

Impulse aus der Seelsorgefortbildung

Studienbrief 4: Hilflos und ohnmächtig

Zunächst ein Fragebogen zur Einstimmung auf das Thema dieses Studienbriefes. Nehmen Sie sich ruhig einen Augenblick Zeit...

1. Auf was oder wen hätten Sie gern Einfluss?
 2. Wie selbstverständlich gehen Sie davon aus, dass Sie sich in einer fremden Stadt auf Anhieb gut zurechtfinden?
 3. Erklären Sie sich Misserfolg eher mit veränderbaren Ursachen (schlechte Tagesform, Pech, Schwierigkeit der Aufgabe) oder denken Sie eher an eigene Unfähigkeit oder mangelnde Begabung?
 4. Haben Sie manchmal das Gefühl, an allem schuld zu sein?
 5. Wofür übernehmen Sie in Ihrem Leben die Verantwortung?
 6. Was beobachten Sie an sich im Fall, dass Sie sich ohnmächtig fühlen: ziehen Sie sich eher zurück und klagen oder werden Sie noch geschäftiger als Sie es ohnehin schon sind?
 7. Wenn Sie Macht hätten zu befehlen, was Ihnen richtig erscheint; würden Sie es befehlen, auch gegen den Widerspruch der Mehrheit?
 8. Welchen Umgang mit Grenzen haben Sie in Ihrer Entwicklung erfahren?
 9. Von welchen Menschen aus Ihrem persönlichen Umfeld fühlen Sie sich besonders ernst genommen, von welchen weniger?
 10. Was haben Sie davon, wenn Sie sich hilflos fühlen und das auch mitteilen?
 11. Wie alt möchten Sie werden?
 12. Glauben Sie an die Möglichkeit, sich selbst zu verändern?
- Und: Gibt es eine Frage, an der Sie hängengeblieben sind?

I. Hintergründe, die verstehen helfen

Bei dem ein oder anderen Impuls auf dem Fragebogen sucht man vielleicht den Zusammenhang mit dem gestellten Thema.

„Ohnmacht“, „sich-ohnmächtig-fühlen“ bedeutet das Fehlen von Macht. Was aber ist eigentlich Macht?

Macht bezeichnet die Fähigkeit, auf das Verhalten und Denken von Personen und sozialen Gruppen einzuwirken, andererseits die Fähigkeit, Ziele zu erreichen, ohne sich äußeren Ansprüchen unterwerfen zu müssen.

Es geht also um Einfluss auf Menschen und auf Dinge bzw. Situationen.

Es geht uns also um den Umgang mit eigener Ohnmacht, mit eigener Hilflosigkeit. Das sind genau betrachtet zwei verschiedene Begriffe (bei Hilflosigkeit weiß ich nicht, was ich tun soll; bei Ohnmacht kann ich nichts mehr tun); ich verwende sie aber, wie es dem alltäglichen Sprachgebrauch entspricht, für dasselbe Phänomen.

Nun aber Schritt für Schritt:

Phänomene der Ohnmacht / Hilflosigkeit

Ein ausgeprägtes Gefühl, ohnmächtig zu sein, tritt auf, wenn ein Mensch häufig die Erfahrung macht, durch den eigenen Willen nichts zu erreichen, nichts bewirken zu können. Da dieses Gefühl in aller Regel bereits in der Kindheit ausgeprägt wird, ist das Spieltelefon zum klassischen Bild geworden: Es sieht aus wie ein richtiges Telefon, das Kind kann den Hörer abnehmen, es kann eine Nummer wählen, aber das Telefon verbindet mit niemandem. Das Kind kann niemanden erreichen. Obwohl es genau dasselbe tut wie der Erwachsene, bleibt seine Handlung ohne jede Wirkung und ohne jeden Einfluss. Das Gefühl, ohnmächtig zu sein, bezieht sich in erster Linie auf Menschen. Es besteht die Überzeugung, dass man andere in keiner Weise beeinflussen kann. Gern möchte man unterstützen und helfen, aber kein Ratschlag wird angenommen.

