

über grenzen
Die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen

*Es gibt so vieles was wir nicht
verstehen! Vielleicht gibt es nur das.*

Jean Grondin

*Ein beseeltes Lebewesen
kann nicht defekt sein, es leidet.*

Gerald Hüther

*Einsamkeit lässt sich nicht durch
menschliche Gesellschaft
beseitigen. Einsamkeit wird durch
Nähe zur Wirklichkeit aufgehoben.*

Antony de Mello

Die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen

Gegenwart und Vergangenheit bilden eine unauflösliche Einheit

Lange Zeit dachten wir, dass unsere Erinnerungen Bestandteil unserer Vergangenheit sind. Wir glaubten, dass sie in einer Art Archiv an einem bestimmten Ort im Inneren unseres Gehirns abgelegt werden, um von dort von Zeit zu Zeit in unser Bewusstsein aufzusteigen. Heute wissen wir, dass wir zu keinem Zeitpunkt in einer reinen Gegenwart leben, so wie wir auch in keinem einzigen Moment unseres Lebens losgelöst sind von der Welt unserer vergangenen Erfahrungen. Wir leben immer in einer ganz und gar subjektiven Welt, die sich in jedem Moment unseres Lebens aus gegenwärtigen Gegebenheiten und vergangenem Erleben zusammensetzt.

Viel spricht dafür, dass unser Gehirn vorrangig damit befasst ist, den ständig fließenden Strom unseres Bewusstseins nicht abreißen zu lassen. Dieser bleibt lebenslänglich vor allem auf den Körper, die Erzeugung eines Bildes von der Person die wir sind, bezogen. Unser Gehirn ist ständig damit befasst, zu überprüfen, ob unsere Welt noch in Ordnung ist. Dazu vergleicht es das was war fortlaufend mit dem was ist. Auf diese Weise ist unsere Vergangenheit beständiger Teil unserer Gegenwart. Ohne dass es uns bewusst ist, ermöglicht uns das verlässliche Empfinden für das was wir sind, den Bezug zur Welt mit der wir leben.

Wir verändern uns mit den Umständen unseres Lebens und haben doch den Eindruck dieselben zu bleiben. Dass das so ist, liegt daran, dass die vom Gehirn wahrgenommenen Unterscheidungen in der Regel nur geringe Abweichungen

rückmelden. Bevor wir uns weit ins Unvertraute vorwagen, haben wir im Vertrauten all das entwickelt und ausgebildet, das uns befähigt, uns auch in der Fremde zurechtzufinden. Eine geschützte Vertrautheit hat bewirkt, dass wir uns unserer selbst immer sicherer wurden. Sie hat für eine ausreichende Stabilität gesorgt, um uns mehr und mehr dem Fremden, Unvertrauten aussetzen zu können. Je selbstverständlicher wir daran gewohnt sind, uns den Herausforderungen unseres Lebens zu stellen, umso sicherer fühlen wir uns. Je abhängiger wir uns fühlen von der Vertrautheit des Gegebenen, umso stärker die Angst vor dem was sie gefährden könnte. Eine gute Mischung aus dem was uns Sicherheit vermittelt, und dem was uns herausfordert, ist die Basis jeder förderlichen Entwicklung. .

Traumatische Erlebnisse verändern die Art und Weise wie wir unsere Erfahrungen verarbeiten

Schwere traumatische Geschehnisse bedeuten für den, der sie erleidet, einen vorübergehenden Verlust oder Bruch mit allem was bisher als vertraut und versichernd erlebt wurde. Sie stellen deshalb eine nicht zu bewältigende Überforderungssituation dar, auf die unser Gehirn mit einer Notfallreaktion antwortet. Der fortlaufende Bewusstseinsstrom wird unterbrochen. Die Wahrnehmung eines alles verzehrenden Schmerzes oder einer nicht mehr zu ertragenen Gefühlswelt, wird im Schock blockiert. Ein Teil des Ich verschwindet. Das Gehirn isoliert die traumatische Erfahrung und beseitigt sie aus dem fortlaufenden Prozess des Verstehens. Dies geschieht ohne unser bewusstes Zutun oder Wollen.

