

I

**Und ich dachte,
wir hätten noch soviel Zeit...**

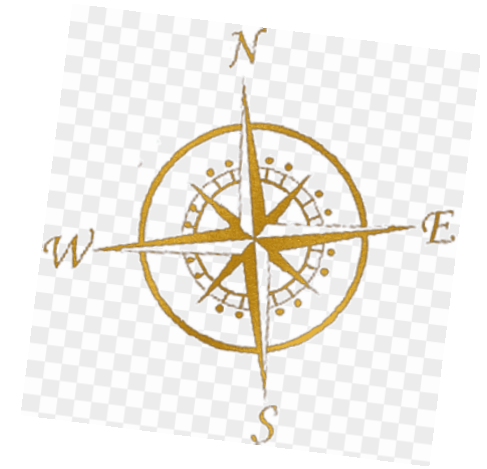
Umgang mit Verlusten und Neuorientierung

Workshop DGTA Kongress Lindau, Mai 2023

Lucia Niederleitner

Die TA als Kompass und Navigator in Zeiten von Trauer und Krisen

- Verluste, Tod und Trauer fordern uns in unserer Autonomie. Den Umgang damit erleben wir als schmerzhaft und schwierig, allzu gerne schieben wir eine offene Auseinandersetzung mit unserer Endlichkeit auf. Und doch sind Verluste Teil des Lebens, in jedem Leben gibt es Abschiede, die die hilfreichen Prozesse der Trauer notwendig benötigen. Für ein Weiterleben mit Sinn, Verbundenheit und Freude.
- Die Transaktionsanalyse mit ihren Landkarten ist bei der Erkundung und Neuorientierung ein hilfreicher Navigator und Wegweiser. Welche Werte und Bedürfnisse sind mir jetzt (noch) wichtig? Worauf will ich zurückschauen? Die konstruktive Nutzung des Skripts bietet Raum für Entwicklung und Autonomie. Mut und Entscheidungskraft erhalten Platz.





**"Der Tod ist gewissermaßen eine Unmöglichkeit,
die plötzlich zur Wirklichkeit wird"**

Johann Wolfgang von Goethe

Reflexionseinladung:

Berührungspunkte mit Tod und Sterben

- Hast du Angst vor dem Sterben?
- Möchtest du unsterblich sein?
- Hast du bereits einen Sterbeprozess begleitet?
- Sprichst du mit dir wichtigen Menschen über dein mögliches Sterben?
- Hast du bereits konkrete Vorbereitungen getroffen (Patientenverfügung und/oder Testament)?
- Befindest du dich momentan in akuter Trauer?



Was ist Trauer?

- Trauern ist eine uns allen angeborene, natürliche Fähigkeit
- Trauer als Gefühl hat die Funktion des Zulassens und des Loslassens
- Trauer ist der Prozess, um Verluste ins Leben zu integrieren, sich an Verluste anzupassen, Unwiederbringliches loszulassen
- Trauer entsteht nicht nur nach dem Tod eines geliebten Menschen, sie ist der notwendige ("Not-wendende") Prozess nach vielfältigen Verlusten: wie zum Beispiel Arbeitsplatzverlust, Trennung, Krankheit, auch durch verpasste oder subjektiv bzw. objektiv nicht lösbare Umstände.



Wie fühlt sich Trauer an?

- Jede Trauer ist so individuell und einzigartig wie der Mensch der sie erlebt.
- Wir spüren die Trauer auf allen Seins-Ebenen: körperlich, geistig und seelisch.
- Die Gefühle der Trauer sind komplex.
Neben Schmerz und Traurigkeit auch Angst, Ärger und Wut, Scham- und Schuld aber auch Dankbarkeit und Freude.
- Der Umgang mit diesen intensiven Gefühlen ist fordernd, anstrengend und zeitlich nicht eingrenzbar.



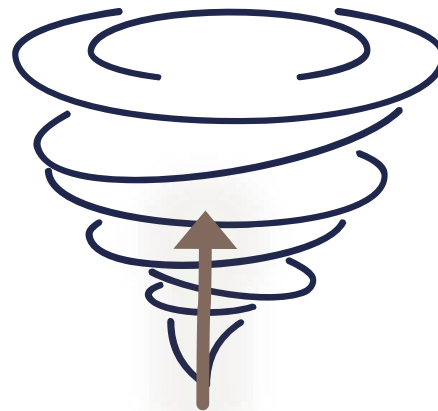
Trauerlandkarte

Bedürfnisse und Aufgaben

Neue Beziehungen gestalten
(mit dem/der Verstorbenen; mit dem Umfeld)

