

Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



Herausforderung Kommunikation Brücken und Wege

Interview mit Friedemann Schulz von Thun zu Kommunikation und innerer Wahrheit **Dominik Probst** Die Bedeutung von Loben und Danken für das Gelingen von Kommunikation **Matthias Schnegg** Hört da wer? – Gebet als Kommunikation **Lukas Radbruch** Der Dolmetscher – Freund oder Feind?

EDITION LEIDFADEN – WORTE FINDEN



Heiderose Gärtner-Schultz

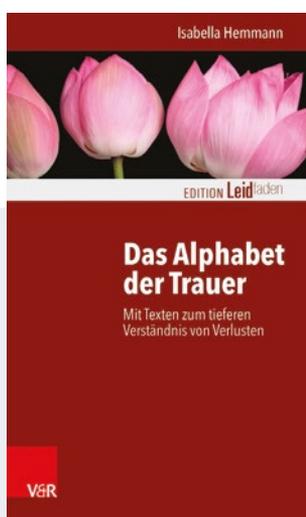
Der richtige Satz zur richtigen Zeit

Kurzzeitberatung in der Trauerbegleitung

Mit einem Vorwort von Monika Müller.
2017. 136 Seiten mit 3 Abb., Paperback
€ 15,00 D
ISBN 978-3-525-40286-3

eBook: € 11,99 D
ISBN 978-3-647-40286-4

„Ein Satz kann ein Leben verändern“ – das haben schon viele Menschen erfahren. Aber wie gelingt es, den richtigen Satz, den ein anderer gerade braucht, parat zu haben? Ernste und wichtige Anliegen werden im Hospiz, Krankenhaus oder Altenheim häufig „zwischen Tür und Angel“ mitgeteilt. Oft hat ein Mensch unter diesen Umständen nicht mehr so viel Lebenszeit, um seine Probleme zu bearbeiten. Hier setzt Heiderose Gärtner-Schultz mit ihrer Kompaktberatung an. Dieses Konzept für eine Kurzzeitberatung weckt Sensibilität und bietet Praxishilfen für ein im guten Sinne des Wortes leichtfüßiges Umgehen mit scheinbar schweren Problemkonstellationen.



Isabella Hemmann

Das Alphabet der Trauer

Mit Texten zum tieferen Verständnis
von Verlusten

2015. 107 Seiten, Paperback
€ 15,00 D
ISBN 978-3-525-40248-1

eBook: € 11,99 D
ISBN 978-3-647-40248-2

Lesen und Schreiben, Sprechen und Zuhören sind Mittel, Trauer und Verluste zu verstehen. Die besondere Zeit der Trauer bietet die Chance, die eigene Sensibilität neu auf das Lesen und Verstehen von Texten auszurichten. Die Bandbreite des Traueralphabets reicht von Wut, Liebe, Angst, Loslassen, Zeit, Materie und Körper bis zum letzten Atemzug. All diese Themen finden sich im Romanausschnitt, Reisebericht, Interview oder Brief, die in diesem Buch zusammengestellt sind. Der methodische Teil der Textarbeit liefert Trauerbegleitern ein reiches Spektrum für die kreative Anwendung: die Vervollständigung von Texten, das Finden eigener Worte, das Zuhören, die Diskussion, die Beantwortung von Fragen und vieles mehr.



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Herausforderung Kommunikation – Brücken und Wege

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
Kommunikation verbindet – im besten Fall – und Kommunikation trennt – nicht selten. Kaum einem Wort wird so viel Schuld zugesprochen für das, was schiefgelaufen ist. Ein Unternehmen gerät in der Öffentlichkeit unter Beschuss, weil die Kommunikation nach außen nicht gelungen ist. Paare trennen sich, weil sie nicht mehr miteinander kommunizieren können. Teams haben Konflikte, weil die Kommunikation untereinander nicht klappt. Drucker funktionieren nicht, weil sie nicht mit dem Computer kommunizieren. Missverständnisse entstehen, weil es Kommunikationsschwierigkeiten gibt. Die Aufzählung ließe sich beliebig fortführen.

In gewisser Weise ist es verständlich, dass so vieles auf das Konto von Kommunikation geht. Hat Paul Watzlawick uns doch aufgezeigt, dass jede Kommunikation Verhalten ist, und weil man sich nicht nicht verhalten kann, kann man folglich auch nicht nicht kommunizieren. Und wenn alles Kommunikation ist, hängt auch alles, was nicht gut läuft, mit Kommunikation zusammen. Wenn Kommunikation Verhalten ist, kann man es wie andere Verhaltensweisen lernen. Kommunikationstrainings, Kommunikationsregeln oder Kommunikationstechniken zeugen von diesem Verständnis von Kommunikation.

Der Begriff *Kommunikation* stammt vom Lateinischen *communicare* ab und bedeutet *gemeinschaftlich tun, sich mitteilen* und verweist mit Blick auf *communis* auf das, was allen gemeinsam ist: in Verbindung stehen und sich verständigen. Kommunikation ist so verstanden eine Sozialhandlung und setzt Beziehung voraus. Würden wir also an jeder Stelle, an der wir den Begriff Kommunikation verwenden, das Wort »Beziehung« setzen, würden uns Kommunikationsschwierig-

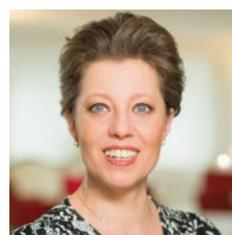
keiten anders in die Pflicht nehmen – wir würden viel selbstverständlicher verstehen, dass Kommunikationsprobleme oft in Beziehungsproblemen gründen. Diese Erkenntnis lenkt den Fokus vom Erlernen von Kommunikation hin zum Entwickeln der eigenen Person.

Das vorliegende *Leidfaden*-Heft beleuchtet Kommunikation aus verschiedenen Perspektiven. Der Blick auf Paarkommunikation bei einer Krebserkrankung, die Schwierigkeit des Dolmetschens im Arzt-Patient-Gespräch, Kommunikation mit Hilfe von Therapie-Tieren, Kommunikation im Team und Debriefing, die Besonderheit von Kommunikation mit älteren Menschen – wie sprechen wir über den bevorstehenden Tod? – und anderes mehr zeigt, dass Kommunikation eine Herausforderung ist und auch das Ergebnis von Strukturen und Praktiken sein kann. In allem Suchen nach Brücken und Wegen, mit dieser Herausforderung umzugehen, bleibt der Begriff der Beziehung, wie in den Worten Niklas Luhmanns deutlich wird, vordergründig wichtig: »Immer wenn Kommunikation stattfindet, handelt es sich um soziale Systeme.«

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und ein Staunen über das Wunder, dass wir Menschen doch so gut miteinander kommunizieren können.



Sylvia Brathuhn



Dorothee Bürgi



9 Caroline Mohr | Gelungene Online-Kommunikation – Virtuelle Selbsthilfe im Internetforum der Frauenselbsthilfe nach Krebs



26 Mandy Falke | Paarkommunikation unter dem Aspekt (m)einer lebensbedrohlichen Erkrankung

36 Waltraud Reichle | Auf Intensivstation: Begleitung von sedierten und komatösen Patientinnen und Patienten



Inhalt

- 1** Editorial
- 4** Friedemann Schulz von Thun im Gespräch mit Sylvia Brathuhn
Interview zu Kommunikation und innerer Wahrheit
- 9** Caroline Mohr
Gelungene Online-Kommunikation – Virtuelle Selbsthilfe im Internetforum der Frauenselbsthilfe nach Krebs
- 12** Wolfgang Lalouscheck
Gesunde Kommunikation in der Krise – Was ist nötig? Was ist möglich? Was braucht es keinesfalls?
- 16** Helmut Dörmann
Trauer und Dialog
- 22** Gernot Brauchle und Maria Brauchle
Zur hilfreichen Kommunikation nach traumatischen Krisen – Aufgaben, Setting und Zeitpunkte von unterstützenden Gesprächen
- 26** Mandy Falke
Paarkommunikation unter dem Aspekt (m)einer lebensbedrohlichen Erkrankung
- 30** Dominik Probst
Die Bedeutung von Loben und Danken für das Gelingen von Kommunikation
- 33** Sabine Kirton
Eine Woche im September – Gesundheitswandern oder Lebenspilgern
- 36** Waltraud Reichle
Auf Intensivstation: Begleitung von sedierten und komatösen Patientinnen und Patienten
- 40** Matthias Schnegg
Hört da wer? – Gebet als Kommunikation
- 43** Vladimir Jankélévitch (Zitate) und Rainer Maria Rilke (Gedicht)
- 45** Doreen Herinek und Michael Ewers
Miteinander, nicht nebeneinander – Interprofessionelle Kommunikation



- 48** Patrik Honegger
Belastung und Entlastung – Nachbesprechungen auf der Notfallstation
- 51** Lukas Radbruch
Der Dolmetscher – Freund oder Feind?
- 53** داستانی نه شعر
- 54** Heinz Lahrman
Herausforderung Kommunikation bei neurologischen Erkrankungen
- 58** Bettina Falzeder
Begleitung auf vier Pfoten – Wenn tierische Präsenz Vertrauen schafft ...
- 61** Martin Franken
Focusing in helfenden Gesprächen – Innere Achtsamkeit anregen und begleiten
- 64** H. Christof Müller-Busch
Kommunikation mit sterbenskranken und sterbenden Menschen
- 69** Andrea Ott Wabel und Heiner Kuhn
Kommunikation in der Führung
- 73** Isabelle Karzig-Roduner und Tanja Krones
Advance Care Planning (ACP) – Gesundheitliche Vorausplanung basierend auf dem individuellen Lebenssinn
- 76** Kathrin Lubig
Tod(d) als Begleiter: Dem Thema Raum geben
- 79** Kathrin Spielvogel
Diagnose Krebs – Helfen Kunst und Kommunikation in der Krise? – Gedankensplitter
- 81** Josef Beran
Kommunikation in der Kinderwunschpraxis – Eine Herausforderung für alle Beteiligten
- 84** Stefanie Becker
Wie Altersbilder unsere Sprache bestimmen – Kommunikation mit älteren Menschen
- 88** Tony Styger
Nähe durch Distanz – Darüber reden hilft!
- 91** Christian Gutzelnig
Kommunikation im Krankenhaus – Hinderliche und förderliche Strukturen und Prozesse
- 94** Aus der Forschung: Über den therapeutischen Nutzen schwangerer Palliativmedizinerinnen
- 95** Harald Tuckermann
Entschieden ist nicht erledigt – Die kommunikative Verfertigung von Entscheidungen in Spitälern
- 98** Fortbildung: Der Wahrnehmungszirkel
- 100** Rezensionen
- 104** Verbandsnachrichten
- 107** Cartoon | Vorschau
- 108** Impressum

