

Ich dachte, wir hätten noch soviel Zeit

Ein Erfahrungsbericht

Coping Strategien und Resilienzfaktoren in
Krisen und Trauer
mit Landkarten der Transaktionsanalyse



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

Johann Wolfgang von Goethe

Eine Geschichte aus der Sicht einer Betroffenen



Was ist Trauer?

- Ein Todesfall ist eine absolute Stresssituation.
Der Verlust hinterlässt eine tiefe seelische Wunde
- Trauern ist die uns allen angeborene, natürliche Fähigkeit um mit Verlusten umzugehen
- Trauer ist der lebenswichtige Prozess, um Verluste ins Leben zu integrieren, sich an Verluste anzupassen, um Unwiederbringliches loszulassen (jedoch nicht die Verbundenheit, die darf bleiben!)
- jede Trauer ist so individuell und einzigartig wie der Mensch der sie erlebt.

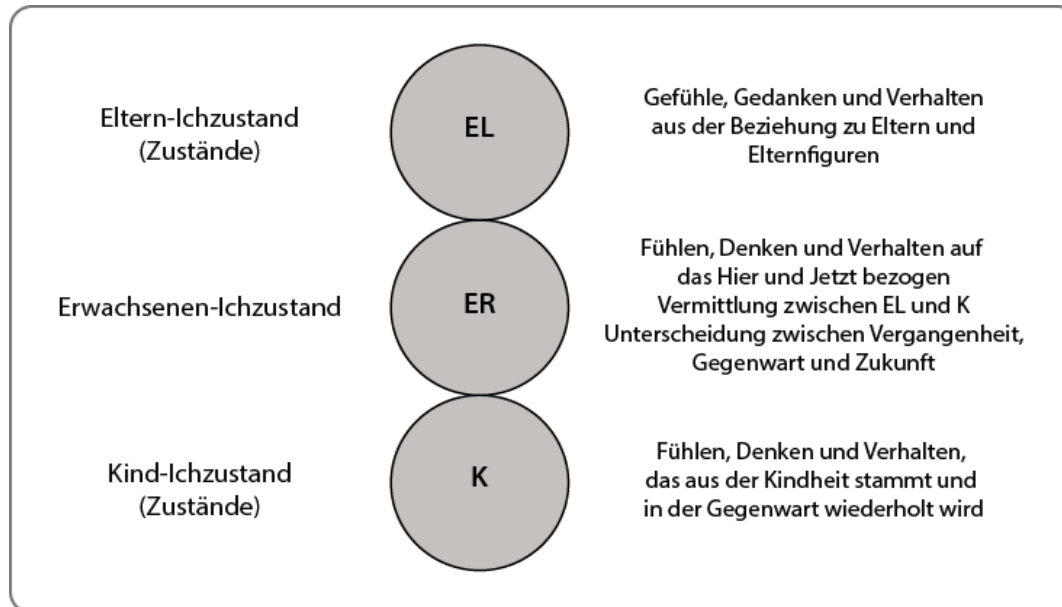


„Der Verlust ist das Problem, Trauern ist die Lösung“
(Chris Paul)

TA-Landkarte - Einführung

ICH Zustände

Die Struktur unserer Persönlichkeit



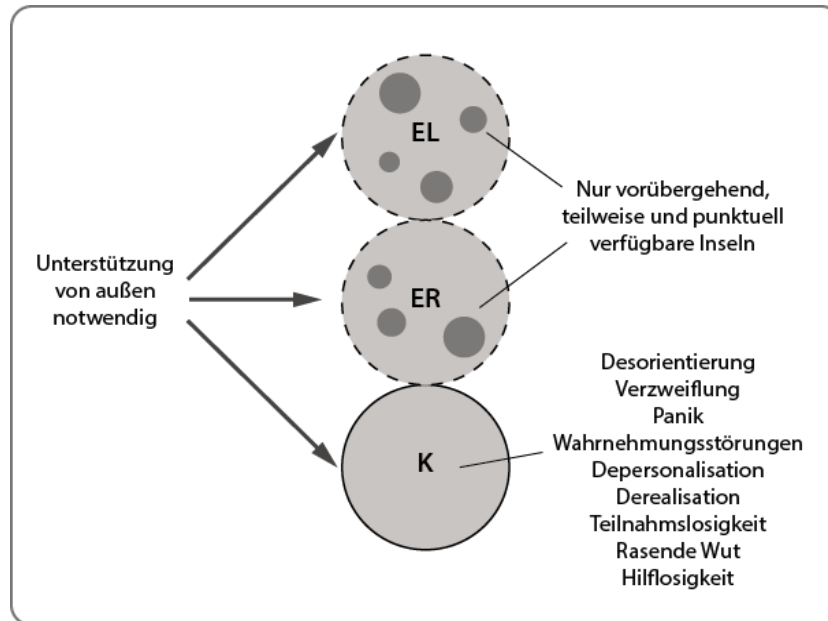
Grafik aus „Das Ich in der Krise, K. Sejkora / H. Schulze, 2021

