

# Zerstörungsangst und Zerstörungswut



Dr. Bernhard Barnikol-Oettler

## Grässliche Gefühle

Als Klinikseelsorger werde ich manchmal bei Begegnungen mit Patienten oder deren Angehörigen von ganz grässlichen, garstigen Gefühlen besetzt: Gefühlen, von denen ich stundenlang, manchmal tagelang nicht loskomme. Diese Gefühle fühlen sich anders an als sonst. Patienten oder Angehörige reden dann nicht mit mir, sondern quasi in mich hinein. Es treten bei mir fast immer auch körperliche Reaktionen auf. Ich schwitze, mir wird flau im Magen, schwindelig. Ich verhalte mich in diesen Situationen oft seltsam, falle aus meiner Rolle. Ich komme mir in diesen Situationen häufig noch ohnmächtiger, deplazierter als sonst vor und weiß partout nicht, was los ist. Oder ich verspüre vehemente Schuld, einer Situation nicht gerecht geworden zu sein. Manchmal fühle ich mich auf das brutalste abgewiesen. Was ich sonst ganz gut kann, auch eine Beobachterperspektive einzunehmen, mich auch distanzieren zu können, all dies ist wie auf einen Schlag weggeschwicht.

Wie lässt sich das verstehen? Ich komme dann in Berührung mit psychotischer Angst. In dieser Angst geht es um totale Zerstörung, die Angst ausgelöscht zu werden, im Stich gelassen und vergessen zu werden von Gott und der Welt, als hätte ich nie existiert. Es ist die Angst von Säuglingen, die mit Überlebensaufgaben konfrontiert sind, aber da sie nicht denken, sprechen und davonlaufen können, diesen kaum ausreichend gewachsen sind. Wiederholen sich solche extremen Überforderungssituationen im erwachsenen Leben, wie etwa bei schwerer Krankheit, einer Katastrophe oder beim Sterben, scheinen diese fundamentalen Ängste wieder evoziert zu werden.

## Leihmagen

Es gibt vielleicht eine alltägliche Intuition von diesen Vorgängen. Wer sich als Mülleimer oder Kotzkübel erlebt, in den andere Menschen ihre ganzen Probleme ablagern, der spürt etwas von dieser Containerfunktion. Allerdings dann schon in der Form, dass die eigenen Kapazi-

täten des Haltens erschöpft sind und der Container zu einem toten Container, zu einer toten Mutter wird. Demgegenüber ist es hilfreich, dieses Halten, dieses Containment als eine Leistung wertzuschätzen. Und sich dann der Aufgabe und Arbeit zu unterziehen, diese giftigen Gefühle zu verdauen, das heißt zu verstehen. Aufnehmen, behalten, verdauen, verdaut das heißt entgiftet zurückgeben, dies alles ist eine wichtige Funktion der Menschen, die Patienten oder deren Angehörige begleiten – quasi einen Leihmagen zu haben.

Wie auf solche psychotischen Ängste, unverdaute Erlebnisbrocken, die wie Gift wirken, reagieren? Erster Schritt: Überleben. Und das meint: Weiter atmen, lebendig bleiben, nicht gleich gehen. Und eben nicht zurückzuspuken. Sondern diese furchtbaren, vergifteten Gefühle von Zerstörungsangst und Zerstörungswut halten, „containen“ können. Nicht vieles Reden hilft in diesen Fällen. Beruhigend sind oft einfache Informationen, Rahmen, Struktur. Zweiter Schritt: nicht vergiftet zu werden, sondern verdauend intakt zu bleiben. Verdauen meint, diese Gefühle zu verstehen und sie damit zu denken.

## Mein Umgang

Komme ich aus solchen Situationen, kann ich – noch – nichts in Gedanken fassen. Was mir dann oft hilft ist dreierlei. Ich zünde meistens als erstes in unserer Klinikkirche eine Kerze unter dem Kreuz an. Ich halte dies für keinen Zufall. Der Kirchenraum ist ein Rahmen. Und der Rahmen als solcher ist eine grundlegende Intervention. In dieser Funktion wird der Raum der Kirche meines Erachtens auch von vielen Besuchern in Anspruch genommen. Und dann, zweitens ganz schlicht, es tröstet mich, auf das Kreuz zu schauen. Jesus kennt all diese Ängste, diese Einsamkeiten, kennt Schmerzen: „Er trug unsere Krankheit und lud auf sich unsere Schmerzen.“ (Jes. 53, 4). Das dritte geschieht automatisch, unbewusst, von mir nicht steuerbar und wird immer erst im Nachhinein deutlich. Das Unbewältigte, das Unverdaute, das Noch-Nicht-In-Sprache-Fassbare wird hingeworfen, projiziert, wird gebetet. So wie es der Apostel Paulus schreibt: „Desgleichen hilft auch der Geist unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist selbst vertritt uns mit unaussprechlichem Seufzen“ (Röm. 8, 26).

## Karfreitag und Ostern

Der Heilige Geist projiziert, überträgt das unaussprechliche Seufzen, die psychotischen Zerstörungsängste aber auch die Zerstörungswut hin auf Gott. Was macht nun aber Gott mit diesen psychisch vergifteten Projektionen? Diese Frage wurde Karfreitag zur bedrückenden Frage. Denn die Zerstörungswut von Menschen kreuzigt Jesus und richtet sich zugleich gegen Gott. Überlebt Gott diesen Angriff oder spuckt er das Gift zurück?

Gott überlebt diesen Angriff, „containt“ dieses Gift drei Tage und gibt die vergifteten Erlebnisse verdaut zurück, als den auferweckten Gekreuzigten. Und für die Anhänger dieses Jesus könnte dies ja ähnliche Konsequenzen haben wie bei Säuglingen. Deren omnipotente Phantasie wird durch das Überleben der Mutter zerstört, muss und kann nun betrauert werden. Es kommt zu dem, was die Psychoanalytikerin Melanie Klein die depressive, das heißt die psychisch erwachsene Position nennt. Die Annahme einer Beziehung, die Annahme von Hilfe ist nun ebenso möglich wie Gefühle wie Hilflosigkeit, Demütigung, Trauer und Neid zuzulassen. Diese Position ist geprägt durch die Erfahrung von Schuld, Verantwortung und Realitätswahrnehmung. Dies bedeutet einen Gott, der unserer Kontrolle entzogen ist. Aber, weil nur Grenzen Kontakt zulassen, ist im Gegenzug nun auch die Beziehungsfähigkeit hergestellt. Die erlebte Trennung von Gott kann daher auch heilsam sein, für eine integrative Gottesbeziehung, in der der anwesende und abwesende Gott sein kann. Wie dies Jesus am Kreuz formuliert hat: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Mk. 15, 34).

*Dr. Bernhard Barnikol-Oettler, evangelischer Pfarrer und Klinikseelsorger am Ökumenischen Seelsorgezentrum des Klinikums München-Großhadern der LMU München*

Zum gleichen Thema finden Sie unter [www.blaek.de](http://www.blaek.de) (Ärzteblatt/Literaturhinweise) einen Vortrag des Autors, den er in der Evangelischen Akademie in Tutzing im Januar gehalten hat.