Interview zu Kommunikation und innerer Wahrheit

Friedemann Schulz von Thun im Gespräch mit Sylvia Brathuhn

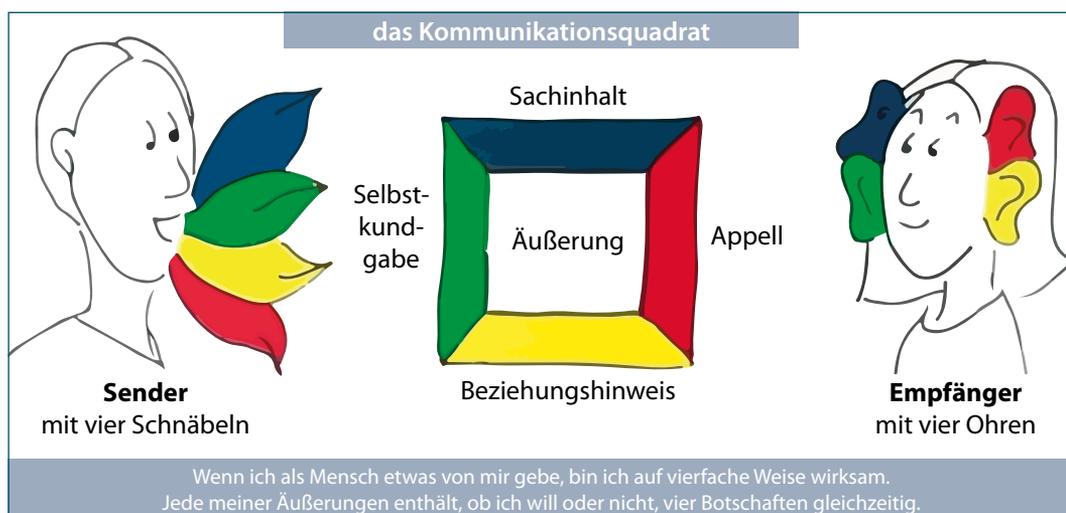
Sie sind einer der Pioniere auf dem Gebiet der bewussten Kommunikation. Was hat Sie bewogen, sich so intensiv mit dem Thema Kommunikation zu beschäftigen? Gibt es ein Initialgeschehen oder andere Gründe?

F. SCHULZ VON THUN: Das kam so: Ich konnte zwar gute deutsche Aufsätze schreiben, aber auf der Beziehungsebene war ich ein Spätentwickler. Ich hatte keine Sprache dafür, was in mir vorging, wie mir ums Herz war und was mich im Kontakt mit anderen Menschen irritierte oder unsicher machte. Deswegen spielte ich Schach und brachte es zu einem passablen Turnierspieler. In meiner Diplomarbeit wollte ich denkpsychologische Vorgänge beim Schachspielen erforschen. Mein Lehrer Reinhard Tausch jedoch fand es wichtiger, dass wir erforschen, wie Texte aller Art verständlicher geschrieben und gestaltet werden können. Also gut, darüber habe ich dann auch promoviert.

Und es dauerte gar nicht lang, da wollten Lehrer und Führungskräfte darin geschult werden.

Wir boten also Trainingsveranstaltungen an. Aber dann stellte sich heraus: Noch viel wichtiger war das Bedürfnis, auch auf der Beziehungsebene miteinander besser klarzukommen. Das war die Zeit nach 1968, als die autoritären Verhaltensweisen in Verruf gerieten und das Lernziel Partnerschaft in den Vordergrund trat. Nun wurde ich also Dozent für menschliche Qualitäten, an denen es mir selbst ermangelte. Bald reifte in mir das Kommunikationsquadrat (mit den vier Schnäbeln und den vier Ohren), das ich vor allem selbst brauchte, um hier klarer zu sehen. Dass dieses Modell einen solchen Anklang finden würde, war eine Überraschung.

Kein sehr eingängiges Narrativ, oder? Vielleicht kann man so sagen: Das Schicksal webt seinen Teppich aus den Fäden des Talents (deutsche Sprache), des Entwicklungswunsches (Beziehungskompetenz, Herzensbildung) und dem, was gesellschaftlich in der Luft liegt und gefragt ist (partnerschaftlich statt autoritär).



Gibt es eine Meinung oder einen Standpunkt hinsichtlich Ihrer Gedanken zum Thema Kommunikation, der sich für Sie persönlich radikal geändert hat im Verlauf Ihrer Karriere und wenn ja, warum?

F. SCHULZ VON THUN: Ja, es gab mehrere solcher Wendepunkte im Verlaufe der letzten fünfzig Jahre. Der erste und vielleicht wichtigste war in den siebziger Jahren der Einfluss von Ruth Cohn und der Humanistischen Psychologie. Bis dahin wollten wir den Lehrern und Führungskräften ein kommunikatives Idealverhalten beibringen: wertschätzend, aktiv zuhörend, korrekte Ich-Botschaften und so weiter. Das war gut gemeint und haben wir dann in Rollenspielen trainiert. Wir waren ausgerichtet auf ein uniformes Idealverhalten, auf einen »kommunikativen Sonntagsanzug«, wie ich das später (selbst-)ironisch genannt habe. Was dabei unbeachtet blieb, war die Authentizität und die innere Wahrheit. Dass das, was ich von mir gebe, in Übereinstimmung sein muss mit dem inneren Menschen, der in mir wohnt. Das setzte aber etwas voraus, was beim Verhaltenstraining unterbleibt: die Selbstklärung! Der Kompass für gelungene Kommunikation stellte sich jetzt neu: »Habe den Mut und erwirb die Fähigkeit, zu deiner inneren Wahrheit zu stehen!«

Ich finde es spannend zu lesen, dass es jetzt eine andere Richtung nimmt. »Communicare« heißt ja »verbinden, gemeinsam machen, teilen« etc. Hier geht es jetzt jedoch erstmal in die Innenschau anstelle zum Gegenüber. Welche Hilfen bekommen Menschen von Ihnen, um sich dieser Innenschau zu widmen – Sie sprechen ja davon, dass der Mensch dazu Mut braucht?

F. SCHULZ VON THUN: Ja, dass der innere Mensch für das Gelingen des Zwischenmenschlichen eine so bedeutende Rolle spielt, darüber war ich zu Beginn meiner Karriere als Kommunikationstrainer noch ohne Ahnung. Bevor du zum Anderen ausweichst, musst du bei dir selbst gewesen sein – so formuliert es Buber. Aber es kann geschehen, dass ich in mich gehe und dort niemanden antreffe. Oder, im Gegenteil, dass dort ein großes ba-

bylonisches Durcheinander herrscht, meist auch ein Gegeneinander. Davon handelt mein Band 3 von »Miteinander reden«. Die frohe Botschaft darin: Es ist menschenmöglich, aus den Nöten (der Schwerhörigkeit nach innen, dem inneren Durcheinander und Gegeneinander) eine Tugend zu machen und aus den vielen »Seelen in der Brust« ein inneres Team zu entwickeln. Dieses gruppenspezifische Modell von Menschen ist inzwischen weit verbreitet und die dazugehörigen Methoden haben sich als erlernbar erwiesen.

Nun hat jemand seine inneren »Sprecher und Protagonisten« identifiziert, kennengelernt und sie möglicherweise auch als Team aufgestellt. Nach welchen »Spielregeln« wird dieses Team denn nun betreut, wie und von wem im Innen wird es »trainiert«, damit das babylonische Durcheinander nicht regelmäßig wiederkehrt?

F. SCHULZ VON THUN: Ja, jetzt wird es spannend! Für die innere Führung braucht es eine Instanz, die dafür sorgt, dass das Ganze mehr wird als die Summe seiner Teile. Eine übergeordnete Instanz, die die Integration der inneren Pluralität zustande bringt. So wie ein Dirigent oder eine Dirigentin, die sich das gelingende Zusammenspiel der einzelnen Stimmen zur Aufgabe macht. Jemand, der die inneren Konflikte durch eine gute Mediation zur Lösung bringt und der die inneren Ratsversammlungen moderiert, wenn es um verzwickte Entscheidungen geht. Ich spreche vom »integralen Oberhaupt«. Im Idealfall hat es einen guten Draht zu seinen Mitarbeitern, ohne aber sich mit ihnen zu identifizieren. – Das ist jetzt ziemlich abstrakt, oder?

Ja, tatsächlich klingt es für mich logisch und abstrakt zu gleich. Ich verstehe, dass das »integrale Oberhaupt« immer auch in Verbindung mit dem Thema Bewusstheit steht und die »inneren Mitarbeitenden« letztlich zunächst ein undomestiziertes Eigenleben führen. Bedeutet dies nicht in der Quintessenz, dass es uns Menschen ein hohes Maß an Bewusstheit und Achtsamkeit abfordert?

Spielt das Thema »Achtsamkeit« in Ihren Trainings auch eine Rolle? Und wenn ja, wie fördern Sie diese Fähigkeit?

F. SCHULZ VON THUN: Mein Leitstern für gelingende Kommunikation lautet »Stimmigkeit«: Deine Kommunikation ist gut, wenn sie stimmig ist, das heißt in Übereinstimmung mit dir selbst und mit der Wahrheit der Situation (wesensgemäß und situationsgerecht). Dafür ist tatsächlich eine dreifache Achtsamkeit erforderlich. Erstens die Achtsamkeit für das, was in mir vorgeht. Davon haben wir schon gesprochen, und das Modell vom Inneren Team ist hier eine entscheidende Hilfe, um Selbstempathie zu erlangen. Zweitens die Achtsamkeit für dein Gegenüber: Übungen zum aktiven Zuhören können die Empathie erhöhen und verfeinern. Drittens die Achtsamkeit für die Wahrheit der Situation: wozu sie mir Gelegenheit gibt und was sie mir abverlangt. Jede Situation enthält eine Forderung, auf die wir zu hören und der wir wenn möglich zu gehorchen haben. Dies aber auch mit dem dazugehörigen Rollenbewusstsein, denn Situationen sind in einen systemischen Kontext eingebettet und stimmiges Verhalten setzt ein entsprechendes Kontextbewusstsein voraus. Um das zu üben, benutzen wir ein Situationsmodell, das die Achtsamkeit auf vier Situationskomponenten lenkt. Also in der Tat: Diese dreifache Achtsamkeit ist für gelingende Kommunikation essenziell.

Nun sprechen Sie ja schon das Situationsmodell an. Was sind die vier Komponenten, auf die es zu achten gilt, und können Sie dies vielleicht anhand eines praktischen Beispiels verdeutlichen? Vielleicht aus dem Feld »Krise, Leid, Trauer«?

