

PSYCHIATRIE HEUTE

Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

UNEINDEUTIGER VERLUST

Wenn Menschen verschwinden und ihre Angehörigen damit leben müssen

Die Medien sind voll damit, täglich: Terror, Krieg, Verschleppung, Folterung, Ermordung – und damit Unruhe, Angst, Panik und auf Dauer quälende Ungewissheit, hilflose Trauer, lähmenden Depressionen, langfristige posttraumatische Belastungsstörungen mit psychosomatisch interpretierbaren Symptomen wie chronische Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, überfallartige Schreckreaktionen u. a. Kurz: ausgeprägte seelische und psychosoziale Folgen mit Beeinträchtigungen auf allen Ebenen: psychisch, körperlich, beruflich, gesellschaftlich usw. Und deshalb versucht man inzwischen zunehmend diese zermürbenden Beeinträchtigungen wissenschaftlich zu untersuchen und ggf. diagnostisch einzuordnen und therapeutisch zu lindern. Das steckt allerdings noch in den Anfängen, wird aber unter dem Überbegriff „uneindeutiger Verlust“ und seine Folgen inzwischen konkret beforscht, wenn auch die Zahl der kriegsereignisse weltweit und ihre schier unübersehbaren Konsequenzen kaum eine adäquate Linderung zulassen. Nachfolgend deshalb eine kurz gefasste Übersicht zu diesem traurigen Thema der Menschheitsgeschichte.

Erwähnte Fachbegriffe:

Kriegs-Folgen – Terror-Folgen – Verschleppung – Entführung – Folterung – verschwundene Regime-Opfer – Tod ohne Leiche – kriegs-vermisst – Angehörigen-Trauer – Angehörigen-Depression – Trauer-Symptome – Depressions-Symptome – posttraumatische Belastungsstörung – besondere Belastungs-Ursachen – Nachbar-Reaktionen bei Verschleppung – fehlende Trauer-Rituale – fehlende Beerdigung – Verlust-Phantasien der Hinterbliebenen – Hoffnungs-Phantasien der Hinterbliebenen – zerstörte Familienstruktur bei Verschleppung – Exhumierung zur Trauer-Aufarbeitung – Gedenktage – Gedenkstätten – chronischer Erinnerungs-Schmerz – innerer Dialog mit dem Verschleppten – u. a. m.

Man schlägt die Zeitung auf - und möchte sie auch gleich wieder weglegen. Warum? Ohnehin überwiegend wenig erfreuliches, aber bisweilen auch noch die schockierenden Meldungen über das spurlose Verschwinden von Personen, und zwar nicht Einzelfälle, sondern zahlreich, im Rückblick regelrecht in Massen. Beispiele: Allein in Mexiko zwischen 2006 und 2014 im Rahmen der Drogenkriege fast 30.000 Opfer. Oder in Sri Lanka beispielsweise rund 60.000, in Kolumbien 80.000, im Irak 290.000. Früher in Bosnien-Herzegowina und weiteren Kriegs-Regionen drum herum ähnliche Zahlen; in Afrika, dem Fernen und Nahen Osten – es ist schockierend, verbreitet Unruhe und Angst, selbst wenn man sich selber in sicherer Lage weiß. Und es macht es auch nicht erträglicher, wenn man – nüchtern betrachtet – zugestehen muss: Es war so, es ist so, es wird immer so bleiben. Es scheint das immerwährende Schicksal der Menschheits-Geschichte zu sein.

Was einem dann aber doch noch länger nachgeht, auch wenn die unfassbaren Zahlen das individuelle Leid verwischen, gleichsam neutralisieren, was einem länger nachgeht ist die Frage: Wie werden die zurück gebliebenen Angehörigen damit fertig? Was spielt sich in den betroffenen Familien ab, wenn Väter, Söhne, weitere nahe Verwandte, vielleicht sogar Frauen, insbesondere Töchter, ja Kinder verschwunden sind, „vermisst“ werden? Und zwar nicht unter friedlichen Bedingungen und mit entsprechenden Fahndungs-Möglichkeiten gesucht (und meist wieder gefunden), sondern in Krieg und Terror, vielleicht sogar mit staatlicher Beteiligung im Rahmen eines Gewalt-Regimes.

