



TelefonSeelsorge: Verlusterfahrungen ins eigene Leben integrieren

Bei einer Pressekonferenz am 7. Oktober 2021 machten Expertinnen der TelefonSeelsorge und Primar David Oberreiter vom Kepler Universitätsklinikum Linz darauf aufmerksam, welche psychischen Folgen Verlusterfahrungen haben können. Eine Betroffene sprach über einen persönlichen Schicksalsschlag, der ihr Leben völlig veränderte.

Wer hätte vor 2020 je gedacht, dass Kindergärten, Schulen und Universitäten schließen würden, das Gesundheitssystem an seine Grenzen stößt und das gesellschaftliche Leben fast gänzlich zum Erliegen kommt. In den letzten eineinhalb Jahren wurde schmerzlich bewusst, dass Sicherheiten viel leichter verloren gehen können als gedacht – angefangen von körperlicher Nähe über geöffnete Geschäfte und Lokale, Kultur- und Kunstgenuss oder Vereinsleben bis hin zu großen familiären Feierlichkeiten.

Durch die Pandemie wurden viele Träume und Zukunftspläne zerstört. Viele Menschen mussten sich mit der eigenen Verletzlichkeit auseinandersetzen. Doch auch schon vor Corona hatten Menschen das Gefühl, dass ihr Leben auseinanderbricht.

Anlässlich des Welttags für psychische Gesundheit am 10. Oktober informierte die TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 – bei einer Pressekonferenz am 7. Oktober 2021 im OÖ. Presseclub mit Prim. Dr. David Oberreiter vom Kepler Universitätsklinikum Linz darüber, welche psychischen Folgen Verlusterfahrungen haben können und was im Umgang mit derartigen Krisen hilfreich ist. Lucia Niederleitner gewährte einen ganz persönlichen Einblick in ihr Leben, in dem von einem Tag auf den anderen nichts mehr so war wie zuvor.

Wenn die Welt aus den Fugen gerät

Lucia Niederleitner ist Mutter und Diplomierte Resilienztrainerin. Am 23. Mai 2018 änderte sich ihr Leben schlagartig: Ihr Sohn David kam bei einem Mopedunfall ums Leben. „Plötzlich ist nichts mehr so, wie es einmal war“, schildert die zweifache Mutter ihre Situation. „Das Herz scheint in diesen Momenten wirklich zu zerspringen. Die eigene Zerbrechlichkeit und den Schmerz spüre ich in einem bisher unbekanntem Ausmaß – körperlich und seelisch“, erzählt die Betroffene. Zutiefst verwundet und „wie gläsern“ habe sie die darauffolgende Zeit erlebt.

Was in ihrer Situation hilfreich war? „Den Schmerz und die Trauer zuzulassen. Ihn nicht zu betäuben, ihn nicht zu verdrängen. Und dabei die eigenen Ressourcen gut sehen können.“ Neben viel emotionalem Schutz und Selbstfürsorge hätten ihr auch ihre Beziehungen geholfen, ihre Trauer zu bewältigen – zu sich selbst, in der Familie und zu guten Freunden. „Besonders hilfreich waren mir auch die Beziehungen zu professionellen BegleiterInnen. Denen wollte und konnte ich mich in aller Schwere zumuten“, sagt Niederleitner.

Beziehungen geben Halt

Wie herausfordernd der Umgang mit Verlusten für Menschen sein kann, weiß auch **Prim. Dr. David Oberreiter, MBA**, Vorstand des Instituts für Psychotherapie am Kepler Universitätsklinikum Linz. „Selbst Personen, die ansonsten über gute Fähigkeiten in der Krisenbewältigung verfügen, können phasenweise in Zustände geraten, in denen ihre Bewältigungsstrategien eingeschränkt sind“, erläutert Oberreiter. „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“, beschreibt Oberreiter den Gefühlszustand von Menschen mit Verlusterfahrungen. Auch er verweist auf das soziale Umfeld, das in einer Krise Halt zu geben vermag. „Einfühlsame, Anteilnehmende Mitmenschen sind eine gute Ressource, um Verluste gut bewältigen zu können“, bekräftigt der Facharzt.

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 ging ebenfalls auf die seelische Verfasstheit von Betroffenen ein: „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 unserer AnruferInnen empfinden sich als außenstehend. Ihr Vertrauen in sich selbst und die Welt, ihr Lebensmut, ihre psychische und physische Energie haben Schaden genommen oder können kaum mehr aufrechterhalten werden“, betont die Expertin.

Umso mehr benötigen Menschen in Krisen „die Beruhigung und Gewissheit, dass sie irgendwann einmal die schwierige Lebenssituation bewältigen können, in der sie sich gerade befinden“, unterstreicht **Mag.^a Silvia Breitwieser**, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142. Denn: „Selbstwirksamkeit ist essenziell für die psychische Gesundheit. Entsteht der Eindruck ‚Ich kann nichts tun!‘, führt das zu Ohnmachtsgefühlen, die die Überforderung noch verstärken. Hingegen ist alles förderlich, was die eigene Handlungsfähigkeit in kleinen Schritten wieder erhöht“, erklärt Breitwieser. Gerade in schwierigen Situationen und Krisen hilft ein Gespräch, in dem es jedoch „nicht darum geht, schnelle Lösungen zu finden“, wie Breitwieser konstatiert, sondern vielmehr darum, sich einem Gegenüber mitteilen zu können, das „ganz uneigennützig Anteil nimmt, sich einfühlt, gegebenenfalls das Schweigen aushält – und das alles mit vollster Aufmerksamkeit.“ Durch das Benennen der eigenen Gefühle ordnen sich Gedanken und Emotionen, Perspektiven zeichnen sich ab.

Erstanlaufstelle TelefonSeelsorge – Notruf 142

Unter der **Nummer 142** können Anrufende mit einer neutralen Person über ihre Sorgen, Ängste und Nöte sprechen – **an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos**. Wer lieber schreibt, kann sich an die Chatberatung www.onlineberatung-telefonseelsorge.at wenden.

Veranstaltungshinweis:

Am **22. Oktober 2021 von 9 bis 17 Uhr** findet eine **Fachtagung** mit Vorträgen und Workshops im Bildungshaus Schloss Puchberg zum Thema „**Verändert – Leben mit Verlust und Tod**“ statt. Nähere Informationen siehe Folder im Anhang.

Fotos: © Diözese Linz (honorarfrei)

Foto 1: (v. l.) Prim. Dr. David Oberreiter, MBA (Vorstand des Instituts für Psychotherapie am Kepler Universitätsklinikum Linz), Lucia Niederleitner (betroffene Mutter), Mag.^a Silvia Breitwieser (Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142), Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner (TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142)

Foto 2: Am Podium (v. l.) Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner (TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142), Prim. Dr. David Oberreiter, MBA (Vorstand des Instituts für Psychotherapie am Kepler Universitätsklinikum Linz), Lucia Niederleitner (betroffene Mutter), Mag.^a Silvia Breitwieser (Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142)