

Persönliche PDF-Datei für

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

www.thieme.de

Nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.
Keine kommerzielle Nutzung, keine Einstellung
in Repositorien.

Verlag und Copyright:
© 2015 by
Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14
70469 Stuttgart
ISSN

Nachdruck nur
mit Genehmigung
des Verlags



Editorial



Prof. Dr.
Traugott Roser
Rubrikherausgeber

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Resilienz ist eigentlich ein Phänomen, das man aus der Ökologie kennt. Zumindest habe ich vor einiger Zeit einen spannenden Bericht gelesen, der mich sehr nachdenklich gemacht hat:

Als vor einigen Jahren an der Pazifikküste Nordamerikas ein Öltanker verunglückte und die Strände mit einem giftigen Ölfilm verschmutzte, kämpften Naturschützer und Behörden mit allen möglichen technischen und wohl auch chemischen Mitteln um die Rettung dieser einzigartigen Landschaft. Einige Zeit später untersuchten Forscher die Strände, an denen Menschen für die Genesung der Landschaft kämpften, mit denen, wo die Natur auf sich allein gestellt war. Zum Erstaunen aller stellte man fest, dass die Selbstheilungskräfte der Natur deutlich wirksamer waren.

Resilienz ist das Phänomen positiver Anpassung angesichts widriger Ereignisse nach einer gewaltsamen Störung von außen. Sie erfolgt in der Regel aus eigener Kraft. Damit sich Resilienz entfalten kann, braucht es eine Umgebung, die mit Geduld Bedingungen schafft, Raum und Zeit gibt und vor allem auf Vertrauen beruht, dass Selbstheilungskräfte vorhanden sind.

Der Beitrag von Luise Reddemann belegt, dass Resilienz mehr ist als ein Phänomen des Ökosystems, sondern auch ein zutiefst menschliches Phänomen.

Gute Lektüre wünscht

Ihr Traugott Roser

Resilienz

»Resilienz« meint die Fähigkeit von Menschen schwierige Situationen gesund zu überstehen. Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität sind dafür wichtigste Voraussetzungen. Diese und andere Ressourcen fördern Resilienz.

Einleitung

▼
Psychotherapien scheinen dann besonders wirksam zu sein, wenn mit den Ressourcen der Patientinnen gearbeitet wird, und diese den Eindruck haben, dass sie sich die Erfolge der Therapie selbst zuschreiben können. Diese Aussage lässt sich auch auf die Betreuung von Kranken anwenden, die nicht im engeren Sinn psychotherapeutisch begleitet werden. Es wird einleuchten, dass die Erfahrung im Umgang mit sich selbst als Person etwas bewirken zu können, ein Gegenmittel gegen Ohnmachtserleben sein kann. Erfahrungen von – immer noch vorhandener – Stärke oder Kreativität sowie Vorstellungskraft in ihren vielen Formen, und vor allem von Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz sind nicht hoch genug einzuschätzen. Wichtig erscheint mir, dass wir uns klar machen, dass die Patientin bisher trotz allem überlebt hat! Dafür benötigt sie uns nicht, aber dafür, dass ihr ein „gutes Leben“, so gut wie eben möglich, gelingt, wenn sie das wünscht, auch und gerade in Zeiten des Abschiednehmens.

Resilienzorientierung

▼
Resilienzorientierung scheint es in der Psychologie seit den 50er Jahren zu geben. Die Forschungen begannen etwa zur gleichen Zeit wie die von Aaron Antonovsky [1] zur Salutogenese. Beide Konzepte haben Gemeinsamkeiten. Pionierinnen dieser Forschung waren Emmy Werner und Ruth Smith, die sich mit der Widerstandsfähigkeit von Kindern der hawaiianischen Insel Kauai befassten und diese Kinder 40 Jahre lang begleiteten. Während einer Vorlesung, die ich im Jahr 2005 bei den Lindauer Psychotherapie Wochen gehalten habe, ergab sich, dass nur sehr wenige der Zuhörerinnen den Begriff kannten. Inzwischen hat er sich durchgesetzt, einen Überblick gibt z. B. Faltermaier [2]. In den letzten Jahren stellt sich in psychotherapeutischen Ansätzen neben der Leidori-

