Erfahrung, etc. Viele solcher Mikroerzählungen integrieren wir im Laufe unserer Lebensphasen zu einer Makroerzählung, einer leitmotivischen Geschichte unseres Lebens.

Manchmal stoßen wir auf Gegensätzlichkeiten zwischen der Mikroerzählung und der Makroerzählung. Gerade da, liegt die Möglichkeit zur Veränderung: Oft ist es möglich, eine negative, verfestigte Makroerzählung durch die Erinnerung an anders getönte Mikrogeschichten zu korrigieren.

Dabei sind folgende Grundsätze zu beachten:

a) »Äußere Umstände«: Wie ein Journalist ordnet der Erzähler die Ereignisse und schildert möglichst genau die Details. Der

Zuhörer erhält ein genaues Bild und kann die Situation rekonstruieren, verstehen und nacherleben. Der Erzähler selbst vergegenwärtigt sich noch einmal die Abfolge eines Erlebnisses, das aufwühlend, verstörend oder sogar stressig war.

b) »Innere Prozesse«: Der Erzähler konzentriert sich auf seine emotionalen und mentalen Reaktionen während des Erlebnisses und versucht zu rekonstruieren: Was ging in mir vor? Was habe ich mir dabei gedacht? Wie fühlte ich mich als dies passierte?

c) »Reflexive Prozesse«: Die Erzählung ist der Versuch ein Erlebnis zu analysieren und einzuordnen, da es mit anderen Erfahrungen verglichen oder mit anderen Mikroerzählungen synthetisiert wird. Erzählend wollen wir den Sinn einer Krise oder eines Traumas ergründen. Reflexion bedeutet jedoch, die eigenen Problemlösungsversuche zu identifizieren: Was habe ich fehlerfrei gemacht? Was war ungeeignet? Was kann ich daraus lernen? Welche Möglichkeiten bieten sich bei ähnlichen Herausforderungen in der Zukunft an?

Erzählungen machen uns zu handelnden Personen. Wir können zugleich davon lernen, unsere Geschichten so zu erzählen, dass sie unsere Erfolge und Potenziale herausarbeiten, und erzählend unsere Identität und unser Selbstvertrauen bekräftigen.

»MIR GEHTS JA NOCH GOLDIG! DIE ANDEREN SIND VIEL SCHLECHTER DRAN!«

Wie fühlt sich denn eigentlich ein Leidender, bei dem soeben ein Krebs im Frühstadium diagnostiziert worden ist? Wie fühlt er sich in einem Krankenhaus, in dem er täglich mit vielen anderen kranken Mitmenschen konfrontiert wird?

a) Vorteilhafter, weil er im Vergleich zu diesen Patienten noch relativ gut dasteht und froh sein kann, dass seine Diagnose so früh erkannt wurde.

b) Schlechter, weil er daran erinnert wird, wie brutal es für ihn selbst hätte kommen können - und vielleicht noch kommen kann.

Wenn wir als Menschen nicht so recht wissen, ob wir gut oder eher schlecht drauf sind, ob wir uns gut fühlen müssten oder viel-

mehr mies, und wenn es keinen objektiven Maßstab für die Beantwortung dieser Frage gibt, dann vergleichen wir uns gerne mit anderen Personen. Wie gesund oder krank sind wir? Wie fit, großzügig, beliebt, schlagfertig oder informiert? Der wahre Maßstab - das sind die anderen Personen.

Zwischenzeitlich hat die Psychologie als Wissenschaft enorme Bedeutungen von Abwärtsvergleichen (kritische Lebenssituationen) erforscht.

Copingstrategien ersten Ranges: Wer in einer Krise steckt oder Rückschläge, Niederlagen und Krankheiten überwinden

den Ehrgeiz, während Abwärtsvergleiche eher trösten und mit dem Schicksal versöhnen. Krebspatienten im Frühstadium - um auf die Eingangsfrage dieses Abschnitts zurückzukommen - empfinden die Nähe noch kränklicherer Patienten eher als bedrohlich. Überhaupt suchen Kranke lieber nach Beispielen, die ihren Optimismus beflügeln, weil sie zeigen, dass es **»wieder aufwärts gehen kann«**.

Wir neigen fast automatisch dazu, uns in schwierigen Zeiten abwärts zu vergleichen. Wenn Aufwärtsvergleiche mitunter nicht zu vermeiden sind, suchen wir nach einem Grund, um sie zu entwerten. Wir Menschen brauchen die Illusion, bei Symptomen besser zu sein als andere und besonders in schwierigen Krisen.

DEN EIGENEN GEFÜHLEN MEHR TRAUEN UND REGULIEREN - ZUGLEICH VON IHRER WEISHEIT PROFITIEREN

Problematische Zeiten sind zuerst und vor allem emotional aufwühlende Epochen. Wir kämpfen mit schmerzlichen verstörenden Gefühlen von Angst und Verzweiflung, Wut und Aggression, Trauer und Depression, und neigen dazu sie entweder zu ignorieren, hastig zu überwinden oder sogar zu überspielen.

