

Recovery und Gefühle

Das Wegdrücken von Angst, Scham und Trauer angesichts unerfüllter Lebenspläne ist verständlich, aber eine Bearbeitung dieser Gefühle ist für die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen kaum zu überschätzen.

Von Andreas Knuf

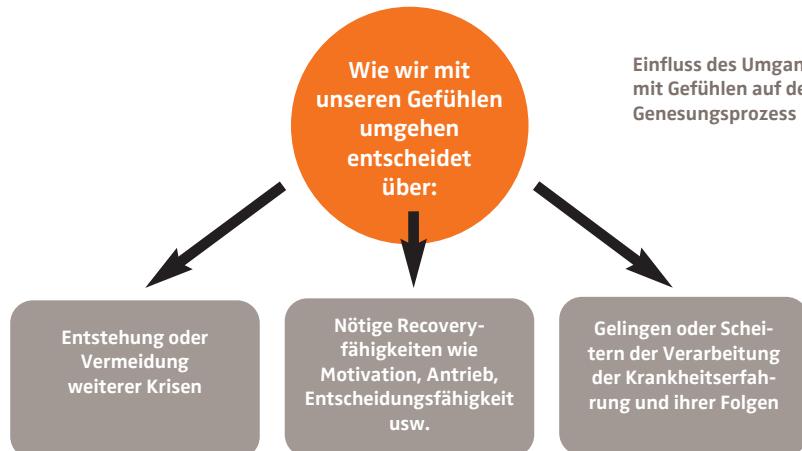
► Damit Recovery gelingen kann, ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und deren Verarbeitung von zentraler Bedeutung.

Betroffene sind auf ihrem Genesungsweg mit zahlreichen Gefühlen konfrontiert, wovon viele sehr unangenehm sind. Trauer, Scham und Angst sind die wohl am häufigsten auftauchenden Gefühle auf dem Genesungsweg. Unangenehmen Gefühlen versuchen wir alle, aus dem Weg zu gehen, doch gerade ein Wegdrücken oder Vermeiden von Gefühlen behindert Genesungsprozesse. Wer keine Angst fühlen möchte, wird zwangsläufig angstauslösende Situationen vermeiden und sich deshalb z. B. nur schwer für Veränderungen öffnen können. Wer seiner Scham über die Erkrankung oder deren Folgen aus dem Weg gehen möchte, wird zu sozialem Rückzug neigen, weil die Scham in Anwesenheit anderer stärker wird. Sozialer Rückzug aber erschwert Genesungsprozesse bei den meisten Menschen deutlich. Wer die Trauer vermeidet, wird sich nicht für Neues öffnen können und wird an das durch die Erkrankung verlorene »gefesselt« bleiben, er will dann zu meist sein altes Leben von vor der Erkrankung zurück, er will seine Beziehung zurück, seine Freunde, seinen Arbeitsplatz, die finanzielle Sicherheit.

Gefühle sind aus verschiedenen Gründen für den Recoveryprozess sehr zentral:

Wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, entscheidet darüber, ob es zu erneuten Krisen kommt. Wir können heute aufgrund von Untersuchungen davon ausgehen, dass ein ungünstiger Umgangsstil mit Gefühlen nicht nur Folge der Erkrankung ist, sondern umgekehrt mit zur Krise beigetragen hat, diese aufrechterhält oder die Gefahr einer erneuten Krise erhöht. Oft sind es unverarbeitete emotionale Themen, die zu weiteren Krisen führen. Um sich vor Krisen zu schützen, ist also ein guter Umgang mit den eigenen Gefühlen wünschenswert.

Viele Fähigkeiten, die für Recoveryprozesse entscheidend sind, etwa Motivation oder Entscheidungsfähigkeit, werden durch Gefühle mit moduliert. Der Zugang zu unseren Gefühlen und unsere Reaktion darauf entscheidet also mit darüber, ob uns diese



Fähigkeiten zur Verfügung stehen. Wer etwa seine Gefühle gar nicht wahrnimmt, ist zwangsläufig in seiner Motivation eingeschränkt. Da er kaum Freude und Zufriedenheit spüren kann, wird er für seine Handlungen nicht durch angenehme Gefühle belohnt, weshalb er weniger Motivation hat, aktiv zu werden. Warum sollte jemand beispielsweise einen Spaziergang machen, wenn er sich dabei gar nicht wohl fühlt? Und wie kann er Mut und Selbstvertrauen entwickeln, wenn er aus Scham und Angst alles vermeidet, was schwierig werden könnte?