Definition von Berne:

„Jeder Ich-Zustand wird definiert durch eine Kombination von Fühlen und Erleben, welche in sich geschlossen ist, wo also Fühlen und Erleben zusammen ablaufen“ .(Stewart & Joines 2006, S. 39)



ICH Zustände in der akuten Krise



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

Unser „ICH“ ist in akuten Belastungssituationen zutiefst erschüttert. Der Erwachsenen-Ich-Zustand sowie der Eltern-Ich-Zustand sind nur mehr punktuell besetzbar, ein Großteil der Energie ist im hochemotionalen Kind-Ich-Zustand gelagert. Menschen beschreiben dieses traumatische Erleben mit Worten wie „mir hat es den Boden unter den Füßen weggezogen“, „ich fühlte mich wie in Watte gepackt“. Sie erleben die Situation wie „im Film“, das Zeitempfinden verschwimmt.



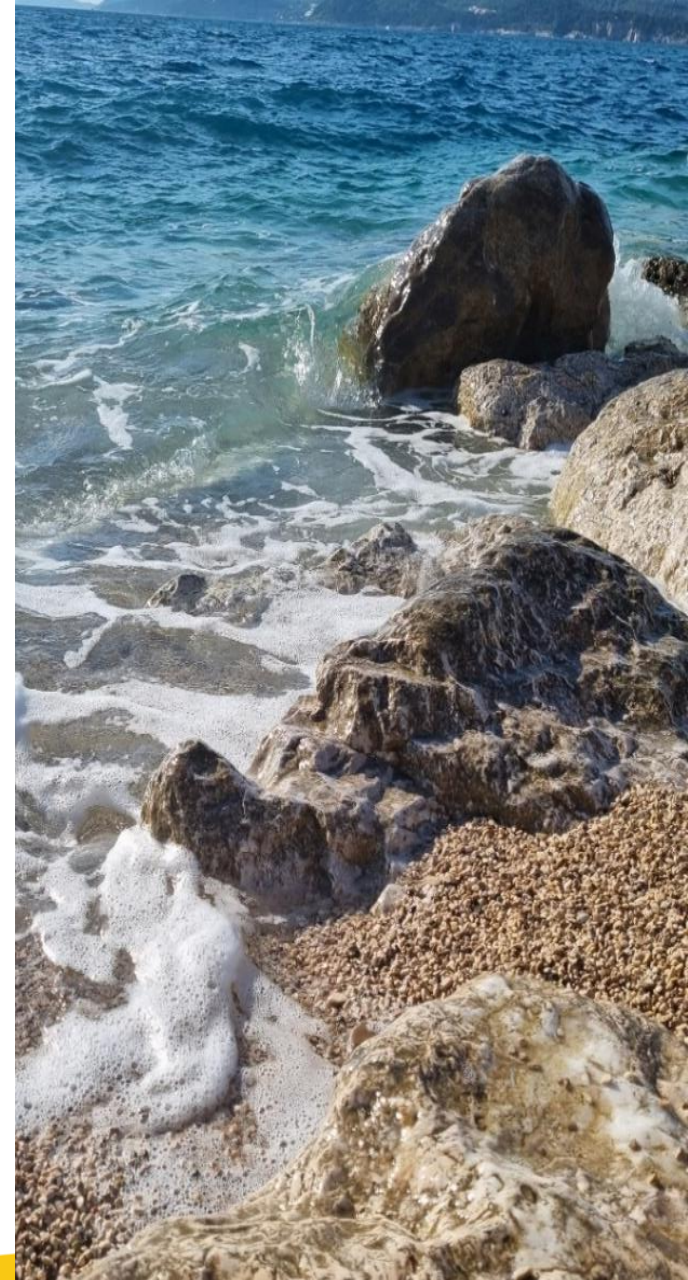
Resilienzfaktor Beziehungen:

Wer kann ein „stabiler Mensch“ sein?