Also die konkrete Frage: Was spielt sich hier ab, und zwar bei den ratlosen, trauernden, verzweifelten Hinterbliebenen? Und vor allem: Gibt es darüber wissenschaftliche Untersuchungen, die das Ganze nicht nur in Zahlen, sondern auch in psychosoziale Folgen, vor allem leidvolle Symptome fassen, sprich psychopathologische und psychosoziale Konsequenzen im Rahmen gewaltsamer Konflikte?

Die Antwort: Ja, es gibt sie, aber zum einen zahlenmäßig sehr begrenzt und zum anderen in ihrer Aussagefähigkeit notgedrungen beschränkt, wie man sich bei den entsprechenden juristisch, militärisch, politisch schließlich gesellschaftlich komplizierten, sprich undurchschaubaren Nachforschungs- und damit Forschungs-Bedingungen denken kann.

Nachfolgend deshalb eine komprimierte Übersicht zu solchen verdienstvollen wissenschaftlichen Bemühungen und einem informativen, wenn auch belastenden Beitrag über den *Uneindeutigen Verlust*, d. h. die psychopathologischen und psychosozialen Konsequenzen im Kontext gewaltsamer Konflikte in der Fachzeitschrift *Nervenarzt* 7 (2015) 826 von Frau C. Heeke vom Behandlungszentrum für Folteropfer in Berlin und Frau Professor Dr. C. Knaevelsrud, Klinische Psychologie und Psychotherapie der Freien Universität Berlin:

Begriff

Eindeutig ist jedem klar: deutlich, unmissverständlich, sichtbar, augenfällig, evident, offensichtlich, kurz: klar erkennbar, fassbar und eben eindeutig einordenbar. Wer, warum, wo, wann, wie und wie geht es weiter.

Und so beschreibt auch der Begriff *Uneindeutiger Verlust* (engl.: „ambiguous loss“) zunächst einen Verlust, der nicht eindeutig klassifizierbar ist.

Wissenschaftlich kann dies zwei Arten der Verlust-Erfahrungen bedeuten (nach P. Boss, 1980): Zum einen als uneindeutiger Verlust, wenn eine Person körperlich anwesend, aber psychisch abwesend ist. Das klingt auf den ersten Blick etwas ungewöhnlich, ist aber nicht nur im medizinischen, sondern auch im leidvollen Alltag durchaus häufig. Beispiele: fortgeschrittene Demenz oder schwere Hirnschädigung durch Unfall, Tumor etc. Bei zwar noch weitgehend intakten Körperfunktionen zwischenmenschlich „nicht mehr zugänglich“.

Zum Zweiten bezeichnet man wissenschaftlich als uneindeutigen Verlust jene Situation, bei der eine Person körperlich abwesend ist, jedoch gedanklich am Leben erhalten wird (z. B. durch Angehörige) und somit als wenigstens seelisch anwesend empfunden wird.

Uneindeutige Verluste in seelischer Hinsicht sind in unserer Zeit und Gesellschaft mit z. B. erhöhter Lebenserwartung (und Demenz) und verstärktem Verkehrsaufkommen (und ggf. hirntraumatischen Unfall-Folgen) nicht selten. Eindeutige Verluste mit körperlicher Abwesenheit allerdings auch nicht, nämlich im Zusammenhang mit gewaltsamen Konflikten in nicht wenigen Regionen dieser Erde (und im vergangenen 20. Jahrhundert besonders folgenschwer in Europa mit zwei Weltkriegen). Das betrifft aber nicht nur Soldaten, die nach kriegerischen Auseinandersetzungen nicht mehr zurückkehren (engl.: „missing in action“), sondern auch immer mehr auseinandergerissene Familien in Terror-Regionen und auf der Flucht.