Diese Rettungsreaktion sorgt dafür, dass unsere psychische Stabilität aufrechterhalten wird. Sie ist unverzichtbar. Der in den Schock eingeschlossene Teil der

Persönlichkeit bleibt von da an vom ständig weiterlaufenden Prozess der Erfahrungsverarbeitung abgespalten. Die mit ihm verbundenen Erinnerungen sind nicht, oder nur sehr unzureichend zugänglich. An dieser Stelle von einer Verdrängung zu sprechen hieße indirekt, dass es eine andere, bessere Wahl gegeben hätte, was jedoch nicht zutrifft. Tatsächlich ist das Gehirn damit befasst, die nicht aushaltbare Erfahrung so zu strukturieren, dass der betroffene Mensch so heil wie möglich davon kommt.

Durch das traumatische Ereignis wurde der auf den Körper und die Aufrechterhaltung eines Selbstbildes bezogene Bewusstseinsstrom unterbrochen. Dieser Vorgang verändert die Art und Weise, wie unser Erleben weiterhin verarbeitet wird. Unser Gehirn hält so lange an diesem veränderten Verarbeitungsstil fest, wie die Notwendigkeit besteht, das leidvolle Geschehen zu isolieren, es vom bewussten Erleben abzuspalten.

Je länger diese Spaltung besteht, umso schwieriger wird sie für den betroffenen Menschen. Da das Erlittene vom anhaltenden Veränderungsprozess ausgeschlossen ist, kann es weder verarbeitet noch verändert werden. Es bleibt ein konservierter Teil, der im Inneren weiterhin als latente Bedrohung erlebt wird. Dieser Teil kann sich mit gelegentlichen, blitzartigen, gestochen scharfen Erinnerungsbildern unangenehm bemerkbar machen. Er kann aus nicht erkennbaren Gründen plötzlich und unberechenbar größte Anspannung und Gereiztheit bewirken. Ohne dass es der Person bewusst werden muss, reichen selbst geringfügige Reize, die in irgendeiner Verbindung zum traumatischen Geschehen stehen aus, um einen Zustand höchster Erregung und Angst auszulösen.

Erschwerend kommt hinzu, dass traumatische Erinnerungen im Unterschied zu anderen Erinnerungen eine sichere Unterscheidung zwischen vorbei und nicht vorbei nicht zulassen. Traumatische Erinnerungen werden erlebt als sei die Situation jetzt genauso wie damals. Da ein erneutes Erleben in jedem Fall vermieden werden muss, verbraucht der betroffene Mensch einen großen Teil seiner Energie damit, das Abgespaltene unter Kontrolle zu halten. Viele selbstzerstörerische Verhaltensweisen lassen sich auf dieses - als notwendig empfundene - Bemühen zurückführen.

Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser

Das Gehirn ist nicht in der Lage ein Erleben zu isolieren, ohne auch seine Reaktion auf andere, ungefährliche Reize zu verändern. Es reagiert auf alles, was mit dem traumatischen Geschehen in Verbindung steht, mit einer Stressreaktion. Das Leben eines Menschen der unter einer posttraumatischen Belastungsreaktion leidet wird deshalb vom Bedürfnis gelenkt, es so weit wie möglich zu kontrollieren. Nur eine vollständige Kontrolle garantiert vollständige Sicherheit. Diese ist zu keinem Zeitpunkt garantiert. Starke Kontrollbedürfnisse ziehen ein auf Vermeidung ausgerichtetes Leben in der Dauerwachsamkeit nach sich. War die Welt vor dem traumatischen Ereignis ein Ort, an dem sich der betroffene Mensch sicher fühlen, in den er vertrauen konnte, so ist aus ihr nach dem Geschehen ein Platz geworden, der seine Sicherheit immer erst beweisen muss. Dieser Zustand ist für die Betroffenen selbst, wie auch für die Menschen, die mit ihnen das Leben teilen möchten, äußerst anstrengend. Hält sie über viele Jahre an, erschöpfen sich oft die eigenen Kräfte und die der anderen. Die Beziehungen scheitern an dem, was sich nicht wandeln kann.

