

## 8 Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit

Gernot Brauchle

Hilflosigkeit entsteht, wenn eine Person keine Möglichkeiten mehr wahrnimmt, die wichtigsten Elemente ihrer Umgebung zu kontrollieren, um beispielsweise Bedrohungen und Gefahren abzuwehren und sich selbst oder andere zu schützen. Dabei ist es unbedeutend, ob die Person nur das Gefühl hat, hilflos zu sein (subjektive Einschätzung), oder ihr tatsächlich keine Handlungsmöglichkeiten (objektive Einschätzung) zur Verfügung stehen.

### 8.1 Erlernte Hilflosigkeit

Wird Hilflosigkeit über lange Zeit erfahren, erzeugt das einen pathologischen Zustand, der «erlernte Hilflosigkeit» genannt wird. Erlernte Hilflosigkeit ist ein Phänomen, bei dem Personen keine Versuche mehr unternehmen, eine Lösung für ihr Problem zu finden oder Lösungsvorschläge von anderen zu prüfen. Machen Personen wiederholt die Erfahrung, dass den anderen derartige belastende Ereignisse nicht wiederfahren, aber man selbst viele solche Situationen erleben muss, dann werden die Ursachen für belastende Ereignisse auf die eigene Person zurückgeführt. Damit werden Erwartungen erzeugt, dass solche Ereignisse auch in Zukunft passieren und in unkontrollierbarer Weise eintreten werden. Hilflosigkeit oder Unkontrollierbarkeits-Erwartungen werden so verinnerlicht, vermindern die Motivation für Lösungsversuche sowie das Vermögen, problematische Situationen aktiv selbst zu verändern, und führen zu Depressionen.

### 8.2 Hoffnungslosigkeit

Hoffnungslosigkeit entsteht aus der Einschätzung, hilflos zu sein (nicht kontrollieren zu können, ob etwas gut oder schlecht ausgeht), und der Erwartung, dass es schlecht ausgeht. Dabei ist die negative Sichtweise auf die Zukunft generell (global) und stabil (chronisch) und kann auf sich selbst bezogen sein (internal): «*Es liegt an mir. Ich kann nichts machen und werde alles verlieren.*» Hoffnungslosigkeit kann als Folge kritischer Lebensereignisse entstehen. Kritische Lebensereignisse wie die Trennung der Eltern oder der Tod eines Familienmitgliedes können nicht nur depressive Symptome verursachen. Die erlebte depressive Phase verändert auch den Attributionsstil (Zuschreibung) von Kindern. Dieser veränderte – pessimistische – Attributionsstil kann über längere Zeit (2 bis 3 Jahre) stabil erhalten bleiben («Narben-Hypothese»).

#### Mögliche Folgen

Die Erfahrung, dass Probleme immer der gleichen Person – aber nie den andern – passieren, dass das eigene Handeln nicht zu positiven Resultaten führt, verfestigt die Erwartung von der Unkontrollierbarkeit der Ereignisse und führt zu drei zu unterscheidenden Beeinträchtigungen:

- Die motivationale Beeinträchtigung besteht in verzögerten und verkürzten Versuchen, durch eigenes Handeln Aufgaben zu bewältigen und Probleme zu lösen.
- Die kognitive Beeinträchtigung zeigt sich darin, dass auch spätere Erfahrungen von positiv bewältigten Situationen nicht als Wirksamkeit des eigenen Handelns gelernt wird (Wirksamkeitserfahrung) und dass damit ein Gefühl des Ausgeliefertseins gegenüber den problematischen Umständen bestehen bleibt.
- Die emotionale Beeinträchtigung: Als Folge davon wird das eigene Handeln weiter als nutzlos angesehen und emotional eine Beeinträchtigung der Stimmungslage (Deprimiertheit) erlebt. Hilflosigkeit, vor allem aber Hoffnungslosigkeit sind eng verknüpft mit Suiziddanken und Suizid.

### Bitte beachten

Hilflosigkeit löst nicht nur unangenehme Gefühle aus. Hilflosigkeit – ähnlich wie intensive Angst oder Entsetzen – schädigt die psychische Gesundheit. Hilflosigkeit kann Gefühle der Unzulänglichkeit und Selbstunsicherheit, Angst, Antriebslosigkeit, Depressionen und Apathie verursachen. In extremen Fällen kann dies bis zur Suizidalität führen.

### Literatur

- Kick Hermes Andreas; Dietz, Günter (Hrsg.): Verzweiflung als kreative Herausforderung, Lit Verlag, Münster 2008
- Seligman, Martin: Der Glücks-Faktor, Warum Optimisten länger leben, Ehrenwirth, Bergisch Gladbach 2003
- Seligman, Martin: Erlernte Hilflosigkeit, Beltz, Weinheim 1992

