

„Das Gehirn registriert Gefahr und schlägt Alarm“



Andrea Signer-Plüss:
„Wir sind auf andere angewiesen. Das macht uns verletzlich.“

SEELSORGE Ihr Interesse gilt der Schnittmenge von Psychologie und Theologie. Als sie an einer Fachtagung einen Workshop mit dem Titel „Warum betrübst du dich, meine Seele?“ anbot, wurde sie fast überrannt. Andrea Signer-Plüss spricht über Verletzlichkeit und Chancen in der Krise. Von Mirjam Fisch-Köhler



Andrea Signer, Sie sagen, psychische Krisen können Wachstumszonen sein. Das dürfte nicht überall verstanden werden ...

Verletzlichkeit ist eine Erfahrung, die uns tief verunsichern kann: Wir sind berührbar, das Leben betrifft uns. Schwieriges lässt uns nicht kalt und Unbekanntes macht uns Angst. Wir haben biografisch bedingte Wundepunkte, reagieren sensibel auf Mängel, Nöte und Krisen. Und wir sind nicht gefeit vor Verletzungen und Krankheiten. Es gibt so viele Dinge, die wir nicht beeinflussen können. Diese Erfahrungen konfrontieren uns mit unserer Verwundbarkeit.

Nirgendwo sonst kommt Verletzlichkeit als Zusammenspiel von Bedürftigkeit und Abhängigkeit besser zum Ausdruck als im Leben eines Neugeborenen. Aber auch der Alltag erwachsener Menschen bietet unzählige Mo-

„Als Beziehungswesen sind wir auf andere Menschen angewiesen. Das macht uns verletzlich.“

mente, die verletzen können: Wir machen uns verletzlich, wenn wir für uns selber einstehen oder jemanden um Hilfe bitten, wenn wir Nein sagen oder Verantwortung übernehmen, wenn wir etwas Neues ausprobieren und uns unserer Ängste bewusst werden. Wir machen uns verletzlich, wenn wir jemandem unser Vertrauen schenken, wenn wir um Verzeihung bitten oder uns verlieben. In Momenten der Verletzlichkeit fühlen wir uns bedürftig und schutzlos. Wir sind dann besonders darauf

angewiesen, dass Menschen sorgfältig mit uns umgehen. Wir haben etwas nötig – Zuwendung, Lob, Trost, Schutz, Ermutigung –, können aber nie sicher sein, dass wir erhalten, was wir brauchen. Dass wir als Beziehungswesen auf andere Menschen angewiesen sind, macht uns verletzlich.

Wie war Ihr persönlicher Weg im Umgang mit dem Thema der Verletzlichkeit?

Ich verbinde das Thema Verletzlichkeit eng mit meiner eigenen Lebensgeschichte: In meiner Kindheit war ich mit psychischen Erkrankungen im familiären Umfeld konfrontiert, was eine schwierige Erfahrung war, die mich zugleich aber auch für Menschen in Not geöffnet hat. Dass ich als Psychotherapeutin Hilfesuchende in psychischen Krisen gut abholen und ihnen in der Therapie einen Schutzraum bieten kann, hängt nicht nur mit meiner Ausbildung zusammen, sondern ganz wesentlich auch mit meiner Geschichte, mit dem Wissen um meine Grenzen und einem versöhnten Umgang mit meiner eigenen Verletzlichkeit. Dazu gehört auch, dass ich lernen musste – und es immer noch tue –, mit meiner hohen Sensibilität umzugehen, die ich in meinem Beruf einerseits als wertvolles Kapital empfinde, die mich andererseits aber auch verwundbar macht.

Wer sich verletzt fühlt, baut Mauern auf oder igelt sich ein, um seine Seele zu schützen. Ist das ein guter Weg?