F. SCHULZ VON THUN: Eine Situation, in der wir uns begegnen (zu zweit, zu mehreren), hat erstens eine Vorgeschichte: Es ist etwas vorgefallen, jemand hat einen Anlass gesehen, die Begegnung herbeizuführen, im Vorfeld sind Entscheidungen getroffen worden und so weiter – Gut, wenn alle Beteiligten diese Geschichte im Hinterkopf haben! Zweitens hat eine herbeigeführte Begegnung

ein Thema: Ist allen klar, worum es hier gehen soll – und auch, worum es nicht gehen soll? Wenn jemand äußert »Darum geht es doch gar nicht!«, ist das ein wichtiger Hinweis, dass kein gemeinsames Themenverständnis gegeben ist. Jetzt haben wir schon die historische und die thematische Dimension einer Situation vor Augen. Jetzt kommt die menschliche Dimension: Wer alles ist, mit welchem Rollenhut auf dem Kopf und an welchen Fäden hängend, an der Begegnung beteiligt? Passen diese Beteiligten zum Anlass und zum Thema der Situation? Ist Frau X hier als Betroffene oder als Sachverständige eingeladen oder als Beobachterin ihrer Chefin? Hat jeder der Beteiligten Klarheit über seine eigene Rolle und über die zwischenmenschliche Konstellation? Nicht selten haben Beteiligte mehrere Hüte gleichzeitig auf dem Kopf. Und viertens, was soll am Ende herauskommen? Was ist der Zweck des Treffens? Geht es um Fehleranalyse und um Ermittlung der Schuldfrage, oder geht es darum gar nicht, sondern darum, den ersten Schritt zur Lösung festzulegen? Ein Segen, wenn alle Beteiligten ein gemeinsames Situationsverständnis im Hinblick auf alle vier Dimensionen haben, dann ist stimmige Kommunikation erleichtert und wahrscheinlicher. Ein guter Moderator sorgt am Anfang und zwischendrin immer mal wieder für die Überprüfung dieses gemeinsamen Situationsverständnisses.

Bei diesem Situationsmodell sind prägnante Beispiele immer schwierig, weil es in seinem Wesen liegt, das ganze »Drumherum« zu erfassen, und das ist in der Regel in seiner Komplexität »nicht ohne«! Vielleicht hier ein einfaches Minibeispiel: Eine Frau hat sehr darunter zu leiden, wie ihr Ex-Mann sich unfair und niederträchtig verhält. Immerhin ist sie froh, dass sie gegenüber ihrer sechzehnjährigen Tochter ihr Herz ausschütten kann, wie zu einer guten Freundin, wie sie sagt. Auch (und gerade) wenn sie authentisch über ihr Zumutesein spricht und auch (und gerade) wenn die Tochter empathisch und mitfühlend reagiert, würden wir diese Begegnung für problematisch und un-stimmig halten. Denn die Wahrheit der



Mein Leitstern für gelingende Kommunikation lautet »Stimmigkeit«: Deine Kommunikation ist gut, wenn sie stimmig ist, das heißt in Übereinstimmung mit dir selbst und mit der Wahrheit der Situation.

Situation ist nicht, dass sich zwei beste Freundinnen begegnen, sondern Mutter und Tochter, auch des Vaters. Je empathischer die Tochter sich verhält, umso mehr verschärft sich ihr Loyalitätskonflikt. Selbstverständlich gilt das genauso für Gespräche des geschiedenen Vaters mit seinem Kind.

Jetzt würde ich gern einen Schwenk zu den Social Media machen. Was ist Ihre Meinung, was sind Ihre Gedanken zu der virtuellen Kommunikation? Wie sehen Sie die Gefahr des Verku(e)mmerns gesprochener Kommunikation im Zeitalter des Daddelns und der digitalen Medien? Welche Aspekte sind Ihrer Meinung nach wichtig, dass Kommunikation weiterhin verbindet?

F. SCHULZ VON THUN: Oha, Frau Brathuhn, jetzt machen Sie aber noch mal ein ganz großes Fass auf! Ein uralter Traum der Menschheit wird Wirklichkeit: ein Leben im Schlaraffenland. Das digitale Schlaraffenland ermöglicht und verführt uns dazu, mit wenigen Mausklicks oder mit gesprochenen Befehlen zwar keine gebratenen Tauben, aber doch fast alles andere in erschlagender Fülle geliefert zu bekommen: umfassende Informationen über alles, herrliche Bilder, ganze Filme, wunderbare Musik nach Wunsch, schnelle Kontakte von Mensch zu Mensch über den ganzen Erdball, demnächst eine gehorsame künstlich-intelligente Umwelt. Alles frei Haus, alles frei Bildschirm. Das »normale Leben« kann mit dieser Faszination nicht konkurrieren, oder? Was

»macht das mit uns«? Was wird aus dem Bildschirm-Schlaraffen, der vor lauter Macht und vor lauter Erwartung, beliefert zu werden, bald nicht mehr laufen kann, trotz seiner Schrittzähler?

Meine Befürchtung ist, dass die »Festplatte« des Menschen überbevölkert wird mit all den leicht zugänglichen Fertigwaren und dass der innere Kern dabei unausgereift bleibt. Ich habe die Metapher von Nektar und Honig kreiert: Man sagt ja: »Da habe ich Honig gesaugt!« – zum Beispiel bei einem Vortrag, aus einer Zeitschrift oder einem YouTube-Video. Die Bienen saugen aber gar keinen Honig, sondern Nektar. Honig entsteht daraus erst, wenn die Biene den eingesaugten Nektar mit der Eigensubstanz aus ihrem Inneren verbindet. Ich befürchte, dass im digitalen Schlaraffenland viel Nektar fließt und wenig Honig daraus wird. In unseren altmodischen »analog« Seminaren suchen wir immer wieder auch den inneren Menschen auf. Der gehört zu den wenigen Dingen, die man nicht schnell mal eben herunterladen kann. Die gebratenen Tauben hingegen werden wir irgendwann demnächst auch noch hinkriegen ...

Wenn Sie einmal ganz frei zu dem Thema »Herausforderung Kommunikation« assoziieren, welche Begriffe fallen Ihnen ein? Und wie würde ein Filmtitel oder ein Buchtitel lauten, den Sie daraus kreieren würden und der sozusagen wie eine Empfehlung für Ihre Leserschaft lauten könnte?

F. SCHULZ VON THUN: Das ist eine ungewöhnliche Frage an einen Wissenschaftler, Frau Dr. Brathuhn! Ich nehme sie mal als Erlaubnis für ein etwas verrücktes Brainstorming. Wie wäre es mit dem Buchtitel »Auch du bist Parzival!«? Parzival war (wie ich) ein »tumber Tor«, was den Umgang mit Menschen anging, war (anders als ich) ein mutiger Draufgänger, aber er hatte keine Empathie und kein Gefühl für Stimmigkeit, nur ein paar Regeln und Rezepte, die man ihm eingeschärft hatte – und die dann prompt zum Scheitern führten. Dann jedoch suchte er in seinem Leben »Weiterbildung« – durch weise Menschen und durch das Leben selbst und am Ende war er sogar ausersehen und imstande, einen Gral zu hüten. Treiben wir die Analogie nicht zu weit, aber mein Gral wäre die Quintessenz der Kommunikationslehre, über die wir hier gesprochen haben.

Und so, denke ich mir, kann jeder »tumbe Tor« der Kommunikation sich als ein Spätentwickler erkennen, kann durch Weiterbildung und durch die Lektionen seines eigenen Lebens einen geistigen Schatz entwickeln. Daher die Ermutigung: Auch du bist ein Parzival! Unschön an diesem Ti-

tel wäre, dass er männlich akzentuiert ist, denn für Frauen gilt das haargenau so. – Also gut, ich denke weiter darüber nach!

Ich danke Ihnen von Herzen für dieses inspirierende Gespräch.



Friedemann Schulz von Thun war Professor für Psychologie an der Universität Hamburg und leitet das Schulz von Thun Institut für Kommunikation.

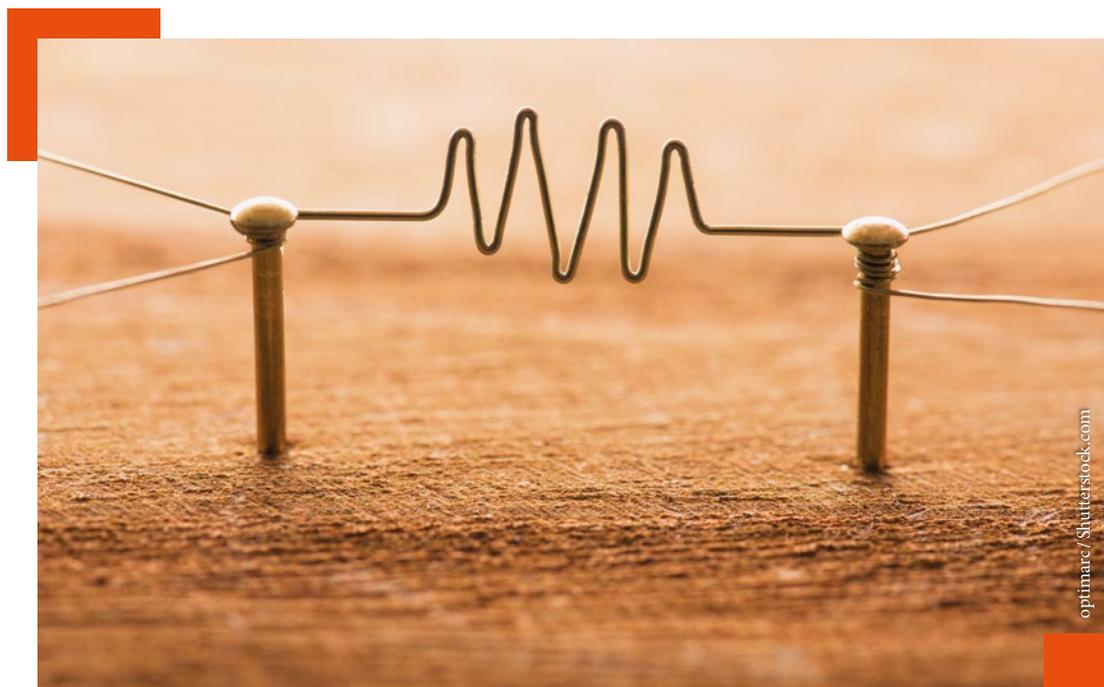
Website: www.schulz-von-thun.de



Dr. Sylvia Brathuhn, Diplom-Pädagogin, ist in der psychoonkologischen Beratung und Betreuung für krebserkrankte Menschen und ihre Angehörigen tätig; Bundesvorsitzende des Bundesverbandes Frauensebsthilfe nach Krebs e. V., Landesvorsitzende der Frauensebsthilfe nach Krebs Rheinland-Pfalz/Saarland e. V., Mitglied der IWG (International Workgroup of Death, Dying and Bereavement); Trainerin in den Bereichen Sterben, Tod, Spiritualität und Kommunikation, Trauerbegleiterin; Fachbuchautorin.

Literatur

Schulz von Thun, F. (1998). *Miteinander reden. Band 3: Das »innere Team« und situationsgerechte Kommunikation.* Reinbek.