Viele Forschungsarbeiten haben gezeigt, dass Hilflosigkeit und Ohnmacht gelernt wird. In einem Versuch z.B. wurden Hunde einem Hilflosigkeitstraining ausgesetzt. Die Koppelung von einem Signalton, der den Hund in Bewegung Richtung Futter setzt, und einem eingebauten angstauslösenden Hindernis führte dazu, dass bereits nach einigen Versuchen allein der Signalton Angst auslöste und den Hund am Bewegungsimpuls hinderte. Weitere Versuche –übrigens auch im Bereich der Humanexperimente- zeigten, dass diese „gelernte Hilflosigkeit“ dummerweise auch auf andere Situationen und Aufgaben übertragen wird. Wer in einem bestimmten Bereich des Öfteren Ohnmachtserfahrungen macht, neigt dazu, diese Erfahrung zu generalisieren.

Die Pädagogik weiß ausreichend von diesen Phänomenen zu berichten. Im Schulsystem können Kinder enorm entmutigt werden; es gibt aber auch Möglichkeiten, die Kinder zu stärken und gegen Entmutigungen zu immunisieren. Leicht ist festzustellen, dass Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit durch jeweilige Sichtweisen begünstigt werden. Wer einen Misserfolg eher optimistisch in veränderbaren Ursachen begründet sieht (Frage 3), ist weniger anfällig für Ohnmachtsgefühle; wer aber dazu neigt, den Misserfolg in der eigenen Schwäche zu sehen, wird bald das Gefühl von Hilflosigkeit generalisieren.

Oft entsteht ein tiefes Gefühl von Ohnmacht in früher Kindheit. Besonders wichtig ist hier die Erfahrung, nicht ernst genommen zu werden von den Erwachsenen (Frage 9). Das geschieht etwa, wenn Versprechen, die dem Kind gemacht werden, dann nicht eingehalten werden. Das geschieht, wenn bestimmte Fragen nicht ernst genommen werden oder wenn dem Kind Anordnungen gegeben, ohne dass das Kind den Grund dafür erfährt. Ein frühes Gefühl von Ohnmacht wird auch ausgeprägt, wenn bestimmte Vorgänge nicht nachvollziehbar sind: Das Kind verhält sich in bestimmter Weise; einmal wird ihm plötzlich eine Grenze gesetzt, ein anderes Mal erfolgt keine Reaktion. Überhaupt ist

die Frage der Grenzerfahrung im Zusammenhang von Macht und Ohnmacht wichtig (Frage 7 und 8): Hat ein Kind überhaupt keine Grenze erfahren und erlebt dann später eine große Hilflosigkeit bei Grenzen, die das Leben setzt oder die andere Menschen oder die Umstände setzen. Oder ist es in absolut engen Grenzen aufgewachsen, so dass es sich später in großer Verunsicherung schon bei der kleinsten Herausforderung ohnmächtig erlebt.

Nicht zuletzt: wer früh gelernt hat, dass seine Daseinsberechtigung in Frage steht, muss immer nützlich und hilfreich sein, um sich selbst einigermaßen akzeptabel zu fühlen. Wenn dies nicht funktioniert und damit die eigene Existenz auf dem Spiel steht, bricht das innere Chaos aus.

Natürlich zieht die Erfahrung von Ohnmacht Folgen nach sich.