Verlustorientiert

Neuorientiert



Realität anerkennen
Schmerz durchfühlen



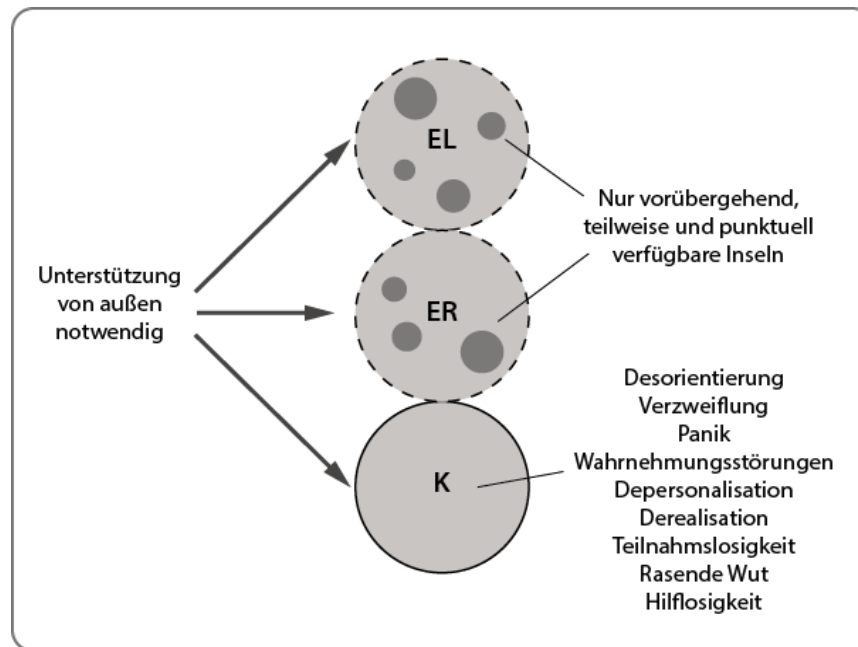
Trauerlandkarte - Erläuterungen

- Die sich öffnende Spirale mit ihrer Dynamik, ihren Kurven und Windungen als Bild für die Trauerprozesse ist für mich stimmiger als eine lineare Grafik, wie sie Phasenmodelle nahelegen.
- Die drei Zeitdimensionen Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft werden thematisiert (mit ihren verschiedenen Bedürfnissen und Aufgaben).
- Ich habe das Modell in 3D dargestellt, um den Faktor Entwicklung deutlich zu zeigen.
- Die einzelnen Bereiche werden in Idealfall in allen Richtungen wahrgenommen, in Balance, im Laufe der Zeit in einer anderen Intensität und einer anderen Art des Erlebens, auf einer anderen Ebene.
- *Inspiration und Weiterentwicklung aus dem dualen Prozessmodell von Stroebe/Schut, den Traueraufgaben nach William Worden und dem Trauerkalaidoskop von Chris Paul*
- *Wie bei allen Erklärungsmodellen gilt auch hier, dass es nicht allgemeingültig zu verstehen ist und eine Landkarte darstellt, nicht die Landschaft selbst.*



ICH Zustände in Krisen

- Im traumatischen Erleben brauchen wir zur Stärkung die Hilfe von außen.
- Wir brauchen Schutz und Stabilität durch „Stabile Menschen“ (Chris Paul).



Grafik aus „Das Ich in der Krise, K. Sejkora / H. Schulze, 2021



Skript und Trauer

- Ein Verlust ist Stress pur - für Körper Geist und Seele.
- Äußere und Innere Stressoren können die Trauer massiv erschweren und zusätzliches Leid verursachen.
- Eine Krisensituation bedeutet, dass unsere psychodynamischen Muster (Einschärfungen, dysfunktionale Glaubenssätze und Copingstrategien,...) aktiv werden.
- Der Zugang zur notwendigen Resilienz ist dadurch blockiert.



Trauer und Resilienz



Innere und äußere (soziale und wirtschaftliche) Ressourcen sind hilfreich um die nötige Balance zu bekommen und um neue Kräfte zu entwickeln

- Welche funktionalen Copingstrategien stehen zur Verfügung?
- Welche Ressourcen und Potentiale können aktiviert und entwickelt werden?
- Welche „stabile Menschen“ können unterstützen?
(und sind nicht selbst im Skript bzw. Krisenmodus verfangen)



-- Wertvoller Ansatz für Beratung und Begleitung --

Hilflosigkeit

Um uns nicht hilflos zu erleben, greifen wir auf scheinbar bewährte, meist unbewusste Bewältigungsstrategien zurück.

