

Michael von Cranach
Verlust und seelische Gesundheit

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde!

Das Thema unserer Arbeitsgruppe lautet: Verlust und seelische Gesundheit. Die Aufgabe eines Impulsreferates ist es, Stichworte für die Gruppendiskussion zu liefern, Gedanken anzureißen, die die Diskussion befruchten. Ich möchte Gedanken dazu äußern, warum im Titel unserer Arbeitsgruppe der Begriff seelische Gesundheit anstelle von psychischer Erkrankung gewählt wurde und dann den Begriff Verlust in seiner allgemeinen sowie in seiner psychiatrischen Bedeutung erläutern. Davor möchte ich aber, so zu sagen als einleitendes Fallbeispiel, meine eigene deutsch-polnische Geschichte erzählen. Wie die aktuellen Ereignisse zeigen, stecken wir mittendrin in der Bewältigung unserer Vergangenheit. So wie es nur eine individuelle Schuld gibt, so ist auch Bewältigung gebunden an individuelles kennen lernen, an persönliche Beziehungen, an das Teilen von Trauer, an das Zugeben von Scham und Schuld, wo sie vorhanden sind. Die viel gepriesene deutsch-französische Freundschaft beruht hauptsächlich auf den unendlichen persönlichen Kontakten zwischen Menschen und weniger auf Verträge und Absichtserklärungen. Dies gilt ebenso für die deutschen jüdischen Beziehungen. Die persönliche Geste von Willy Brandt bei der Kranzniederlegung in Warschau hat sicherlich mehr für die Entwicklung der deutsch-polnischen Beziehungen geleistet als viele politische Gespräche, mehr vielleicht auch als materielle Entschädigungen.

1790 kamen meine Vorfahren durch eine Heirat nach Craazen, heute Krasne, ein kleines Dorf, wenige Kilometer östlich der Oder und circa 40 km südlich von Stettin. Dort bewirtschafteten sie ein landwirtschaftliches Gut mit 1000 ha Grund, wovon sie (gut) und die deutschen Bewohner des Dorfes (bescheiden) lebten. In der Erntezeit kamen regelmäßig polnische Saisonarbeiter. Craazen lag in der Neumark, Teil der Mark Brandenburg und gehörte damit zu Preußen. Dort befand ich mich auch, fast vierjährig, als die Katastrophe sich im Januar 1945 zuspitzte. Mein Vater war 1944 in Norwegen gefallen und die Trauerarbeit meiner Mutter war überschattet von der Angst vor der herannahenden Front und den Gerüchten über die Gräueltaten der russischen Soldaten. Zum Glück aller erschien in den letzten Januartagen der Bruder meines Vaters, der sich irgendwie von der Front abgesetzt hatte. Seine Versuche, mit der Familie und einer größeren Zahl von Dorfbewohnern nach Westen zu fliehen, wurden von der Gauleitung verhindert. Die Familie fand Zuflucht in einem Eiskeller, als die Panzervorhut der Roten Armee durch Park und Dorf fuhren. Die Zeitlücke zwischen Vorhut und Fußtruppen nutzend gelang es, ein Pferdegespann zu organisieren, die Oder zu erreichen, zu überqueren und nach Berlin zu kommen. Meine Großmutter weigerte sich mitzukommen: "man verlässt nicht die Heimat". Sie zog zu einer Familie in das Dorf, niemand verriet sie den russischen Soldaten, die nach dem Aufenthalt der Gutsbesitzer fragten. Als wenige Wochen später im Dorf eine polnische Verwaltung eingesetzt wurde und als Bürgermeister der Sprecher der polnischen Saisonarbeiter, der viele Jahre im Sommer in Craazen gearbeitet hatte und sie gut kannte, ernannt wurde, trat das zu erwartende nicht ein, auch er schwieg und schützte sie und meine Großmutter konnte schließlich im Rahmen der Ausweisung der deutschen Bevölkerung zwei Jahre später nach Deutschland zurückkehren.

Ich habe meine Großmutter nie in einem revanchistischen Sinne klagen hören, sie sprach viel über ihr Leben in Craazen, klagte auch nie bis zu ihrem Tode über ihre doch ärmliche Lebensverhältnisse nach der Flucht, wie sie es nannte, sie sprach viel von ihren zwei gefallenen Kindern und blendete alle Überlegungen über den Hintergrund der Katastrophe aus.