Grundsätzlich und ganz wichtig ist, dass Hilflosigkeit und Ohnmacht ein tiefes Minderwertigkeitsgefühl zur Folge haben. Da entsteht ein Gefühl, klein und wertlos zu sein, ohne die Möglichkeit, das Leben positiv zu beeinflussen. Da das schwer auszuhalten ist, legt man sich oft eine vermeintliche Größe zu, man phantasiert sich zum Helden und braucht diese Größenphantasie, um das brüchige Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Leider führt dann diese oft eingebildete und unrealistische Größe im Erwachsenenalter dazu, dass man die Mitmenschen irgendwann nervt mit ständig gut gemeinten Ratschlägen, mit denen man ihr Leben beeinflussen will und wofür sie dann dankbar sein sollen, und mit der Mitteilung erlebter Heldengeschichten, in denen die betreffende Person natürlich die Hauptrolle gespielt hat. Nebenbei bemerkt: es muss nicht eine Heldengeschichte sein; es kann sich auch um eine Opfergeschichte handeln – dann aber ist der Erzähler in der Rolle des grandiosen Opfers, das viele andere oder eine vertrackte Situation letztlich durch das eigene Opfer gerettet hat.

Eine weitere wichtige Folge der Erfahrung von Ohnmacht kann Entscheidungsschwäche sein nach dem Motto „ist ja egal, wie ich entscheide, ist ja sowieso falsch oder sorgt für Ärger oder was weiß ich...“.

Auch die Entstehung von großer Wut gehört zu den Folgen. Ich will etwas bewirken, aber etwas oder ein anderer stellt sich dem in den Weg. Gekoppelt mit Minderwertigkeitsgefühl und Größenphantasie ist es aber nun so, dass diese Wut in sich selbst abgelehnt und verdrängt wird. Dann wird die Person lammfromm und ausgesprochen angepasst, aber weil sie kein klares Gegenüber mehr ist, wächst beim anderen die Aggression. Menschen, die dazu neigen, sich leicht machtlos zu fühlen, verschlucken ihren Ärger; manchmal entwickeln sie stattdessen Selbstmitleid. Man kommt dann mit der bösen Welt nicht mehr zurecht, kann sich mit ihr nicht auseinandersetzen. Die verdrängte Wut zeigt sich dann darin, dass jemand sich klein macht, Müdigkeit an den Tag legt, an das Mitleid anderer appelliert. Oft springen dann die anderen ja auch ein – „was haben Sie davon, wenn Sie sich hilflos fühlen und das auch mitteilen?“, steht als Frage 10 auf dem Bogen.

Man kann sagen, die Folgen häufigen Ohnmachtsgefühls sind Motivationsverlust, Frustration und zuletzt auch Depression

Was Menschen tun...

Menschen haben gegenüber den beschriebenen Ohnmachtsphänomenen in der Regel bestimmte Strategien. Eine erste ist die so genannte *Rationalisierung*. Man versucht das, was geschieht, durch ein möglichst logisches Gedankengebäude zu erklären. Aufgrund von Charaktereigenschaften, Erziehung, äußeren Bedingungen und Umständen ist man eben so wie man ist. Da hilft auch nichts...; da kann man nichts machen (Frage 12).

Eine andere Möglichkeit liegt in einer Art konstruierter *Bestätigung*. Menschen türmen dann eine Schwierigkeit auf die andere, bis sie schließlich ganz zu Recht das Gefühl haben, dass die Situation aussichtslos ist. Dann ist es im Umgang oft schwer und langwierig, das ganze Knäuel von Problemen wieder zu entwirren und einen Erfolg versprechenden Ansatz zur Bearbeitung zu finden.

<<

Mit am häufigsten findet sich ein immer höheres Maß an *Geschäftigkeit*; von blindem Aktionismus ist die Rede (Frage 6). Da finden sich Menschen, die ein tiefes Ohnmachtsgefühl verdrängt haben, besonders aktiv und zwar bis zu einem Grad, dass sie vor sich selbst und vor anderen gerade wie das Gegenteil eines ohnmächtigen Menschen erscheinen. Fortwährend kümmern sie sich um andere (ob diese das wollen oder nicht...); dazu engagieren sie sich in verschiedenen Vereinsvorständen, kündigen gegen Ende der Wahlperiode an, beim nächsten Mal nicht mehr zur Verfügung zu stehen, um dann doch für weitere zwei Jahre der Vorsitzende oder vielleicht auch der stellvertretende Kassenwart zu sein. Und in allem geht verloren, welche Aufgabe im Leben eigentlich zu lösen wäre.