Landkarte der Passivität: (Quelle: Schiff et al.; Cathexis Reader):

- Nichts tun / Resignation *„Wegschauen“, ignorieren*
- Überanpassung *Ratschläge, innere Antreiber*
- Agitation /Aktionismus *„irgenwas“ tun, ablenken*
- Starre / Aggression *Ersatzgefühle, Suchtentwicklung*



Reflexionseinladung

Übung zum Thema Hilflosigkeit / Umgang mit Trauernden

- Ich habe schon mal getrauert – das hat mir gut getan / das hätte ich gebraucht
- Ich habe schon mal getrauert – das hat mir nicht geholfen
- Im Kontakt mit Trauernden – das hätte ich gerne getan/gefragt



Wege in der Trauer:

Trauer braucht Ausdruck:

- Weinen, Gespräche, Stille, Berührungen/Uarmungen, Musik, Rituale, Schreiben, Poesie, Bewegung, Natur, Spiritualität/Glauben, Erinnerungsarbeit, ...
- Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch
- Gut ist was gut tut – und das ist ganz individuell
- Hilfreich: Kreativität und Experimentieren
Was tut **MIR JETZT** gut? Was brauche ich gerade?

Ohne Bewertung und Beurteilung



Was ist **nicht** hilfreich

- Nichts tun, Wegschauen, Ignorieren
- DU-Botschaften und ungefragte Ratschläge
(Du musst..., du sollst...)
- Bewertungen und Beurteilungen
(Du kannst doch nicht...)
- Die eigenen Geschichten
(Daher weiß ich,...)
- Mitleid
(fördert Opferhaltung, +/- Haltung)
- Floskeln und Standardsätze
- Nicht mehr über den Verstorbenen reden
- Trauer verdrängen
„Totschweigen“



Was ist hilfreich

- Dasein
- Zeit nehmen
(für Praktisches, zum Zuhören, ...)
- Verständnis
- Eigene Hilflosigkeit benennen
- Gefühle aushalten
- Bedürfnisse erfragen
(Vertrag)
- Mitgefühl
(*stärkender Trost auf Augenhöhe, wertschätzende +/+ Haltung*)
- Erinnerungen teilen
den Namen der/des Verstorbenen aussprechen, Geschichten erzählen,
- ...



Enttrübung und Erlaubnisse

- Skript Anteile, wie Antreiber und Ich-Zustands-Trübungen erschweren einen autonomen Umgang in Krisen.
- Durch die massiven Erschütterungen bei traumatisch erlebten Verlusten wird jedoch gleichzeitig auch der Boden für Entwicklung geebnet. Altes, scheinbar Bewährtes funktioniert jetzt nicht mehr.

„Unsere Welt ist eine andere geworden...“ „Das geht sich jetzt nicht mehr aus...“

Das birgt Chancen für Entwicklung und Veränderung im Fühlen und Denken und Verhalten.

= Konstruktive Nutzung des Skripts



Am Weg zur Autonomie

Wie können wir in Krisen und Trauer offen und neugierig auf das Leben bleiben?

Das gelingt mit Autonomie: mit Bewusstheit, Spontanität und Intimität:

- achtsames Hinschauen, auf das was jetzt ist
- einen Blick auf dysfunktionale Skriptanteile
- Kreativität und Mut, bisherige Pfade zu verlassen
- Vertrauen und ein Einlassen auf nährnde Beziehungen



= Lebendigkeit und Trauer bekommen Platz

= Intimität, Mut und Entscheidungskraft bekommen Platz

Reflexionseinladung:

10 Minuten freies Schreiben –

möglichst ohne den Stift abzusetzen – ohne nachzudenken, ohne Rechtschreiben, Grammatik..

Warum/Wozu bin ich hier...?

Jedoch nur ...bis die Kerze erlischt.. Stift absetzen

Wie geht es dir mit dem abrupten Ende?

Was denkst du? Was fühlst du? Was hättest du noch gerne getan,
geschrieben?



Die Fragen der Trauer sind auch immer Fragen des Lebens. Und sie sind zu kostbar für oberflächliche, rasche Antworten.

Nehmen wir daher die Fragen mit und geben wir uns die Möglichkeit in unserem Tempo auch in die Antworten hineinzuwachsen. Dann sind sie gleichzeitig Wegzehrung und wertvolle Begleiter am Weg... hin zu mehr Autonomie.

Gedanken zum Mitnehmen...