Im traumatischen Erleben brauchen wir zur Stärkung die Hilfe von außen. Wir brauchen Schutz und Stabilität durch „Stabile Menschen“ (Chris Paul), wir brauchen Unterstützung von Menschen, die den ER-Ichzustand und den EL-Ichzustand bewusst besetzen können.

* Familie, Freunde, soziales Netzwerk
(mit der Hintergrund - wer kann den ER-Ich-Zustand ausreichend besetzen, wer ist selbst systemisch betroffen?)

* Professionellen Helfer*innen sind besondere „Stabile Menschen“. Sie begleiten als „Fels in der Brandung“, ähnlich einer „Hebamme“, professionell, hilfreich und stützend durch die „Wehen der Krise“ in einer wertschätzenden professionellen Haltung.



Was brauchen Betroffene:

In stürmischen Zeiten, bei Trauer und Krisen brauchen wir viele „Rettungsringe“, die auffangen, Halt geben und stützen.

- **Wichtig:** das soziale Netz (Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn...)
- **Hilfreich:** Trauergruppen, Trauercafes, professionelle Begleitung (Seelsorger, Krisenintervention, Bestatter, Trauerbegleiter, Psychologische Begleitung)



Wege in der Trauer:

Trauer braucht Ausdruck:

- Weinen, Gespräche, Stille, Berührungen/Uarmungen, Musik, Rituale, Schreiben, Poesie, Bewegung, Natur, Spiritualität/Glauben
- Raum für Erinnerungen (Fotos, Videos, Grab, Gedenkplatz...)

Es gibt hier kein Richtig oder Falsch



Wege in der Trauer:

- 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
- *Hilfreiche Unterstützer fragen nach den Bedürfnissen statt dass sie voraussetzen* (sogenannte „Verträge“ in der Transaktionsanalyse)



Stolpersteine am Weg

- Ein traumatischer 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 (Antreiber, dysfunktionale Glaubenssätze und Copingstrategien,...) aktiv werden.
 - Der Zugang zur notwendigen Resilienz ist dadurch blockiert.



Der Grat zwischen Trost und Vertröstung ist schmal...

Was bedeutet „TROST“?

- Trösten kommt von „con-solari – bedeutet wörtlich „mit dem Zusammen sein der alleine ist“
- Trost ist ein Beziehungsgeschehen
- Trösten heißt die Trauer nicht abmildern, sondern teilen

(Melanie Wolfers)



Was brauchen Betroffene:

„3 Z“

- Zuwendung
- Zuhörende
- Zeit



Was ist hilfreich

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



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, wirkt „von oben herab“)
- Floskeln und Standardsätze
- Nicht mehr über den Verstorbenen reden
- Trauer verdrängen
„Totschweigen“



