



Todesangst und Versöhnung im Kontext von gesellschaftlicher (Bürgerkrieg) und leiblicher (Tumor) Traumatisierung

Im Rahmen eines Seminars mit traumatisierten Bürgerkriegsjournalisten im November 08 auf Mindanao/Philippinen wagte ich folgenden Vergleich: Die seelischen Geschehnisse, die interpersonalen, sozialen und politischen Dynamiken hier im philippinischen Bürgerkrieg scheinen mir in gewisser Weise sehr ähnlichen Mustern und Regeln zu folgen, wie ich es im Kontext vom Kampf der KrebspatientInnen in meiner Schweizer Klinik mit ihrer Erkrankung erlebe:

In beiden Situationen steht die tiefe Angst vor seelischen Schmerzen, der Verlust des Lebens oder der Lebensgrundlagen im Zentrum des hier vornehmlich äusseren und dort inneren Kampfes. In beiden Kontexten findet sich vielfach keine Gelassenheit, kein Vertrauen, kein Sich und anderen Zulächeln mehr und die *zentrale Heilungs-Dimension der unbedingten Versöhnung* mit dem je zutiefst fühlbaren Geschehen, mit dem emergierten Resultat der (Lebens-)Geschichte ist weit entfernt von der Wahrnehmungsebene, Fühl-, Denk- und Handlungsebene. Selbst wenn Hoffnung noch oder wieder existieren darf, wird in der Regel hier wie dort in beiden Realitäten das Siegen, das Besiegen, das Gewinnen einer Seite von zwei Opponenten gewünscht, antizipiert und imaginiert. Man hat eine Philosophie und Vision in der konzeptuell konstitutiv es gut und schlechte, gesunde und kranke Interaktionspartner gibt, die Welt polar organisiert ist, innen wie aussen:

Der Krebspatient ringt in oft tiefsitzender, das gesamte Leibgeschehen beherrschender Angst um körperlich-seelische Integrität oder nach bereits erfolgten Operationen oder Chemotherapien um ein Aufhalten der zerstörerischen Kräfte. Er versucht, im Bündnis mit den ihn motivierenden, stützenden, mitkämpfenden „Ärztebrigaden“ mit

Verzweiflungsmut in die oft nicht zu gewinnende Schlacht zu ziehen, nimmt dankbar jede Waffe entgegen, oftmals mit höllisch zerstörerischer Potenz chemischer Natur.

Das Motiv ist dabei klar vorskizziert: Es gilt zu siegen, niederzuringen, vernichtend zu schlagen, ja auszurotten, einen Zellgenozid zu erzwingen. Diese Begrifflichkeiten sind allesamt in psychotherapeutischen Sitzungen mehr oder weniger überzeugt aus dem Mund von verzweifelt-trotzig-wütend-traurig-erschöpften Menschen gekommen. Sie wollen die Krebszellen aushungern, töten, kaputtstrahlen oder herausschneiden aus dem Zellverband, aus der ohne sie harmonisch funktionierenden Gemeinschaft von Zellstrukturen und - generationen. Noch sind oft die bedrohlichen Zellgruppen klein, unterlegen, klar eine deutliche Minderheit. Doch es ist evidenz- und statistikbasiert zu befürchten, dass der Horror Realität werden könnte, dass diese Minderheit sich schlussendlich überall siedelt und den friedlich vor sich hinwachsenden Zellen alle Nahrung wegfrisst, den bis dahin gewachsenen und phylo- wie endogenetisch für gesund erachteten Organstrukturen an die Lebenssubstanz gehen und schliesslich die Organe alle selber vernichten, und dann wie in einem Massensuizid zusammen mit den friedlichen Zellen untergehen.

Todesangst macht zum todesmutigen, gnadenlosen Feind. Kein Tier ist so zu fürchten wie ein tödlich verwundetes. Es gilt das um alles in der Welt – auch um den Preis massenhafter Vernichtungen im Körperinnen – dieses verfrühte Schreckensende zu verhindern. Und viele zumindest kurz- bis mittelfristige Siege im Kampf gegen Krebs geben dieser Strategie unbedingt Recht. Welcher Psychologe würde wagen zu empfehlen, dass nicht alle Pfeile aus dem Kocher der Schul- oder komplementärmedizinischen Methoden gezogen werden sollten, um diesen Kampf zu meistern, den Tod für mindestens eine weitere Dekade zu verjagen. Das Ziel darf im traditionellen medizinischen Heil-Paradigma nicht infrage gestellt werden.

Wenn man genau hinschaut ist das eigentliche Resultat, das in dieser Art Heil- Prozess aber erreicht wird eine Art Waffenstillstand, der Krebs hört für unbestimmbare Zeit auf zu wachsen, seine Zellzahl zu vermehren. Sie verschwinden in einer medizinisch noch nicht diagnostizierbaren leiblichen Unterwelt und warten darauf, dass Alltagsstress, Lebensangst und weitere krisenhafte Lebenssituationen die Kraft der gesunden Zellstrukturen schwächt, das Immunsystem erneut labilisiert. Eigentlich reicht ein gewisses Mass an unbewusst weiterwirkender durch das erste Krankheitsgeschehen aktivierter Todesangst, um die jeweilige Person vorzubereiten für eine neue erfolgreiche Wachstumsattacke der Krebsstrukturen.