- Was will ich (noch) gelebt haben?
- Was soll von mir bleiben?
- Wofür will ich dankbar sein?
- Was brauche ich für das Gelingen?
- Welche ersten Schritte (im Denken, Fühlen, Verhalten) kann ich heute dafür tun?



Am Weg zur Autonomie

Das Bewusstsein der Endlichkeit, das „Memento Mori“, wird zum Begleiter auf dem Weg zur Autonomie:

- **Bewusstheit** über die Endlichkeit des Lebens
- **Spontanität** für das was dran ist, leben hier und jetzt
- **Intimität** der Beziehungen- in reicherer und nährender Art in Verbindung sein

**Das Bewusstsein der Endlichkeit fördert ein Leben
mit Verbundenheit, Sinn und Freude**



Für ein Leben(sende) mit möglichst wenig Konjunktiven.

DANKE für Dein Dabeisein

Lucia Niederleitner

Transaktionsanalytische Beraterin

Lebens- und Sozialberaterin

Zertif. Krisen- und Traumaberaterin

Dipl. Resilienztrainerin



www.lucianiederleitner.at

Kontakt: beratung@lucianiederleitner.at

+43 0676 4540401

Ausgewählte Literatur zur Trauer, Tod und Resilienz

- www.gute-trauer.de
- Das Ich in der Krise Klaus Sejkora/ Henning Schulze, Junfermann
- Es ist ok, wenn du traurig bist Megan Devine, mvgverlag
- Existenzielle Psychotherapie Irvin D. Yalom, EHP
- Ich lebe mit meiner Trauer Chris Paul, Gütersloher Verlagshaus
- Meine Trauer wird dich finden Roland Kachler, Herder
- Mit der Trauer leben lernen Christine Kempten, Junfermann
- Wer ein Warum zu leben hat Viktor Frankl, Beltz



Quellennachweis / Literatur:

- Aeternitase.V., www.gute-trauer.de (Stand 08/20)
- Altshaus David, Vortrag Trauma, Trauer, Wachstum – Forum der verwaisten Eltern, 2019, München
- Behrens Christine, Vortrag: Herausforderung Tod“ – DGTA 2019 Kassel
- Behrens Christine, Mut zur Trauer – anwendungsfeldbezogene Möglichkeiten, ZTA 4/2016
- Berne Eric, „Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens, 1972, Fischer
- Borris Nora: Vortrag: Dem Tod ins Gesicht sehen, trauern und weiterleben - DGTA Reader, 2011, Passau
- Devine Megan, Es ist ok, wenn du traurig bist. 2018, mvgverlag
- English Fanita, Transaktionsanalyse: Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen, 2001, iskopress
- Frankl Viktor, Trotzdem ja zum Leben sagen, Ausgabe 2005, Kösel
- Frankl Viktor, Wer ein Warum zu leben hat: Lebenssinn und Resilienz, 2017, Beltz; 4. Edition
- Goodall Jane , Das Buch der Hoffnung, 2021, Goldmann
- Holzner-Michna Sonja, Skript Seminar „Verlust-Trauer- Neuorientierung“, Feb. 2022, EBI Zürich
- Kachler Roland, Meine Trauer wird dich finden, 2005, Herder
- Kast Verena, Trauern: Phasen und Chancen des psychischen Prozesses,; 4. Edition, 2013, Kreuz
- Kempton Christine, Mit der Trauer leben lernen, 2020, Junfermann
- Kessel Bertine, Reck Hanne, Dörfer Verres, Ressourcenorientierte Transaktionsanalyse, 2021, Vanderhoeck & Ruprecht
- Maibau Frank, Liebe wird sein, Liebe was sonst, J.F. Steinkopf Verlag 8. Auflage 2022
- Marti Stefan, Einführung in die Transaktionsanalyse, <https://www.st-marti.ch>
- Paul Chris, Ich lebe mit meiner Trauer, 2017, Gütersloher Verlagshaus
- Schmale-Riedel Almut, Der unbewusste Lebensplan, 2016, Kösel
- Sejkora Klaus / Schulze Henning, Vom Lebensplan zum Beziehungsraum, 2017, Fischer & Gann
- Sejkora Klaus / Schulze Henning, Das Ich in der Krise, 2021, Junfermann
- Stewart I.& Joines V., Die Transaktionsanalyse – eine Einführung, 12. Auflage, 2015, Herder
- Worden William, Beratung und Therapie in Trauerfällen, 2017, hogrefe
- Yalom Irvin D., Existenzielle Psychotherapie, 5. Auflage, 2010, EHP