Die Copingforschung hat Emotionen lange als disfunktionale, der rationalen Problembewältigung als hemmende Störfaktoren betrachtet. Wenn ein Mensch von seinen Gefühlen überwältigt wird, so lautete der wissenschaftliche Mythos, ist er nicht zu vernünftigen und angemessenen Lösungen fähig. Solch eine Auffassung ist demnach

falsch: Emotionen sind keine unerfreulichen Begleiterscheinungen von Problemen, sondern liefern uns wertvolle Informationen und Lösungshinweise des Einzelnen. Emotionen alarmieren, dass etwas nicht stimmt. Sie sind der klarste Spiegel einer Realität, der wir uns stellen müssen - auch wenn der Augenblick in diesem Spiegel unerfreulich ist.

Wer seine persönlichen Emotionen klar erkennen und verarbeiten kann, wer sie angemessen ausdrücken und schließlich zu regulieren lernt, profitiert von ihrer Weisheit. Viele Menschen weichen der Aufgabe aus, das eigene Gefühlschaos und die »gemischten Gefühle« zu sortieren, sie stürzen sich zu schnell in Aktionismus und Ablenkung oder verharren in einer Art Eigenlähmung.

Wer sich jedoch Klarheit und Präzession über seine Emotionen verschaffen kann. Wer sie richtig einordnet und etikettiert und



muss, kann sein Selbstwertgefühl wieder steigern und damit handlungsfähiger werden, wenn er sich beispielsweise »nach unten« vergleicht. **»Es hätte noch viel schlimmer kommen können! Ich bin noch relativ gut davongekommen! Andere sind viel schlechter dran... «**

Das gute Gefühl ergibt sich aber oft schon durch die simple Mediennutzung: Es gilt ohnehin das Gesetz, dass nur schlechte Nachrichten gute Nachrichten sind - wir erfahren permanent vom Unglück anderer. Selbst Abwärtsvergleiche sind dann wirksam, wenn sie contrafaktisch, also nur in der Fantasie ihren Maßstab finden: In verschiedenen Krankheitsfällen und Verlustsituationen verbesserte sich das psychische Wohlbefinden von Versuchspersonen, wenn sie aufgefordert wurden, sich noch schlimmere Situationen auszumalen. **»Das nächste Mal will ich es einfach besser machen!«** Aufwärtsvergleiche mobilisieren eher

ihre Wirkung auf das Denken lenkt kommt wesentlich schneller aus Stimmungstiefs heraus. Wer in den Lebenskrisen die ehrliche Gefühlsinventur scheut, verfällt dagegen häufig in unproduktives Brüten und Grübeln. Die Reflexionen helfen uns sich sukzessive von den unerfreulichen Gefühlen sich zu distanzieren.

Wie gelingt es einzelnen Personen ihre Lebenskrisen nicht nur irgendwie zu überstehen, sondern auch schweren Schicksalsschlägen etwas Positives abzugewinnen? Wie lässt sich extremer Distress für das weitere Leben nutzen? Wie können wir vom posttraumatischen Wachstum profitieren?

Einige der wichtigsten Forschungsschwerpunkte kurz dargestellt: Erfolgreiche Capers haben in großer gedanklicher Anstrengung versucht dem traumatischen Ereignis irgendeinen Sinn abzugewinnen und es in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren. Ein Trauma erschüttert zum einen unseren Glauben an eine gerechte Welt, zum anderen den Glauben, dass man selbst von zufälligen und »ungerechten« Schlägen verschont bleiben würde. Diese »positiven Illusionen« werden durch das traumatische Ereignis gründlich ad absurdum geführt: Die Welt ist kein Ort, an dem es gerecht und berechenbar zugeht, und niemand ist vor Zufall und Willkür geschützt. Zwischen den alten naiven Annahmen und der zerstörten Zuversicht muss das Traumaopfer ein neues Weltbild konstruieren. Ein Weltbild, welches ein Weiterleben ermöglicht und das Vertrauen wiederherstellt. Zugleich darf aber die Erfahrung nicht verleugnet werden.

»Die Welt ist ein sicherer Ort - aber nicht immer.«

Um diese neue, realistische Weltsicht aufbauen zu können ist Hilfe von außen nötig. Traumaopfer müssen die Zuwendung, Wärme und Unterstützung von anderen erfahren um nicht im Pessimismus zu verharren.

Relevant ist auch die Neuordnung von Prioritäten sowie die Neubewertung von Beziehungen und Erfahrungen: **»Ich weiß jetzt, was wirklich wichtig ist im Leben«** dies ist eine typische Äußerung von Menschen, die daraus eine »Lehre« abgewinnen können. Toleranter und nachsichtiger macht sie diese Erkenntnis gegenüber den Schwächen anderer. Intoleranter gegenüber Zeitverschwendung oder überflüssigem Streit. Die freundschaftliche Beziehung und die Familienzusammengehörigkeit wurde durch jene Krise gefestigt und noch wertvoller als zuvor. Überdies gaben sie zu Protokoll nach dem von ihnen überstandenen Trauma zu einer neuer Selbstachtung gefunden zu haben. Sie haben besonderen Mut und Kampfgeist bewiesen, worauf sie durchaus stolz sein können. Viele Traumatisierte wie etwa HIV-Infizierte, Unfallopfer, Exdrogensüchtige, zogen aus ihren neuen Lebenssinn eine neue Aufgabenstellung, wie etwa andere Menschen in ähnlichen Situation zu beraten und sie zu unterstützen.

