

„WIESO MUSS ICH WEITER-LEBEN?“

Überlebensschuld verstehen – und einen neuen Sinn finden.

VON **TONIA SCHÜLLER**

„Wieso musste ich überleben?“ Weinend, mit hängenden Schultern und völlig verzweifelt sitzt meine Klientin Sara, 28, bei mir. Eigentlich könnte es ihr gut gehen: sie ist jung, glücklich verheiratet, ihr Mann verdient gut und sie hat zwei Kinder. Wenn es da nicht den Alptraumtag, Dienstag, den 23.03.2021, geben würde: Ihr Vater wollte die schwangere Sara mit dem Auto nach Köln zu einem Termin fahren. Wieso nur, fragt sich Sara wieder und wieder, hat sie Ja gesagt zu dieser Autofahrt? Es geschah von jetzt auf gleich: der Falschfahrer, quietschende Bremsen, der Aufprall, dann war vor Saras Augen alles schwarz, bis sie Stimmen hörte, verzweifelte Bemühungen, das Auto zu öffnen, sie roch Benzin, spürte, wie sie aus dem Wagen gezogen wurde. Ihr Vater war noch drin, von Ferne Sirenengeheul – doch zu spät, der Wagen ging in Flammen auf. Saras Vater hat den Unfall nicht überlebt.

Obwohl Sara sich von dem eigentlichen Unfall gut erholt hat und ihr Sohn auch gesund zur Welt gekommen ist, steht ihr Leben seitdem still. Tag und Nacht quält sie sich damit, dass sie noch lebt und ihr Vater tot ist, sie fragt sich sogar, ob ihr Sohn überhaupt ein Recht zu leben hat. Ihr Lehramtsstudium ruht, Familienfeste sind eine einzige Qual, Einkaufen, Spielplatzbesuche, alltägliche Tätigkeiten sind eine Herausforderung für Sara. Jedes Mal, wenn sie Polizeisirenen oder einen Rettungswagen hört, bekommt sie Panikattacken, Schweißausbrüche und Atemnot, Autofahren geht gar nicht. Sara ist froh, wenn sie den Haushalt irgendwie schafft, mittlerweile haben sich auch ihre Freunde zurückgezogen und zeigen weniger und weniger Verständnis. Nach fünf Jahren sollte Sara doch endlich Schmerz und Schuldgefühle loslassen können, sich wieder freuen und „normal“ sein, sie habe doch schließlich sogar schon eine Therapie gemacht … Sara ist mit ihrer schrecklichen inneren Not, der Frage „Wieso muss ich weiterleben?“ nicht allein. Immer wieder verlieren Menschen unvorhergesehen und plötzlich Angehörige durch ein Unglück wie beispielsweise den Brand in einer Bar in Crans Montana in der Neujahrsnacht, den Germanwings-Absturz im März 2015, oder die Flut im Ahrtal. Viele Angehörige quälen sich immer wieder mit ihrer Schuld, dem schmerzhaften Verlust, auch ungeklärten Themen, der Angst, Erinnerungen zu verlieren, und finden viel zu wenig Unterstützung für ihre innere Not. Dabei kann Coaching hier hervorragend helfen und Entlastung schenken, wie Saras Beispiel zeigt.

Für sie war das erste große Problem der Schmerz, den sie empfand: über ihr Weiterleben, aber auch darüber, dass sie sich immer noch nicht an ihrer Familie freuen und das Leben genießen konnte, weil jede Freude sich wie Verrat an ihrem toten Vater anfühlte und keiner in ihrem Umfeld mehr davon hören wollte. Sara war allein mit ihrem Schmerz, der Qual, leben zu müssen, und dem Wunsch, endlich die Zeit mit ihren Kindern wirklich genießen zu können. Sie wurde von der Angst, ihren Vater zu verraten, wenn sie diesen losließ, und den Schuldgefühlen nahezu aufgefressen. Sara brauchte die Chance, ihrem Schmerz ein Gesicht zu geben. Er musste sichtbar gemacht werden. Daher lud ich sie ein, genau das zu tun: ein Bild zu malen, von der Wunde in ihrem Herzen. Natürlich war die erste Reaktion von Sara, das könne sie nicht. Ich ermutigte sie: „Du hast jetzt diesen Schmerz schon sehr lange getragen, ohne etwas ändern zu können. Bitte probiere das Malen für zehn Minuten aus, es könnte dein erster Schritt sein, dich besser zu fühlen.“ Das war für sie okay. Kurz gesagt, es blieb nicht bei