So gesehen gibt es in diese Art jahrzehntelangem innerseelischen und innerleiblichen Bürgerkrieg eigentlich keine Chance, dass einer von beiden Seiten schlussendlich gewinnen, d.h. leben kann. Es werden lediglich unter einem Aufwand von enormer Energie Wachstumsstillstände - vergleichbar einem Waffenstillstand - herausgeschunden. *Cancer fatigue* ist eines der in diesen Kontext erklärbaren Konzepte.

Was wären daher wirklich heilsame Alternativen zum unerbittlichen Kampf ohne Sieger? Evidenzbasierte allgemeingültige Konzepte oder Rezepte gibt es bisher aus der Krebsforschung nicht. Es gibt lediglich Hinweise und Sammlungen von Erfahrungswerten von PatientInnen wie Therapeuten, dass es sinnvoll sein könnte sich zu verabschieden vom Paradigma des Bekämpfens und man gemeinsam hinfindet zu einem wie auch immer ausgestalteten *Versöhnungs-Paradigma*.

Das würde bedeuten, dass es bei dem innerleiblichen Geschehen nicht mehr um eine Dichotomisierung zwischen guten und schlechten Zellstrukturen geht, wobei dann die schlechten Zellen zu eliminieren seien. Es ginge vielmehr darum, dass der von der Krankheit betroffene Mensch mit vollumfassender therapeutischer Begleitung lernt, offenbar in Disharmonie geratene Wachstumsprozesse mit hoher Achtsamkeit, Sorgsamkeit und gelassener Annahme sanft und liebevoll zu adäquater Balance zurückzuführen. Dieses Modell wird allerdings bisan noch von der sog. evidenzbasierten Tumorforschung als esoterischer Unfug bewertet.

Als ich vor den allesamt vom Bürgerkrieg betroffenen Seminarteilnehmern meine Ausführungen zur medizinischen Analogie zum Geschehen in Minadanao beendet hatte, meinte eine Kriegsberichterstatterin unter Wuttränen, dass sie recht wenig Zuversicht habe, dass dieser Weg in naher Zukunft beschritten würde. Das Bewusstsein bei fast allen Beteiligten im Bürgerkrieg sei nämlich zu gering, als dass der Gedanke einer nachhaltigen Versöhnungsarbeit wirklich in den Herzen und im Geist greifen würde und handlungswirksam wurde.

Wie viele der KrebspatientInnen beharren die verschiedenen Bürgerkriegsparteien auf dem Standpunkt, dass sie mit ihrer Philosophie sich durchsetzen müssten, um nicht unterzugehen. Ein Versöhnungskonzept, welches ein Loslassen von Kämpfen zur Durchsetzung des eigenen Lebensgestaltungsideals, hat daher keine Chance. Das Ende des Kampfes ist erst dann eine Option, wenn die Angst vor dem Ausgeliefertsein der vermeindlich destruktiven Haltung durch die Erfahrung und Absicherung von eigener Macht und Kontrolle über das gegnerische Gegenüber garantiert ist.

Es ist die rigide Vision von einer Art des Gesundheitszustandes und einer Art des Friedenszustandes die verfolgt und angespannt, angestrengt verwirklicht werden will.

Versöhnung hingegen geht in die Denk- und Fühlrichtung, dass man einen Weg sucht die Grundangst vor dem eigenen Untergang zu reduzieren, indem das Mass an Vertrauen in die Heilungskräfte von Gelassenheit, Vertrauen und Verzeihen erhöht wird, sog. *Vertrauensbildende Massnahmen* gegenüber den gewinnenwollenden kämpferischen Massnahmen präferiert werden.

Das heisst für die KrebspatientInnen, dass sie jede therapeutische Massnahme als Teil einer das Schicksal annehmenden versöhnlichen Haltung begreifen, dass es um es nicht um den Aufbau von Abwehrkräften sondern das Leben und/oder das Sterben *Annehmenskräfte* geht. Das heisst, dass es primär und unbedingt um den Abbau von Angst und den Aufbau von Herzensgelassenheit und Urvertrauen geht.

Das heisst für die Friedenssuchenden im Bürgerkrieg, dass sie jeglicher eigenen Gewaltanwendung oder Gegengewalt abschwören und genau zuhören, was die Gegenpartei zum Kämpfen bringt, was deren Angst, Schmerz und Wut ist. Auch hier geht es vornehmlich um den Abbau von existentieller Angst, von Lebens- und Sterbensangst auf beiden Seiten.

Ein Journalist meinte, dass der Vergleich doch nur bedingt Sinn mache. Er fokussierte sich auf die Feststellung, dass es beim Krebspatienten zumindest viele gesunde Zellen gäbe, während es klar sei, dass alle Gruppierungen in den Philippinen an der gesellschaftlichen Destruktion teilhaben wurden, es überall Korruption, Machtspiele und wenig Empathie mit den Schwachen der Gesellschaft gäbe.

Mein Argument hier war, dass auch in einem menschlichen Körper in der Regel eine Art fehlende Balance, eine Art Gesamtschwächung der als gesund geltenden Organe und Strukturen existieren muss, bevor der Krebs derart destruktiv Einfluss gewinnen vermag. Der betroffenen Mensch hat meist über viele Jahre unbewusst Bedingungen kreiert, die es erst möglich machten, dass unkontrolliertes, destruktives Geschehen innerhalb von gewissen Zellverbänden beginnt.

Auch innerhalb einer Gesellschaft sind es die unachtsamen, selbstsüchtigen Individuen und Gruppierungen, die als Resonanz auf ihr unempathisches Verhalten den anarchischen und rebellischen Reflex bedingen und wachsen lassen.

Im philippinischen Staatswesen sind auch viele Gruppierungen anzutreffen, die sehr achtsam miteinander umgingen, anderen mit viel Mitgefühl Unterstützung zukommen liessen und sich für mehr Frieden im Land einsetzten. Sie selber als um Ausgewogenheit in der Berichterstattung bemühte Journalisten seien ein gutes Beispiel hierfür. Aber

selbst sie würden, so ich es denn richtig aus ihren Äusserungen entnommen habe, versöhnliche Töne nur in Bezug auf moderate, den Waffengängen mit Regierungstruppen abgeschworen habende, Gruppen anschlagen. Auch sie wären letztlich – aus dem Schmerz über die jüngst geschehenen Greuelthaten und Vertreibungen heraus - für die umgehende Entwaffnung der radikalen Islamisten oder Kommunisten, wenn nötig mit Waffengewalt.

Vielleicht ist es eine Sozialutopie und nur für extreme Rollenmodelle wie Jesus oder Ghandi lebbar, dass der friedliebende Mensch auch weiter auf Versöhnlichkeit und Gelassenheit setzt, wenn die andere Seite weiterhin Gewalt und Kontrolle präferiert.

Vielleicht ist es nahezu unmöglich für einen Krebspatienten seine Hand auf das von Krebszellen befallene Organ zu legen und in liebevoll annehmender Haltung, innerlich lächelnd tief in es hineinzuatmen.

Aber welche Alternativen gibt es für beide? Klar ist, dass es bei einem Bekämpfen von etwas oder von jemandem irgendeine Art der Zerstörung die Folge ist, es letztlich nur Verlierer geben kann. Ebenfalls klar ist, dass Heilungs- und Friedensansätze nie implementiert werden können, wenn Angst, Stress und Verzweiflung im Spiel gehalten werden.

Zu guter Letzt hat in beiden Kontexten der Versöhnungs-Ansatz auch nur dann eine gewisse Chance, wenn die für eine Versöhnung motiviertere Partei bewusst wahrnimmt und achtsam einbezieht, dass das Gegenüber nicht zum gleichen Zeitpunkt gewillt sein wird das Kampf-Paradigma zu überwinden. Das ist sicherlich ein heikler Punkt:

Auch wenn ich mich als Tumorpatient wirklich mich meiner Bestimmung und meiner inneren Führung überlasse, aus tiefer meditativen Haltung geschehenlasse und mich „dahinein entspanne, was geschehen soll“, ist nicht anzunehmen, dass die Wachstumsbewegungen des Tumors umgehend stoppen. Das wird evtl. erst viel später so geschehen oder auch überhaupt nicht. Diese Tatsache anzunehmen ist wohl etwas vom Schwierigsten für uns Menschen. Gleichwohl gibt es keine wirkliche Alternative. Dasselbe gilt für die Bürgerkriegssituation: Das Gegenüber mit dem differierenden Menschenbild und wohlmöglich der fanatischen Vision das Land zu verändern, wird meine friedlichen Bemühungen evtl. nutzen, um sich strategische, materielle oder energetische Vorteile zu verschaffen. Auch hier gilt, dass der Versöhnungsweg durchaus fordert, dass man, für das Ziel eines nachhaltigen konstruktiven Wandel der Beziehungen, kurz- und mittelfristig Entbehrungen, bereit sein muss, höhnisches Gelächter und Demütigungen hinnehmen zu können.

Wahrhaftiges und unbedingtes Versöhnungsgeschehen mit Aspekten der eigenen Lebensgeschichte, sei es im inter- oder intraindividuellen Kontext, ist letztendlich wohl nur dann möglich, wenn es eingebettet ist in eine aufrichtige Demut und in das „primordiale Vertrauen“, dass Heilung von seelischen Wunden und deren materialisierten Folgen nur durch achtsam, entspannte Sorgsamkeit und eine gewährende, liebevoll, demütige Haltung dem Leben gegenüber realisiert werden kann. Somit berührt echte Versöhnung zumindest den transpersonalen Raum, weist auch hin auf metaphysische Dimensionen von Sinnerklärungen.