Ressourcen



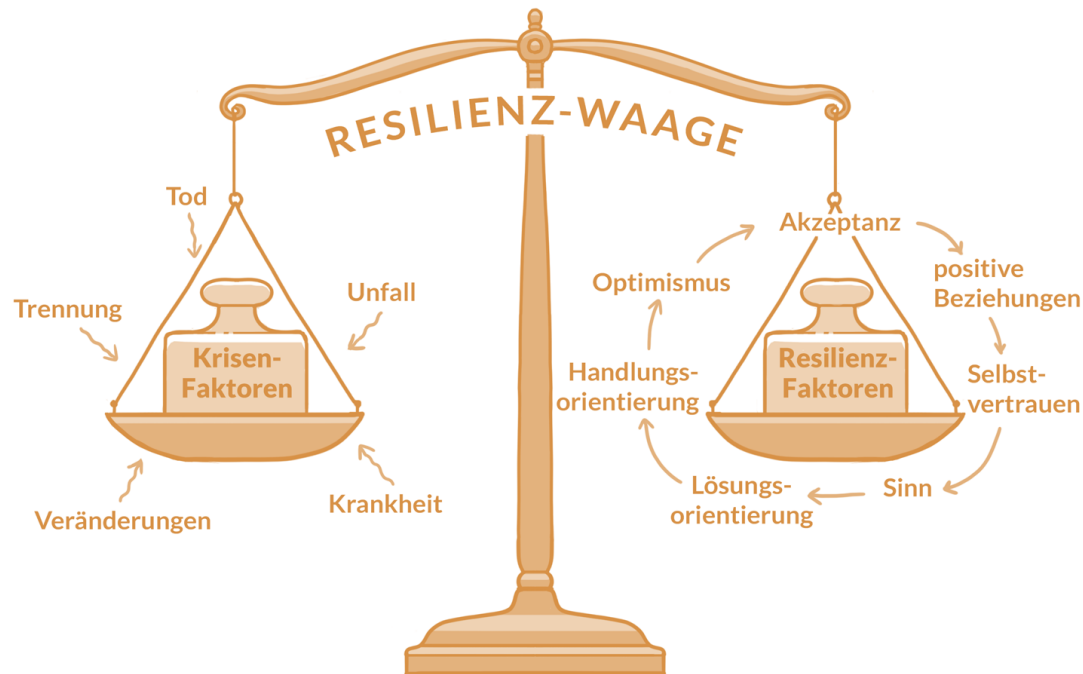
Innere und äußere (soziale und wirtschaftliche) Ressourcen sind hilfreich um in Krisen die nötige Balance zu bekommen und um neue Kräfte zu entwickeln

- Welche funktionalen Bewältigungsstrategien 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 --

Reflexionseinladung:



Bildquelle: https://stoiber-psychologie.at/wp-content/uploads/2021/01/resilienzwaage_3.png



Was kann ich in die Waagschale geben?

Welche funktionalen Bewältigungsstrategien habe ich zur Verfügung?

Welche Ressourcen und Potentiale kann ich in Krisen aktivieren und entwickeln?

Stolperstein: 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*
- Gewalt/ sich unfähig machen *Ersatzgefühle, Suchtentwicklung*



Hilfreiche Hilflosigkeit

Hilfreich wird die Hilflosigkeit,

- wenn wir sie bewusst wahrnehmen zulassen und die damit verbundenen authentischen Gefühle (Angst, Schmerz Trauer, Scham...) fühlen.

Damit ebnen wir uns erste Schritte am Weg zur eigenen Resilienz (als Betroffene, als Begleiter).

(Vgl. Sejkora & Schulze, 2021)

*„Ich weiß nicht, was ich sagen soll... mir fehlen die Worte...“
empfinden viele Betroffene hilfreicher als Floskeln oder Nichts-sagen!*





Mitgefühl statt Mitleid

Dramadreieck

www.lucianiederleitner.at

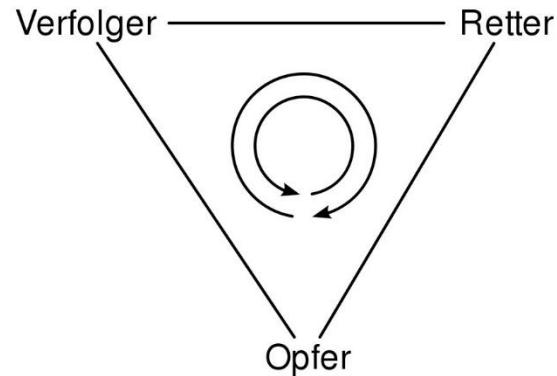
Im Umgang mit Menschen in Trauer ist es hilfreich, zwischen Mitgefühl und Mitleid zu unterscheiden.

- **Mitleid schwächt und fördert die Opferhaltung.**
Mitleid wirkt von oben herab.
„Du Arme, du Armer...“
- **Mitgefühl stärkt und lässt zu.**
Mitgefühl ist respektvoller Trost:
„Ich sehe dich und anerkenne deine Gefühle“.
Mitgefühl ist eine wertschätzende Begegnung auf Augenhöhe.