entierung zunehmend die Resilienz- und Ressourcenorientierung als zentraler Faktor in der Behandlung und Begleitung schwer belasteter Menschen heraus [3]. Keinesfalls aber sollte Resilienzorientierung dafür missbraucht werden, dem Leiden aus dem Weg zu gehen und Patientinnen den Raum, den sie für ihr Leid brauchen, zu versagen. Begleitende laufen manchmal Gefahr i. S. einer – auch gesellschaftlich bedingten – Gegenübertragungsreaktion zu schnell Veränderungen anzustreben, um dem Leiden zu entkommen. (Diese Gegenübertragungsreaktion greift auf, was in vielen Patienten und Patientinnen abläuft, nämlich die Erwartung, dass alles schnell wieder besser werden soll. Gedanken an Endlichkeit werden häufig nicht wahrgenommen).

Resilienz bedeutet nicht andauerndes Wohlfühl, sondern Widerstandskraft, Ressourcenorientierung ist nicht gedacht für Verleugnung, Bagatellisierung und Beschönigung. Die Frage nach der Resilienz darf auch nicht dafür missbraucht werden, Menschen abzuverlangen, dass sie sich mit sozialer Ungerechtigkeit, Gewalt ungünstigen, ausbeuterischen Arbeitsbedingungen, unter denen z. B. Pflegende leiden, oder ungünstigen Betreuungsverhältnissen „resilient“ abfinden sollen. Derzeit wird vor allem auf dem Gebiet der Auseinandersetzung mit Burnout häufig der Eindruck erweckt, dass dieses Übel problemlos zu überwinden sei, fördert man nur genug die Resilienz. Dem ist sicher nicht so!

Resilient sein kann auch heißen, „lernen, mit unbeantwortbaren Fragen zu leben“ ([3] S. 85). Auf existenzielle Fragen gibt es heute für viele keine Antwort mehr. „Vom Wind gesät, vom Wind geerntet, und dennoch ein Schöpfer, das ist der Mensch durch die Jahrhunderte, und stolz, einen einzigen Augenblick zu leben“, schrieb Albert Camus 1959 in sein Tagebuch. Der schöpferische Mensch ist nach meinem Verständnis ein Moment der Hoffnung.

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen

Das wiedergefundene alte Buch

Begeisterte Gesichter

Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten

Die Zeitung

Der Hund

Die Dialektik

Duschen, Schwimmen

Alte Musik

Bequeme Schuhe

Begreifen

Neue Musik

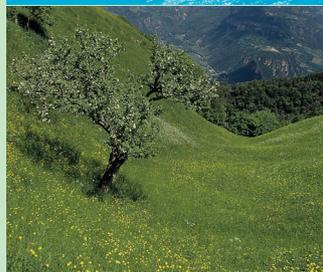
Schreiben, Pflanzen

Reisen

Singen

Freundlich sein

(Bertold Brecht 1954)



Resilienz resultiert dann eher aus einem Akzeptieren von Widersprüchlichem statt aus der Überwindung von Problemen.

Konkret werden

Wenn wir das Gedicht von Bertold Brecht betrachten (s. o.), fallen zunächst sehr viele einfache Dinge auf. Ich habe das Gedicht gewählt, weil es sich bei diesen einfachen Dingen vermutlich um zumindest einige seiner Resilienzfaktoren handelt. Und damit möchte ich hervorheben, dass Resilienz etwas sehr Persönliches ist, es gibt nicht die Resilienzfaktoren, wie man früher annahm, sondern wir sollten immer bei dem jeweiligen Menschen fragen, was ihr oder ihm gut tut, und sie oder ihn in schwierigen Situationen unterstützt.

