

## Unveränderbare Lebensumstände – wie damit umgehen?

Kann ein Nichtschwimmer Schwimmlehrer sein? Man muss nicht selbst erlebt haben, was andere erleben/erleiden, um zu verstehen, mitzufühlen und zu helfen, das scheinbar Unerträgliche zu bestehen.

Begriffe: Nicht KRANKHEIT oder SCHÄDIGUNG oder BEHINDERUNG.... Sondern „**STÖRUNG**“

Eine **Störung** kann den Körper betreffen (Funktionsstörungen, z.B. des Gehirns Alzheimer oder Sprache..., Beeinträchtigungen, Schwächung...), kann die Sinnesorgane (Auge, Ohren, Gleichgewicht, Orientierung, Empfindungen...) betreffen. (*Hier gibt es relativ gute medizinisch-pflegerische Möglichkeiten, das Leiden zu verringern – bzw. das Leben zu erhalten*).

Störungen gibt es auch im geistig-seelischen Bereich (Stimmungen, Depressionen, Angstzustände...), sie können die Selbst-Kontrolle (des Verhaltens) betreffen (Sucht..., Aggressionen...); psychische Störungen mit unterschiedlichen Schweregraden... (*Hier gibt es viel Unwissen, Furcht und die Tendenz, die psychischen Störungen zu verstecken...*); damit auch die *Sicht seiner Selbst*: Minderwertigkeiten, Größenwahn, Panikattacken... DENKEN und VERHALTEN werden leicht verzerrt.

Emotionale Probleme im zwischenmenschliche Bereich, Erleben und Verhalten kann gestört sein: Lügenhaftigkeit, Missbrauch, Vertrauensverlust, Misstrauen... (Angst, Trauer, Ekel, Wut, Freude, Überraschung...)

Übergreifend (oder sowohl als auch!) psychosomatische Beschwerden.

GENERELL: Eine angeborene oder erworbene „Störung“ kann nicht immer so versorgt werden, dass sie verschwindet. Sie kann von DAUER sein und vorübergehend bestehen. Damit gelingt auch nicht immer die ANPASSUNG an die Umwelt, die – im Allgemeinen – nicht auf „gestörte“ Menschen eingestellt ist.

Durch besondere Belastungen entstehen Konflikte zwischen „Gestörtem“ und seiner Umwelt – u.a. zu Angehörigen.

Unsere Fähigkeiten,

mit Störungen umzugehen, sind sehr marginal ausgebildet.

Losgelöst von zuständigen EXPERTEN ist die BETROFFENE PERSON in ihrer EINSTELLUNG zur erlebten Störung für das Befinden von großer Bedeutung.

In einem anderen Zustand neigt man dazu, sich zu vergleichen; wie ich früher war, wie andere sind, wie es (wieder) sein könnte...

NEID und MISSGUNST auf das „Glück“ anderer ist wie ein selbstschädigendes GIFT (Verbitterung).

Die erlebte O P F E R M E N T L I T Ä T macht besonders sensibel:

- emotionale und psychische Schwierigkeiten führen zu einer Einengung des Lebenskreises
- Unzufriedenheit steht oft im Vordergrund des Erlebens
- Im Vergleich zu anderen Menschen schneiden sie „schlecht“ ab
- in Ihren Beziehungen sind sie -zuweilen- unglücklich
- Sie befürchten, Ihr Verhalten (Alkohol, Tabletten...) gerät außer Kontrolle

-Sie haben Dinge erlebt, erlitten..., die für andere unvorstellbar sind; sie können dadurch leicht unglaublich wirken

-Ihre Gedanken „spielen zuweilen verrückt“, u.a. Suizid-Gedanken

-Sie fühlen sich zuweilen nicht ernst genommen/verstanden, Sie wünschen sich eine angemessenere Beachtung (nicht nur reduziert auf „die Störung“)

-Sie entwickeln einen Zorn auf „den Staat“, der -angeblich- „nichts tut“!

ABER: Sie können ernsthafter sein; Ihre Erfahrungen bringen Sie dazu, auf das WESENTLICHE zu achten, Sie sind eingebunden in (SELBSTHILFE-) Netzwerke, haben Menschen um sich, die sich kümmern...

