

Diagnose: unheilbar krank

Ein Referat zeigt auf, wie mit Schicksalsschlägen umgegangen werden kann

Was sagen, wenn das Kind des Arbeitgebers tödlich verunfallt? Wie reagieren, wenn die Freundin die Diagnose unheilbar krank erhält? In Steinhausen findet eine ökumenische Veranstaltungsreihe statt, in welcher der Umgang mit Schicksalsschlägen thematisiert wird. Die Referentin Helga Kohler-Spiegel* äussert sich im Interview zu diesem Thema.

Pfarreiblatt: Helga Kohler-Spiegel, Sie werden über Schicksalsschläge sprechen. Die Vorstellungen, was einen Schicksalsschlag ausmacht, dürften unterschiedlich sein. Was zeichnet einen Schicksalsschlag aus?

HELGA KOHLER-SPIEGEL: Ein Schicksalsschlag ist etwas, was von aussen auf mich zukommt, und damit muss ich irgendwie umgehen. Er kann natur- oder menschengemacht sein. Erklärend ist auch das altgriechische Wort «Trauma». Es bedeutet «Wunde, die durch einen Schlag von aussen passiert».

Lässt sich sagen, in welchem Bereich ein Schicksalsschlag einen Menschen am meisten verwundet?

Ein Schicksalsschlag erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit. In Gedanken stellt sich oft die Frage nach dem Warum. Emotional können beispielsweise Ohnmacht oder Zorn auftreten. Auch körperliche Reaktionen wie Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen sind keine Seltenheit. Manchmal fordern Schicksalsschläge ganze Familien, Beziehungen und Freundschaften heraus. Die Zeitempfindung verändert sich, wir fallen aus der Zeit. Die Wertigkeit von Arbeit und Familie verschiebt sich und manchmal sind Menschen unerwartet da und unterstützen einen, während andere, von denen wir es vielleicht erwarten würden, nicht präsent sind.

Diese Schilderungen klingen nach einem freien Fall der ganzen Person. Wie können Betroffene aufgefangen werden?

Wichtig ist es, stützende Personen um sich



Helga Kohler-Spiegel

herum zu haben, um nicht zu vereinzeln. Personen, die die Stabilität des Alltags fördern und mit denen es möglich ist, offen zu reden. Betroffene benötigen Zeit, um die Realität zu begreifen. Und um zu lernen, damit zu leben.

Und wie können sich Betroffene selbst helfen?

Sie sollten auf keinen Fall erstarren. Menschen bringen unterschiedliche Muster mit. Einige möchten reden, andere eher nicht. Auch z.B. das Schreiben, Musik hören und Musik machen, Bewegung, handwerkliche Arbeit oder Gartenarbeit tut gut.

Welche Rolle spielt die Religiosität in der Überwindung eines Schicksalsschlags?

Religion kann eine grundlegende Zuversicht geben und das Gefühl stärken, dass eine Begleitung da ist. Und gerade im Christentum haben wir Rituale, Gesten und Worte, wo sonst Rituale und Worte fehlen können. Ich denke auch an Sprachbilder wie beispielsweise aus den Psalmen und an Ritualisierungen.

Wie geht es Betroffenen rückblickend?

Die meisten realisieren, dass sie etwas tun können, sie verharren nicht in der Opferrolle. Jahre später können sie sagen, dass es weiterging, so belastend das Schicksal auch war. Es gibt keine Notwendigkeit sagen zu müssen, dass ich daran zerbrechen muss. Menschen

können gerade in schwierigen Situationen eine starke Widerstandskraft entwickeln.

In Steinhausen werden Sie zum Thema «Wenn das Leben Schweres zumutet» ein Referat halten. Wo werden Sie den Schwerpunkt legen?

Es wird darum gehen zu verstehen, wie es uns selbst und wie es anderen Menschen geht, wenn wir von einem Schicksalsschlag betroffen und erschüttert sind. Und es wird darum gehen zu entdecken, wie ich in meinem Umfeld Menschen begegnen kann, die von einem Schicksalsschlag betroffen sind – im privaten und im beruflichen Umfeld. Der Abend soll Hilfen für uns selbst und im Umgang mit anderen Menschen aufzeigen.

• INTERVIEW: MARIANNE BOLT

*Helga Kohler-Spiegel ist Professorin an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg, sie lehrt Psychologie, Pädagogik und Interreligiöse Pädagogik, sie ist Psychotherapeutin, Autorin, Coach.

ÖKUMENISCHE VERANSTALTUNGSREIHE

«Brot und Tulpen». Komödie. Mo, 26.10., 19.30 – ca. 22.00 Uhr inkl. Pause und anschl. Austausch.

«Wenn das Leben Schweres zumutet». Referat von Helga Kohler-Spiegel, anschl. Zeit für Fragen und Austausch. Mi, 4.11., 19.30 – ca. 21.30 Uhr. Anmeldung bis 3.11.: Ref. Pfarramt, steinhausen@ref-zug.ch, 041 740 11 47.

«Jenseits der Stille». Film. Di, 17.11., 19.30 – ca. 22.00 Uhr inkl. Pause und anschl. Austausch.

Veranstaltungsort: Zentrum Chiematt, Steinhausen. Genauere Angaben befinden sich auf der Hinweisseite der entsprechenden Pfarreiblätter.