Ohne einen heilsamen Umgang mit Gefühlen ist ein Genesungsprozess nach meiner Erfahrung nicht möglich. Doch wie sieht ein guter Umgang mit Gefühlen eigentlich aus? Grob lässt sich sagen, dass wir dazu unsere Gefühle wahrnehmen und nicht beiseite drücken sollten. Aber genau das findet im Alltag ständig statt, weil uns die Gefühle zu unangenehm erscheinen, weil wir gelernt haben, dass man seine Gefühle nicht zeigen sollte oder weil man befürchtet, durch die Gefühle in eine erneute Krise zu geraten.

Auch Behandelnde müssen Gefühle zulassen

Im psychiatrischen Setting haben Gefühle oft wenig Raum, sie sollen nicht zu stark werden und am besten möglichst schnell wieder abklingen. Eine der wichtigsten Gründe für den Einsatz von Psychopharmaka ist der Wunsch, unangenehme Gefühle zu regulieren.

Es gibt Menschen, die sehr schnell in sehr starke Gefühle geraten, dies wird in der Fachsprache als unterreguliert bezeichnet. Andere wiederum haben einen sehr schlechten Zugang zu Gefühlen, man spricht von Überregulation. Menschen, die in starke Gefühle geraten, erhalten vom Hilfesystem gemeinhin Unterstützung, um ihre Gefühle wieder herunterregulieren zu können. Aber jene Klienten, die ihre Gefühle kaum spüren, erhalten in der Regel keine Unterstützung, um wieder besser mit ihren Gefühlen in Berührung zu kommen. Ganz im Gegenteil ist das Hilfesystem vielfach sogar »froh« über diese Klienten, denn sie sind eher unkompliziert und »laufen mit«. Dabei ist der nicht vorhandene Zugang zu Gefühlen für den Recoveryprozess letztlich Gift, denn wenn angenehme Gefühle wie Freude gar nicht wahrgenommen werden können, ist Genesung im Sinne von Zufriedenheit und Wohlbefinden kaum möglich.

Beispiel Trauer

Ich möchte nun beispielhaft anhand des Gefühls Trauer aufzeigen, welche Bedeutung Gefühle für den Genesungsprozess spielen und warum ein Genesungsprozess ohne die Verarbeitung der Gefühle nicht gelingen kann.

Trauer und Traurigkeit zeigen Verluste und nicht erfüllte Wünsche und Bedürfnisse an. Was haben Betroffene auf ihrem Gesundungsweg zu betrauern? Es gibt ganz konkrete Verluste: Arbeitsplatzverlust, Trennung vom Lebenspartner, Auflö-

sung der Familie, Verlust finanzieller Absicherung, Verlust von sozialer Integration, Aufgabe selbstständigen Wohnens usw., aber betrauert werden muss auch all das, was jemand aufgrund seiner Erkrankung nicht leben konnte, etwa die Gründung einer Familie mit Kindern oder der Aufbau einer beruflichen Karriere.

Trauer ist also eine sehr sinnvolle Emotion, ohne die es uns nicht möglich ist, diese Verluste anzunehmen und zu bewältigen. Trauer bedarf es immer dann, wenn wir etwas für uns Wichtiges verloren haben. Daher spielt Trauer auch auf so gut wie jedem Gesundungsweg eine wichtige Rolle, denn mit langjährigen psychischen Erkrankungen gehen fast immer schwerwiegende Verlusterfahrungen einher.

In zahlreichen Gesprächen mit Betroffenen habe ich gelernt, wie schwerwiegend die Trauer sein kann, die manchmal ganze Jahrzehnte eines Lebens prägen kann. Viele Betroffene beklagen, dass sie von professioneller Seite kaum Unterstützung

für diese Trauerarbeit erhalten haben, stattdessen hätten sie oft Appelle gehört wie etwa: »Da müssen sie sich allmählich mit abfinden.« In meinen Augen ist Trauer eines der großen Tabus der gegenwärtigen Psychiatrie. Klienten fällt es oft sehr schwer, ihre Trauer zuzulassen, und mir scheint, dass das Hilfesystem sich dieser Trauerverleugnung anschließt. Anders jedenfalls kann ich mir die geringe Sensitivität von uns Fachpersonen für dieses Thema nicht erklären.