Außerdem gibt es das gewaltsame Verschwinden-lassen durch Entführung oder Verhaftung von Personen durch entsprechende staatliche Institutionen oder Gruppen, die mit Erlaubnis oder Unterstützung der jeweiligen Machthaber handeln. Da auch hier oft keine Informationen über den Verbleib der Opfer gegeben werden, bleiben die Angehörigen im Ungewissen über das Schicksal von Vater, Sohn, ja Mutter und Tochter, was auch hier zu entsprechenden seelischen, psychosozialen, ja sogar psychosomatisch interpretierbaren Folgen führen kann. Und dies verstärkt durch entsprechende Behinderungen, wenn nicht gar Drohungen oder mehr, und zwar durch jene Dienststellen in entsprechenden Staaten ohne funktionierendes Rechtssystem bzw. entsprechend tolerierte para-staatliche Akteure, die die Aufklärung der jeweiligen Schicksale zu verhindern suchen.

Da dürfte der evtl. finanzielle Ausfall (des Ernährers) und die darauf drohende wirtschaftliche Not der betroffenen Familie bisweilen noch das kleinere Übel sein. Denn nicht selten sind die verschwundenen Personen ja oft Hauptversorger der Familie gewesen, was die Situation auf Dauer noch schwerer ertragbar und in absehbarer Zeit noch düsterer und leidvoller machen dürfte.

Mit welchen seelischen Folgen (Fachbegriff: psychopathologischen Konsequenzen im Rahmen der psychiatrischen Krankheitslehre) muss man in solchen Situationen rechnen? Dazu die Expertinnen C. Heeke und C. Knaevelsrud:

Seelische und psychosoziale Folgen und Risikofaktoren

Verlust bleibt Verlust, könnte man meinen. Doch da gibt es Unterschiede: Denn während sich die Hinterbliebenen bei Todesfällen mit einem endgültigen Verlust konfrontiert sehen, bleibt bei den Betroffenen mit uneindeutigem Verlust eine anhaltende und damit dauerhaft quälende Ungewissheit über das Schicksal der verschwundenen Person. Interessanterweise gibt es dazu relativ wenig Untersuchungen, zumeist Einzelfall-Beschreibungen, was allerdings nicht nur wissenschaftlich, sondern auch menschlich verstehbar ist. Was man aber weiß: Hier kann ein Trauerprozess wahrscheinlich nicht so durchlaufen bzw. durchlitten werden, wie üblich. Dafür zeigen sich Krankheitszeichen, die schließlich einer prolongierten (krankhaft verlängerten) Trauer ähneln oder gar in eine (eindeutig krankhafte) Depression münden.

Tatsächlich weisen jene Studien, die sich speziell mit uneindeutigen Verlusten in entsprechenden Konfliktsituationen beschäftigen, auf folgende Erkenntnisse hin: Bei einem bis zwei Drittel der erfassten Angehörigen (konkret Angehörigen-Opfer) fanden sich Depressionen. Und die Hälfte bis ebenfalls zwei Drittel litten unter posttraumatischen Belastungsstörungen (PTPS), rund jeder Fünfte bis Vierte unter einer prolongierten Trauer. Einzelheiten zu diesen Leidensbildern siehe die entsprechenden Beiträge in dieser Serie.

Was sich ebenfalls immer wieder häuft und wissenschaftlich bestätigen lässt, sind die quälendsten Symptome, meist übrigens nach außen kaum erkennbar. Dazu gehören nicht nur Schlafstörungen bis hin zur völligen Schlaflosigkeit, sondern auch Schreck-Reaktionen und psychosomatisch interpretierbare Krankheitszeichen, vor allem (chronische) Kopfschmerzen.