Meine Mutter verfiel in einen Aktivismus, um mich als Einzelkind über die Runden zu bringen. Sie wollte nie mehr nach Craazen zurückkehren, was auch immer komme, aber nicht aus einer Wehmut über den Verlust der Vergangenheit sondern aus einer Wut auf Craazen als Ort ihrer unglücklichsten Erinnerungen. Erst später, als sie mich sozusagen durchgebracht hatte und ich mich verselbstständigte, was sie zunächst als den größten Verlust ihres Lebens deutete, bekam sie eine schwere Depression. Als sie aus dieser herauskam, gelang es ihr Schicksal aus einer anderen Sicht zu sehen. Sie wurde ein politischer Mensch, bewunderte Willy Brandt und konnte über Trauer, Schuld und Scham in feiner Weise reden.

Aus Craazen wurde Krasne in Polen .Jahrzehnte später, kurz nach der großen Wende, kam der Bürgermeister von Krasne zu meinem Vetter, brachte ihm eine Porzellanfigur seiner Mutter mit und bat ihn um Hilfe, um nach Kanada zu emigrieren, er wohnte eine Zeit lang bei ihm bis die Auswanderung gelang.

Vor wenigen Jahren beschloss ich, mit meiner Familie Krasne zu besuchen. Wir wanderten durch das ruinöse Gutshaus, picnichten im großen Hof. Die Versuche mit der Dorfbevölkerung Kontakt aufzunehmen schlugen zunächst fehl. Schließlich führte man mich zu einer älteren Frau, die fließend Deutsch sprach, vielleicht die einzige noch im Dorf. Wir führten ein kurzes Gespräch vor ihrer Haustür. Sie war Kindermädchen im Gutshaus gewesen, kannte mich, sie wollte nicht mit mir darüber sprechen. Sie murmelte schließlich: "es war eine schwierige Zeit, was wollen Sie hier?" und verfiel in Schweigen und schweigend verabschiedeten wir uns.

Ihre Frage war wichtig. Was wollte ich dort? natürlich nicht zurückkehren um materielle Ansprüche stellen, auch nicht in Nostalgie schwärmen. Ich wollte vielleicht ein Teil meiner Wurzeln erkennen, die Landschaft und die Kultur erleben. Ich hätte auch gern mit den Menschen dort gesprochen, Menschen mit denen ich etwas gemeinsam habe, nämlich Krasne. Ich hätte mit Ihnen über Trauer, Schuld und Scham, sprechen wollen aber auch über Hoffnung und Gemeinsamkeiten. Was denken sie über ihre Vergangenheit in Ostpolen, heute Ukraine? Wie haben sie den Verlust bewältigt? Ich hoffe es gelingt mir noch.

Was bedeutet in diesem Zusammenhang Verlust? Der Zusammenhang zwischen Verlust und psychischer Erkrankung ist nur oberflächlich untersucht. Nach den alten Untersuchungen von Bonn die, und seit der Zeit immer wieder repliziert, wissen wir, dass das Risiko als erwachsener Mensch depressiv zu werden, stark ansteigt, wenn jemand als Kind einen Elternteil verloren hat. Von der Life Event Forschung wissen wir, dass im Vorfeld vieler psychischen Erkrankungen Ereignisse stattfanden, die oft mit Verlust in Zusammenhang zu bringen sind. Die Migrationsforschung zeigt uns an vielen Beispielen, dass sowohl im zeitlichen Zusammenhang mit der Emigration, wie auch in der späteren Anpassungsphase gehäuft psychische Störungen auftreten können. Gleichzeitig zeigt sie auch, vielleicht sogar an mehr Beispielen, dass Migranten gesünder bleiben als die Ursprungs- und die Gastpopulation. Es sind die Umstände der Migration, die potentiell krankheitsfördernd sind und nicht die mit der Migration verbundenen Verluste an sich. George Brown konnte in seiner klassischen Studie im Londoner Stadtteil Islington zu fast 100% voraussagen, dass alleinerziehende Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren, arbeitslos und von Sozialhilfe lebend, depressiv wurden. Er zeigte, dass es nicht die Verlustereignisse an sich, der Verlust des Partners, des Status, sondern vielmehr die prekäre Situation und die, auch berechtigten, Gefühle der Ohnmacht und Aussichtslosigkeit waren, die die Depression in Gang setzten und aufrechterhielten. So war es auch bei meiner Mutter. Die einschneidenden Ereignisse und Verlusterlebnisse lösten bei ihr die aktivste Phase ihres Lebens aus. Sie hatte auch das große Glück, dass die Lebensumstände ihr erlaubten, aktiv zu sein. Erst als durch meinen unwiderruflichen Weggang ihre einseitig auf mich konzentrierte Lebensaufgabe an Bedeutung verlor, erlebte sie das Leben als sinn- und aussichtslos und wurde depressiv. Als ich schweigend in Krasne neben der alten Frau stand hatte ich plötzlich auch Schuldgefühle, dahingehend, dass ich mich fragte, ob die Umstände für sie auch derart waren, dass sie aktiv