Der Wunde im Herzen ein Gesicht geben.



Ein selbstbemalter Erinnerungsstein kann bei der Verarbeitung der Trauer um eine geliebte Person hilfreich sein.

zehn Minuten. Sara malte und malte unter Tränen und begann zu spüren, wie ihr Schmerz, jetzt, da er ein Gesicht bekam, leichter wurde und zum ersten Mal das Gefühl entstand: Auch wenn mein Papa tot ist, darf ich mich freuen.

Was Sara weiterhin schwer bedrückte, war die Angst, sie könne die Erinnerung an ihren Vater verlieren, außerdem belastete sie ein noch offener Streit. Wir alle vergessen Dinge und Erinnerungen verblassen. Bei Überlebensschuld wie bei Sara kann das jedoch dazu führen, den Schmerz und die Schuldgefühle auf keinen Fall loszulassen, um so die Erinnerung wenigstens auf diesem Weg zu sichern. Zum Glück gibt es dafür aber positive Alternativen, und sind diese einmal etabliert, steigert sich die Lebensqualität. Es gilt also, ein positives Erinnerungsritual zu finden, dabei können folgende Fragen nützlich sein: Was hast du besonders gerne mit deiner verstorbenen Person gemacht? Welche Tätigkeit verbindest du mit ihr?

Gibt es ein Essen, dass du mit der Person verbindest, oder ein Getränk? Welche Orte erinnern dich an sie? Wo wart ihr am liebsten zu zweit? Gibt es ein Foto oder einen besonderen Gegenstand, die Stellvertreter sein dürfen für die verstorbene Person? Wie oft im Monat/Jahr möchtest du dir Zeit nehmen für bewusste Erinnerung? Zeit für und mit deinem geliebten Menschen? Bei welchen Feiern soll er dabei sein? Es ist zentral, hier mehrere Fragen anzubieten, denn nicht jedem fällt direkt bei der ersten etwas ein. Bei Sara leuchteten die Augen erst auf, als ich sie nach einem besonderen Ort mit ihrem Vater fragte, dem Trimmpfad im nahegelegenen Wald, den beide oft mit dem Familienhund zusammen gegangen waren. Heute besucht Sara den Pfad mit ihren Kindern, entdeckt ihn mit diesen zusammen neu und erzählt dabei von Opa; manchmal geht sie aber auch allein den Pfad, wenn es etwas gibt, worüber sie mit ihrem Vater reden möchte, sich seinen Rat wünscht. Auf diesem Weg ist ihr Vater noch da, so wie ein unsichtbarer Freund, dem man alles anvertrauen kann. Genauso hilfreich kann es sein, sich einen Tag in der Woche oder im Monat auszusuchen, an dem in Erinnerung an eine verstorbene Person deren Lieblingsessen bewusst zubereitet und gegessen wird oder eine Tätigkeit zur Erinnerung durchgeführt wird.