Gelungene Online-Kommunikation

Virtuelle Selbsthilfe im Internetforum der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Caroline Mohr

Kurt Tucholsky stellte einmal die Frage: »Wie sprechen Menschen mit Menschen?« Die Antwort lieferte er selbst gleich mit: »Meistens aneinander vorbei.« Es ist häufig nicht einfach zu kommunizieren und einander zu verstehen. Ganz besonders herausfordernd ist Kommunikation, wenn es um schwierige Themen geht oder sich Menschen in schwierigen Situationen befinden. Wie sprechen wir beispielsweise entspannt und unverkrampft mit jemandem, der uns mitteilt, dass er an einer potenziell tödlichen Erkrankung leidet? Vielen Menschen fällt es schwer, hier die richtigen Worte zu finden. Manch eine oder einer entscheidet dann, ein Zusammentreffen mit der erkrankten Freundin oder dem erkrankten Freund lieber zu vermeiden.

Für die Betroffenen kann das Leben so einsam werden, denn auch ihnen fällt es schwer, unbefangen zu kommunizieren. Ein gutes Beispiel dafür erzählt eine Frau, die an Brustkrebs erkrankt ist:

Da war dieses abendliche Treffen mit meinen engsten Freundinnen, wie es zuvor schon viele gegeben hatte. Es ging um den geplanten Urlaub, berufliche wie private Alltagsorgen, die Kinder. Alles war so wie immer. Und dennoch war ich auf unbestimmte Weise unzufrieden und traurig an diesem Abend, denn ich brachte nicht den Mut auf, mit meinen Freundinnen darüber zu sprechen, was mich wirklich beschäftigte: Wie anders ich das Leben seit meiner Krebserkrankung wahrnehme. Ich hatte Angst, mit meinen schweren Gedanken den anderen die Unbeschwertheit und Leich-

tigkeit zu nehmen, ihnen vielleicht sogar die Laune zu verderben.

In solch einer Situation kann es hilfreich sein, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen, mit ihnen die eigenen Sorgen, Nöte, aber auch Wünsche und Träume unbefangen zu teilen. Selbsthilfegruppen bieten hierfür einen guten Rahmen. Doch nicht für jeden/jede ist diese Form des persönlichen Treffens gut geeignet. Und nicht überall finden sich passende Gruppen. Aus diesem Grund kann auch die virtuelle Kommunikation ein Mittel der Wahl sein, um sich auffangen zu lassen und ein Gefühl der Dazugehörigkeit im Kreis von Menschen zu finden, die Gleiches durchlebt und durchlitten haben oder gerade durchleben und durchleiden. Das Internetforum der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) bietet dafür ein gutes Beispiel.

Was bedeutet virtuelle Selbsthilfe konkret?

Was ist der besondere Wert der virtuellen Kommunikation für Menschen, die mit einer Krebsdiagnose leben? Er besteht zum Beispiel darin, aufgefangen zu werden genau zu dem Zeitpunkt, zu dem es gebraucht wird. Das ist für viele Betroffene ein Segen. Wenn zum Beispiel alle anderen schlafen, die eigenen Gedanken sich nur noch im Kreis drehen und keiner zum Reden da ist, dann bietet ein Forum eine Anlaufstelle, um sich Belastendes von der Seele zu schreiben. Auch wenn nicht zu jeder Nachtstunde eine Reaktion der anderen Forumsteilnehmerinnen und -teil-



nehmer zu erwarten ist, verlieren doch meist die eigenen Gedanken an Dramatik, wenn sie niedergeschrieben werden. Und häufig hilft es den nächstens Schreibenden auch zu wissen, dass spätestens am nächsten Morgen Antworten und Zuspruch kommen.

Besonders hilfreich ist die Möglichkeit, sich im Forum auszutauschen, wenn Angehörige und Freunde gern zur Normalität zurückkehren wollen und bei den Betroffenen der Eindruck entsteht, diese nicht länger mit ihren Sorgen und Ängsten belasten zu können. In diesen Fällen bietet die Gemeinschaft im Forum die Möglichkeit, sich auch noch lange Zeit nach Abschluss der Therapien seelische Unterstützung zu holen.

Dass dieses Miteinander im Forum eine sehr große Bedeutung hat, größer noch als der Austausch über Therapien und Nebenwirkungen, zeigt der unangefochtene Spitzenreiter unter allen

Themen im FSH-Forum: der »Daumen-Drück-Strang«. Hier wird an Nutzerinnen und Nutzer gedacht, die in der laufenden Woche Untersuchungen, Operationen, Chemotherapien, Nachsorgekontrollen oder andere wichtige Termine haben. Die dort schriftlich fixierte gegenseitige Anteilnahme und die gedankliche Begleitung auf schweren Wegen tun den Betroffenen offensichtlich unendlich gut. Sie wissen, dass sie bei guten Ergebnissen ihre Freude im Forum teilen können und bei weniger guten Mitgefühl und Trost erhalten.

Die Einträge in diesem und in vielen anderen Threads (Diskussionssträngen) sind sehr berührend zu lesen. Was man aus den Face-to-Face-Gruppen kennt, zeigt sich auch hier: Nichts kann den Austausch unter Gleichbetroffenen ersetzen. Nur unter ihnen kann sich das Gefühl einstellen, wirklich verstanden zu werden mit all den Sor-

gen und Ängsten, die eine Krebsdiagnose auslöst. Nichts kann so viel Mut und Zuversicht ermöglichen wie das Vermitteln persönlicher Erfahrungen. Natürlich haben einige der Teilnehmerinnen oder Teilnehmer auch mal schlechte Erfahrungen gemacht und teilen diese mit. Doch hier gilt: Die Vielzahl der Aussagen im Forum relativiert generell die Berichte von negativen Erlebnissen.

Die Nutzerinnen und Nutzer möchten häufig eine Einschätzung von anderen Betroffenen hören. Deren Aussagen haben für sie eine hohe Glaubwürdigkeit. Im FSH-Forum zeigt sich, dass Antworten stets abgewogen und falsche Aussagen richtiggestellt werden oder auf gute weiterführende Informationen im Internet verwiesen wird.

Exkurs: Virtuelle Kommunikation folgt ihren eigenen Regeln

Der Austausch in einem Forum folgt seinen eigenen Regeln. Wenn das direkte Gegenüber fehlt – eben nicht von Angesicht zu Angesicht miteinander kommuniziert wird, sondern aus Datenschutzgründen sogar in größtmöglicher Anonymität –, dann kann die Gesprächskultur auch schnell an Niveau verlieren. Diese bittere Erfahrung mussten bereits viele Betreiber von Online-Foren aus den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen machen. Wenn wir uns im Internet treffen, dann greifen die üblichen Konventionen nicht so wie in der realen Welt. Wer als Forenbetreiber möchte, dass sich alle an einem bestimmten Verhaltenskodex orientieren, der muss einen solchen erarbeiten, bekanntmachen und für die Befolgung desselben sorgen. Im FSH-Forum ist das der Fall. Neben fundierten Forumregeln gibt es eine Gruppe von ehrenamtlich arbeitenden Moderatorinnen, die für deren Einhaltung sorgt. Sie werden regelmäßig für ihre Arbeit geschult.

Skepsis im Verband – Bedeutet ein Forum Konkurrenz für die Face-to-Face-Gruppen?

Bei den Mitgliedern der FSH war die Skepsis gegenüber dem Forum anfangs groß, weil die Angst bestand, es könnte an Krebs erkrankte Menschen bewegen, nicht mehr in die Gruppen vor Ort zu kommen. Diese Befürchtung hat sich jedoch nicht bestätigt. Die Online-Selbsthilfe ist häufig nur der Einstieg in die Selbsthilfe. Bereits nach kurzer Zeit kommt bei vielen der Wunsch nach persönlichen Treffen auf.

Menschen, die niemals in eine Selbsthilfegruppe gehen würden, erfahren erst über das Forum, wie hilfreich und wohltuend Selbsthilfe in Form eines guten Betroffenenaustauschs sein kann. Wie viele Brücken und Wege in dieser Form der Kommunikation gefunden und begangen werden können. In den vergangenen Jahren wurden aus dem Forum heraus mehrere FSH-Selbsthilfegruppen gegründet und zahlreiche Forumtreffen an verschiedenen Orten in Deutschland veranstaltet, die die Teilnehmer/-innen selbst organisiert haben.

Als sich die 1.000ste Nutzerin im FSH-Forum anmeldete, war das für viele Teilnehmer/-innen ein Anlass, sich bei der FSH für dieses Online-Angebot zu bedanken. Eines dieser Dankeschreiben lautete:

»Danke, dass es dieses Forum gibt, und danke an alle Foris und natürlich Moderatoren! Ohne Euch wäre es nicht das, was es ist (zumindest für mich): eine Art Zuhause, in dem ich mich verstanden, geborgen und willkommen fühle.«



Caroline Mohr M. A. leitet die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Frauenselbsthilfe nach Krebs, eine der größten deutschen Krebs-Selbsthilfeorganisationen. Sie ist außerdem als freiberufliche Journalistin tätig.

E-Mail: c.mohr@frauenselbsthilfe.de

Gesunde Kommunikation in der Krise

Was ist nötig? Was ist möglich? Was braucht es keinesfalls?

Wolfgang Lalouscheck

Wo wollen wir hin?

Bevor wir uns mit Schritten, Techniken und Methoden von Kommunikation beschäftigen, sollten wir uns die Frage stellen, was wir überhaupt wollen. Was heißt »gesund«, was heißt »Kommunikation«, was heißt »Krise«? Es liegt mir fern, letztgültige Definitionen für diese Begriffe zu geben, eher einige persönliche Gedanken.

Als Definition von »communicare« findet man: »teilen, mitteilen, gemeinsam machen, vereinigen«. In dieser ursprünglichen Bedeutung ist eine Sozialhandlung gemeint, in die mehrere Menschen beziehungsweise Lebewesen einbezogen sind. In dieser Definition steht nichts von Sprechen. Gottseidank, möchte man sagen – weist uns dies doch gleich zu Beginn darauf hin, dass Kommunikation – wenngleich sie meist auch Sprechen beinhaltet – doch so viel mehr als das ist. Gerade in der Krise. Wenn wir noch dazu gewahr werden, dass die bewusste Kapazität, mit der Gesprochenes verarbeitet wird, 40 Bit pro Sekunde beträgt, die unbewusste Verarbeitung aller anderen Aspekte der Begegnung – Körpersprache, Mimik, Gestik, Blickkontakt, Resonanz, Geruch, Hautfarbe, Sprachmelodie, um nur einige zu nennen – 11 Millionen Bit pro Sekunde, dann verstehen wir umso besser, warum das, was wir sagen, vielleicht weniger Gewicht hat, als wir meinen. Warum dies entlastend ist, werden wir noch sehen.