Rein statistisch und natürlich menschlich nachvollziehbar jene Untersuchungsergebnisse, die sich fast schon von selber erklären: So wiesen Frauen mit vermissten Ehemännern und Kinder mit vermissten Vätern signifikant höhere Krankheits-Werte bezüglich Depressionen und traumatischer Trauer auf als Frauen bzw. Kinder, die Gewissheit über den Tod des nahen Angehörigen hatten. Und zweitens hatten Angehörige vermisster Personen eher traumatische Ereignisse zu verkraften als jene von Verstorbenen, was vor allem mit den po-

litischen Unterdrückungs- und Bedrohungssituationen in politisch widerrechtlich operierenden Staaten zusammenhängt.

Seelische, psychosoziale und psychosomatisch interpretierbare Folgen (Auswahl)*

- Honduras: Schreckreaktionen, Schlaflosigkeit, chronische Kopfschmerzen, bei Kindern stärkere Stimmungsänderungen und ausgeprägter Einbruch der schulischen Leistungen (nach Quirk u. Casco 1994).
- Chile: Mehr als 20 Jahre nach dem Verschwinden von Angerhörigen noch verlängerte nicht-depressive Trauer, traumatische Reaktionen, akute Stressreaktionen u. a. (nach Pérez-Sales et al. 2000).
- Bosnien und Herzegowina: Ausgeprägtere depressive Symptome bei Kindern, deren Väter verschwunden waren noch 5 - 8 Jahre zurück (Zvizdic u. Butollo, 2001).
- Bosnien und Herzegowina: Noch im Mittel bis zu 7,5 Jahre zurück ausgeprägte schwerere Depressionen und traumatische Trauer bei Frauen von vermissten Ehemännern (Powell et al. 2010).
- Bosnien und Herzegowina: Schwere Depressionen, mittlere bis starke Ängstlichkeit, mittlere bis ausgeprägte Somatisierungen noch 15 - 18 Jahre nach dem Verschwinden eines Familienmitgliedes, z.B. Ehemänner, Väter, Brüder (Barakovic et al. 2013).
- Bosnien- und Herzegowina: Posttraumatische Belastungsstörungen bei Frauen mit verschwundenen Söhnen, und zwar ausgeprägter als Frauen mit einem vermissten Vater oder Bruder (Barakovic et al. 2014)
- Kolumbien: Noch 13 Jahre nach den bewaffneten Konflikten in jedem 4. Fall eine prolongierte Trauer und in zwei Dritteln Depressionen und posttraumatische Belastungsstörungen (Heeke et al. 2015).

* Übersicht zu quantitativen Studien über Angehörige von Verschwundenen in gewaltsamen Konflikten nach C. Heeke und C. Knaevelsrud, 2015

Was belastet besonders?

Wie schon erwähnt und in der Tabelle kurz skizziert, gibt es besondere Risikofaktoren für verlängerte Trauer, wenn nicht gar Depressionen. Dazu gehört zum einen der Verlust des Partners, eines Kindes oder Elternteils, was mehr

beeinträchtigt als der Verlust anderer Familienmitglieder. Das ist nachvollziehbar. Aber auch hier gibt es Unterschiede: So weisen manche Untersuchungen darauf hin, dass Frauen, deren Sohn vermisst war, deutlich häufiger von Depressionen, Ängstlichkeit und den Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörungen heimgesucht werden als Frauen, deren Vater oder Bruder verschwunden war.

Dazu kommt ein weiterer Aspekt, der zwar menschlich unerfreulich, gesellschafts-politisch aber erklärbar ist, wenn es sich um die gnadenlosen Machtverhältnisse totalitärer Staaten handelt. Gemeint sind die Hinweise, dass Familien von Verschwundenen im Gegensatz zu Familien von Verstorbenen (plötzlich?) auffällig wenig soziale Unterstützung in der Gemeinschaft erfahren. Der Grund ist nachvollziehbar: In angespannten, schwer durchschaubaren, auf jeden Fall politisch hilflos ausgelieferten Situationen drohen negative Konsequenzen jeglicher Art, wenn man weiterhin Kontakt mit Familien aufrecht erhält, die einen „uneindeutigen Verlust“ zu beklagen haben. Oder in nüchternen Zahlen: Mit solchem Rückzugs-Verhalten ist in mindestens der Hälfte der Fälle zu rechnen. Das ist besonders deshalb so schmerzlich, weil Angehörige von Verstorbenen nach dem „natürlichen“ Verlust in fast allen Fällen eine verstärkte moralische und materielle Unterstützung durch die Gemeindemitglieder erhoffen können, so die Erfahrung.