Und Festtage und Feiertage? Dafür hat sich auch eine Lösung finden lassen: Sara hat ein Foto ihres Vaters in einen besonders schönen Bilderrahmen gesteckt, und so kann er jetzt bei den Feiern dabei sein als „Zuschauer“, der leere Platz ist wieder besetzt. Wie löse ich dieses Thema nun, wenn Klient:innen kein Foto haben, weil beispielsweise bei einer Flucht nichts mitgenommen werden konnte? In einem solchen Fall kann ein selbst gestalteter Erinnerungsstein helfen. Dafür braucht es nur einen sauberen hellen Kieselstein mit glatter Oberfläche und Fineliner in der gewünschten Stärke und schon kann es losgehen: als Erstes eine Rohform des gewünschten Mus-

Was hast du besonders gerne mit der verstorbenen Person gemacht?

ters (Blume, Schnecke, Muschel …) aufmalen und dann Stück für Stück verfeinern, so wie es sich gerade stimmig anfühlt mit Blick auf den Verstorbenen.

Wenn – wie bei Sara – auch nach einiger Zeit eine große Angst besteht, Erinnerungen zu verlieren, kann die Timeline-Arbeit aus dem NLP hilfreich sein, um diese Erinnerungen wieder einzusammeln. Durch das bewusste Durchgehen der gemeinsamen Zeit, in Saras Fall 24 Jahre, tauchten viele schöne Erinnerungen auf, die sie schon verloren geglaubt hatte. Diese hat sie jetzt in einem eigenen Erinnerungsbuch für sich festgehalten. So muss sie nicht mehr an dem schrecklichen Moment des Unfalls und dem Schmerz festhalten, sondern kann jederzeit auf ihr Buch mit den schönen Erinnerungen zugreifen. Über das Briefeschreiben, der Lieblingskommunikationsform ihres Vaters, konnte Sara sogar noch den offenen Streit für sich beilegen, ihre Sicht klären, sich entschuldigen. Sie schrieb Briefe an ihren Vater, legte diese auf sein Grab und fand hier Erleichterung.

Saras Schmerz wurde jetzt deutlich besser, dennoch hatten sie und auch ihre Familie noch das Gefühl, das ganze Leben ginge an ihr vorbei, alles stehe still. Hier ist eine fundierte Psychoedukation darüber, wie Trauma im Gehirn wirkt, zentral, am besten in einem gemeinsamen Setting mit allen Betroffenen. Besonders wichtig ist dabei das Verständnis dafür, dass im Moment des Traumas der Körper in eine „Notfallschaltung geht", das beschützende limbische System mit der Amygdala (Mandelkern) die Kontrolle übernimmt und jeden Weg ins restliche Gehirn, so auch ins Sprachzentrum, abschneidet. Ebenso entscheidend ist das Wissen, dass es keine „gesamte Erinnerung" gibt, sondern in der Amygdala quasi nur „Erinnerungsscherben" gespeichert sind, die dazu dienen, dass unser Alarmsystem beim nächsten Mal besser für uns sorgen und uns retten kann. Es erklärt den Angehörigen, aber auch den Betroffenen selbst, wieso sie den Moment der Überlebensschuld nicht in Worte fassen können, gleichzeitig aber in Panikattacken versinken, wenn beispielsweise ein Geräusch an das Ereignis erinnert. Diese Aufklärung schafft mehr Verständnis. „Ich rutsche immer wieder in den Moment des Unfalls, wenn mich Sirenen daran erinnern, und deshalb fange ich an zu zittern und kriege keine Luft mehr", sagte Sara. „Ich bin also mit meinem Körper in der Gegenwart auf dem Spielplatz, aber meine Amygdala als Beschützer ist noch in der Vergangenheit. Und weil sie so schnell ist …"