Was heißt nun »Krise«? Krise ist wohl meist ein Zustand, in dem es einem Menschen nicht gut geht – körperlich, psychisch, sozial und oft alles zusammen. Häufig können wir den verschiedenen Störungen der Befindlichkeit, denen wir

begegnen, eine »Diagnose« geben, einen Zahlencode, mit dem oft auch schon bestimmte therapeutische Vorgehensweisen definiert scheinen. Nichts könnte weiter weg sein von dem Menschen, der uns gegenüber sitzt, und von dem, was wir – wiederum als Mensch – für unser Gegenüber tun können. Welchen Krisen begegne ich? Einerseits solchen, in denen Menschen etwas verloren haben und die mit dem Schmerz über diesen erlittenen Verlust einhergehen. Sei es, dass



sie einen anderen lieben Menschen oder ihre Gesundheit oder bestimmte Fähigkeiten aufgrund einer Erkrankung verloren haben. Es entstehen auch Krisen, wenn Menschen vor etwas große Angst haben. Doch noch häufiger sehe ich Menschen, die vielleicht schon mit einer Diagnose zu mir kommen: depressive Störung, Angststörung, Anpassungsstörung, Burnout und so weiter – und die doch viel eher in einem Zustand sind, den ich als Entwicklungskrise bezeichnen würde: Etwas möchte sich entfalten, kann es aber nicht. Dies hat wichtige Implikationen für unser Handeln.

Doch was heißt »gesund«? Als gesund würde ich Kommunikation dann bezeichnen, wenn es danach beiden Beteiligten besser geht. Denn gesund kann nicht sein, wenn wir zwar unserem Gegenüber geholfen haben, dies aber zum Preis unseres eigenen Wohlbefindens. Manchmal

geht es nicht anders und wir müssen über unsere Grenzen gehen – etwa in Notfällen oder anderen speziellen Situationen. Doch kann dies nicht der Normalzustand gesunder Kommunikation sein. Dies heißt nicht, dass gesunde Kommunikation nicht auch Kraft kosten kann, doch meine Bemühung ist dann mit einem zufriedenen Gefühl verbunden, etwas »Richtiges« (oft eher im ethischen als im technischen Sinn) zum Leben beigetragen zu haben. Meine Energie sinnvoll eingesetzt zu haben. Auch Sport ist übrigens anstrengend, wird jedoch gemeinhin als gesund betrachtet. Als gesunde Kommunikation in der Krise würde ich es daher bezeichnen, wenn wir durch die Begegnung jemand Anderen bei der Bewältigung der Krise und seiner oder ihrer Entwicklung unterstützen können und es danach beiden besser geht.



Als gesunde Kommunikation ist zu bezeichnen, wenn es danach beiden Beteiligten besser geht. Denn gesund kann nicht sein, wenn wir zwar unserem Gegenüber geholfen haben, dies aber zum Preis unseres eigenen Wohlbefindens.

Was ist nötig?

Das Wichtigste, was nötig ist, bringen wir schon mit: uns selbst. Dies ist erleichternd, doch auch verantwortungsvoll: Vom ersten Moment an stehe ich diesem Menschen, mit dem ich kommuniziere, voll zur Verfügung, er hat meine volle Aufmerksamkeit. Dies bedeutet Zuwendung, Freundlichkeit, ihm das Gefühl zu geben, willkommen zu sein. Blickkontakt aufzunehmen, mich körperlich zuzuwenden, die Hand zu geben, darauf zu achten, ob ich ihm oder ihr helfen kann (zum Beispiel bei einer Behinderung), etwas zu trinken anzubieten. Und in der heutigen Zeit vor allem: mein Handy lautlos und nicht sichtbar verstaut zu haben. Dafür zu sorgen – soweit wie möglich –, nicht gestört zu werden oder andernfalls mögliche Störungen anzukündigen. Und bei mir zu sein: Wenn mich andere Gedanken zu sehr beschäftigen, werde ich nicht ganz anwesend sein. Die 11 Millionen Bit meines Gegenübers spüren das – auch wenn er oder sie aus Höflichkeit oder Gewohnheit darüber hinweggeht. Es wird emotional wahrgenommen. Da jedoch gerade in der Krise emotionale Unterstützung unsere wichtigste Aufgabe ist, sind Verhaltensweisen, die all dem zuwiderlaufen, nicht nur schade, sondern unprofessionell. Mit meiner vollen Aufmerksamkeit kann ich auch versuchen wahrzunehmen, wie der andere Mensch sich fühlen mag.

Doch ich gebe zu: Oft täusche ich mich. Darum ist es wichtig, nicht durch eigene Vorannahmen den Gesprächsverlauf geradezu vorwegzunehmen (selbsterfüllende Prophezeiung), sondern voll aufmerksam – auch für meine eigenen Gefühle in Resonanz zu dem Anderen – und gleichzeitig offen für Überraschungen zu bleiben. Daraus folgt, am Gesprächsbeginn offene Fragen zu stellen. Keine noch so technisierte Medizin ersetzt die Fragen: »Was führt Sie zu mir?«, »Wie geht es Ihnen?« und dann den Anderen sprechen zu lassen. Wenn viel heraussprudelt – keine Sorge: Durchschnittlich nach vier Minuten hören

die meisten Menschen von selbst auf weiterzusprechen und haben dann das Wichtigste gesagt.

Doch Vorsicht: volle Aufmerksamkeit vom ersten Moment an! Gerade bei dem ersten Satz, den ersten Sätzen. Denn während der Patient, die Klientin glaubt, dies sei nur die »Einleitung«, und sich daher auf die ersten Sätze oft weniger konzentriert als auf den geglaubten »Hauptteil«, erzählt uns das Unterbewusste unseres Gegenübers oft das eigentlich Wichtige – sei es die wesentlichste Belastung, Sehnsucht oder das eigentliche Ziel. Auch auf die genaue Formulierung dieser Sätze und die Wortwahl zu achten – und dies vielleicht zu notieren – kann wichtige Hinweise geben.

Wenn wir die Wortwahl unseres Gegenübers aufgreifen, geben wir ihm oder ihr das Gefühl, verstanden zu werden. Eine wichtige heilsame Intervention. Ich selbst muss – überspitzt gesagt – gar nicht wissen, was mein Gegenüber beispielsweise mit dem Begriff »Entlastung« meint – doch wenn ich stattdessen »Erleichterung« verwende, dann habe ich eine gute »Chance«, sogleich »neben der Spur« zu liegen. Dies weist uns darauf hin, dass gelingende Kommunikation oft weniger inhaltlichen, sondern prozessualen Charakter hat. Natürlich wird es immer wieder wichtig und hilfreich sein, jemand Anderem aus »Expertensicht« Empfehlungen, Hinweise, Hilfestellung oder auch Verordnungen und Verschreibungen zu geben. Doch gleichzeitig können wir uns sicher sein, dass wir über all die Details dieser Krise immer weit weniger wissen werden als der oder die Betroffene selbst. Daher bleiben wir besser bei vorwiegend offenen Fragen als bei raschen Ratschlägen. Denn – so sagt es eine alte Volksweisheit – jeder Ratschlag ist auch ein Schlag. (Natürlich muss man manchmal gezielte geschlossene Fragen stellen oder auch Empfehlungen geben – doch Vorsicht mit der Dosis.)

Prozessuale Fragen geben gleichzeitig unserem Gegenüber Hilfestellung, sich zu ordnen: »Wie stark belastet auf einer Skala von 1 bis 10 fühlen Sie sich?«, »Wo würden Sie gern auf der Skala ste-

hen?«, »Was wäre dann anders?« – dies sind nur Beispiele solcher prozesshafter Fragen. Wichtig ist es, selbst keine Angst vor bestimmten Fragen zu haben, etwa: »Was ist Ihre größte Belastung, Ihr größter Schmerz, Ihre größte Angst?« Diese Fragen öffnen oft das eigentlich Wichtige, das ganz Persönliche und das, was wir als Außenstehende oft gar nicht vermuten oder wissen konnten.

Wann immer möglich – und es ist fast immer möglich –, können wir schon in der ersten Begegnung versuchen, das Ziel, die Sehnsucht, die Hoffnung, das wichtigste Bedürfnis herauszuarbeiten. Ich mache dies gern möglichst unmerklich, denn umso höher ist die Chance, dass mein Gegenüber ganz spontan und daher ohne zu viel rationale Kontrolle antwortet. »Ich kann nicht mehr mit diesem Menschen zusammensein!«, ruft die junge Frau mir gegenüber voller Tränen und ich frage nur leise nach: »... sondern? ...« Und dann kommt plötzlich: »Ich will mich entfalten können!« Und schon können wir – vielleicht noch vorsichtig – am Thema der Entfaltung arbeiten.

Doch gibt es auch Krisen, die wortlos machen. Und solche, bei denen es kein Ziel gibt, sondern nur Schmerz und Verzweiflung. Hier gilt: keine »Technik«! Sondern da sein, auf die eigenen Empfindungen achten. Wenn ich den Impuls spüre, mich neben den anderen Menschen zu setzen, warum nicht diesem Ausdruck der wechselseitigen Resonanz und des menschlichen Gefühls nachgeben? Die Hand halten, einfach da sein. Ausdruck geben, dass wir verstehen können, wie weh es tut. Wir brauchen keineswegs immer Lösungen und vor allem keine Beschwichtigungen. Wir dürfen den oder die Andere ernst nehmen – ohne selbst der Verzweiflung anheimzufallen. »Gerade als klar wurde, dass man mich nicht mehr heilen kann, haben sich alle Ärzte von mir abgewendet«, schrieb eine Krebspatientin. »Und gerade da hätte ich sie am meisten gebraucht.«

Einige spezifische Aspekte, die helfen können: Transparenz über den Ablauf des Gesprächs und über die zur Verfügung stehende Zeit. Und am Ende kurz gemeinsam zusammenfassen: Was

wurde gehört, was wurde verstanden, was wurde vereinbart, gibt es noch offene Fragen?

Was ist möglich?

Dies sei kurz gesagt: Alles! »Es gibt kein Problem, das nicht durch Entwicklung gelöst werden kann.« Diesen Satz eines erfahrenen Therapeuten habe ich mir gut gemerkt.

Was braucht es keinesfalls?

Vorschnelle Lösungen und Ratschläge. Unaufmerksamkeit und Unhöflichkeit. Zu starkes Mitgefühl, sodass der oder die Andere das Gefühl bekommt, sich um uns kümmern zu müssen.

Das Gesagte gilt wohlgerne für Krisen – nicht unbedingt für Patienten oder Klienten, die zum Beispiel aufgrund einer Persönlichkeitsstörung Krisen immer wieder gewissermaßen inszenieren und uns zu krisenhaftem Verhalten verführen. Hier sind andere Überlegungen zur Gestaltung der Beziehung angebracht.

Und bedenken wir: Es kommt ein Mensch zu uns – sagen wir Patientin, Klient, Kundin –, dem wir immer in zweierlei Rollen gegenüberstehen: als Ärztin/Arzt, Therapeut/-in, Coach/-in, Berater/-in – und als Mensch. Und in erster Linie immer als Mensch. Keineswegs bedeutet dies, unseren professionellen Verstand auszuschalten. Nicht unser menschliches Herz und unser professionelles Gehirn alternativ zu benutzen, sondern beide gleichzeitig – darin liegt die Kunst der gesunden Kommunikation in der Krise.