Neben dieser bitteren Erkenntnis gibt es aber noch andere Faktoren, die zu entsprechenden psychosozialen Beeinträchtigungen führen, so die Expertinnen C. Heeke und C. Knaevelsrud: So ist ein toter Körper zwar ebenfalls eine große Belastung, selbst wenn er würdevoll beerdigt wurde und die Grabesstätte problemlos aufgesucht werden kann. Dagegen ist das „Fehlen des Körpers“ als Beweis für das (abgeschlossene) Schicksal des Verschwundenen eine ständige Quelle für dunkle, qualvolle Phantasien der Hinterbliebenen. So quälen beispielsweise die unbeantwortet bleibenden Fragen: was dem Angehörigen passiert sein könnte, wie, wo, wie lange und unter welchen Bedingungen u.a.m. – kurz: eine Qual eigener Art. Und die schwer kalkulierbare, wahrscheinlich unerfüllbare Hoffnung, ihn vielleicht doch wieder sehen zu dürfen, wenn auch schwer durchschaubar in welcher Verfassung und mit welchen weiteren Konsequenzen. So ist es nicht verwunderlich, dass die „Uneindeutigkeit des Verlustes als Hauptbelastung wahrgenommen wird und die Aufklärung des Schicksals der Verschwundenen zu den zentralen Bedürfnissen zählt“, wie die Autorinnen referieren.

Und ein weiterer Aspekt wurde deutlich, nämlich: Das Ausmaß der Hoffnung auf das Überleben der verschwundenen Person hängt eindeutig mit der Intensität und Dauer der prolongierten Trauer zusammen. Oder schlicht gesprochen: Wer sich an die Hoffnung klammert, der verschwundene Angehörige könnte vielleicht doch noch überleben, muss mit einem verlängerten Trauerprozess bezahlen, einschließlich der damit verbundenen seelischen und psychosozialen Konsequenzen.

Und schließlich gibt es beim Normalfall den tröstlichen Faktor der „formalisierten Trauer-Rituale“, der jedoch bei vermissten Personen fehlt. Denn stirbt jemand, wird im herkömmlichen Rahmen eine Reihe klar strukturierter Rituale für die traditionelle Ordnung sorgen und einen halbwegs tröstlichen Abschluss ermöglichen – und vor allem zu einer gewissen innerseelischen Stabilität beitragen. Wenn auch interkulturell sehr unterschiedlich, helfen Trauer-Rituale die Realität des Todes zu akzeptieren, da der Schmerz über den Verlust auch öffentlich ausgedrückt werden konnte, was wiederum den Beistand der Gemeinschaft mobilisiert.

Doch im Falle einer verschwundenen Person gibt es keine stützenden Rituale, die den Verlust erleichtern könnten. Und nicht nur dies, auch der sonst übliche Beistand entfällt unter der Angst, man könnte in den erweiterten Gefahrenkreis des Verschwundenen hineingezogen werden, was zur nachvollziehbaren, für die Betroffenen aber schmerzlichen Distanzierung führt (s. o.).

Das unterstützt übrigens auch die Erkenntnis, dass nachträgliche symbolische Trauer-Rituale nach der schrecklichen Gewissheit des Todes in therapeutischer Hinsicht große Bedeutung haben, um die seelische Verarbeitung des Geschehens doch noch halbwegs abzuschließen.