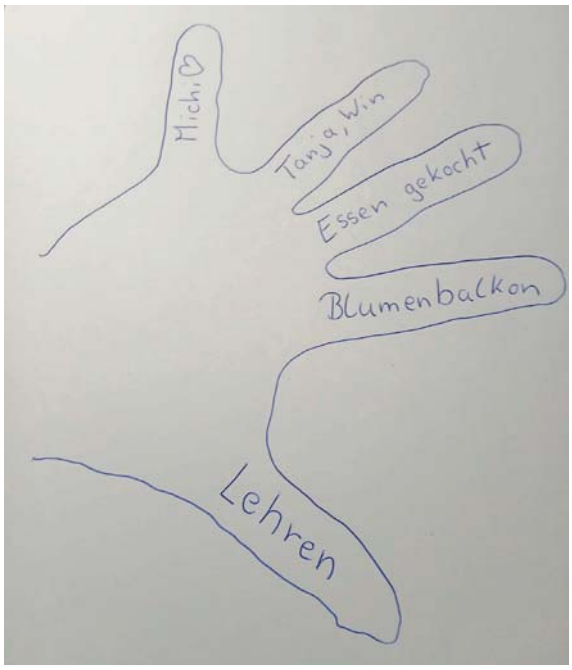
Mit diesem neuen Verständnis können jetzt Anker etabliert werden, die helfen, aktiv „Stopp" zu sagen. Hier kann ein ganz großer Methodenkoffer genutzt werden: die 5-4-3-2-1-Übung, der Butterfly Hug, Atemtechniken oder auch die Zusammenstellung eines individuellen Notfallsets, mit dem deine Klient:innen sich „draußen" wieder sicher fühlen. An dieser Stelle sollte individuell geschaut werden, was passt und als nützlich empfunden wird. Im Idealfall dürfen diese Tools auch mit den Angehörigen geteilt werden, sodass deren Hilflosigkeit kleiner wird und wieder mehr Raum für Schönes entstehen kann.

Trotz dieser bisherigen Punkte fühlte sich Sara noch immer auf die Rolle als Überlebende reduziert, zusammengeschrumpft. Ihr Alltag war davon bestimmt und sie konnte Schönes und Glück, etwa ihre Familie, kaum mehr wahrnehmen. Sara war gewissermaßen blind für alle Dinge in ihrem Leben, die nichts mit ihrer Überlebensschuld zu tun hatten. Damit es ihr wieder besser gehen konnte, war es wichtig, dass sie Stück für Stück erkennen konnte, dass sie viel mehr ist als eine Überlebende und ihr Leben von vielen positiven Dingen geprägt ist, sie trotz des erlebten Schreckens auch schon Erfolge gehabt hatte.

Ein erstes Hilfsmittel, um positive Dinge wieder sichtbar zu machen, kann die A-Z-Liste nach Vera F. Birkenbihl sein, mit Fragen wie: Welche Menschen und Tiere bedeuten dir etwas? Welche Musik, welcher Film, welches Buch tut wann gut? Was isst du gern? Das kann schon viel verändern, vor allem kann diese Liste auch parallel genutzt werden, um Dinge zu sammeln, die helfen, leichter durch eine Paniksituation zu kommen. Wenn deine Klient:innen Listen nicht mögen oder gar keine Ideen kommen, möchte ich dir als Alternative zwei einfache Übungen aus der Positiven Psychologie vorstellen: die drei Münzen und die Ressourcenhand. Bei der ersten Übung nimmt man drei Münzen oder drei getrocknete Bohnen und steckt sie morgens in die linke Hosen- oder Jackentasche. Sobald etwas erlebt wird, das sich gut anfühlt, schön ist oder ein kleines Erfolgserlebnis ist, wandert eine Münze oder Bohne in die rechte Hosen- oder Jackentasche. Aus Erfahrung: diese drei Begleiter wechseln bei meinen Klient:innen innerhalb

Sich von Scham und Schuld zu lösen ist oft am schwierigsten und braucht Zeit und Raum.