Univ.-Prof. Dr. **Wolfgang Lalouschek**, MSc, Facharzt für Neurologie, systemischer Coach, ist Medizinischer Leiter des interdisziplinären Gesundheitszentrums »the Tree« in Wien und Initiator des Projekts »Planet Yes: Nachhaltiges Leben in natürlicher Fülle«.

E-Mail: w.lalouschek@thetree.at
Website: www.thetree.at

Trauer und Dialog

Helmut Dörmann

»Wir haben am Tag vor ihrem Suizid noch den 50. Geburtstag meiner Frau gefeiert. Dann, am anderen Morgen, lag sie tot im Bett. Sie hat alle Morphinpflaster genommen, die eigentlich für ihre Mutter bestimmt waren«, berichtet mir Martin, als er zu einem Kontaktgespräch zu mir kommt. »Ich bin fassungslos und merke, dass ich allein nicht mit diesem Schicksalsschlag zurechtkomme.« Er steht unter Schock und dennoch liegt in seinen Worten eine große Erkenntnis und Klarheit. Die Erkenntnis, allein nicht zurechtkommen, ist ein erster Schritt aus seiner Verzweiflung heraus. »Am Abend vor ihrem Tod haben wir uns noch gestritten.« Martin gibt sich die Schuld an ihrem Tod. Bei seiner Suche nach Antworten hat ihn sein Weg in die Gruppe »Angehörige nach Suizid« geführt, ein Angebot unseres Hospizkreises in Minden.

Zwei Jahre zuvor hatten sich in der Gruppe »Trauernde Eltern« zwei Elternpaare eingefunden, die ihre Kinder durch Suizid verloren hatten. Immer wieder standen für sie die Fragen im Raum: »Warum habe ich nicht bemerkt, dass mein Kind sich mit dem Gedanken an Suizid beschäftigt? Bin ich schuld daran?« Mir als Leiter wurde deutlich, dass es ein zusätzliches Angebot für Angehörige nach Suizid braucht. Ich fragte mich aber auch: Kann ich das leisten? Will ich mich der Verzweiflung dieser Menschen wirklich aussetzen? Was braucht es meinerseits? Ich hatte zunächst auch Angst, den Angehörigen nicht gerecht werden zu können, entschied mich dann aber doch dafür, eine Gruppe anzubieten. Das Leid dieser Menschen hatte mich im tiefsten Inneren erfasst. Ich sah auch, dass diese Menschen

an einem Punkt im Leben standen, der im besonderen Maße existenziell ist. Ein Punkt im Leben, an dem die größtmögliche Veränderung stattgefunden hat und gleichzeitig eine große Veränderung möglich ist. So begann auch für mich eine Zeit der Auseinandersetzung mit dem Thema »Suizid und Trauer«.

In der Begegnung mit trauernden Menschen und ihrer Begleitung brauchen wir selbstverständlich ein theoretisches Wissen und eine fundierte Qualifizierung, die auf die Arbeit in der Praxis vorbereitet und diese stützt. In der Praxis selbst jedoch geht es immer um Begegnung mit einem trauernden Menschen. Betroffene möchten an der Stelle abgeholt werden, wo sie sich befinden. Dazu muss sich der Begleitende zunächst zu ihnen hinbewegen, muss rausfinden, wo sie stehen, dann erst kann er sie abholen. Deshalb ist eine Trauergruppe auch für mich keine Therapiegruppe, sondern eine Trauerprozessgruppe.

Helfender Dialog

Das Herzstück eines Gruppenabends ist der Dialog. Achtsam und mitfühlend soll er sein, damit er die Menschen auf ihrem Weg weiterbringt. Gutes Zuhören lässt eine Atmosphäre entstehen, die Vertrauen fördert. Man lässt sich gegenseitig ausreden, Ratschläge sind nicht erwünscht. Hier orientiere ich mich an dem Ansatz des achtsamen Gruppendialogs, der unter Mitwirkung von William Isaacs, Peter M. Senge, Freeman Dhority und anderen entwickelt wurde. Er steht in der Tradition von Martin Buber und David Bohm.

dia-log: Der Begriff »Dialog« kommt von griechisch »dia« (durch) und »logos« (das Wort, der Sinn). Im Dialog erweitern wir unseren Blickwin-



Paul Gauguin, The Flight or Tahitian Idyll, 1902 / Narodni Galerie, Prague, Czech Republic / Bridgeman Images

kel und sehen Dinge, die uns bisher verschlossen waren. Dadurch kommen wir gemeinsam zu neuen Sichtweisen und Lösungen. Weil viele Probleme allein nicht lösbar sind, ist es sinnvoll, eine Gesprächskultur zu fördern, die schlummernde Möglichkeiten weckt und kreative Gedanken zulässt.

In Anlehnung an David Bohm, Martin Buber und die Erkenntnisse der Transpersonalen Psychologie habe ich fünf Dialoghaltungen entwickelt, an denen wir uns als Gruppenleiter/-innen im Umgang mit Trauernden orientieren.

Fünf Grundhaltungen des Dialogs

Zuhören heißt,

- vollständig zuzuhören: mit Ohren und Augen, mit wachem Verstand, mit offenem Herzen und mit seiner Intuition;
- dem oder der Sprechenden seine volle Aufmerksamkeit zu schenken, sodass dieser oder diese sich dabei selbst entdeckt und tiefere Schichten in sich erreichen kann.

Sich mitteilen meint,

- den Mut zu haben, das auszusprechen, was gesagt werden will, und es auch zu wagen, erst mal ins Unreine zu sprechen;
- die eigene Meinung so vorzutragen, dass andere nachvollziehen können, wie sie zustande kam.

Respektieren und wertschätzen bedeutet,

- die Dialogpartner in ihrem Menschsein ohne Vorbehalte wertzuschätzen und zu akzeptieren;
- unterschiedliche Fragen, Meinungen und Sichtweisen zu begrüßen und im Dialog zu erforschen.

Sich begegnen meint,

- ein lebendiges Gespräch zu entwickeln, das aufeinander aufbaut; ohne dabei zu intellektuell oder zu persönlich zu sein;
- sich der Gemeinschaft und dem übergeordneten Ganzen, dem, was über uns hinausweist, zur Verfügung stellen.

Herausforderung Kommunikation

Gegenwärtig sein heißt,

- aus dem gegenwärtigen Augenblick heraus Bilder, Gedanken, Gefühle und innere Bewegungen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder daran anzuhaften;
- sich immer wieder mit der Stille in sich selbst zu verbinden und auf die feine Stimme (seiner Seele) zu lauschen, die aus der Stille heraus wirkt.

Dialog und David Bohm

David Bohm war ein US-amerikanischer Quantenphysiker und Philosoph, der die Dialogmethode mitentwickelte. Um Ihnen als Leser/-in einen tieferen Einblick in die Arbeit von David Bohm zu geben, möchte ich zwei Grundhaltungen etwas genauer betrachten: zuhören und sich mitteilen.

Zuhören

Zuhören in diesem Sinne meint zunächst eine wahrnehmende Aufnahmebereitschaft. Es ist die Fähigkeit, Wahrgenommenes zu trennen von meinem inneren Kommentar dazu, von der Beurteilung/Bewertung des Wahrgenommenen: Kann ich bemerken, wie eng das oft verknüpft ist? Kann ich eine Wahrnehmung (ich schwitze, ich fühle mich ärgerlich) unterscheiden von einer Bewertung (und das finde ich blöd, das sollte nicht sein, das finden die andern sicher schrecklich) und diese beiden Dinge wieder auseinandernehmen? Kann ich die »Leiter der Schlussfolgerungen« wieder herabsteigen, wie es bei Bohm heißt?

Unabdingbar ist also die Fähigkeit, meine Selbstbeobachtung zu schulen: Kann ich eigene Stereotypen, Vorurteile, Glaubenssysteme, Muster erkennen respektive mich darum bemühen, das zu tun? Kenne ich meine Eigenarten und meine bestimmte Art, die Welt zu sehen – und kann ich notfalls darauf verzichten? Im Dialogprozess ist jetzt zusätzlich zur Wahrnehmung noch eine aktive Leistung gefordert, nämlich das, was Bohm



*Ein weiterer Aspekt
eines Dialogs ist die
Stille zwischen den
gesprochenen Worten.
Die Stille öffnet uns
für unser bewusstes
Da-Sein.*



Ulrike Kasten

»suspendieren« nennt. Das heißt, dass wir darauf verzichten, das, was wir beim uns selber Zuhören entdecken, anderen aufzunötigen; wir unterdrücken es aber auch nicht, halten es nicht zurück. Wir lassen es sich entfalten und halten es dann »in der Schwebe«, »hängen es vor uns auf«, damit wir mit Hilfe der anderen unsere Annahmen, unsere Glaubenssysteme, all das, von dem wir annehmen, dass es doch ohne Zweifel so »sei«, neu anschauen und erforschen können. So werden unsere Überzeugungen zugänglich für alle und können sozusagen auf dem Display betrachtet und besser verstanden werden. »Suspension« ist eine schwierige und beeindruckende Kunst.

Sich mit Trauernden zu verbinden, das hat etwas mit der Kunst des Zuhörens zu tun: Ich höre ganz und gar zu und widme meinem Gegenüber meine volle Aufmerksamkeit. Ich nehme mich zurück, so gut ich kann, um ganz bei dem Anderen zu sein, um mich nicht nur durch seine Worte, sondern auch durch seine Gefühle berühren zu lassen. Meine Aufmerksamkeit fließt zwischen mir und dem Anderen hin und her. Ich schütze mich nicht vor seinen Schmerzen, seiner Freude, seiner Traurigkeit; ich spüre sie ebenso wie ich meine eigene Ungeduld, meine Furcht vor Fehlern, meinen Ärger spüre. Die Arbeit mit Trauernden zwingt zum achtsamen Zuhören. Wenn Menschen trauern, suchen sie jemanden, dem sie vertrauen können, jemanden, der sie versteht.

Sich mitteilen

Generell gilt, dass es günstig ist, jede schnelle automatisierte Antwort zu suspendieren und in eine untersuchende Frage umzuwandeln. Diese besondere Art des Sprechens wird in der Bohm-Literatur »inquiry« genannt (von »inquire«: im Innern suchen), erkundendes Sprechen, Fragen, Herausfinden, aufrichtig Wissenwollen, Interessiertsein. Das Interesse richtet sich auf meine eigenen Annahmen, auf die der anderen und vor allem auf die kollektiven, die uns als »implicit knowing« verbinden.

