



PRESSEKONFERENZ

Über die Zerbrechlichkeit des Lebens

Wenn nichts mehr so ist, wie es einmal war

Donnerstag, 7. Oktober 2021

Gesprächspartner/innen:

Prim. Dr. David Oberreiter, MBA, Vorstand des Instituts für Psychotherapie am
Kepler Universitätsklinikum Linz

Lucia Niederleitner, betroffene Mutter, Dipl. Resilienztrainerin

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142



Statement Prim. Dr. Oberreiter

Im Lauf des Lebens treten Verlusterfahrungen auf. Verluste können ganz unterschiedliche Aspekte betreffen wie: Verlust von Gesundheit, Verlust eines geliebten Menschen durch Tod oder Trennung, Verlust von Hoffnung wegen gescheiterter Lebensträume oder auch materieller Verlust. Die Tragweite mancher Verlustereignisse ist von Außenstehenden manchmal leicht nachzuvollziehen – andere Verlustereignisse sind jedoch für Außenstehende in ihrer Bedeutung oft nicht zu verstehen. Sie haben sehr persönliche Bedeutungen, die nur aus der Lebensgeschichte heraus verstanden werden können. Auch wenn sie von anderen nicht nachzuvollziehen sind, werden sie doch von den Betroffenen subjektiv sehr belastend erlebt.

Wie die Auswirkungen der Verlusterfahrung verkraftet werden, liegt nicht nur an der Schwere des Verlustereignisses sondern auch an den persönlichen und sozialen Ressourcen, über die die betreffende Person verfügt.

Persönliche Eigenschaften, die eine gute Verarbeitung von Verlusten begünstigen sind emotionale Fähigkeiten und die Fähigkeit, Beziehungen aktiv gestalten zu wollen. Das übermäßige Beklagen der negativen Situation ist weniger hilfreich als Flexibilität der Gedankengänge und Zielsetzung auf die Problemlösung.

Diese Eigenschaften kann man jedoch nicht erzwingen oder von allen erwarten. Selbst Personen, die ansonsten über gute Fähigkeiten in der Krisenbewältigung verfügen, können phasenweise in Zustände geraten, in denen ihre Bewältigungsstrategien eingeschränkt sind. Im Rahmen einer Depression beispielsweise hat man kaum Zugang zu Fähigkeiten, die eine gute Bewältigung von Verlustereignissen ermöglichen. Man fühlt sich schneller belastet, ist unflexibler im Gedankengang, fühlt sich durch kleine Belastungen schon übermäßig bedrückt und sieht kaum positive Zukunftsperspektiven. Man fühlt sich hoffnungslos. So ist es nicht möglich gute Schritte in der Krisenbewältigung zu erkennen und zu gehen.

Aber nicht nur persönliche Faktoren beeinflussen die Fähigkeiten der Bewältigung von Krisen. Es ist vor allem auch das soziale Umfeld, das den Ausgang guter Krisenbewältigung beeinflussen kann. Eine gute soziale Einbindung ist förderlich für die Krisenbewältigung. Familie, Freunde oder andere Bezugspersonen können hilfreich sein. Einfühlsame, anteilnehmende Mitmenschen sind eine gute Ressource um Verluste gut bewältigen zu können. Besonders dramatisch werden Situationen erlebt, in denen man genau jene einfühlsamen Mitmenschen verliert – durch Tod oder Trennung. Personen, die zuvor in stabilen, haltgebenden Beziehungen gelebt haben und diese plötzlich verlieren, leiden in erhöhtem Ausmaß an Angststörungen. Auch die notwendigen sozialen Einschränkungen durch Corona haben für viele Menschen zu einer Verminderung von Kontakten geführt, wodurch das Auftreten von Angststörungen begünstigt wurde.

Die Integration in Gemeinschaften, wie zum Beispiel kirchliche Gemeinschaften, hilft in Krisenzeiten. Doch es gibt viele Menschen, die nicht in soziale Netzwerke integriert sind,



oder die aufgrund der subjektiv empfundenen Schwere des Verlusterlebnisses oder einer erschwerenden Lebenssituation, wie zum Beispiel dem Vorliegen einer Depression, nicht in der Lage sind, aus eigener Kraft die Krise gut zu bewältigen. Dann ist professionelle Hilfe nötig. Einrichtungen wie Pro mente bieten psychosoziale Unterstützung. Besonders in der Telefonseelsorge finden Betroffene wegen der niederschweligen, leichten Kontaktaufnahme rasch gute Ansprechpartner. Einfühlsame Gespräche bieten die mitmenschliche Anteilnahme die so notwendig ist für die Bewältigung von Verlusterlebnissen.