Nicht der Zwang zur Wiederholung, sondern die Hoffnung auf Überwindung motiviert unser Verhalten

Die unterbrochenen Handlungen drängen im Inneren auf einen – guten – Abschluss. Das tiefe Bedürfnis nach Überwindung und Heilung motiviert die Handlungen, die Freud als ‚Wiederkehr des Verdrängten‘, oder auch ‚Wiederholungszwang‘ bezeichnete. Wir wollen nicht endlos scheitern und Erlittenes wiederholen. Wenn wir dennoch das Thema von Scheitern und Gefährdung in unserem Leben fortsetzen, so liegt auf dem Boden unserer scheinbar widersinnigen Handlungen der nie zum Schweigen zu bringende Wunsch nach dem guten Abschluss, nach Überwindung und Erlösung. Wir werden nicht so sehr vom Wiederholungszwang vorangetrieben, als von der Hoffnung auf Überwindung unwiderstehlich angezogen. Wer die Fesseln seiner Vergangenheit lösen möchte, braucht in sich ein Gefühl für Perspektive und Zukunft, damit er in der Gegenwart tatsächlich die Kraft findet, den nächsten konkreten Schritt in eine befreiende Richtung zu gehen.

Alle therapeutischen Bemühungen zielen darauf ab, den unterbrochenen Strom der Erfahrungsverarbeitung wieder zum Fließen zu bringen. Sie versuchen den betroffenen Menschen dabei zu unterstützen, die Spaltung von Erfahrung und Erleben auf heilsame Weise aufzuheben. So kann der in den Schock eingeschlossene Teil der Person in die Gesamtpersönlichkeit integriert und damit Veränderung und Entwicklung möglich werden. In vielen Fällen ist es fraglich, ob die Voraussetzungen gegeben sind, dass dies auf gute Weise gelingen kann. Wo sie gegeben sind, zwei Menschen ausreichend Grund finden, einander zu vertrauen, beginnt in einem heilsamen Dialog auch der Weg aus einer isolierenden Sprachlosigkeit.

Das Wissen um die Bedeutung traumatischer Erfahrungen für die Entwicklung psychischer Störungen ist in den vergangenen zehn Jahren stark gewachsen. Mit ihm haben sich auch die Behandlungsweisen erweitert und spezifiziert. Die Möglichkeiten, Menschen hilfreich dabei zu unterstützen seelisch zu gesunden, ihre Stabilität aufrechtzuerhalten und zu bewahren, sind größer geworden und mit deutlichen Erleichterungen für die Betroffenen verbunden.

Jeder Mensch geht seinen Weg, auf seine Weise. Jeder Mensch erlebt und verarbeitet die Welt anders. Jedem Menschen kann auf den unterschiedlichsten Wegen Heilsames widerfahren. Ist eine integrierende Verarbeitung einer traumatischen Erfahrung nicht möglich, oder nicht sinnvoll, so kann das Leben auf anderen Wegen trotzdem eine gute Wendung nehmen. Das Leben enthält immer sehr viel mehr Möglichkeiten und Wege, als wir uns vorzustellen vermögen. Nach ihnen zu suchen, kann das Ziel einer Therapie sein. Sie können natürlich auch gänzlich ohne therapeutische Hilfe gefunden werden.

Die Angst vor der Nähe zu mir

Sprache und Erinnerung sind auf das engste miteinander verknüpft. Zu unserer alltäglichen, manchmal beschwerlichen Erfahrung gehört auch das Ringen um die zutreffenden Worte. Was sind zutreffende Worte? Es sind Worte, die uns entweder ein größeres Verstehen ermöglichen, oder die in der Lage sind, uns selbst und den anderen Menschen zu erreichen. Nur das, was wir auch in Worte fassen können, haben wir uns in einer Weise erschlossen, von der gilt: Ich habe es verstanden. Was ich nicht von mir oder einem Geschehen verstanden habe, steht mir nicht zur Verfügung. Es kann mich bestimmen, in

mir sein Unwesen treiben, mich beleben oder lähmen. Erst wenn ich anfangs nach den zutreffenden Worten zu suchen, kommt es mir näher. Ich beginne mich zu verstehen. Dieses Nahekommen kann befreiend oder beängstigend sein.