Gesprochen wird meist nicht zueinander oder aufeinander bezogen (das heißt zum Lieblingsgegner oder Lieblingsunterstützer hinüber!), sondern zur Mitte, in den Raum zwischen uns hinein, so dass alle Beteiligten freie Sicht haben auf all die »aufgehängten« Annahmen und sich neue kollektive Intelligenz entwickeln kann. Alle sprechen »von Herzen«, mit eigener, deutlicher, unverwechselbarer Stimme – und sind gleichzeitig Teil des Ganzen, eine Facette, eine Ausfaltung der Potenzialität, mehr nicht. Das macht die Einzelnen gleichzeitig wichtig und unwichtig, personales und interpersonales Dasein sind gleichzeitig notwendig. Bohm nennt das »Partizipation«, und manchmal ist diese grundlegende Interdependenz in einer Gruppe geradezu sinnlich wahrnehmbar.

Die Frage nach Sinn

Es gibt immer wieder Momente während der Gruppenabende, wo so viel geweint wird, dass einige der Teilnehmer (mich eingeschlossen) an eine Grenze kommen. Man ist versucht, Ratschläge zu geben. Lässt man die Verzweiflung jedoch zu, geschieht auf wundersame Weise Heilung. Der Sufi-Mystiker Rumi sagt: »Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eintritt.« Meine Aufgabe ist es, Möglichkeitsräume hierfür zu schaffen.

Neulich begannen wir den Abend mit der Frage: »Warum ist das geschehen? Was habe ich damit zu tun?« Die Frage der Schuld stand im Raum. Nachdem wir uns auf das Thema eingelassen hatten, sagte – spontan aus dem Moment heraus – eine Teilnehmerin: »Ich stelle mir die Frage, was ist eigentlich der Sinn des Lebens?« Das war nicht im intellektuellen Sinn gemeint. Sondern es war eine Frage, die tief verbunden ist mit der Frage der eigenen Schuld oder dem eigenen Versäumnis, so paradox das auch klingt. Die Frage bewegte dann die Teilnehmer/-innen bis zum Ende des Abends. Eine Frau sagte: »Es ist die Fähigkeit zu lieben, bis es schmerzt.« Ein anderer Teilnehmer sprach davon, dass er sich auf eine sehr frem-

de und gleichzeitig vertraute Art bereichert fühlt durch den Schmerz und die Auseinandersetzung mit Trauer und Schuld. Man betrachtete das eigene Scheitern aus der Perspektive von Sinnhaftigkeit. Hätte ich darauf bestanden, dass wir doch bitte zu den Eingangsfragen zurückkehren, hätte sich das Gespräch so nicht entwickeln können.

Im Gruppenprozess entwickelt sich mit der Zeit oft mehr Milde in den Betroffenen. Das gilt auch für Martin. Er kann mittlerweile das eigentlich Unaushaltbare aushalten. Daraus erwächst der Keim für einen gewissen Gleichmut, der nicht zu verwechseln ist mit Gleichgültigkeit. Aus dem Gleichmut kann sich, wenn auch zaghaft, Lebensfreude entwickeln. Nur kann man das nicht »machen«. Wir haben aber die Tendenz, es »machen zu wollen«. Einfach, weil wir so gestrickt sind. Um noch einmal auf Martin zu kommen: Seine tiefe Erkenntnis war: »Das schaffe ich nicht allein.« Das ist der Hauptgrund, warum Menschen in diese Gruppen kommen.

Dialog und die Kraft der Gegenwart

Ein weiterer Aspekt eines Dialogs ist die Stille zwischen den gesprochenen Worten. Die Stille öffnet uns für unser bewusstes Da-Sein und führt in das alles umfassende »Jetzt« (vgl. Tolle 2000). Dieser Teil des Dialogs bezieht sich auf die Unmittelbarkeit unserer individuellen Erfahrung im Hier und Jetzt und hilft uns, die Tiefe unserer Seele zu erfahren.

Aus meiner Erfahrung entsteht aus den Momenten der Stille die eigentliche Qualität eines Dialogs. Wenn ich mich vorbehaltlos meiner Trauer hingebe, kann Heilung im tieferen Sinne entstehen. Ich lade deshalb die Gruppenteilnehmer/-innen ein, ihre Trauer und ihre Fragen unmittelbar zu spüren und zuzulassen. Hierbei sind Momente von Stille außerordentlich wichtig. Aus den Momenten des Spürens und der Stille entsteht der Dialog und – um im Hier und Jetzt zu sprechen – entsteht das nächste Wort, der nächste Satz. Und auf diese Äußerung kann sich mein

Gegenüber dann beziehen, wenn er/sie das möchte. »Der Mensch wird am Du zum Ich.« Dieses Zitat von Martin Buber (1923) hat seine Gültigkeit in der seelischen Entwicklung unseres Menschseins. Es ist ein Weg, die eigenen momentanen Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster durch einen Prozess offenen Austausches kennenzulernen.

Dialog und Alltag

Ein Dialog ist meiner Meinung nach ein radikales, subversives Unternehmen. Er löst alte Sicherheiten auf und schafft nicht sofort neue. Er scheint mir für unterschiedliche Menschen auch unterschiedlich herausfordernd zu sein: Alle müssen an je anderen Stellen ihrer Identität ihre Vorannahmen überprüfen, ihre üblichen Verhaltens- und Denkmuster in Frage stellen. Das kann eine große Herausforderung sein.

Der Dialog beschwört die alte/neue Vision eines gemeinschaftlichen selbstverwalteten Lebens herauf, den sich auffaltenden Prozess von kreativer Partizipation zwischen Gleichgestellten. Für viele Dialog-Übende wird es dann fast nicht mehr vorstellbar, hinter diesen Ansatz zurückzugehen – eine echte Herausforderung, wenn wir in unseren Alltag zurückkehren!

Leid macht durchlässiger

Wenn ich Freunden von meiner Arbeit erzähle, kommt häufig der Kommentar: »Ich könnte das nicht.« Ich wiederum kann mir kaum eine sinnvollere Aufgabe vorstellen. Und ich bin dankbar dafür, dass die Menschen sich öffnen und ihr Leid mit mir teilen. Der verkrustete Teil in mir, der Teil, der sich schützen möchte, der sich abgrenzen möchte von Leid, wird durchlässiger. Das geht auch den Teilnehmern so. Man wird einfach ein wenig mitfühlender. Auch für sich selbst. Wenn ich am Ende des Abends die Frage stelle: »Was nimmst du mit? Was hat dich bewegt?«, kommen Antworten wie: »Meiner Umwelt zeige dich

das Gesicht, das sie sich wünscht. Ich lächle, obwohl mir zum Heulen zumute ist. Hier kann ich so sein, wie ich bin. Hier muss ich nicht so tun, als ob alles in Ordnung ist.«

Angebote für Trauernde

Seit vielen Jahren macht der Hospizkreis Minden e. V. verschiedene Gruppenangebote für Trauernde: eine Gruppe für trauernde Eltern, eine Gruppe für trauernde Angehörige und eine Gruppe für trauernde Angehörige nach Suizid. Die Gruppen werden, mit Unterstützung ehrenamtlicher Trauerbegleiter/-innen, von zwei Personen geleitet und finden monatlich statt.



Helmut Dörmann, Gestalttherapeut, Supervisor, Ausbildung in Transpersonaler Psychologie, Koordinator für Hospizarbeit und Trauerbegleiter. In Minden leitet er seit vielen Jahren Trauergruppen sowie eine Meditations- und Dialoggruppe.

E-Mail: doermann@hospizkreis-minden.de

Literatur

- Bohm, D. (2014). Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen. 7. Auflage. Stuttgart.
- Buber, M. (1923). Ich und Du. Leipzig.
- Buber, M. (1973). Das dialogische Prinzip. Heidelberg.
- Hartkemeyer, J.; Hartkemeyer, M.; Hartkemeyer, T. (2015). Dialogische Intelligenz – Aus dem Käfig des Gedachten in den Kosmos des gemeinsamen Denkens. Frankfurt a. M.
- Isaacs, W. (2002). Dialog als Kunst, gemeinsam zu denken. Die neue Kommunikationskultur in Organisationen. Bergisch Gladbach.
- Santorelli, S. (2000). Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt im Schwarzwald.
- Senge, P. M. (2011). Die fünfte Disziplin. Kunst und Praxis der lernenden Organisation. 11., völlig überarbeitete und aktualisierte Auflage. Stuttgart.
- Tolle, E. (2000). Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Bielefeld.
- Wilber, K. (2017). Integrale Meditation. Wachsen, erwachen und innerlich frei werden. München.
- Worden, W. (2018). Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. 5. Auflage. Göttingen u. a.

Zur hilfreichen Kommunikation nach traumatischen Krisen

Aufgaben, Setting und Zeitpunkte von unterstützenden Gesprächen

Gernot Brauchle und Maria Brauchle

Primärprävention – erste zeitnahe, empathische Gespräche

Historisch geht Psychologische Erste Hilfe vor allem auf die Arbeiten von Lindemann (1944) und Caplan (1964) zurück. Lindemann untersuchte dabei die Reaktionen von Hinterbliebenen nach einem verheerenden Brand in einem Nachtclub in Boston, bei dem 492 Menschen ihr Leben verloren. Dabei stellte er fest, dass unterstützende Gespräche mit Hinterbliebenen in der ersten Zeit nach dem Ereignis diese vor psychischen Folgeschäden bewahren konnten. Auch Caplan verwies in seinen Arbeiten auf die enorme Bedeutung primärpräventiver kommunikativer Maßnahmen zur Verhinderung eines erstmaligen Auftretens von psychischen Störungen. Caplan unterteilte dabei Präventionsstrategien hinsichtlich des Interventionszeitpunkts in primäre, sekundäre und tertiäre Prävention, wobei die wichtigste Prävention die Primärprävention darstellt. Beide Ansätze können aus heutiger Sicht als die grundlegenden Pfeiler der Krisenintervention betrachtet werden, die wesentlich dazu beitragen, dass in den folgenden Jahren verschiedene weitere Konzepte einer frühzeitigen Unterstützung von Angehörigen und Hinterbliebenen entwickelt wurden, um psychische Spätfolgen zu verhindern oder zu verringern.

Veränderte Kommunikation – Stabilisierung und Stärkung der Ressourcen

Salutogenese und posttraumatische persönliche Reifung

Zu diesen weiteren Konzeptionen zählen die Arbeiten von Antonovsky (1979) sowie Tedeschi, Calhoun und Gullickson (1995). Antonovsky veränderte mit seinem Salutogeneseansatz die Betreuung von Personen fundamental, indem er vor allem die Bedeutung der noch vorhandenen Res-



sourcen aufzeigte und den Schwerpunkt auf die Stabilisierung und Stärkung dieser Ressourcen legte. Salutogenese geht davon aus, dass Menschen – abhängig von ihren inneren und äußeren Ressourcen – mehr oder weniger gesund sind. Gesundheit kann somit auch nach traumatischen Krisen gefördert werden, wenn Menschen im Gespräch vor allem in drei Themenbereichen kompetent unterstützt werden:

1. in der Wiedererlangung der Sichtweise der Welt und des eigenen Selbst als irgendwie strukturiert und verstehbar, erklärbar und in gewisser Weise vorhersehbar (Wiederherstellung des Gefühls, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen).
2. in der Überzeugung, dass Hilfe, die bei der Bewältigung der Probleme unterstützen kann, verfügbar ist (Herstellung einer Überzeugung, das eigene Leben wieder gestalten zu können).
3. in der Wiedererlangung einer Sichtweise, dass das verbliebene Leben, die eigenen Werte und persönlichen Ziele bedeutsam sind und trotz des Schrecklichen sinnhaft sind (Wiederherstellung des Glaubens an den Sinn des Lebens).