Unser Körper reagiert auf eine seelische Bedrohung oder Verletzung so, wie er auch auf eine körperliche Bedrohung oder Verletzung reagiert: Das Gehirn registriert eine Gefahr und schlägt Alarm. Stresshormone werden produziert und ausgeschüttet. Wenn wir uns also in Frage gestellt, angegriffen, bedroht, gedemütigt, verraten, enttäuscht oder gekränkt fühlen, wird in unserem Körper

Andrea Signer-Plüss

Andrea Signer-Plüss (38) ist Psychologin und Psychotherapeutin und lebt mit ihrem Mann in Grosshöchstetten BE. Nach zehn Jahren im Beruf (zuerst stationär in der Klinik Sonnenhalde in Riehen, danach in einer ambulanten Praxis im Christlichen Therapiezentrum Siloah) pausiert sie im Moment von ihrer therapeutischen Tätigkeit. Seit September 2016 leitet sie die Fachkreise der VBG, darüber hinaus ist sie in der FEG Grosshöchstetten sowie als Referentin und Dozentin tätig. Um sich vertieft mit theologischen Fragen auseinanderzusetzen, studiert sie zurzeit am Theologisch-Diakonischen Seminar in Aarau. Andrea Signer-Plüss ist gerne in der Natur unterwegs, mit dem Gleitschirm in den Lüften oder auch auf Reisen. Ihr Mann und sie sind begeisterte Fotografen.

www.andreasigner.ch

eine Stressreaktion ausgelöst. Dabei ist nicht mal entscheidend, was genau die Absicht des Gegenübers war oder was eine Person tatsächlich meinte. Entscheidend ist, wie ihr Handeln oder Reden auf uns wirkt, wie wir es deuten und verarbeiten.

Werden wir verletzt, reagieren wir entweder mit Gegenangriff oder mit Rückzug. Beide Strategien haben zum Ziel, Ordnung und Schutz herzustellen und Kontrolle zurückzugewinnen. Schutzmauern können kurzfristig durchaus ihre Berechtigung haben. Das Selbstwertgefühl wird durch Kränkungen krank, es braucht entsprechend Zeit, um sich wieder zu erholen. Langfristig verunmöglichen Mauern aber echte Begegnung. Wer sein Menschsein aus der Defensive heraus gestaltet, vermag sich zwar zu schützen, er dringt aber auch nicht mehr ins wahre Leben vor.

Krisen sind unbeliebte Stationen im Leben. Zudem ist Prävention heute ein wichtiges Thema. Was können wir beitragen zu einer guten psychischen Gesundheit?

Wir sind Geschöpfe mit eingebautem Alarmsystem. Während der Körper über unmissverständliche Signale wie Hunger, Durst, Müdigkeit oder Schmerz auf sich auf-

merksam macht, ist die Sprache der Seele leiser, subtiler: Eine bedrängte Seele verschafft sich mit unangenehmen Gefühlen Gehör, sie schlüpft in das Gewand innerer Unruhe oder meldet sich in Form von Schlafstörungen. Viele Krisen liessen sich vermeiden, würden wir körperliche und seelische Signale ernst nehmen, frühzeitig intervenieren und angemessen darauf reagieren. Stattdessen neigen wir dazu, Symptome zu ignorieren. Es fällt uns oft schwer, für wahr zu halten, was sich zeigen will.

Psychische Krisen erzählen von unserer Verletzlichkeit. Sie haben Signalwirkung und sind oft eine im wahrsten Sinn des Wortes notwendige Intervention unserer ungehörten Seele. Wo Symptome uns zum Hinschauen zwingen, wird es ungemütlich. Zugleich kann eine Krise der Anfang eines heilsamen Prozesses sein.

Welchen Einfluss haben die Gene einerseits und das Lebensumfeld andererseits auf die seelische Entwicklung eines Menschen?

Genauso, wie es Bedingungen für körperliche Gesundheit gibt – ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und Schlaf oder soziale Sicherheit –, gibt es auch Faktoren, die

„Eine bedrängte Seele verschafft sich mit unangenehmen Gefühlen Gehör, sie schlüpft in das Gewand innerer Unruhe.“

eine gesunde Entwicklung der Seele begünstigen. In der Psychologie gehen wir von vier Grundbedürfnissen aus: Menschen brauchen vertrauensvolle Beziehungen (Bedürfnis nach Bindung), sie wollen auf ihr Leben Einfluss nehmen (Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle), sie möchten sich in ihrem Wert bestätigt fühlen (Bedürfnis nach Selbsterhöhung und -schutz) und eine positive Lebensbilanz ziehen können (Bedürfnis nach positiven Erfahrungen und Schutz vor schmerzhaften Erfahrungen).

Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich dahin kommen, dass ich Gottes Angesicht schaue? Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht, weil man täglich zu mir sagt: Wo ist nun dein Gott?