ZWEI (oder drei?) WEGE:

- A) Im süßen Schutz der Unwissenheit gelingt es, Informationen zu verdrängen bzw. nicht aufzunehmen und LEIDEN... Auch ein stoisches Selbstbild – Hinnehmen – ist denkbar. Sein positives Selbstbild bezieht man aus der OPFERROLLE- Retardierung und eine gelernte HILFLOSIGKEIT ist ein probates Mittel, um (in unserer Gesellschaft) ZUWENDUNG zu erfahren. REALITÄTS-FLUCHT ist wahrscheinlich.
- B) Im ANEIGNEN von WISSEN, VERSTEHEN und Nutzung der PRAKTIZIERUNG (noch) möglicher HANDLUNGEN liegt die Chance der PERSÖNLICHKEITSREIFUNG.

#### Darum soll es hier gehen

**Der A-Weg:** Diskussion über das SPANNUNGSVERHÄLTNISS von FREIHEIT und SCHICKSAL  
SCHICKSAL: Genetik, Frühe Kindheit, soziokulturelle Umwelt; Talente/Fähigkeiten/ Intelligenz usw.  
<unverschuldete Ereignisse (z.B. Unfälle) Persönlichkeitseigenschaften. Die sind so!!!! Eine gewisse „Dickfelligkeit“ kann hilfreich sein..  
Falsche Annahme: Du kannst nichts dafür, wie es ist... Du musst (passiv) aushalten...

Wir können auf der Basis – in zunehmender FREIHEIT – entscheiden, was wir mit unseren Talenten anfangen wollen. FREIHEITEN haben/erleben wir, wenn wir entscheiden können, wenn wir „die nahe Zukunft“ voraussagen können, wenn wir unseren Neigungen nachgehen können, wenn wir ohne Einschränkungen „beweglich“ sind...

Wir können (und müssen) erkennen, dass wir (alle) in unterschiedlichen BE-GRENZUNGEN leben (soziale, körperliche, geistige, emotionale, materielle, kulturelle... „Begrenzungen“).

**Dieser B-WEG** bedeutet ANPASSUNG/Einpassung.

Auch hier einige Grunderkenntnisse:

- Glück und Leiden sind nicht gerecht verteilt.
- Das Leben ist kein „Rosengarten“.
- Die Welt ist nicht nur gut und gerecht.
- Wir können nicht alles nach/mit unserem Willen „bestimmen“.
- Leben (unter welchen Umständen auch immer) ist eine (schwierige) AUFGABE.
- Nicht die Ereignisse an sich sind allein „katastrophal“, sondern unsere EINSTELLUNG dazu machen „die Sache“ zur Katastrophe – oder auch nicht!
- Abschied vom Gedanken der Genesung (Wunder?), aber: kreative HOFFNUNGSLOSIGKEIT.

LEIDEN

*Nach dem UNFALL, der ERKRANKUNG, der BEEINTRÄCHTIGUNG (oft ein schleichender Prozess!) ist nichts mehr wie vorher. Wir können den negativen Gefühlen (dem Leiden nicht entfliehen. Negative*

*Empfindungen sind tief in uns als REALITÄT eingesponnen – und lassen uns nicht mehr alle OPTIONEN. Jede Fantasie, ihnen zu entkommen, ist absurd. Eine „Störung“ lebenslang zu er-tragen ist ein hartes und schmerzhaftes Schicksal. **Dazu eine lebensbejahende und Möglichkeit nutzende HALTUNG einzunehmen, ist eine gigantische Leistung, die allergrößten Respekt verdient.***

Es gibt vier personale HALTUNGEN dem Leiden gegenüber. Sie sind als „Dauerkampf“ **nicht** hilfreich!

- Übermäßiges Vermeiden-Wollen (schlechte Passivität)
- Übermäßiges Ankämpfen gegen etwas (schlechte Aktivität)
- Übermäßige Erzwingenwollen von etwas (Kampf *gegen* oder Kampf *um* etwas?)
- Übermäßiges Reflektieren über sich selbst. (Grübeln, Panikattacken, Traurigkeit...)

#### GESCHICHTE von SISIPHOS

Die AUSEINANDERSETZUNG mit dem LEIDEN bedeutet, ihm einen gewissen SINN zuzusprechen. (Selbst, wenn uns da nicht immer gelingt.... Beratung..?)

Das Leben erscheint sinnvoll, wenn...