Ein sehr erfahrener Psychiatriepfleger berichtete mir, dass ihm während seiner Ausbildung vermittelt worden sei, er solle einen schizophrenen Menschen nie auf die durch die Erkrankung erlittenen Verluste ansprechen, da er sonst Suizidimpulse schüren könne. Aus Angst vor dem beim Klienten aufkommenden Schmerz wird dieses Thema also tabuisiert, allerdings zu einem enormen Preis: Wenn Trauerprozesse nicht gelingen, kann es zu einer chronischen Trauer kommen, die mit zahlreichen negativen Folgen verbunden ist, beispielsweise sozialem Rückzug, Zukunftsverschlossen-

heit oder depressiver Symptomatik. Leider behindern auch viele Psychopharmaka den Trauerprozess, da sie einen emotional dämpfenden Effekt haben. Außerdem besteht die Gefahr, dass im psychiatrischen Kontext Symptome eines natürlichen Trauerprozesses, wie beispielsweise starke Emotionen und ein schneller und häufiger Wechsel von Gefühlen, pathologisiert werden.

Trauer gelingt durch eine Öffnung für Gefühle von Schmerz, Traurigkeit, Verzweiflung oder auch Wut. Wenn diese Gefühle hinreichend gefühlt werden, klingen sie langsam ab und dann ist die Person in der Lage, sich von dem Verlorenen emotional zu lösen. Ohne die Hinwendung zu den unangenehmen Gefühlen ist jedoch keine Lösung möglich. ◀

Andreas Knuf ist als niedergelassener Psychotherapeut in Konstanz tätig. Aktuell ist von ihm das Buch »Umgang mit Gefühlen in der psychiatrischen Arbeit« im Psychiatrie Verlag erschienen. www.andreas-knuf.de und www.umgang-mit-gefühlen.de

Betroffene, Angehörige und Fachpersonen können einiges tun, um auf eine hilfreiche Art und Weise mit Trauergefühlen umzugehen.

Für Betroffene

ist Folgendes hilfreich:

- ▶ Sich für die Trauer öffnen, auch wenn es weh tut. Ohne Trauer ist meistens kein Recoveryprozess möglich.
- ▶ Trauer muss tatsächlich gefühlt werden. Nachdenken über Verluste ist in der Regel nur dann hilfreich, wenn die damit empfundenen Gefühle identifiziert werden. Wie fühlt sich die Trauer an? Was genau spüren Sie? Was genau vermissen Sie?
- ▶ Unterstützung suchen, Trauerbearbeitung kann gut im psychotherapeutischen Kontext stattfinden, in lang-

jährigen vertrauensvollen Beziehungen zu sozialpsychiatrisch Tätigen oder im Kontakt mit Peers.

- ▶ Freundlich mit sich und der Trauer umgehen. Verurteilen Sie sich nicht für vorhandene oder wieder aufkeimende Trauer. Verstehen Sie, dass es sich um einen längerfristigen Prozess handelt, dessen Ende nicht wir bestimmen, sondern das sich einstellt. Trauer kommt in Wellen, man kann immer wieder von der Trauer berührt werden.

Fachpersonen und Angehörige
können Folgendes tun:

- ▶ Trauer würdigen und als Zeichen für einen möglichen Genesungsprozess verstehen.

▶ Trauer zulassen. Nicht nur Betroffene müssen trauern, sondern Angehörige ebenso. Wenn Angehörige sich für den eigenen Trauerprozess öffnen, helfen sie ihrem Familienmitglied, selbst Zugang zur Trauer zu finden bzw. dabei zu verweilen. Trauer nicht durch Beschönigungen, ressourcenorientiertes Vorgehen oder Medikamente unterbinden, sondern den Schmerz über den Verlust anerkennen.

▶ Trauerbegleitung ist ein Prozess des Dabei-Seins, der nicht durch Tipps oder Lösungsvorschläge beschleunigt werden kann. Fachpersonen helfen dem Betroffenen, wenn sie der Trauer Raum geben. ◀