Der Schriftsteller Jorge Semprun hat ein Buch geschrieben mit dem Titel ‚Schreiben oder Leben‘. Darin schildert er u. a. seine Erfahrungen als junger KZ-Häftling in Buchenwald. Obwohl er immer gewusst hat, dass er Schriftsteller ist, hat Semprun erst spät mit dem Schreiben begonnen. Die Suche nach den zutreffenden Worten, das mit ihnen verbundene, erneute Näherkommen der Welt des Vernichtungstodes hätte er in den Jahren zuvor nicht überlebt. Gleichzeitig war ihm bewusst, dass das Gefühl ‚Das bin ich‘ mit keinem Ereignis jemals stärker verbunden sein würde als mit den Erfahrungen, die er im Reich des Todes gemacht hatte. Sprachlosigkeit war für Semprun lange Zeit ein wirksames Mittel, dem, was mit den Worten unweigerlich näher kommt zu entkommen. Manchmal kann das lebensnotwendig sein. Es ist ein Unterschied, ob ich daran gewohnt bin, das, was wahrgenommen werden möchte, zu verdrängen, oder ob ich mich vor dem mich gefährdenden Einbruch unverarbeiteter Erinnerungen schütze. Während das eine mich vor psychischer Beschädigung bewahrt, sorgt das andere dafür, dass ich chronisch das übergehe, was ernst genommen werden möchte, oft zu meinem eigenen Schaden.

Das Sagbare bringt das Nichtsagbare mit sich

Zu unserer Erfahrung mit dem Sprechen gehört auch der Tatbestand, dass das, was wir in Worte zu fassen vermögen, was uns sagbar ist, in unserem Inneren einen Widerhall all dessen erzeugt, was durch das Gesagte nicht

ausgedrückt wurde. Was wir sagen können bringt das, was wir nicht zu sagen vermögen mit sich. Das Sagbare ist immer nur ein kleiner Teil vom großen Unsagbaren. Auch Sagbares und Nichtsagbares bilden eine unauflöbliche Einheit. Gemessen an dieser sprachlich niemals fassbaren Einheit ist alles Gesagte eine unzureichende Vereinfachung. Wir sind nicht fähig, die alles umfassende Wahrheit zu sagen. Das einzige wozu wir in der Lage sind, ist ein wahrhaftiger Umgang mit einer zugleich zugänglichen und verborgenen Wahrheit. Und dennoch besitzen die zutreffenden Worte die Kraft, etwas vom Unsagbaren aufscheinen zu lassen.

Mit den zutreffenden Worten erreichen wir einander, wenn wir erreichbar sind. Der in seine Sprachlosigkeit eingeschlossene Mensch ist es häufig nicht. Das vergrößert seine Not. Er bleibt sich selbst und den anderen weitgehend unverständlich. Dieser Tatbestand bewirkt, dass sich die betroffene Person sehr oft ausgeschlossen fühlt. Sie kann sich nicht mitteilen und deshalb auch vieles nicht mit anderen teilen. Eine solche Realität erzeugt das Gefühl, in einer unentrinnbaren Falle festzusitzen. Aus ihr kann nur das befreiende, zutreffende Wort, das den anderen zu erreichen vermag, einen Ausweg eröffnen. Nach ihm zu suchen enthält immer auch ein Risiko. Das Gelingen fällt uns nicht in den Schoß, auch wenn wir selten ganz genau sagen können, warum uns etwas gerade zu diesem Zeitpunkt gelungen ist. Wenn uns etwas gelingt, dann ist neben dem Glück das wir hatten, meistens auch eine anhaltende, praktizierte, sorgfältig abwägende, mühevoll Risikobereitschaft mit im Spiel gewesen.

Ein psychisches Leiden folgt seiner eigenen Vernunft

Mit der schützenden Sprachlosigkeit, dem Gefühl von der Welt der Anderen abgeschnitten zu sein, gehen oft Verhaltensweisen und Handlungsformen einher, die gemeinhin als seltsam oder gestört wahrgenommen werden. Das gilt sowohl für die Person, die sie erleidet, als auch für die Außenwelt die sich an ihnen reibt. Beide fühlen sich als Teil eines wiederkehrenden Geschehens, auf das einen guten Einfluss zu nehmen misslingt. Während der betroffene Mensch von dem Gefühl geleitet wird, alternativlos zu sein, fühlen sich die Mitbeteiligten mattgesetzt in ihrem Bestreben, die Situation zu verbessern. Die dabei gesprochenen Worte tragen häufig weder zum wechselseitigen Verstehen bei, noch bauen sie eine Brücke zum anderen. Sie sind Bestandteil einer geteilten, schmerzlich empfundenen Ratlosigkeit oder gar zunehmender Zerstörung.

Tatsächlich entzieht sich psychisches Leiden dem Zugriff willentlichen Bemühens. Ich habe es nicht zu verantworten und bin doch der einzige Mensch der die Voraussetzungen schaffen kann, dass neue Erfahrungen nach und nach die alten überschreiben, einen neuen Text möglich machen. Erst wenn ich meine seelische Not als Bestandteil meiner Persönlichkeit anerkenne, kann ich damit beginnen, sie zum Besseren zu wenden. Das bedeutet, das Wagnis einzugehen, nach einem anderen Umgang mit mir und der Welt zu suchen.

Verantwortung als Ausweg

Für jeden Menschen kommt der Moment, wo es darum geht, die Verantwortung für das eigene Leben ganz und gar an sich zu nehmen. Geschieht das nicht, sind

Schwierigkeiten mit sich und den anderen die Folge. Ich trage keine Verantwortung für das, was mir ungerechtfertigter Weise angetan wurde. Ich bin berechtigt, manchmal vielleicht sogar verpflichtet, die Schuld, die ein Mensch an mir begangen hat zu benennen, gegebenenfalls ihn anzuklagen. Gleichzeitig liegt es allein in meiner Verantwortung einen Umgang zu finden, mit dem, was mir angetan wurde, der nicht neue Verwüstungen, Verletzungen, Opfer nach sich zieht.

Für Menschen die früh erfahren haben, dass das, was sie an Liebe, Vertrauen, persönlicher Hinwendung berechtigt erwarteten, über ein verträgliches Maß hinaus unerfüllt geblieben ist, die als Kind oder Jugendliche Opfer traumatischer Grenzüberschreitungen wurden, kann das eine schwierige, nahezu unlösbare Aufgabe sein.

Viele Menschen die sich in Teilen ihrer Persönlichkeit als Opfer ihrer - oft sehr frühen - Lebensumstände fühlen, haben eine tiefe Abneigung dagegen das Leben selbstverantwortlich ganz in die eigenen Hände zu nehmen. Dies ist ihnen meistens nicht bewusst. In ihrem Inneren wartet immer noch ein missachtetes, hilfloses Kind darauf, dass die zuständigen Personen sich auf ihre Verantwortung besinnen. Es wartet darauf, dass das was sie ihm schuldig blieben, eines schönen Tages nachgeliefert wird als lang ersehnter Beweis einer liebevollen Zuneigung. Dieses Kind fühlt sich auf Hilfe und Unterstützung angewiesen, ohne die es das Leben nicht zu meistern vermag. Es ganz und gar in die eigenen Hände zu nehmen würde bedeuten, die Verantwortlichen aus ihrer Verantwortung zu entlassen, für immer auf das zu verzichten, was als unverzichtbar gefühlt wird. Für die kindliche Seite ist das eine unannehmbare Aussicht, während die erwachsene Seite der Person sich nichts mehr wünscht, als dass es endlich dazu kommt.

Beide Seiten sind oft auf eine Weise miteinander verwoben, die ein zielgerichtetes, förderliches Verhalten unmöglich macht.

Während das verzweifelte innere Kind in dem Gefühl selbst nichts bewirken zu können auf Hilfe wartet, möchte die erwachsene Person ein selbst bestimmtes und verantwortetes Leben führen. Dabei ist ihr das verletzte Kind häufig im Wege. Sie lehnt es mit seinen Bedürfnissen nach Geborgenheit, Sicherheit und Schutz ab. Im Gegenzug verweigert es sich trotzig den Bemühungen der erwachsenen Seite. Es fängt an auffällig zu werden, was noch mehr Ablehnung durch die erwachsene Seite nach sich zieht. Beide Seiten kämpfen miteinander um ihre berechtigten Anliegen. Ungewollt und dem Bewusstsein verborgen, treiben sie sich in einen immer wieder eskalierenden, unbefriedigenden Zustand. Sie treten miteinander auf der Stelle. Zerstörung und Lebensverneinung setzten sich ungewollt fort.

Es gibt ein Leben außerhalb des Hamsterrads

Psychische Leiden bringen immer ein unfruchtbares Stagnieren mit sich. Es sind die unterschiedlichen Arten auf der Stelle zu treten, die gewählten, immergleichen Notausgänge, die dazu führen, dass sich die Schwierigkeiten fortsetzen. Zu dem, was einem Menschen widerfahren ist, kommt erschwerend hinzu, wozu er selber ungewollt und unbewusst, immer wieder beiträgt. Die Lösungen, die ihm seine wiederkehrenden Verhaltensweisen eröffnen, haben einen hohen Preis. Da sich der betroffene Mensch alternativlos weiß, fühlt er sich genötigt diesen Preis zu bezahlen. Das Leben wird immer mehr zu einer Falle aus der es keinen Ausweg zu geben scheint. Wozu es leben? Wozu immer wieder die Kraft

aufbringen für etwas, was trotz aller Bemühungen erfolglos bleibt, was die Selbstachtung untergräbt, einfach keinen Sinn ergibt?

Wer Ja sagt steht auf dem festen Boden der Wirklichkeit

Wie lerne ich mich selbst, die Person die ich bin, liebevoll anzuerkennen? Wie gelingt es mir, das Unglück das mein Leben beschädigt hat, als Teil dieses Lebens und meiner Persönlichkeit zu akzeptieren? Ist das nicht eine überfordernde Zumutung?

Mein Vater kam halb verhungert und schwer herzkrank aus dem Krieg zurück. Der hatte seine gesamte Existenz vernichtet. Ich fragte meine Mutter einmal, ob er nicht verbittert gewesen sei über all das was der Krieg zerstört hatte, was unwiederbringlich verloren gegangen war und seinen frühen Tod bewirkte? Meine Mutter dachte eine Weile nach. Dann sagte sie: ‚Nein, verbittert war er nicht‘. Ich fragte sie: ‚Warum nicht?‘ Nachdem meine Mutter eine Weile ruhig nachgedacht hatte, sagte sie: ‚Weil du merkst, dass du in der Verbitterung nicht leben kannst.‘

Nicht zu verbittern ist also an bestimmten Punkten nicht allein eine Frage der Umstände, sondern auch eine Frage der Entscheidung. Ich muss mich dafür entscheiden, einen Ausweg aus Verbitterung und Hader zu suchen, wenn ich leben möchte. Wo beide sich nicht legen, die tiefe Trauer nicht in eine Einwilligung zum Neubeginn übergeht, fehlt häufig das Ja zum Leben. Dann reicht die Kraft nicht aus, um in der als unerträglich empfundenen Lebenswirklichkeit zu bestehen. Der verbitternde, immer mehr verhärtende Mensch stellt stattdessen Bedingungen, unter denen er bereit ist die Bürde seines Lebens auf sich zu nehmen.

Erfüllen sie sich nicht, sind noch mehr Verbitterung und Lebensverneinung, im schlimmsten Fall sogar der selbst gewählte Tod die Folge. Der Tod befreit von einer Last, die länger zu tragen oder abzulegen im Leben nicht möglich war.