Kontakt:

Prim. Dr. David Oberreiter, MBA

Kepler Universitätsklinikum
Institut für Psychotherapie

Neuromed Campus
Wagner-Jauregg-Weg 15
4020 Linz

Tel.: +43(0) 5 7680 87 – 27141

Mail: psychotherapie.nmc@kepleruniklinikum.at

Web: www.kepleruniklinikum.at/versorgung/institute/psychotherapie



Wenn nichts mehr so ist, wie es einmal war

Ich möchte hinzufügen – und wenn es auch nie mehr so wird, wie es einmal war!

Das ist beim Tod des eigenen Kindes die vielleicht größte Herausforderung. Das Wissen und mühsame langsame seelische Begreifen, dass es tatsächlich NIE mehr so sein wird wie es war. Dieses NIE WIEDER. Dieses FÜR IMMER.

Denn gerade beim Tod eines Kindes treffen Goethes Worte den Kern:

"Der Tod ist gewissermaßen eine Unmöglichkeit, die plötzlich zur Wirklichkeit wird."

Wir leben seit dem 23. Mai 2018 MIT dem Tod von David. An diesem Mittwochabend nach Pfingsten fährt unser 16-jähriger Sohn wie so oft mit seinem geliebten Moped zu Freunden. Er wird nicht wieder heimkommen. David fährt aus Unachtsamkeit am Heimweg gegen einen Telefonmasten. Er stirbt in unserem Beisein und trotz aller Reanimationsversuche eine Stunde später an seinen schweren inneren Verletzungen. Der Rettungshubschrauber fliegt ohne ihn ab ...

Wie schnell das Leben zu Ende sein kann, wie in Sekunden die Welt eine andere sein kann, wird uns mehr als deutlich vor Augen geführt. Ein Anruf und die nachfolgenden traumatischen Minuten und Stunden, die unsere Welt verändern. Die inzwischen 40 Monate zeigen uns deutlich, wie schnell die eigene Welt aus den Angeln gehoben werden kann. Nichts ist mehr so wie es war.

Das Herz scheint in diesen Momenten wirklich zu zerspringen. Die eigene Zerbrechlichkeit und den Schmerz spüre ich in einem bisher unbekannten Ausmaß. Körperlich und seelisch. Zutiefst verwundet und wie gläsern erleben wir die nächste Zeit.

Mir war von Anfang an wichtig, den Schmerz und die Trauer zuzulassen. Sie nicht zu betäuben, sie nicht zu verdrängen. Viel emotionaler Schutz und Selbstfürsorge sind mir dabei hilfreich. Und dabei die eigenen Ressourcen gut sehen können. Auch in bisher weniger beachteten Ecken. In der Tiefe können viele Schätze liegen. Diese gilt es zu finden und zu sehen! „Ich habe sehr viele Ressourcen. Das weiß ich. Und ich brauche davon jeden Tropfen!“, das wird mir bewusst, das sagte ich mir immer wieder vor.

Dass ich jetzt so dasitze und auch offen darüber reden kann und mag, verdanke ich diesen Ressourcen und der großen sozialen Unterstützung und Begleitung. Auch das ist mir ein wichtiger Gedanke zum Mitgeben.

Mir haben bei den so schmerzhaften Prozessen des Trauerns meine Beziehungen sehr geholfen. Zu mir selbst, in der Familie, zu guten Freunden. Besonders hilfreich waren mir auch die Beziehungen zu professionellen Begleitern/innen. Denen wollte und konnte ich mich in aller Schwere zumuten.

Wir hatten Glück und diese vertrauensvollen Beziehungen in unmittelbarer Reichweite. In diesen Begleitungen konnten wir unser Herz in geschützter Atmosphäre immer wieder ausschütten! Das schützte uns vor Überflutung, und wir konnten weiteren Leidensdruck immer wieder abfedern (faule Eier aus dem Nest werfen – war dazu mein Bild in der therapeutischen Praxis).



Die Hilflosigkeit des Umfeldes mit einer Katastrophe in diesem Ausmaß ist teilweise erschreckend und erzeugt weiteren Leidensdruck. Immer wieder haben wir Reaktionen als weiter verletzend und kränkend erlebt.

Auch darum bin ich hier. Um in der Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit Worte zu ermöglichen.

Das Realisieren - Krisen und Traumata können uns alle treffen.

„Die Stürme des Lebens suchen wir uns nicht aus. Wir haben damit bestmöglich umzugehen“.

Es wird uns ganz schmerzlich bewusst, es gibt keinen sicheren Hafen! Es sind bei uns nach dem Unfall von unserem Sohn keine Konjunktive offengeblieben. Es ist für David alles Menschenmögliche gemacht worden. Und trotzdem ...!

Das was uns jetzt bleibt ist „Schwimmen lernen – mitten im Sturm“. Das sehe ich nach dem Unfalltod meines Sohnes als meine erste Aufgabe, mein erstes Ziel. Nicht untergehen. Das Wort „trotzdem“ wird mein ständiger Begleiter. Raus aus dem Wasser ist keine Option. Es ist wie es ist. Der Tod ist da. Der Schmerz ist da. Die Trauer ist da. Wir leben jetzt MIT dem Tod von David.

Wie gehen wir mit den Trümmern nach einem Schiffbruch um?

Ich hatte Angst nach diesem Schicksalsschlag zu verbittern! Das wollte ich für mein weiteres Leben unbedingt verhindern. Hilfreich war mir dabei das Bewusstsein, dass es für die Trauer keinen Umweg und keine Abkürzung gibt. Es bleibt, den Schmerz zulassen ... weiter zu werden ... durchlässig zu bleiben ... nicht zu verhärten. Mein Credo war und ist: weiter.lieben - weiter.gehen. Ich will mein Herz größer machen als das Loch!

Schon sehr bald habe ich mich gefragt: „Was hält mich jetzt lebendig, also körperlich und psychisch gesund?“ **Hilfreich sind mir die Fragen: Was ist noch gut? Was bleibt schön? Was brauche ich jetzt?**

Sie befähigen mich, schönes wahrnehmen zu können. Sie ermöglichen mir wertvolle Erinnerungen, Demut und Dankbarkeit. Und sie lassen mich Verantwortung für meine Bedürfnisse übernehmen!

Dabei hilft mir mein Verständnis von gutgehen: Wenn ich meine Bedürfnisse gut wahrnehmen, achten und darauf stimmig reagieren kann, geht es mir gut. Wenn z.B. das Bedürfnis nach Nähe in der gewohnten Form nicht mehr erfüllt werden kann, ist das traurig. Wenn ich auf dieses Gefühl situationsbezogen stimmig reagieren kann, ist es für mich gut ... sprich seelisch gesund. Gut gehen kann es mir daher auch, wenn ich weine!

In der Krise empfinden wir uns sehr oft hilflos. Wenn wir diese Hilflosigkeit und die damit verbundenen Gefühle, wie die des Schmerzes, der Angst und des Ärgers, auch die der



Scham wahrnehmen und annehmen, machen wir bereits erste Schritte zu einem hilfreichen Weitergehen.

Und wir haben dazu die Prozesse der Trauer. Wir brauchen alle Gefühle der Trauer! In ganz vielen Krisen und Situationen braucht es die Trauer und die damit verbundenen Gefühle als hilfreichen Prozess. Das Anerkennen unserer Verletzlichkeit und Zerbrechlichkeit braucht die Trauer. Ja, es ist traurig, dass es keine 100-prozentige Sicherheit gibt!

Das Bewusstsein um diese Zerbrechlichkeit kann freier machen

Das Wissen, das absolute Sicherheit eine Illusion ist kann das Vertrauen fördern! Das klingt vielleicht erst einmal unlogisch ... stimmt für mich jedoch tatsächlich.

Einen 100-prozentigen Schutz vor Krankheit und Tod gibt es nicht. Nie. Das darf uns bewusst sein. Wenn wir das tatsächlich zulassen und auch fühlen können, kann das die Angst tatsächlich kleiner machen. Wir können die fixe Idee von Kontrolle und Sicherheit loslassen. Das Wissen, dass es keine 100-prozentige Sicherheit gibt, kann damit weiter und freier machen. Wir können uns vertrauensvoll auf das Leben einlassen. Diese Zuversicht und Mut ermöglichen Wachstum und Entwicklung.

Das Einlassen auf unsere Verletzlichkeit hilft uns im Leben

Wir können unsere Verletzlichkeit, besonders den Tod nicht "totschweigen". Sie sind Teile unseres Lebens. Wir können die Auseinandersetzung damit nützen! Der Blick auf die Zerbrechlichkeit des Lebens kann damit weiter und weicher machen, z.B. mit der Frage:

Worum geht's hier gerade wirklich? Diese Frage kann öffnen für mehr Spontaneität, Bewusstheit und Achtsamkeit ... für mehr Toleranz und Mitgefühl. Mut und Entscheidungskraft bekommen Platz. Das Einlassen auf unsere Zerbrechlichkeit zeigt deutlich den Irrtum auf, Wünsche und Bedürfnisse immer wieder für später aufzuschieben. Irgendwann ist irgendwann zu spät!

Das Bewusstsein über unsere Zerbrechlichkeit kann damit tatsächlich eine Chance sein. Wenn wir uns seelisch darauf einlassen, öffnen sich neue Räume anstatt sich zu verschließen.

Was macht für mich ein gelungenes, ein lebendiges Leben aus? Welchen Sinn gebe ich dem Leben? In dem ich das Leben lebe. Mit allem was da ist.

Lucia Niederleitner



Wenn Beziehung Halt gibt Die Scherben gemeinsam aufsammeln

Unsere (mediale) Welt mag das: Hochglanzreportagen über mutige Startups und Selbstverwirklicher/innen; Menschen, die aus sich und ihren Träumen etwas Innovatives machen; Personen, die Kontrolle über ihr Leben haben, vor Energie, Gesundheit, Attraktivität, Idealismus, Kreativität nur so strotzen und damit äußerst erfolgreich sind.

Krisen werden in diesen Lebenswelten – wenn überhaupt – nur kurz erwähnt, aus ihnen heraus passierte oft die Neuorientierung, die Erkenntnis über die „wahren und wirklich richtigen“ Lebensträume. Nicht selten sind Formulierungen wie „Der Verlust hat mich stärker gemacht“, „Die Krise führte dazu, dass ich jetzt endlich das tue, was ich schon immer tun wollte“ oder auch das vielzitierte „Die Krise als Chance“ zu vernehmen.

Ausgeklammert wird dabei, wie schmerzhaft das Zerschneiden eines Lebenstraumes ist und welche schwere Krisen Verlusterlebnisse auslösen können. Unerwähnt bleiben die emotionale Ausnahmesituation, das Durchleben von massiver Trauer, Wut und Kränkung, die Hoffnungslosigkeit, der soziale Rückzug sowie die enorme Kraftanstrengung, die es braucht, um wieder am „normalen“ Leben teilzunehmen.

Erstanlaufstelle TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Krisen leben oft in einer Parallelwelt. Ihre (traumatischen) Erfahrungen lassen sie schmerzlich spüren, dass sie derzeit nicht Teil der „normalen“ oder „heilen“ Welt sind. Viele unsere Anrufer/innen empfinden sich als außenstehend, als anders oder ver-rückt. Ihr Vertrauen in sich selbst und die Welt, ihr Lebensmut, ihre psychische und oft auch physische Energie haben Schaden genommen oder können kaum mehr aufrechterhalten werden.

Oftmals fühlen sich Familie und Freunde auf längere Sicht ob dieser Gemütszustände hilflos bis überfordert und ziehen sich zurück. Häufig wollen Menschen in Krisen auch niemandem mit ihrem – schon für sie selbst – schwer auszuhaltenden Leid behelligen und reduzieren von sich aus ihre Sozialkontakte. Die (selbstgewählte) Einsamkeit ist umso schmerzlicher, als sich Menschen in Krisen nach Angenommen sein, nach Anerkennung und Würde, nach Zuwendung und Beziehung sehnen.

Menschen in Krisen benötigen die Beruhigung und Gewissheit, dass sie irgendwann einmal die schwierige Lebenssituation bewältigen können, in der sie sich gerade befinden. Denn Selbstwirksamkeit ist essentiell für die psychische Gesundheit. Entsteht der Eindruck „Ich kann nichts tun!“, führt das zu Ohnmachtsgefühlen, welche die Überforderung noch verstärken. Hingegen ist alles förderlich, was die eigene Handlungsfähigkeit wahrnehmbar macht beziehungsweise diese auch in kleinen Schritten wieder erhöht.

Es geht in den Beratungsgesprächen daher um Stabilisierung durch Gefühlsregulation, Ressourcenaktivierung, Erhöhung von Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, aber auch um Information über Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten.



Wie wirkt TelefonSeelsorge?

„Dann ist Rettung, wenn Kommunikation gelingt“ (Karl Jaspers).

Es zeigt sich, dass in schwierigen Situationen und Krisen ein Gespräch schon sehr viel weiterhilft. Menschen in einer Krise suchen einen Anderen, der ihn versteht und seine Verzweiflung akzeptieren und ertragen kann. Wer redet, findet zu sich selbst. Im Gespräch beruhigen sich überbordende Gefühle. Durch das Benennen der eigenen Gefühle ordnen sich Gedanken und Emotionen, beginnen sich erste kleine Perspektiven abzuzeichnen. Wer anfängt über sich zu erzählen, wird lebendig, weckt die eigenen Erinnerungen und kommt in Kontakt mit sich selbst.

Viele Menschen wünschen sich daher jemanden, der ihnen zuhört, wenn es ihnen schlecht geht, wenn sich Einsamkeit breitmacht, wenn das Leben nicht mehr lebenswert erscheint. Doch es ist oft nicht so leicht, eine/n passende/n, vertrauenswürdige/n Gesprächspartner/in zu finden.

Denn der, der sich aussprechen möchte, muss die Sicherheit haben, akzeptiert und willkommen zu sein. Er muss einen Menschen als Gegenüber haben, der zuhört, ohne gleich von sich selbst zu reden. Einen Menschen, der nicht gleich alles besser weiß oder schnelle Lösungen zur Hand hat, sondern einen, der ganz uneigennützig Anteil nimmt, sich ein fühlt, gegebenenfalls das Schweigen aushält – und das alles mit beiden Ohren und vollster Aufmerksamkeit! In einem Gespräch mit solch einem/r Zuhörer/in erfährt das Gegenüber Respekt und Aufmerksamkeit. Das kann dazu führen, dass der Erzählende wieder mehr Achtung für sich empfindet.

Wenn ein Mensch sagt, „ich möchte mit Dir reden“, meint er in den allermeisten Fällen, „ich möchte, dass Du mir aufmerksam zuhörst und dich mir zuwendest“. Und so beginnen die Gespräche in der Telefonberatung sehr oft mit der Frage: „Haben Sie ein paar Minuten Zeit für mich und meine Geschichte?“

Ja, wir haben Zeit, denn **zuhören ist die Profession unserer Mitarbeiter/innen**. Unter der **Nummer 142** können die Anrufenden ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Schwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen.

Und das innerhalb der eigenen vier Wände, in der Akutsituation, ohne den eigenen Namen nennen oder einen Beratungstermin vereinbaren zu müssen – **an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos**.

Unsere Stärken sind Empathie und emotionale Zuwendung. Oft geht es weniger ums Reparieren als ums Respektieren. Oder eher darum, die richtigen Worte, statt schnelle Lösungen zu finden. Denn die Kunst des Zuhörens besteht darin, die vielen eigenen Bilder, Ideen und Lösungsmöglichkeiten, die durch die Schilderungen meines Gegenübers geweckt werden, hintanzustellen.

So gelingt es meist, neue Perspektiven anzubieten, sich behutsam dunklen Zonen der Biographie zu nähern und schließlich gemeinsam erste Schritte zu entdecken, die aus der Enge herausführen, aufatmen und neuen Lebensmut entstehen lassen.



Das Bezugssystem ist dabei immer die Lebenswelt des/der Anrufers/Anruferin sowie seine/ihre psychische Verfasstheit im Hier und Jetzt. Im Zentrum der Gespräche steht somit die ratsuchende Person mit ihren Interessen, Ressourcen und Lebensumständen.

Kontakt:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at, Web: www.ooe.telefonseelsorge.at

Chat- und Onlineberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/

<https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>