Darüber hinaus konnten Tedeschi und Kollegen zeigen, dass auch nach extremen Ereignissen Betroffene in Gesprächen eine positive Veränderung in ihrem Leben erfahren können. Diese neue Sichtweise auf das eigene Leben wird als posttraumatische persönliche Reifung bezeichnet und beschreibt einerseits eine veränderte Sichtweise auf das zurückliegende traumatische Ereignis sowie andererseits eine Einschätzung des nun »neuen Lebens« als qualitativ besser – im Vergleich zum Leben vor dem Ereignis. Posttraumatische persönliche Reifung geschieht aber nicht unmittelbar nach dem Verlust. Erst nach einer bestimmten Zeit, manchmal auch nach einer sehr langen Spanne, beginnen Opfer oder Hinterbliebene ihr traumatisches Erlebnis in einer anderen Weise

zu sehen: als einen tiefen Bruch in ihrem Leben, der nach einer schmerzhaften Phase schlussendlich zu einer bedeutungsvollen Aufgabe, zu einer veränderten Einschätzung der Welt oder zu einer neuen Werthaltung gegenüber dem Selbst und dem Leben führt (Brauchle 2012).

Dem Terror der Warum-Fragen trotzen

Nach einem traumatischen Ereignis erleben Opfer und Hinterbliebene aber oft den »Terror der Warum-Fragen«: *Warum ich? Warum ist mir das passiert?* Diese Unfassbarkeit des Ereignisses und das aussichtslose Suchen nach einem Sinn im geschehenen Leid oder einer Bedeutung für das eigene Leben führen zu der Überzeugung, dass das Leben bedeutungslos, grausam, zufällig und unkontrollierbar ist. Posttraumatisches persönliches Wachstum verändert diese Suche nach Verstehbarkeit und Bedeutsamkeit. Zwar bleibt das traumatische Ereignis selbst auch im Rahmen des posttraumatischen persönlichen Wachstums oft unverstanden, aber die Aussichtslosigkeit, je Antworten auf diese Fragen zu finden, wird leichter akzeptiert. Dennoch muss beachtet werden (!), dass das traumatische Erlebnis bedrohlich und schmerzhaft präsent bleibt, nicht vollständig bewältigt oder vergessen wird, sondern auch immer wieder im Alltag durchbrechen kann und Leiden verursacht. Betroffene erzählen dies in Gesprächen und weinen dabei. Jedoch im Unterschied zu der anfänglichen, ausschließlich negativen Interpretation des traumatischen Ereignisses ist im posttraumatischen persönlichen Wachstum die neue positive Interpretationsweise psychologisch leichter zugänglich, wird häufiger angewendet und wird besser erinnert, sodass die gelebte Zeit des Alltags in der Erinnerung mehr positives Gewicht erhält. Die derart veränderte Wahrnehmung von Alltagserfahrungen verändert die Erwartungen an das zukünftige Leben sowie die Wahrnehmung und Bewertung zukünftiger Ereignisse. So werden mehr positive Erlebnisse berichtet, der Wert des Lebens wird wieder



Ulrike Rastin

Die neue Sichtweise auf das eigene Leben wird als posttraumatische persönliche Reifung bezeichnet.

geschätzt, die innere Verletzlichkeit akzeptiert, aber auch die innere Stärke erkannt. Personen erleben zudem eine intensivierete Verbundenheit mit Freunden und Familienmitgliedern.

Reaktualisierung und Retraumatisierung – Aufgaben und Gefahren im Gespräch

Dennoch sind Freunde, aber auch Familienangehörige und Partner oft besorgt, ob Gespräche über das traumatische Erlebnis – und damit ein belastendes gedankliches Wiedererleben – die Bewältigung nicht verzögern oder sogar verschlechtern können. Hierbei können zwei unterschiedliche Intensitätsformen unterschieden werden: *Reaktualisierung* kann durchaus zu einer kurzfristigen Verschlechterung führen, indem bestimmte negative Eindrücke und Empfindungen des traumatischen Ereignisses wieder lebendig im Gedächtnis auftauchen und nochmals »durchlebt« werden. Die Betroffenen sind jedoch imstande, diese belastenden Gefühle, aber auch die negativen Interpretationen des Vergangenen selbst zu bewältigen.

Anders verhält es sich hingegen bei uneinheitsvollen Befragungen. Diese können eine *Retraumatisierung* verursachen und damit zu einer anhaltenden Verschlechterung der Traumatisierung führen – aufgrund von mangelnder Empathie, fehlender Sicherheit und ungenügender Stabilisierung (Maercker 2013). Retraumatisierung kann vermieden werden, wenn das Nacherzählen innerhalb eines stützenden Kontextes stattfindet, also ein Gefühl von Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit im Gespräch erzeugt wird. In einem stützenden Kontext ist durch das Nacherzählen eine Transformation des Traumagedächtnisses möglich, wenn darauf geachtet wird, dass Gefährdungsgefühle minimiert werden, übersteigerte Gefühle von Schuld, Ärger oder Wut auf die eigene Person oder andere verringert werden und eine Verringerung negativer Überzeugungen bezüglich der Umwelt, der eigenen Person, der Fähigkeit zu Beziehungen oder der Reaktionen anderer Personen ermöglicht wird.

Fazit

Um sich trotz schwerer Schicksalsschläge wieder im Leben zurechtzufinden, ist es wesentlich, über das Erlebte sprechen zu können. Dies setzt aber einen stützenden Kontext voraus, der Sicherheit und Stabilität erzeugt und den Erzählenden die Gewissheit gibt, dass sie von einer empathischen und vertrauenswürdigen Person begleitet werden, die ihnen hilft, das Ereignis besser zu verstehen, extreme Gefühle zu kanalisieren und negative Überzeugungen zu verändern. Besonders hilfreich sind dabei Gespräche bereits in der ersten Zeit nach einem traumatischen Ereignis. Dennoch muss beachtet werden, dass traumatische Erfahrungen oft über viele Jahre immer wieder Leid und Trauer verursachen können und deshalb auch nach vielen Jahren Gespräche notwendig, bedeutsam und hilfreich sind.



Gernot Brauchle ist Gastprofessor für Gesundheits- und Notfallpsychologie an der Privaten Universität UMIT in Hall in Tirol, Österreich.

E-Mail: G.Brauchle@gmail.com



Maria Brauchle ist Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und akademisch geprüfte Expertin in der Intensivpflege am LKH Feldkirch, Österreich.

E-Mail: Brauchle.Maria@gmail.com

Literatur

- Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping. New perspectives on mental and physical well-being. San Francisco.
- Brauchle, G. (2012). Posttraumatische Reifung. In: Steinebach, C.; Jungo, D.; Zihlmann, R. (Hrsg.), Positive Psychologie in der Praxis. Anwendungen in Psychotherapie, Beratung und Coaching (S. 146–152) Weinheim.
- Caplan, G. (1964). Principles of preventive psychiatry. New York.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. In: American Journal of Psychiatry, 151 (6, Suppl), S. 155–160.
- Maercker, A. (2013). Posttraumatische Belastungsstörungen. 4., vollst. überarb. und aktualisierte Aufl Berlin u. Heidelberg.
- Tedeschi, R.; Calhoun, L.; Gullickson, T. (1995). Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Newbury Park.

Impressum

Herausgeber/-innen:

Monika Müller M. A., KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach
E-Mail: vr-leidfaden@monikamueller.com

Prof. Dr. med. Lukas Radbruch, Zentrum für Palliativmedizin,
Von-Hompesch-Str. 1, D-53123 Bonn
E-Mail: Lukas.Radbruch@malteser.org

Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.,
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V./Bundes-
verband e. V. Bonn
Schweidnitzer Str. 17, D-56566 Neuwied
E-Mail: Brathuhn@t-online.de

Dr. Dorothee Bürgi (Zürich), Prof. Dr. Arnold Langenmayr
(Ratingen), Dipl.-Sozialpäd. Heiner Melching (Berlin),
Dr. Christian Metz (Wien), Dipl.-Päd. Petra Rechenberg-Winter
M. A. (Hamburg), Dipl.-Psych. Margit Schröer (Düsseldorf),
Prof. Dr. Reiner Sörries (Erlangen)

Bitte senden Sie postalische Anfragen und Rezensionsexemplare
an Monika Müller, KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach

Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Colin Murray Parkes (Großbritannien), Dr. Sandra L. Bertman
(USA), Dr. Henk Schut (Niederlande), Dr. Margaret Stroebe
(Niederlande), Prof. Robert A. Neimeyer (USA)

Redaktion:

Ulrike Rastin M. A. (V. i. S. d. P.),
Verlag Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Robert-Bosch-Breite 6, D-37079 Göttingen,
Tel.: 0551-5084-423, Fax: 0551-5084-454
E-Mail: ulrike.rastin@v-r.de

Bezugsbedingungen:

Leidfaden erscheint viermal jährlich mit einem Gesamtumfang von
ca. 360 Seiten. Bestellung durch jede Buchhandlung oder beim Verlag.
Jahresbezugspreis € 70,00 D / € 72,00 A. Institutionenpreis
€ 132,00 D / € 135,80 A / SFr 162,00, Einzelheftpreis € 20 D /
€ 20,60 A (jeweils zzgl. Versandkosten), Online-Abo inklusive für
Printabonnenten. Preisänderungen vorbehalten. Die Bezugsdauer
verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn nicht eine Abbestellung
bis zum 01.10. erfolgt.

Verlag:

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstr. 13,
D-37073 Göttingen; Tel.: 0551-5084-40, Fax: 0551-5084-454
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2192-1202

ISBN 978-3-525-40666-3

ISBN 978-3-647-40666-4 (E-Book)

Umschlagabbildung: Stanley Spencer, *The Neighbours*, 1936/
Stanley Spencer Gallery, Cookham, Berkshire, UK/Bridgeman Images

Anzeigenverkauf: Anja Küttemeyer, E-Mail: anja.kuetemeyer@v-r.de

Bestellungen und Abonnementverwaltung:

HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH,
Servicecenter Fachverlage, Holzwiesenstr. 2, D-72127 Kusterdingen;
Tel.: 07071-9353-16, Fax: 07071-9353-93,
E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den
gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlages.

© 2019

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen

Gestaltung, Satz und Lithografie: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany