



# WENN AUS DEM U EIN AUFBRUCH WI

Von **Susanne Jung**

Wenn das eigene Leben aus den Fugen gerät, dreht sich die Welt einfach ungerührt weiter. Wie kann man es schaffen, Einschläge zu bewältigen und damit weiterzuleben? Isabel Schupp, Kirsten Bruhn und Adel Haidar – drei Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, Lebenskrisen zu bewältigen, im Interview-Porträt.



Foto: Isabel Schupps

Als **Isabel Schupps** Tochter Pauline 2006 im Alter von 16 Jahren an Leukämie starb, brach die Welt für sie zusammen. Nach sechs Wochen nahm sie an einem Trauerseminar teil: „Da waren Menschen, die wie ich ein Kind betrauert haben. Ich habe mich verstanden gefühlt, konnte tagelang weinen. Danach war klar – das wird meine neue Lebensaufgabe. Denn Trauer will gesehen

und gehört werden, ein Gegenüber haben, es braucht Zeit und Raum, um den Schmerz und den Verlust zu fühlen.“ Schupp, die zuvor als Schauspielerin und Rhetoriktrainerin gearbeitet hatte, gründete in Kooperation mit dem Verein Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e. V. eines der größten Institute für Trauerseminare in Deutschland. In der Gemeinschaft von Betroffenen ist Platz für Erinnerungen und neuen Lebensmut. „In unserer Kultur führen Trauer und Traurigkeit ein stiefmütterliches Dasein“, sagt sie, „das wird oft einfach weggeschoben.“

Darüber hinaus gibt sie an der Ludwig-Maximilians-Universität Kommunikationsschulungen für Palliative Care und Hospizarbeit. In Rollenspielen mit Studierenden der Medizin übt sie schwierige Gespräche – vom Erstkontakt mit schwerstkranken Menschen bis hin zu Konfliktgesprächen mit aufgebrachten Angehörigen. „Dabei geht es immer wieder um Empathiefähigkeit – Empathie ist die Brücke zur Verständigung.“ Oft hört sie die Frage, woher sie die Kraft für die Arbeit mit Tod und Trauer nimmt. „What you name you can tame‘ – was du benennen kannst, kannst du zähmen. Je mehr ich mich mit Tod und Trauer beschäftige, desto weniger Angst habe ich.“



Foto: Kirsten Bruhn

1991 fuhr die Leistungsschwimmerin **Kirsten Bruhn** mit ihrem Freund auf einer griechischen Insel Motorrad, als ein Auto sie von der Straße drängte. Seitdem ist sie querschnittgelähmt. „Wie kannst und willst du jetzt weiterleben? Meine Eltern, die Familie und das medizinische Personal haben mir geholfen, diese Frage zu beantworten.

Es fiel mir schwer, von heute auf morgen nicht mehr so schnell, nicht mehr so aktiv sein zu können.“

Bruhn machte eine Ausbildung und arbeitete 19 Jahre bei einer großen deutschen Krankenkasse. „In der Kundenberatung konnte ich Menschen helfen. Das Gefühl, gebraucht zu werden, ist wichtig.“ 2002, mit Anfang 30, startete sie erstmals bei einem Schwimmwettkampf für Behinderte. „Eine Schwimmkameradin hat mich überredet, bis dahin bin ich nur für meine eigene Fitness geschwommen. Da ist dann die Leidenschaft wieder aufgeflammt.“ Und hat ihre Ausnahmekarriere befeuert: Die sechsfache Welt- und achtfache Europameisterin gewann elf paralympische Medaillen im Freistil, Brust- und Rückenschwimmen und stellte mehr als 50 Welt- und 60 Europarekorde auf. „Ich habe gelernt, mich nicht über meine Behinderung zu definieren, sondern über das, was ich zu leisten imstande bin. Und den Gedanken folgt die Tat.“ Im Ehrenamt engagiert sich Kirsten Bruhn für den Sport und als Botschafterin für das DRK Schleswig-Holstein und den Weißen Ring. Sie ist als Botschafterin für Rehabilitation, Prävention und Sport beim Unfallkrankenhaus Berlin und im Präsidium des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands Berlin e.V. tätig.

# MBRUCH RD



Foto: Optik Hertle

**Adel Haidar** plante, Hochbauingenieur zu werden wie sein Vater. Doch dann versank sein Heimatland Syrien im Bürgerkrieg, vor dem der Abiturient aus der Stadt Salamiyya 2013 floh – zunächst nach Malaysia, wo er zwei Jahre lang arbeitete. „2015 habe ich Deutschland auf dem Wasserweg über Griechenland erreichen können – beim zweiten Versuch.“ Seine Familie konnte folgen.

„Mit meiner Mutter spreche ich oft über die Flucht. Diese Entscheidung zu treffen, war sehr schwierig. Ich kann mir heute nicht mehr vorstellen, das nochmals zu machen.“

Im April 2016 begann Haidar ein IT-Management-Studium an der Hochschule der Wirtschaft für Management (HdWM) in Mannheim. Die Hays AG hat für ihn die Studiengebühren übernommen. „Auch die Lehrkräfte haben mich sehr unterstützt.“ Im Sommer 2019 hat er am Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Cambridge, USA ein Stipendium im Rahmen des MIT ReACT certificate program (ReACT steht für: Refugee Action Hub) bekommen und von Deutschland aus online teilgenommen. Haidar schaut zuversichtlich in die Zukunft: „IT wird mehr gebraucht als Hochbau. Ich bin glücklich mit meinem Beruf.“



Foto: Andreas Klein Photography

## STÄRKE DURCH KONFRONTATION GEWINNEN

Drei Fragen an Georg Pieper, Spezialist für Trauma- und Stressbewältigung

### Wie können Menschen ein Trauma überwinden?

Indem sie sich dem Schlimmen stellen und darüber sprechen, was passiert ist. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ – Menschen des Vertrauens suchen, mit denen man reden kann, ist zuerst schwer, dann geht es besser. Eine Therapiemethode ist, Betroffene im Präsens und in der Ich-Perspektive ihre Geschichte aufschreiben und laut vorlesen zu lassen, abwechselnd mit der Therapeutin bzw. dem Therapeuten. So können sie lernen, darauf zu schauen, ohne zusammenzubrechen, und Stärke durch Konfrontation gewinnen.

### Wieso bleiben manche Menschen traumatisiert und andere nicht?

Wenn schlimme Dinge passieren, gibt es zwei Möglichkeiten: mit dem Schicksalsschlag hadern und fragen, warum es gerade mich getroffen hat. Dann wird ein lebenslanges Leiden daraus. Oder akzeptieren, dass Schlimmes passiert ist und es auch nach einer Therapie immer wieder Tage gibt, wo es mir schlecht gehen wird. Doch jetzt versuchen, das Beste daraus zu machen. Die radikale Akzeptanz, ein wichtiger Begriff aus der Psychologie, kommt hier zum Tragen.

### Kann man sich für Schicksalsschläge wappnen, Krisensituationen üben?

Man kann einkalkulieren, dass das Leben sich jederzeit plötzlich verändern kann. Eine Patientin mit Brustkrebs sagte zu mir: „Warum sollte es mich nicht treffen?“ Ihr war klar, dass diese Diagnose viele bekommen. Das Bewusstsein, das kann auch mir passieren, macht die Fallhöhe geringer. Es ist gut, sich mit dem Leid der anderen zu beschäftigen, sie zu begleiten und Empathie zu entwickeln.



Georg Pieper ist promovierter Psychologe und Psychotherapeut mit einer eigenen Praxis für Trauma- und Stressbewältigung. Der international anerkannte Spezialist für Krisenintervention und Traumatherapie betreut unter anderem Opfer, Angehörige und Einsatzkräfte nach dramatischen Ereignissen wie Gruben- und Zugunglücken.

Sein Buch „Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät: Wie wir persönliche Krisen bewältigen und überwinden“ ist im btb Verlag erschienen (ISBN-10: 3442747996, ISBN-13: 978-3442747993). [trauma-bewaeltigung.de/traumaexperte.html](http://trauma-bewaeltigung.de/traumaexperte.html)