Ein übrigens weitgehend unbekanntes Phänomen, intrafamiliär aber von bisweilen folgenreicher Brisanz, ist die häufig nicht neu verhandelte Rollen-Verteilung im Familienverbund, wenn die Hoffnung fortbesteht, der Vermisste könnte zurückkehren und sich problemlos in die bewährte Familienstruktur wieder einbinden. Auch das führt – man kann es sich denken –, zu massiven Konflikten, Auseinandersetzungen, Schuldzuweisungen, Entzweigungen, kurz: einer zusätzlichen Belastung, die vermutlich gar nicht so sehr nach außen dringt.

Und etwas Letzteres ergibt sich aus den Erkenntnissen mancher Studien, dass nämlich zur Konfliktvermeidung und aus Angst vor politischer Verfolgung jahrelang über das Verschwinden geschwiegen wird, selbst innerfamiliär. Damit wird allen die Möglichkeit genommen, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, um mit dem Verlust mildernd umzugehen, was die Situation intrapsychisch noch verschärft.

Allerdings gibt es auch Hinweise darauf, dass so manche Betroffene an das tragische Verlust-Erleben geradezu unentrinnbar fixiert erscheinen. So kommt es vor, dass manche Betroffene über Jahrzehnte hinweg kaum einen anderen Lebensinhalt haben als die Suche nach ihrem verschwundenen Angehörigen. Dies vor allem dann, wenn der Versuch, sich von dieser permanenten Suche zu lösen, als Entwürdigung der Erinnerung an den Vermissten erlebt wird. Keine Frage, dass eine solche Einstellung nicht nur herbe psychosoziale, sondern psychosomatisch interpretierbare Folgen nach sich ziehen kann.

Was kann man tun?

Wie die Expertinnen aufgrund ihrer Literatur-Übersichten und eigenen Forschungs-Ergebnissen schlussfolgern, ist es selbst bei gutem Willen nicht einfach, hier nachträglich hilfreich vorzugehen. Oder kurz: „Aufgrund der bisher unzureichenden Evidenz lassen sich keine definitiven Handlungs-Empfehlungen für die psychotherapeutische Begleitung Betroffener geben“. Selbst die Wirkung staatlicher Aufarbeitungs-Versuche muss hinterfragt werden. Die bisherigen Maßnahmen konzentrieren sich ohnehin fast ausschließlich auf die Aufklärung des Schicksals Verschwundener durch Exhumierung (Wiederausgrabung der Leichname). Schon das allein war aufgrund der hohen Zahl an Opfern in den entsprechenden Regionen bisher kaum bewältigbar. Die Einrichtung von Gedenktagen oder Gedenkstätten hat sicher einen übergeordneten Sinn, lindert aber für die hinterbliebenen Opfer auch nur sehr bedingt ihren Erinnerungsschmerz.

Konkret hilfreicher sind gezielte psychotherapeutische Maßnahmen, wie sie zunehmend erprobt, wissenschaftlich geprüft und angeboten werden. Beispielsweise die Methode des „leeren Stuhls“ beim inneren Dialog, um sich des traumatischen Verlustes bewusst zu werden. Und um trotz quälender Ungewissheit über das Schicksal des Verschwundenen wieder zu einer halbwegs tragbaren inneren Stabilisierung zu gelangen.

Eines ist auf jeden Fall ersichtlich: Weitere wissenschaftliche Untersuchungen sind unabdingbar, gefolgt von wissenschaftlichen Publikationen; aber auch deren allgemein-verständlichen Übersetzung für die Bevölkerung. Denn dort spielt sich das ab, was als „bisher nicht ausreichend gewürdigt und lindernd unterstützt“ erkannt wurde – für die Betroffenen doppelt bitter.

Literatur

Ausführliche fach-spezifische weiterführende Literatur im zitierten Beitrag. Darunter zwei deutschsprachige Bücher, nämlich

Becker, D.: Ohne Hass keine Versöhnung: Das Trauma der Verfolgten. Kore-Verlag, Freiburg 1992

Preitler, B.: Ohne jede Spur: Psychotherapeutische Arbeit mit Angehörigen „verschwendener“ Personen. Psychosozial-Verlag, Gießen 2006