Dramadreiseck (Karpman 1968)

Das Drama-Dreieck ist ein psychologisches Modell aus der Transaktionsanalyse.



Damit lassen sich Probleme zwischenmenschlicher Beziehungen darstellen, sogenannte psychologische Spiele. Menschen übernehmen dabei drei ständig wechselnde Rollen – Verfolger, Retter, Opfer.



Verlust, Trauer und Autonomieentwicklung mit Transaktionsanalyse

Die TA als Kompass und Navigator in der Trauer



Der Retter/Die Retterin

braucht Menschen, die sich als Opfer erleben, um selber bestätigt zu werden, um gebraucht zu werden. Menschen in der Retter-Rolle stellen sich über andere Menschen indem sie ihnen die Fähigkeit aberkennen, selber handeln zu können.

Menschen in der Rette-Rolle handeln ungefragt ohne direkten Auftrag.



Der Verfolger/Die Verfolgerin

braucht es, anderen einen Fehler zuzuordnen, anderen eine Schuld anzulasten oder zur Rechenschaft ziehen, um sich gerechtfertigt zu fühlen.

Menschen in der Verfolger-Rolle stellen sich über andere Menschen und setzen diese herab.



Das Opfer

Menschen in der Opfer-Rolle erleben sich passiv und bemitleiden sich selbst. Dadurch strahlen Menschen eine gewisse Ohnmacht aus, was dazu führt, dass Beteiligte als Retter bzw. Retterin einspringen, um das vermeintliche Opfer aus seiner/ihrer Misere zu retten.

Menschen in der Opfer-Rolle ordnen sich Menschen in der Verfolger- und Retterrolle unter.



Ausstieg aus dem Drama-Dreieck

Das Gewinnerdreieck verhindert Abwertungen und schreibt jeder der drei Rollen spezifische Fähigkeiten zu, um spielfreie Beziehungen zu führen.

Trauernde sind keine Opfer, sondern Hilfesuchende. Sie brauchen niemanden in der „Retter-Rolle“, sondern Menschen in der Unterstützer-Rolle, und statt Transaktionen aus der Verfolger-Rolle konstruktive, vertraglich abgestimmte Konfrontationen.

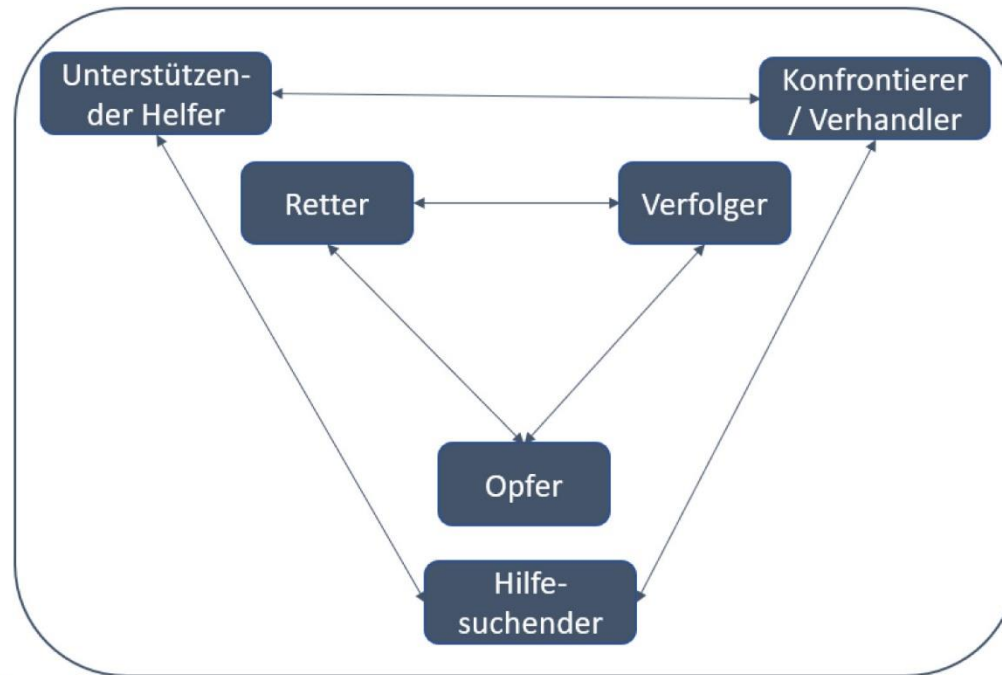
Damit sich Beteiligte nicht Rollen verwickeln, helfen Bewusstsein und klärende Verträge.