sehr kurzer Zeit schneller die Seite, als sie gucken können, und am Abend bietet sich die Chance, beim Aus-der-Tasche-Holen die schönen Momente noch mal kurz zu durchleben und so langsam wieder Freude ins Leben hineinzubringen. Die Ressourcenhand ist noch einfacher, denn die eigene Hand mit ihren fünf Fingern hat fast jeder immer dabei. Sie hilft Sara und anderen Betroffenen, sich nur fünf Dinge ins Gedächtnis zu rufen, für die sie sich selbst oder anderen dankbar sind und die ein positives Feeling vermitteln: Der Daumen steht für eine besondere Fähigkeit, auf die man stolz ist. Der Zeigefinger repräsentiert etwas aus der Natur, was guttut, z. B. einen Ort im Grünen. Der Mittelfinger steht für etwas, womit man schon mal einem Freund oder einer Freundin eine Freude gemacht hat und das man wiederholen kann, z. B. ein Essen kochen. Der Ringfinger steht für einen wichtigen/besonderen Menschen im Leben und der kleine Finger für etwas oder jemanden, das oder den man auf keinen Fall verlieren möchte. Manchen Klient:innen gibt es ein gutes Gefühl, ihre Ressourcenhand aufzumalen und zu gestalten und sich das Bild dann sichtbar aufzuhängen – und natürlich darf mehr als eine Sache pro Finger in die Hand geschrieben werden. Mit diesen ersten kleinen Übungen, einem vorsichtigen Blick ins Positive, ging es Sara schon deutlich besser, doch plötzlich holten sie im Erkennen all der vielen und guten Dinge, die sie schaffte, ihre Schuldgefühle wieder ein. „Aber dann verrate ich meinen Vater, ich bin schuld an seinem Tod, da darf ich doch nichts Schönes haben." Sara ließ den Kopf wieder sinken, hatte Tränen in den Augen. Ich nahm Saras Hand und schaute sie an. „Ich weiß, dass der Gedanke, dass dein Vater wegen dir gestorben ist, dich gerade noch auffrisst, das ist auch okay und darf sein." „Ich bin schuld, ich habe ihn ermordet", sagte Sara wieder und wieder. „Nur weil ich erlaubt habe, dass er mich fährt, ist er jetzt tot." Sie ließ nun wieder den Kopf hängen, sie hatte die Schultern nach vorne gebeugt, den Blick gesenkt – als wäre sie am liebsten unsichtbar. Sara schämte sich, weil sie noch lebte: Sie, die „Schuldige" an dem Autounfall war noch da, und ihr Vater, der ihr nur etwas Gutes hatte tun wollen, war tot. Sara glaubte nicht mehr, dass sie ein Recht zu leben hatte. Obwohl sie gerade gesehen hatte, wie viel sie für ihre Familie und sich selbst noch leistet und welche Kraft sie aufbrachte, fühlte sie sich wertlos.



Die Ressourcenhand macht Dinge sichtbar, für die man dankbar ist.

Sich von Scham und Schuld zu lösen ist oft am schwierigsten und braucht Zeit und Raum. Hier ist es wichtig, die Klient:innen das Tempo vorgeben zu lassen. Ein entscheidender erster Schritt, den ich hier nutze, ist, das Wort „Schuld" durch „Verantwortung" zu ersetzen und den Bedeutungsunterschied zu erklären. Denn Schuld kann als stummes Hinnehmen gesehen werden, als Bereitschaft, etwas zu akzeptieren, ohne genauer hinzuschauen, etwas zu ändern, schlimmstenfalls einen Fehler zu wiederholen. Verantwortung hingegen ist aktives Hinschauen und Prüfen, inwieweit man selbst tatsächlich aktiv zu der Situation beigetragen hat.

Das habe ich mit Sara zusammen geprüft: Sie konnte klar erkennen, dass sie nicht der Geisterfahrer war, ihr Schuldgefühl rührte daher, dass sie ihrem Vater erlaubt hatte, sie zu fah-

FÜR COACHES, DIE MEHR WOLLEN

Wirksamer coachen lernen mit *Wissenschaft*

IHK Potsdam

WEITERBILDUNG
MIT IHK-ZERTIFIKAT

TERMINE:

Jetzt freie Termine buchen
alica-ryba.de

Basistraining:
Neuro-theoretische und praktische Grundlagen
23.09.26 – 26.09.26 ODER: 17.02.27 – 20.02.27