hätte werden können. Wenn nicht, so schien es mir ungerecht, dass wir als Täter bessere Bewältigungsbedingungen gehabt hätten, als sie als Opfer.

Wir sollten in unserer Diskussion darüber nachdenken, was Verlust bedeutet und das hierarchisch nach seiner Wichtigkeit aufreihen. Es geht nicht primär um den materiellen Verlust, das Haus, die Besitztümer, das Einkommen, sie sind noch am ehesten ersetzbar. Der Verlust der sozialen Bindungen, des engen und weiteren sozialen Netzwerkes hat schon eine größere Bedeutung, auch sie lassen sich wieder aufbauen. Der Verlust der Kultur und Sprache und somit des Mediums indem man schwimmt und der damit verbundene Verlust der Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit des Lebens ist schwieriger zu ersetzen. Nur wenige schaffen es wie mein Lieblingsautor seit meiner Jugend, Teodor Korzeniowsky, als Joseph Conrad, in einer fremden Sprache schreibend, zum Weltbürger zu werden. Er kam zu dem Ergebnis, dass " das Gemälde des Lebens überall mit der gleichen Detailtreue gezeichnet und mit den gleichen Farbtönen gemalt wird" auch wenn wir dazu neigen, anfangs im Neuen nur die groben Umrislinien und die Farben grell und nuancenlos wahrzunehmen. Schwer liegt der Verlust von Eltern, Partner, Kinder, Freunde. Ebenso schwer und vielleicht noch schwieriger zu überwinden liegt der Verlust der Würde und immer unbeantwortet wird die Frage bleiben, die sich viele Menschen rastlos stellen, wie ich von meinen Patienten weiß:" was hätte sein können, aber nicht wurde".

Nun zum Schluss einige Gedanken zur Diskussion zum Begriff seelische Gesundheit. Dieser international weit verbreitete Begriff ist für uns Deutsche neu. Wir haben uns zu sehr in der Psychiatrie mit dem Kranken beschäftigt und das Gesunde außer acht gelassen. Die Transkulturelle Psychiatrie hat sich, als ein Teilgebiet Psychiatrie, in besonderer Weise um den Einfluss von Kultur und Migration auf die Entstehung psychischer Erkrankungen bemüht. In unzähligen Studien wird Migration in ihren verschiedenen Erscheinungsformen als Risikofaktor für psychische Erkrankungen dargestellt und damit mit einer eher negativen Konnotation versehen . Auch wird dadurch die eigene sowie die fremde Kultur als etwas Eigenständiges überbewertet. Dadurch übersehen wir leicht, dass unsere jeweilige Kultur das Ergebnis einer Mischung unzähliger Kulturen in der Folge von unzähligen Migrationsbewegungen ist. Damit ist Migration ein gestaltender Faktor unserer Welt. Nicht Migration ist ein Krankheitsrisiko sondern eher die Umstände unter denen sie stattfindet. Wenn wir nur über Psychiatrie oder psychische Erkrankungen sprechen, verlieren wir aus den Augen, dass Verluste auch zu bewältigen sind, dass Resilienzfaktoren zu ihrer Bewältigung beitragen und dass wir auch heute noch präventiv an der Bewältigung dieser Verluste arbeiten müssen.