„Was brauchst du von mir?“
„Wie kann ich dir helfen?“



Ausstieg aus dem Drama-Dreieck

Acey Choy hat als Antithese zum Drama-Dreieck das Gewinner-Dreieck konzipiert.



Quelle: permanent-change.de/blog/psychologische-spiele/



Wie können wir gesund und lebendig bleiben?

- Selbstfürsorge / Selbstmitgefühl
Gut auf sich und aufeinander schauen, gut um sich kümmern, dabei ist Hilfe annehmen eine große Stärke!
- Eigene Gefühle wahrnehmen, annehmen, durch fühlen
- Damit durchlässig bleiben - nicht verhärten
- Rituale und Werte
neue für sich entwickeln bzw. bestehende hinterfragen ob für sich selbst sinnvoll
- = Erlaubnisse und Enttrübungen in der TA



Trauer bekommt Platz!

Wie können wir gesund und lebendig bleiben?

- Realistisch-optimistische Grundhaltung / Achtsamkeit und Dankbarkeit
(in der Natur, in Beziehungen,...)
- Kreativität und den Mut neue Wege zu gehen
- Spontanität für das, was ich leben will; leben im Hier und Jetzt
- Echte Verbundenheit in Beziehungen
in nährender Art in Verbindung sein, von zehrenden Beziehungen lösen
- Das „Memento Mori“ wird zum Begleiter auf dem Weg
(„irgendwann ist irgendwann zu spät“):

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

Für ein Leben(sende) mit möglichst wenig Konjunktiven.



Lebendigkeit bekommt Platz!

Alles Leben

Traurig sein,
wenn mir nach Trauer zumute ist
Lachen,
wenn mir nach Lachen zumute ist
Weinen,
wenn mir nach Weinen zumute ist
Erinnern,
wenn mir nach Erinnern zumute ist
Wehmütig sein,
wenn mir nach Wehmut zumute ist
Hoffen,
wenn ich mir nach Hoffnung zumute ist
Freuen,
wenn mir nach Freunde zumute ist

Alles Fühlen
Alles Leben
Dabei gehalten werden
Dabei verstanden werden
Das ist für mich Glück

(Lucia Niederleitner)



DANKE für euer Dabeisein

Lucia Niederleitner

Psychosoziale Beraterin

Zertif. Krisen- und Traumaberaterin

Geprüfte Transaktionsanalytikerin CTA-C

Dipl. Resilienztrainerin

www.lucianiederleitner.at

Kontakt: beratung@lucianiederleitner.at

+43 0676 4540401



Literatur:

Internet: www.gute-trauer.de

Publizierte Fachartikel :

Lucia Niederleitner: „Und ich dachte, wir hätten noch so viel Zeit“: Umgang mit schweren Verlusten und Neuorientierung. Zeitschrift für Transaktionsanalyse, 2024(3). Weinheim: Beltz Juventa.

Lucia Niederleitner: „Die Hoffnung stirbt zuletzt? Umgang mit Verzweiflung und Hoffnung im Angesicht des Todes“. In: Hoffnung und Verzweiflung: Reader zum 43. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse. Lengerich: Pabst.

Sinn / Resilienz / Krisen / TA (Transaktionsanalyse)

Das Ich in der Krise Klaus Sejkora/ Henning Schulze, Junfermann 2021

Resilient durch Positive Transaktionsanalyse

Existenzielle Psychotherapie Irvin D. Yalom, EHP

Wer ein Warum zu leben hat Viktor Frankl, Beltz

Trauer spezial

Es ist ok, wenn du traurig bist Megan Devine, mvgverlag 2018

Meine Trauer wird dich finden Roland Kachler, Herder 2005

Ein Neuer Ansatz in der Trauerarbeit

Ich lebe mit meiner Trauer Chris Paul, Gütersloher Verlagshaus 2017