David, Psalm 42, 2 bis 4

*Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?
Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines
Angesichts Hilfe und mein Gott ist.*

David, Psalm 42,12

gen). Gestillte Grundbedürfnisse bilden eine wertvolle Grundlage für psychische Gesundheit, während wiederholte Verletzungen und die daraus resultierenden Beziehungs- und Lebensmuster anfällig machen können für psychische Störungen. Auch genetische Faktoren – eine Veranlagung für Depressionen beispielsweise – spielen eine Rolle. Deren Einfluss wird tendenziell aber überschätzt.

Wie beschreibt die Bibel den Umgang mit der Seele? Waren die Menschen damals schon vertraut mit inneren Signalen?

Die Bibel kennt keine Berührungsängste, wenn es um die Seele und damit verbundene Nöte geht. Gerade in Psalmtexten wird die Seele ganz selbstverständlich zum Thema gemacht. Sie wird angesprochen, befragt, herausgefordert. Gefühle und Erfahrungswelten werden ehrlich eingestanden, unzensuriert beschrieben, in Lob und Klage wortgewaltig zum Ausdruck gebracht. Dieser natürliche Umgang mit dem menschlichen Innenleben bietet aus theologischer und aus psychologischer Sicht ein grosses Potenzial. Die aktive Auseinandersetzung mit Fragen, Sorgen, Ängsten und Nöten und ihr Ausbreiten vor Gott ist Seelsorge im besten Sinn. Die Psalmen zeigen dies auf und können hier eine wertvolle Ermutigung sein.

Wie stellt sich Gott zu unserer Verletzlichkeit?

Die Bibel betont, dass Schöpfer und Geschöpf nicht dasselbe sind. Als Geschöpfe sind wir bedürftig und abhängig vom Schöpfer. Während wir diese Lektion täglich neu zu lernen haben, kommt Gott sehr gut mit unserer Bedürftigkeit und unserer Verletzlichkeit klar. Sein Lösungsansatz in 2. Korinther 12, Vers 9, mutet fast paradox an: „Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ Aus biblischer Sicht sind Stärke, Gesundheit und Unversehrtheit keine Voraussetzungen für Wachstum, und sie sagen nichts über unseren Wert aus. Gott kann unsere Mängel, unsere Verletzungen, unser Versagen fruchtbar machen und uns echte Würde schenken.

Gott ist es auch, der uns in der Versöhnungsarbeit mit uns und unserer Verletzlichkeit zur Seite steht. Er ist in Jesus Christus Mensch geworden. Er hat seine Herrlich-

keit verlassen und sich klein und verwundbar gemacht. Letztlich ist auch die Passionsgeschichte eine einzige Geschichte der Verletzlichkeit. Das hat schon Jesaja erkannt: „Er wurde gestraft, damit wir Frieden haben. Durch seine Wunden sind wir geheilt“ (vgl. Jesaja 53,5b). Gerade weil Jesus das Menschsein an Leib und Seele erfahren hat, dürfen wir uns ihm anvertrauen mit allem, was uns beflügelt, bewegt und bedrängt.

Sie sagen, Gott sei uns gerade in unserer Verletzlichkeit nahe. Liegt gerade hier auch eine Chance?

In seinem Buch „Der Klang“ schreibt der Geigenbauer Martin Schleske: „Man kann nicht Leben suchen und zugleich Krisen verneinen. Banalität und Lebendigkeit, Gleichförmigkeit und Entwicklung schliessen sich aus.“ Ein erfülltes Leben beinhaltet immer auch das Risiko, verletzt zu werden. Ja sagen zum Leben, so wie es ist, bedeutet nicht Resignation, sondern mutige Hingabe an

„Aus biblischer Sicht sind Stärke, Gesundheit und Unversehrtheit keine Voraussetzungen für Wachstum.“

die Wirklichkeit. Wer es wagt, aus der Deckung zu kommen, wird das heilsame Potenzial von Verletzlichkeit entdecken. Wem es gelingt, mit der eigenen Verletzlichkeit Frieden zu schliessen, wird die Erfahrung machen, dass im Wechselspiel von Stärke und Schwäche, von Freud und Leid die Zutaten für Charakter, Tiefe, Weisheit und Mitgefühl versteckt sind. Verletzlichkeit und Barmherzigkeit hängen eng zusammen: Wer seiner eigenen Menschlichkeit begegnet ist, dem ist nichts Menschliches mehr fremd.

Vielen Dank für das Gespräch.