Körper-Mind:
Mit körperzentrierten Methoden schneller an den Kern
07.05.26 – 09.05.26 ODER: 01.04.27 – 03.04.27

Erlebnis-Mind:
Mit Kontrastierungstechniken tiefgreifende Veränderungen erzielen
26.03.26 – 28.03.26 ODER: 06.05.27 – 08.05.27

Verhaltens-Mind:
Mit Konditionierungstechniken nachhaltige Verhaltensänderungen erreichen
26.06.26 – 27.06.26 ODER: 11.06.27 – 12.06.27

Beziehung & Psychodynamik:
Innere Konflikte verstehen und Beziehung als Wirkfaktor nutzen
10.09.26 – 12.09.26 ODER: 09.09.27 – 11.09.27

Scientific 3 Mind Methodik:
Mit neuropsychologischem Interventionsmodell und 3 Mind Methodik wirksam coachen
05.11.26 – 07.11.26 ODER: 28.10.27 – 30.10.27



Scientific 3 Mind Coach
BY DR. ALICA RYBA





Wissenschaftliche Fundierung - Praktische Handlungskompetenz - Persönliches Wachstum
Dr. Alica Ryba - Institut für wissenschaftliches Coaching - dialog@aryba.de - alica-ryba.de

ren, sie hatte sich neben ihn ins Auto gesetzt – dafür war sie verantwortlich. Wir schauten uns diese Verantwortung näher an, indem ich Sara zu ihren Erfahrungen mit dem Vater als Autofahrer fragte, seiner Sicherheit am Steuer, früheren gemeinsamen Fahrten. Immer wieder konnte sie dazu sagen, dass sie den Vater nur als super sicher erlebt hätte. Dann fragte ich sie, ob sie auch zu ihrem Vater ins Auto gestiegen wäre, wenn sie bemerkt hätte, dass er übermüdet oder alkoholisiert gewesen wäre. Entrüstet schüttelte Sara den Kopf und verstand im selben Moment: Sie hatte alles getan, was sie konnte, was in ihrer Verantwortung lag, sie war tatsächlich unschuldig. Ganz oft hilft schon dieses Durchspielen mit Ja-Nein-Fragen, um Klient:innen zu entlasten, manchmal ist es aber wichtig, ergänzend noch die Scham-Würde-Übung[1] zu nutzen oder hier besser: Scham und Selbstbewusstsein.

Dafür sind nur zwei Punkte im Raum nötig: ein Punkt symbolisiert die Scham, übrige Schuldgefühle, die noch sein dürfen, der andere Punkt das wiederkommende Selbstbewusstsein, die Ressourcen. In der Übung gehen Klient:innen zwischen den beiden Punkten so lange hin und her, bis sie nicht mehr in die „Schamecke“ zurückwollen, das Vergangene genug gewürdigt ist und ein „neues“ eigenes Leben beginnen kann. Jetzt erst ist es Stück für Stück möglich, dass Klient:innen wie Sara loslassen können. Aus der Qual des Überlebens darf Freude über all das Schöne, das trotzdem noch da ist, wachsen! ■



© privat

Dr. phil. Tonia Schüller arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie und internationaler Neurocoach. Als EMDR- & Trauma-therapeutin ist es ihr Ziel andere traumatisierten Menschen, bei der Integration ihrer Erlebnisse in ihre Biografie zu begleiten, neue Perspektiven für ihre Leben nach und mit dem Trauma zu finden und ihnen Hoffnung für die Zukunft zu schenken. Einen besonderen Schwerpunkt ihrer Arbeit bildet die Unterstützung traumatisierter Flüchtlinge aus dem Nahen und mittleren Osten und ihre Lehrtätigkeit im Bereich Soziale Arbeit und Kindheitspädagogik.
https://hoffnungsvollleben.com

1 Auf meiner Website erkläre ich diese Übung genauer und stelle auf eine Audiodatei zur Begleitung zur Verfügung: https://hoffnungsvollleben.com/geschenke/