Schließlich kann sich als Reaktionsbildung gegen das Ohnmachtsgefühl ein absolutes *Streben nach Kontrolle und Führung* zeigen (s.o.: Zusammenhang von Größenphantasien und Ohnmachtsgefühlen). Gefühle von Überlegenheit gegenüber jedermann breiten sich im Inneren aus. Jemand beansprucht permanent den besten Platz im Saal. Einer fühlt sich am Arbeitsplatz ohnmächtig und befiehlt zu Hause permanent Frau und Kinder. Oder umgekehrt steht er zu Hause unter dem Pantoffel und regiert außer Haus den Sportverein.

II. Was hilfreich sein könnte...

Wo ich mich ohnmächtig fühlen, ist zu fragen, woran ich gerade scheitere. Ist mein Anspruch vielleicht völlig überzogen? Ist mein Anspruch vielleicht unangemessen? Oder begegne ich vielleicht einer Bedrohung, der ich nicht ausweichen kann; einer Situation, wo ich nicht weiter weiß und mich deshalb ohnmächtig fühle? Es ist wichtig zu differenzieren.

Es geht um die Kunst, nicht für alle und nicht für alles verantwortlich zu sein; die 5. Frage auf dem Bogen lässt es anklingen. Es gibt in meinem Leben Dinge, die kann ich beeinflussen und für die bin ich auch verantwortlich. Es gibt andere, auf die ich keinen Einfluss habe, die ich auch nicht verantworten muss. Es ist wichtig für unsere Seele, dass wir dies genau auseinanderhalten.

In diesem Zusammenhang spielt die Frage nach dem Umgang mit Grenzen eine Rolle. Ich kann dies nämlich nur dann gut trennen, wenn ich mich selbst in meiner Begrenztheit annehmen kann. Die letzte Grenze meiner Existenz ist der Tod und es gibt Fachleute die behaupten, das Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht rühre letztlich vom Bewusstsein der Sterblichkeit her (deshalb: Frage 11).

Es geht letztlich auch um die Frage, ob wir in einer Umwelt, die von Vollkommenheit, von Perfektion und Glanz fasziniert ist, die Begrenztheit, die Bruchstückhaftigkeit des Lebens annehmen können.

Henning Luther hat angeregt, das Leben als Fragment zu verstehen und dadurch freier zu werden. Ausgangspunkt seiner Überlegungen, sind die biblischen Zeugnisse, die eine Umwertung der gängigen Werte vornehmen. In 1.Kor.1,25 heißt es: *„Denn die Torheit Gottes ist weiser, als die Menschen sind, und die Schwachheit Gottes ist stärker, als die Menschen sind.“*

Im 2.Korintherbrief steht im 4. Kapitel (Vv 7ff): *„Wir haben diesen Schatz in irdenen Gefäßen, damit die überschwängliche Kraft von Gott sei und nicht von uns. Wir sind von allen Seiten bedrängt, aber wir ängstigen uns nicht. Uns ist bange, aber wir verzagen nicht. Wir leiden Verfolgung, aber wir werden nicht verlassen. Wir werden unterdrückt, aber wir kommen nicht um. Wir tragen allezeit das Sterben Jesu an unserem Leib, damit auch das Leben Jesu an unserem Leib offenbar werde.“* Und im 12.Kapitel: *„Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“*

Das Bruchstück zeigt die erlittenen Verletzungen und Verluste, es macht die schmerzhafteste Seite des Lebens sichtbar und erfahrbar. Das Bruchstück trägt aber auch das Wesen der Sehnsucht. Da ist immer der Überschuss an Hoffnung.

In Situationen eigener Hilflosigkeit und in der Begleitung von Menschen, die sich hilflos fühlen, kann die geschilderte Grundlage zur Ressource werden.

III. Zur Vertiefung

Henning Luther, Religion und Alltag, Stuttgart 1992

Bernd Nagel

Fachbereich Seelsorgeaus-, -fort- und -weiterbildung