- ...**eigene Ziele vorhanden sind und verfolgt werden können**
- ...**es durch schlüssige und verbindlichen Wertvorstellungen geprägt ist**
- ...**wenn es als kontrollierbar erlebt wird**
- ...**sich die Person als wertvoll und (auch für andere) als wichtig erlebt.**

V. Frankl hat dem hinzugefügt:

- Sinn durch Erleben statt durch Konsumieren**
- Sinn durch Schaffung eines Werkes** (Teilhabe an einer größeren Aufgabe)
- Sinn durch das Hinnehmen/Ertragen des Unabänderlichen in Würde**

Letztlich geht es darum, mit sich und der Welt zurecht zu kommen bzw. aus „seiner Mitte“ zu leben (KOHÄRENZGEFÜHL):

- Verstehbarkeit**
- Bewältigbarkeit**
- Sinnhaftigkeit** (nach Antonovsky)

#### Ein QUASI-MANTRA:

**„Ich habe erkannt, dass mein Hoffen auf die Veränderung X mich nicht weiterbringt. Deshalb habe ich entschieden, diese Hoffnung aufzugeben und Symptom Y und das damit einhergehende Leid so gut ich kann zu ertragen und als Teil meines Lebens anzunehmen.**

**Das gefällt mir nicht, ich hätte es lieber anders, aber ich habe alles Sinnvolle versucht, was in diese Richtung zeigte, und es hat sich alles nicht bewährt.**

**Ich gestehe mir jetzt mit aller Kraft ein, hier an meine Grenze gelangt zu sein, die sich nicht verringern lässt. Dies tue ich, um in der Zukunft frei zu sein für eine neue Entwicklung.“**

**(Nach Noyon/Heidenreich: Existenzielle Perspektiven in Psychotherapie und Beratung, Beltz Verlag)**

#### C) Ein dritter Weg ist der selbstbestimmte, **BEGLEITETE SUIZID.**

Es ist – im Sinne einer guten Suizid-Prophylaxe – a l l e s zu tun, um die Ersthäftigkeit (nicht die Notwendigkeit!) eines geplanten Suizids zu erörtern bzw. in seiner Durchführbarkeit abzusprechen. Hier gilt das vom Bundesverfassungsgericht am 26.02.2020 gesprochene Urteil zum § 217. Darin wird – sinngemäß- festgestellt, dass der Suizid unter bestimmten Lebensumständen ein Privileg des Menschen ist. Es gibt Lebensbedingungen, unter denen es auch moralisch zu rechtfertigen ist, sein Leben

eigenmächtig beenden zu wollen. Bei aller ethischen Problematik des Suizids (besonders bei jungen, nicht „kranken“ Menschen), bleibt dem Hilfesuchenden nach fachkundiger Beratung letztlich auch der Suizid als ein Weg offen. Das Selbstbestimmungsgebot umfasst die Gewissensfreiheit und die Straffreiheit bei der Selbsttötung. Es kann aber kein Arzt dazu verpflichtet werden. Andererseits ist es inhuman, die brutalen Formen des (Alters-)Suizid durch den Entzug einer qualifizierten Unterstützung zu provozieren.

**Sie sind EXPERTE für Ihre „Störung“ -Ihr Gegenüber hat -meistens keine Ahnung!**

Wir leben alle in unseren „Blasen“, in „Containern“ – da sind und denken die meisten so, wie wir. Das gibt Sicherheit. Wir leben mit Nachbarn, Arbeitskollegen und zuweilen auch mit Freunden zusammen, ohne dass wir sie (ihre Geschichte) wirklich kennen. Von der Idee des „guten Zusammenlebens“ zur Realität ist oft ein weiter Weg.

- Standard -Einstellung darüber, wie Menschen sein „sollten“: Normal, alles Unnormale verunsichert
- Ihr Gegenüber ist sich seiner Insuffizienz bewusst; er/sie weiß nicht, wie er/sie sich verhalten soll; mag das aber nicht zugeben.
- Bei Verhaltensunsicherheiten weicht man gern aus: Statt zu fragen, wie man sich verhalten/was man tun soll..., tut man gar nichts.
- Das Gegenüber ist zwar „neugierig“, schämt sich aber oft, nach Ihrer Geschichte zu fragen. Helfen Sie ihnen, geben Sie Sachinformationen.
- Menschen sind oft nicht geübt, mit abweichendem Verhalten, Aussehen oder mit „Beschädigungen“ umzugehen. Auch hier: Verunsicherung und -oft- „Rückzug“.

**Dr. Knud Eike Buchmann – Vortrag „Selbsthilfegruppen“ Landkreis SBK am 17.Mai 2021**