Andererseits scheint es doch Faktoren zu geben, die man bei vielen Menschen antreffen kann, so dass es sinnvoll sein kann, Kranken einiges anzubieten, wenn sie meinen, sie hätten überhaupt keine Ressourcen und Resilienz. Bei Brecht kom-

men viele Hinweise auf die Natur vor und auf die Musik. Er spricht von begeisterten Gesichtern, was ich als einen Hinweis auf Beziehungen deute, intellektuelle Neugier scheint auch wichtig zu sein. Diese Faktoren werden auch von anderen Menschen häufig erwähnt. „Duschen und Schwimmen“ hingegen wirkt eher sehr persönlich, wobei Schwimmen mit Bewegung zu tun hat, was für viele Menschen ein Resilienzfaktor ist. Dass er Freude an intellektueller Auseinandersetzung hat, wird deutlich, auch dies ein Faktor, der sich bei vielen Menschen als sehr hilfreich zeigt.

Belastung der Helfenden und Resilienz

Wenn in der Palliativmedizin die Rede von Resilienz ist, steht aus meiner Sicht die der Begleitenden obenan. Daher will ich mich mit diesem Thema beschäftigen. Ist man in gutem Kontakt mit den eigenen Resilienzfaktoren, fallen sie einem bei anderen auch leichter auf und man kann leichter darüber in ein Gespräch kommen.

Die Grundprinzipien einer psychodynamischen Hermeneutik können aufgrund des Wissens über Übertragungs- und Gegenübertragungskonstellationen bei schwer belasteten Menschen und den sie Betreuenden eine Ressource sein [4]. Übertragung und Gegenübertragung zu verstehen, ist in jeder zwischenmenschlichen Begegnung nützlich, in der Begegnung mit schwer belasteten Menschen vermutlich unerlässlich. Das kann bedeuten, Erklärungen zu entwickeln, die einem helfen zu verstehen, warum man ängstlicher, verzweifelter usw. ist, als einem oft lieb ist. Hier geht es darum, wenn möglich eigene Belastungen, die man womöglich schon ein ganzes Leben lang mit sich herumschleppt, zu unterscheiden von denen, die wir empathisch aufnehmen, die aber mit den zu Betreuenden zu tun haben. In meiner eigenen Arbeit mit schwer traumatisierten Menschen habe ich gelernt, wie wichtig es ist, mich nicht dauerhaft zu identifizieren, sondern immer wieder wahrzunehmen: das ist die Angst oder die Verzweiflung des anderen Menschen, nicht meine. Mitfühlend kann ich erst dann Angebote machen, um den Schmerz



Der Begriff Resilienz hat seinen Ursprung in der Physik und beschreibt die Fähigkeit eines Körpers, nach Verformung durch äußere Kräfte seine ursprüngliche Gestalt wiederherzustellen (Foto: Pupkis - Fotolia.com).

der anderen Person zu lindern, wenn ich zwischen ihrem und meinem Empfinden und Erleben unterscheide. Hilfreich erscheinen mir hierfür philosophische Ansätze und auch religiöse, wenn sie nicht aufgedrängt werden.

Burnout Prophylaxe

Die Arbeitsplatz-bedingten Belastungen sind den Leserinnen und Lesern bekannt. Ich halte es für wichtig, dass diese benannt werden und nicht der einzelnen Person als Problem angelastet werden. Im Rheinischen Ärzteblatt wird unter der Überschrift „Rezepte gegen Personalmangel gesucht“ betont, dass der „Hamsteradeffekt“ ein „systemimmanenter Mechanismus“ sei, dem entgegengewirkt werden müsse.

Die positiven Gefühle von Enthusiasmus, Einsatzbereitschaft, Sicherheit und Freude würden schwinden und durch Furcht, Angst und Depression ersetzt, beschreibt Christina Maslach [5] das, was geschehen

kann, wenn unsere Resilienz den Anforderungen nicht mehr gewachsen ist. Wie Enthusiasmus, Sicherheit und Freude gefördert werden können, werde ich weiter unten ausführen.

Auch Maslach, die Burnout Expertin, betont, dass Schwierigkeiten am Arbeitsplatz nicht immer Folgen von persönlichen Krisen sind, sondern dass das Arbeitsumfeld das Problem sein kann. Wenn „der heutige Arbeitsplatz ...meist ein kaltes, abweisendes, forderndes Umfeld (ist), sowohl in wirtschaftlicher als auch in psychologischer Hinsicht,“ „die Menschen emotional, physisch und geistig erschöpft sind, Begeisterung und Einsatzbereitschaft in der Arbeit schwinden,“ hilft nicht nur die individuelle Resilienzförderung, sondern eine Benennung der Ursachen und solidarisches Handeln, um hier Veränderungen zu bewirken. (s. [5])

Hier ein Beispiel aus eigener Erfahrung: Mitte der 80er Jahre begannen mein Team und ich uns um traumatisierte Patienten zu kümmern. Da zu jener Zeit in Deutsch-

land Erfahrungen und Kenntnisse über Traumafolgestörungen so gut wie nicht bestanden, gerieten wir immer mehr unter Druck durch immer mehr Anfragen von Patienten, die bei uns behandelt werden wollten. Dazu kam, dass wir keine optimalen Behandlungsstrategien zur Verfügung hatten. Nach 3 bis 4 Jahren standen wir am Rande eines drohenden Staff-Burnouts.

Wir begannen im Team, das gesamte Konzept, unser Engagement, unsere Zusammenarbeit zu überdenken und zu verändern, sodass wir der institutionell und durch unser Überengagement entstandenen Problematik begegnen konnten. Daraus konnte sich ein fruchtbarer Prozess entwickeln, der u. a. zu einem neuen Konzept in der Behandlung von traumatisierten Menschen führte. Wir haben damals in etwa den Prozess durchlaufen, der von Maslach so beschrieben wird: Zunächst benannten einige das Problem und es wurde ein Gruppenprojekt daraus, das schließlich zu vielen Veränderungsprozessen in der gesamten Klinik führte und

immer weitere Veränderungsschritte einleitete. Maslach weist darauf hin, dass das Ergebnis ein Prozess sei, der immer wieder der Reflexion und verändernder Schritte bedürfe. Solche Prozesse sind teils inspirierend, teils auch schmerzhaft. Und: sie hören nicht auf!

Eine Supervision, die Empfehlungen der Aufgaben- und Progressionsorientierung berücksichtigte und auf bereits vorhandene Ressourcen fokussierte, war förderlich [6]. Hierbei handelt es sich in der Regel um ganze Bündel von Maßnahmen, ähnlich wie bei Epidemien, die zu körperlichen Erkrankungen führen, auch hier geht es häufig um Interventionen, die weit über das Individuum hinausreichen, vor allem auch präventive.

Resilienz- und Ressourcenförderung scheint mir ein lebenslanger Prozess zu sein, und zumindest gelegentlich könnte die Frage nützlich sein, ob der häufige Verweis, die zu lösenden Problematiken individuell anzugehen, eine kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Bedingungen verhindern soll?

Förderung der persönlichen Resilienz

Andererseits ist die Förderung der persönlichen Resilienz natürlich auch zu empfehlen.

Dazu sollte immer eine Bestandsaufnahme dessen, was man bereits hat und was möglicherweise schon einmal geholfen hat, gehören. Ich halte es für sinnvoller, nach dem zu schauen, was bereits da ist, offen oder eher still für sich, statt guten Empfehlungen, die nicht zu einem passen, angestrengt zu folgen.

Desidentifikation

Innehalten scheint mir in jedem Fall wichtig, nur so können eigene Bedürfnisse wahrgenommen werden, und das eigene Potential! Die Forschung zu gehobenen Emotionen wie Freude, Hoffnung, Glück usw. hat eindrucksvoll gezeigt, dass diese flüchtiger sind als die belastenden wie Traurigkeit, Verzweiflung usw. Das wissen wir übrigens auch alle aus Erfahrung. Aber gerade hiermit haben wir es ja häufig in der Arbeit mit schwer belasteten Menschen zu tun. Wir alle wissen, dass Gefühle ansteckend sind. Wenn unsere Patienten leiden, berührt uns ihr Leiden. Daher geht es um Mitgefühl und nicht um Mit-

leid. Diese 2 Begriffe werden sprachlich oft vermischt. Mitgefühl beinhaltet Einfühlung und den Wunsch etwas Hilfreiches zu tun, und dies ist nur möglich, wenn wir uns desidentifizieren. Desidentifikation kann man lernen und üben. Die Interesslosigkeit, die oft am Anfang einer Burnout-Krise steht, kann auch als der Versuch Abstand zu nehmen verstanden werden. Gelingt es so, die Notwendigkeit von gesunder und doch mitfühlender Distanz zu erkennen, kann dieses Warnsignal sich als Resilienzfaktor erweisen.

Häufig wird „Grenzen setzen und Grenzen wahren“ eindringlich empfohlen. Dem widerspreche ich nicht, jedoch scheint mir als Ergänzung ein Bewusstsein von Verbundenheit und diese zu pflegen mindestens genauso wichtig. Die westliche Psychologie hat diesen Teil lange Zeit sehr vernachlässigt. Soweit ich es beobachten konnte, haben fast alle Menschen, die anderen Menschen helfen wollen, Probleme mit „inneren Antreibern“, sodass es wichtig erscheint, dass sich mit ihnen beschäftigt wird, so dass sie befriedet werden. Meist hat das mit Erfahrungen zu tun, die man auf den Punkt bringen kann: Liebe nur durch Leistung. Das gilt es zu durchschauen.

In diesem Sinn lohnt es, Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu pflegen. Dankbarkeit gilt als eine Fähigkeit, die am meisten hilft, zufrieden zu sein. Wobei es keinen Sinn hat, diese Eigenschaften erzwingen zu wollen. Ein Resilienzfaktor ist die Fähigkeit, sich Interdependenz bewusst machen zu können. Es kann helfen, sich immer wieder bewusst zu machen, wie viel wir anderen verdanken. Was vielen hilft, ist, sich immer wieder an Momente, wo einem das eine oder andere bereits möglich war, zu erinnern, so intensiv wie möglich in der Vorstellung wieder lebendig werden zu lassen, sodass man mehr Vertrauen in sich selbst hat, dass diese Fähigkeit ja bereits vorhanden ist und man sich daran erinnert, sie zu nutzen. Unser Gehirn scheint durch Wiederholung zu lernen.

Innehalten

„Der Augenblick ist mein / Und nehm ich den in Acht, / so ist der mein, / der Zeit und Ewigkeit gemacht.“ Dieses Gedicht des Mystikers Angelus Silesius gilt schon seit über 300 Jahren. Und vielleicht hat der Mystiker das auch gesagt, weil es schon zu jener Zeit nicht selbstverständlich war.

Ruhe und Muße sind vermutlich die Grundlage für alles, was wir gerne erreichen wollen. Übereile verhindert oft kreative Erfahrungen. Kreativität scheint mir ein Geschenk, das wir uns selbst machen können, es erwächst selten aus Hektik. Auch hier scheint es sich zu lohnen, sich zu fragen, wann ist es mir gelungen, kreativ zu sein. Welche Situation war das, wie war da meine Stimmung, wer war dabei?

Innehalten kann auch helfen, sich immer mehr auf das Wesentliche zu konzentrieren. Daraus ergibt sich dann wiederum, dass jede Person am besten selbst weiß, was ihr gut tut und was nicht. Wir verfügen über innere Weisheit, die uns sagen kann, was zu uns passt.

All das bisher Gesagte weist daraufhin, dass es Resilienz fördernd sein kann, sich einigermaßen gut zu kennen und das bereits Vorhandene bewusst zu pflegen. Kommen dann noch ein wenig Neugier und Offenheit dazu, ist das sicher hilfreich. Man sollte also nicht warten, bis Überbeanspruchung und die Erschöpfung zu groß werden und den ganzen Organismus schachmatt setzen, sondern wenigstens gelegentlich Schwierigkeiten bewusst wahr- und anzunehmen, aber auch Resilienz zu erkennen und gezielt einzuüben.

Eine praktische Erfahrung mit Hilfe der Kantate „Ich hatte viel Bekümmernis“

Spiritualität, die Kraft der Imagination und Musik, selbst gesungen oder gespielt oder auch gehört, sind wichtige Resilienz-faktoren, daher will ich hier von einer diesbezüglichen Erfahrung berichten:

Bei einem Seminar über Resilienz mit in der Palliativmedizin tätigen Kollegen waren wir manchmal erschöpft und bekümmert. Einige Teile der Bach -Kantate „Ich hatte viel Bekümmernis“ von Johann Sebastian Bach haben uns geholfen, uns wieder als getragen und aufgehoben zu erleben. Bekümmernis, ein eher altmodisches Wort, heißt, wir sind bekümmert, untröstlich, verletztlich.

Es gibt in der Kantate einen Bezug auf den 1. Petrusbrief, wo es heißt „Alle Sorgen werft auf ihn (d.h. Gott, L.R.), denn er sorgt für euch.“ So beginnt die Kantate mit der einfachen Aussage, „Ich hatte viel Bekümmernis in meinem Herzen; aber deine Tröstungen erquickten meine Seele.“ Das

sind 2 Sätze, die von einer ganzheitlichen Sicht des Menschen, sogar einem psychosomatischen Verständnis, getragen sind. Im Herzen ist Bekümmernis und die Seele bekommt Erquickung, sodass sich im Lauf der Kantate das Herz beruhigen kann. Wenn die Seele sich erfreuen kann, erfreut sich das Herz. In „Seele und Brust“ ist Raum für Liebe und Trost, die von einer „reinen Kerze“ kommen. Liebe und Trost sollten bedingungslos sein, damit sie wirken können. Das Prinzip der bedingungslosen Liebe, die uns manchmal geschenkt wird, gilt auch in unseren Zeiten. Und wir benötigen immer noch die Gewissheit, dass es Trost gibt. Psychologisch genom-

men ist die Verbundenheit mit „Jesus“, um die es in der Kantate geht, schon im 18. Jahrhundert der Imagination zu verdanken und der Fähigkeit zur Vorstellung eines ganz und gar guten „inneren Objekts“. Es mag damals leichter gewesen sein, dort, wo die Welt versagte, mit Inbrunst an Jesus glauben zu können, jedoch ist der durch seine Gestalt hervortretende Archetyp auch uns Heutigen zugänglich.

Musik als Hilfe, Schmerzhafes zu ertragen

Eindrucksvoll wird in der Kantate hervorgehoben, dass es oft gilt, eine lange

schmerzvolle Strecke des Zweifels und der Verzweiflung zurückzulegen. Zunächst gibt es nur eine kleine Hoffnung, dass Trost sein wird, denn erst einmal „nagen Seufzer, Tränen, Kummer, Not, ängstlich Sehnen, Furcht und Tod“ am beklemmten Herzen. Der Darstellung des Leidens wird im Text aber vor allem auch durch die Musik viel Raum gegeben. Die Bilder sind stark, da ist die Rede von „Bächen von gesalzenen Zähren“ vom „trübsalsvollen Meer“ und von der „Hölle Schlund“. Das Leben als Alptraum! Und aus meiner Sicht gehört auch dies zur Resilienz: Dass wir all dies auszuhalten bereit sind. Mir hilft Musik, vor allem die von Johann Sebastian Bach sehr, Schmerzhafes zu ertragen. Viele Menschen haben mir davon berichtet, dass es ihnen ähnlich geht. Es kann auch andere Musik sein, man muss sie nur mögen können, und das muss man selbst herausfinden, andere können das nicht für uns entscheiden.

Die Bibelzitate im Kantatentext sagen mir, dass Menschen schon immer diese großen Themen von Leid, und wie man es überwindet, hatten, und dass das so ist, hat für mich auch etwas Tröstliches, denn Menschen haben schon immer Wege gefunden. Diese können wie in der Kantate von großem Kummer und Verzweiflung über Tröstungen zu Dankbarkeit und Jubel führen.

Leiden will und sollte anerkannt sein

In der Kantate wird etwas deutlich, was ich von meinen Patientinnen und Patienten gut kenne. Sie wollen unbedingt und bedingungslos gesehen werden in ihrem Leid, im Übermaß ihres Leidens, sie möchten, dass wir das anerkennen und sie erfahren Gottverlassenheit, weil Menschen sie verlassen. Und ich gehe davon aus, dass es in der Begleitung von schwerkranken Menschen ähnlich ist. Leiden will und sollte anerkannt sein! Denn Resilienz heißt, der Bedrohung und Deformation Zeit und Raum geben, sie nicht sofort wieder „gut machen“ zu wollen.

In der Kantate kommt es zu einem langen Gespräch zwischen der betrübten Seele und Jesus, genau genommen ist es ein Liebeslied. Das Weltliche und das Spirituelle gehen ineinander, auch das kann heute noch Resilienz verstärken. Es geht um die Imagination, dass Jesus mit seiner Liebe die untröstliche Seele befreit, sodass Sor-



In der Psychologie und verwandten Disziplinen wird mit dem Begriff der Resilienz die relative Widerstandsfähigkeit einer Person gegenüber pathogenen Lebensumständen und Ereignissen bezeichnet. Damit verbunden ist die individuelle Fähigkeit, in Belastungssituationen handlungsfähig zu bleiben und in einer angemessenen Zeit auch schwere Belastungen oder Traumatisierungen zu bewältigen (Foto: num_skyman).

gen und Schmerzen verschwinden können. Dadurch entsteht Raum für Freude und für das Danken. Die Kantate endet mit einem Lobpreis. Wenn es uns gelingt, unserer Inspiration, unserer Freude wieder Raum geben zu können, dann haben wir Grund dafür, dankbar zu sein, uns selbst, dem Leben, dem Göttlichen.

Hoffnung fördern und nähren

Es ist Not wendend, den Schmerz anerkennend zu würdigen und zu trösten, dann erst ist der Mensch offen, in sich wieder Freude und Dankbarkeit zu erleben. Aber es braucht immer auch Hoffnung. Eine Expertengruppe von Traumatherapeuten empfiehlt, bei Menschen, die Katastrophen überlebt haben, Hoffnung zu fördern und zu nähren [7]. Am Anfang ist es neben der Bekümmernis die Hoffnung, die durch Bitternis und Verzweiflung hindurch trägt und die im Rahmen der Kantate bedeutet, auf Erlösung durch Jesus zu hoffen. Allgemein psychologisch formuliert verstehe ich das als Ausdruck von Zuversicht, dass sich die Bekümmernis verwandeln kann und dies vor allem durch liebevolle, tragende Beziehungen, im Außen und mit uns selbst.

Im weiteren Verlauf der Kantate heißt es „Sei nun wieder zufrieden“, begleitet von der Melodie von „Wer nur den lieben Gott lässt walten“. Ein Kirchenlied, das Bach wohl besonders schätzte, denn er hat es viele Male verwendet. Man hört den Text von 2 Strophen aus dem Lied: „Was helfen uns die schweren Sorgen. Was hilft uns unser Weh und Ach? Was hilft es, dass wir alle Morgen beseufzen unser Ungemach? Wir machen unser Kreuz und Leid nur größer durch die Traurigkeit.“ Durch den Text findet schließlich eine Distanzierung von der ausschließlichen Leidorientierung und der ganz egozentrischen Sichtweise statt. Der Liedtext von „Wer nur den lieben Gott lässt walten“ stammt von dem Geistlichen Georg Neumark und wurde gegen Ende des 30jährigen Krieges geschrieben. Ein unfassbar schlimmer Krieg, der ein Drittel der Bevölkerung vernichtet und unermessliches Leid angerichtet hat. Man muss sich das klar machen, um zu verstehen, was ein solcher Text bedeutet.

Den Jubel am Ende der Kantate interpretiere ich so, dass, wenn wir vertrauen und uns auf die Kräfte verlassen, die Kummer in Akzeptanz und Freude verwandeln, dann können wir Schmerzliches überwinden. Aber es braucht Zeit!

Partnerschaftlicher Umgang mit Patienten

Es ist ein Akt der Selbstfürsorge, Patientinnen und Patienten weitestmöglich als Partner einer gemeinsamen Arbeit zu sehen und nicht von uns zu fordern, wir müssten ihnen immer einen Schritt voraus sein. So kann z.B. Achtsamkeitspraxis dazu verhelfen, sich der „inneren Weisheit“ und der unserer Patienten bewusster zu werden. Daraus resultiert zum einen die Überzeugung, dass Selbstfürsorge möglich ist, zum anderen, dass auch Patienten dazu das Potential haben. Es kommt auf unsere Haltung an, nicht auf die Technik.

Sinnsuche

Viktor Frankls Empfehlung, die Suche nach Sinn für etwas zutiefst zum Menschen Gehöriges anzusehen und unsere Patienten dabei zu begleiten herauszufinden, welchen Sinn sie ihrem Leben und Sterben abgewinnen wollen, erscheint mir bedeutsam und Resilienz fördernd. Viktor Frankl [8] hebt hervor, dass es nicht um die Frage der Dauer eines Lebens bei der Sinnsuche gehen könne. Er meint, wenn das Leben einen Sinn habe, gelte dies unter allen Umständen unabhängig von der Dauer des Lebens. Dem schreibe ich mich an und meine, dass ein menschliches Leben Würde und Sinn hat, einfach weil es da ist, unabhängig von seiner Dauer, Gesundheit und Krankheit, Erfolg, usw. Frankl regte seine Patientinnen und Patienten dazu an, nicht nach dem „warum“ zu fragen, sondern danach, was das Leben von einem wolle, wenn es einem diese oder jene Herausforderung zumute. Diese Frage nach der uns vom Leben gestellten Aufgabe kann ebenfalls die Widerstandskraft fördern.

Die Fähigkeit, eine Belastung als Herausforderung zu definieren, der man sich gewachsen fühlt und der auf welche Weise auch immer Sinnhaftigkeit innewohnt, wurde von Antonovsky [1] als gesundheitsförderlich beschrieben. „Denn wer da meint, ein Menschenleben müsse ein Schreiten von Erfolg zu Erfolg sein, der gleicht wohl einem Toren, der kopfschützelnd an einer Baustelle steht und sich wundert, dass da in die Tiefe gegraben wird, da doch ein Dom entstehen soll. Gott baut sich einen Tempel aus jeder Menschenseele“, zitiert Frankl eine seiner Patientinnen. Bei dem meisten, das ich erwähnt habe, geht es immer auch um unsere Vorstellungskraft. Diese nicht immer nur dazu zu nutzen, sich Schreckliches

auszumalen, was wir meistens ganz automatisch tun, sondern durch sie heilsame Vorstellungen zu entwickeln, sei es durch selbst geschaffene Bilder und Klänge, sei es auch durch vorgegebene, wie z.B. in den Psalmen oder in Gedichten.

Zum Schluss

Es gibt sehr viele Wege. Die Kunst besteht m.E. darin, sich bewusst zu werden, was bereits da ist, dies bewusster zu nutzen, um dann Herz und Verstand zu öffnen für weitere Anregungen. Diese sind nur hilfreich, wenn sie zu der jeweiligen Person passen und auch zu etwas wenigstens minimal Bekanntem, sonst kann es nicht aufgenommen werden. Wir sollten also auch unsere Widerstandskraft dafür benutzen, unsere Zeit nicht mit Dingen zu verschwenden, die nicht zu uns passen.

Luise Reddemann, Köln/ Klagenfurt

Literatur:

- 1 Antonovsky, A. Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt Verlag; 1997
- 2 Boss, P. Verlust, Trauma, Resilienz. Stuttgart: Klett-Cotta; 2008
- 3 Faltermaier, T. Salutogenese-Resilienz. Theoretische Grundlagen einer psychosozialen Gesundheitsförderung. In „kerbe“ Forum für psychosoziale Medizin: 4, 2012:1-7
- 4 Frankl, V. Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg: Herder 2013
- 5 Fürstenau, P. Psychoanalytisch verstehen, systemisch denken, suggestiv intervenieren. Stuttgart: Klett-Cotta; 2007
- 6 Hobfoll SE, Watson P, Bell CC et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*. 2007;70(4):283-315
- 7 Maslach, C., Leiter. Die Wahrheit über Burn-out Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können. Wien, New York: Springer; 2001
- 8 Reddemann, L. Psychodynamisch imaginative Traumatherapie- PITT, das Manual. Stuttgart: Klett-Cotta; 2012