Die Stressforscherin Susan Folkman berichtet unter anderem, dass in einer von ihr begleiteten Gruppe chronischer Schmerzpatienten die positiven Gefühle gegenüber den negativen überwogen: Die Patienten zogen Stärke und Stolz aus der Tatsache, dass sie selbst Strategien gegen den Schmerz gefunden hatten, dass sie trotz alledem ihr Leben bewältigen und ein Mindestmaß an Kompetenz beweisen konnten. Die Stressforscherin hat in einer anderen Studie mit Lebensgefährten und Pflegern von sterbenden Aidskranken in San Francisco untersucht, wie diese die niederdrückende Erfahrung von Schmerz und Tod des Freundes überstanden. Die Krise wurde von den meisten auch als Gelegenheit erfahren die eigenen Fähigkeiten und Qualitäten zu beweisen: **»Ich kann einem anderen Menschen helfen, ich bin nicht zusammengeklappt, sondern kontrolliert, stabil**

und verlässlich geblieben.« Vor allem werden die vielen kleinen Dinge des Alltags wichtig - jedes Lächeln, jede Berührung, jedes Gespräch, jeder Sonnenaufgang wird zur Festivität, etc.

IST DER TOD DAS LEBENS-PROBLEM SCHLECHTHIN?

Der Mensch - als einziges Lebewesen - kann bewusst in die Zukunft denken und deshalb auch sein biologisches Ende antizipieren. Zweifellos wäre jedoch die ständige Präsenz dieses Gedankens in unserem Alltag kaum zu ertragen und auszuhalten. Aber hin und wieder werden wir situativ daran erinnert (Trauerfall, Zeuge einer Katastrophe, Abschließen einer Lebensversicherung...), dass unsere Tage gezählt sind.

Eine neue psychologische Forschungsrichtung beschäftigt sich damit, wie wir diese Angst beherrschen können. Die »Terror Managementtheorie« geht davon aus, dass wir als Lebewesen auf Überleben programmiert sind. Das heißt, wir müssen das Bewusstsein der Vergänglichkeit durch kulturelle Mechanismen kompensieren.

Auf diese Weise haben wir uns verschiedene Mythen, Rituale, Bräuche und Religionen ersonnen, die uns die Illusion der Unsterblichkeit vermitteln und ermöglichen. Wir glauben an wortwörtliche Unsterblichkeit (Nirwana, Himmel...) oder wir versuchen, symbolisch weiterzuleben, indem wir Kinder zeugen oder durch unsere Taten Teil eines größeren Ganzen werden - einer Kultur, ihrer Moral, ihrer Religion oder Weltanschauung.

Jede Kultur definiert praktisch die Regeln und Gesetze des alltäglichen Verhaltens. Sie sorgt für deren Einhaltung. Sie bietet ihnen aber auch eine Möglichkeit ihre irdische Existenz zu transzendieren.

Die »Terror Managementtheorie« besagt, dass immer dann, wenn wir an unsere Sterblichkeit erinnert werden, wir zu besonders treuen Mitgliedern unserer Kultur werden und ihre Regeln und Werte sorgfältiger als sonst beachten. Wir sind angesichts des Todes stärker auf den Konsens mit der Ingroup bedacht und werden nachsichtiger mit »unseresgleichen«. Zugleich gehen wir aber kritischer und intoleranter mit Außenseitern oder Fremden um und sind strenger gegenüber Verletzten unserer Kultur. Nach dem Terrorattentat vom 11. September 2001 ließen sich die »Terror-Managementstrategien« deutlich am Verhalten der meisten Amerikaner ablesen. Eine ungeheure Welle von Patriotismus überflutete das Land, die New Yorker übertrafen sich gegenseitig in Hilfsbereitschaft und Solidarität. Gleichzeitig aber - das ist die Kehrseite des »Terror-Managementtheorie« - lehnte sie vehement jede andere als die eigene Interpretation der Attentate ab. Fast simultan fühlten sich auch die Anhänger der Terroristen in der arabischen Welt noch stärker an ihre Traditionen gebunden und verpflichtet. Die Selbstmordattentate »erinnerten« die Islamisten an die Vorstellungen der Unsterblichkeit.

Fazit: Indem wir die Regeln und Normen unseres kulturellen Systems hochhalten machen wir uns selbst zu einem »guten«, funktionierenden Teil, und sichern uns zumindest durch die Symbolik die Unsterblichkeit. Wir beschwören die Angst vor dem Tod durch besonders gesetzestreue, gruppensolidarische und moralische Verhaltensweisen.

- GEORG WINKLER

MMag. Winkler: Theologe, Pädagoge, Psychotherapeut - www.praxis-freiraum.at