Verzeihen befreit

Ein anderer Weg sich von unerträglichen Lasten zu befreien, ist der Weg der Verzeihung. Häufig glauben Menschen, dass es für den der schuldig wurde wichtig ist, dass ihm verziehen wird. Sie empfinden eine moralische Verpflichtung großherzig sein zu müssen, verzeihen zu können. Tatsächlich ist die Kraft zu verzeihen äußerst wichtig für den Menschen, dem Unrecht geschehen ist. Wer nicht verzeihen kann, bleibt an das gebunden was ihm zugefügt wurde. Die betroffene Person hält ihr Leben an. An einer wichtigen Stelle geht es nicht weiter. Der Zufluss zur Liebe bleibt verstopft. Verzeihen zu können, ist vielleicht auch eine Frage der Moral. In erster Linie ist es eine Frage, die die eigene Liebesfähigkeit unmittelbar betrifft.

Es gibt immer einen Rest

Der Mensch ist das Wesen, das zu keinem Zeitpunkt restlos mit sich identisch ist. Wir fühlen, dass uns immer etwas fehlt, um uns ganz und gar eins mit uns selbst und dem Leben zu fühlen. Dabei bleibt unbestimmt was uns fehlt. Viele Menschen denken, dass sie, wenn sie dieses erreicht haben und jenes sich erfüllt hat, zufrieden und glücklich sind. Nach einiger Zeit merken sie, dass es trotzdem noch einen Rest gibt.

Der Musiker Boris Baberkoff erlitt mit 33 Jahren einen schweren Schlafanfall. Kurze Zeit vor diesem Ereignis,

komponierte er einen Song mit dem Titel: ‚Irgend etwas fehlt, ganz egal wohin du gehst, mit wem du sprichst. Irgend etwas fehlt, ganz egal was du machst und wer du bist.‘ Zu dieser Zeit war in seinem Leben eigentlich alles vorhanden. Er war beruflich sehr erfolgreich, hatte die Frau die er liebt, gerade geheiratet und viele Zukunftspläne. Trotzdem gab es immer noch das unbestimmte Gefühl, dass da etwas fehlt. Dieser unbestimmte und unbestimmbare Rest wurde für ihn zu einer schöpferischen Quelle. Für andere Menschen wird er zu einem niederdrückenden Beleg eines nie aufzuhebenden Mangels.

Wieder Andere, denen es gelingt, ihn trotz der niederdrückenden Lebenswirklichkeit zu spüren, verbinden mit diesem Rest die ermutigende Erfahrung, dass wir immer mehr sind als das, was das Leben aus uns gemacht hat. Wer oder was wir auch immer sind oder nicht sind, da gibt es noch einen Rest. „Ich habe eine Kraft gefühlt, die kam nicht aus mir. Dass Gott mich trägt, daran habe ich nie gezweifelt.“ So lautete die Antwort einer Frau, der ich im Anschluss an die Schilderungen dessen, was sie durchlebt hatte fragte, wie sie das alles überhaupt durchgestanden habe? Für sie war der Rest die immer offene Tür zu Gott.

Es könnte sein, dass es in den dunkelsten Stunden unseres Lebens auch darauf ankommt, dem unaufhebbaren Rest, dem was wir auch noch sind, eine Chance einzuräumen. Es könnte wichtig sein, dass wir darauf verzichten, diesen Rest vorschnell unter der Rubrik Mangel zu verbuchen. Stattdessen könnte es darum gehen, uns gerade von ihm neu beleben zu lassen. Es wäre möglich, dass sich in diesem unbestimmten Rest, dem was unzerstört geblieben ist in der Zerstörung, Impulse und Anregungen einer begründeten Hoffnung verbergen, zu der wir sonst nur sehr schwer Zugang finden.

Kontakt:

Maria Zwack

Reichsstraße 7

87435 Kempten

Tel. 0831/29409

maria.zwack@t-online.de

www.psychotherapie-zwack.de