

Du bist tot - die Beziehung bleibt

Melitta Schwarzmann

März 2019

Überblick

- Einführende Worte – Hinweise aus der Trauerforschung
- Wichtigkeit von Ritualen
- Was Trauernde brauchen
- Hinweise auf schwere Verluste
- Landkarte zur Trauerarbeit als Prozess

Einführende Worte

Hinweise aus der Trauerforschung:

- Gefahr: a) zu schnelle Betonung des Abschieds
b) zu schnelle Fokussierung auf die Trauer
und den Schmerz
- Wichtigkeit von Räumen, in denen die innere Beziehung zum Verstorbenen gelebt werden kann
- Pendelbewegung zwischen dem Erleben von Trauer- und Schmerzgefühlen und stabilisierenden Erfahrungen

Rituale unterstützen die Pendelbewegung

Rituale - in die Tradition eingebettet oder in der Begegnung mit Trauernden entwickelt:

- geben (beginnenden) Trauerprozessen Schutz und Struktur
- geben Trauergefühlen Raum und kanalisieren sie
- fördern Zugehörigkeit - schützen vor Isolation
- werden als heilende Kraft erlebt
- trösten
- haben sinnstiftende Wirkung
- eröffnen einen transzendenten Raum

Trauernde wollen eingeladen sein

- dem Verlusterleben Raum zu geben, ihre Trauer zu achten und zu würdigen
- die innere Beziehung zum Verstorbenen zu finden
- herauszufinden, was sie stützt

Wenn die Seele bereit ist, sich bereit fühlt:

- den Weg der Trauerarbeit - Realisierungsarbeit und inneren Beziehungsarbeit zu gehen
- vorerst vielleicht schwer vorstellbar, sich dem Leben in seiner Lebendigkeit und Schöpferkraft wieder zuzuwenden

abgewandelt nach Kachler 2018

Raum für das Verlusterleben, Achtung und Würdigung der Trauer

- Individualität der Trauer
- Vertrauen in die eigene Art zu trauern
- Geschützte Räume für das Trauererleben
- Zulassen von Trauer in all ihren Formen: Ohnmacht, Verzweiflung, Hader, Scham, Wut.....
- Den Schmerz „ver-schmerzen“
- Die Begegnung auf Augenhöhe, in der die Trauer, in welcher Form auch immer, ihren Platz findet
- Beileid – ich bin im Leid bei dir
- Die Würdigung im Ritual

Die innere Beziehung zum Verstorbenen finden

- Begegnung mit dem Toten
- Das Verweilen am Sarg
- Ritual – wir nehmen den Toten in unsere Mitte
- Orte für die innere Begegnung schaffen
- Für ihn einen sicheren Platz finden
- Grab – Grabpflege
- Räume der inneren Beziehungsarbeit zulassen, schaffen
- Wahrhaftigkeit der Beziehung – Schattenaspekte
- Beziehungsaspekte – nach außen getragen, im Innen bewahrt
- Ihm seine Integrität geben
- Formen finden, mit dem Verstorbenen zu leben

Was stützt und tröstet Trauerräume und Beziehungsräume

- Beileid – ich bin im Leid bei dir – Respekt vor dem, was ist
- Soziale Netzwerke
- Rituale, Symbole
- Rückzug – Stille (wenn sie ertragen wird)
- Beziehungsaufgaben
- Naturerleben – Naturerfahrungen
- Musik, Gedichte, das „wohl“ gewählte Wort
- Alltagsstruktur
- Arbeit (bei schweren Verlusten Auszeit)
- Erinnerungsräume
- Konkrete Orte für den Verstorbenen
- Orte der Transzendenz, Räume, die sie ermöglichen

Herbst

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: Es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke

Hinweise auf schwere Verluste

- Akzeptanz und Wertschätzung außergewöhnlicher Zustände wie Schock, Erstarrung, weg getreten sein, Realität nicht wahrnehmen können oder sehr genaue Wahrnehmung winzigster Details, erhöhte Sensibilität
- zu überleben, was nicht zu überleben ist
- dem standzuhalten, dem nicht standzuhalten ist
- auszuhalten, was nicht auszuhalten ist

Kachler 2017

Bei schweren Verlusten

- Zeit überstehen
- Erfahrung von Verzweiflung, Sinnlosigkeit und Leere begrenzen
- Erfahrung von Halt
- Außergewöhnliche Zustände als Schutzreaktion würdigen
- Regulierung und Strukturierung der aufbrechenden Gefühle ermöglichen
- Erfahrungen von Nähe zum Verstorbenen ermöglichen
- Stärkung in den Alltagsaufgaben und Alltagsstrukturen

Kachler 2017

Trauerarbeit ist Entwicklungsprozess zwischen

DU BIST TOT

und

DIE BEZIEHUNG BLEIBT

äußere Realität

innere Realität

äußere Abwesenheit

innere Beziehung

Realisierungsarbeit

Beziehungsarbeit

im Rahmen der Prozessarbeit und wenn Zeit vergangen ist

Zeit der Integration

Zuwendung zu eigenen Themen

Zuwendung zu neuem Leben

Zuwendung zu neuen Beziehungen

.....

vgl.Kachler 2018

DU BIST TOT

- Äußere Abwesenheit aushalten
- Distanz und Leeregefühle
- Schmerz, Trauer, Ohnmacht, Verzweiflung, Wut
- Realisieren der äußeren Abwesenheit
- Lernen, ohne den Verstorbenen zu leben

DIE BEZIEHUNG BLEIBT

- Innerer Dialog, Nähe
- Erinnerungen zulassen
- Geliebter Mensch als Ratgeber
- Sehnsucht, Mitgefühl,
- Wärme im Herzen
- Konkrete Orte der Anwesenheit
- Erzählräume
- Beziehungsarbeit
- Räume der Transzendenz

Kachler 2018

Die Realisierungs- und Beziehungsarbeit bewirkt mit der Zeit eine Entwicklung

aus alles beherrschender Trauer und Schmerz zu

- begrenzter Trauer, begrenztem Schmerz
- bezogener Trauer, bezogenem Schmerz
- Wehmut
- Dankbarkeit

aus schreiender Sehnsucht, intensiver Liebe hin zu

- aktivierbarer Präsenz und Nähe
- aktivierbarer Bindung
- freier und sicherer innerer Beziehung
- innerer Beziehung als Ressource

Kachler 2018

Zeit der Integration

- Jede Seele hat ihre eigene Zeit
- Beachtung der natürlichen Resilienz
- Sowohl die guten Erfahrungen als auch Schattenaspekte in der Beziehung wollen berücksichtigt sein
- Das Leben nach einem Verlust integriert die bleibende Lücke und den Verstorbenen als Teil des Lebens

Kachler 2018

M.S.

Dennoch vereint

Einst waren wir Eins

Heute sind wir
unendlich getrennt und
dennoch vereint

Das wissen sogar
die Rotkehlchen
und Bäume

Sie kennen
unsere Sternsprache
unser grünes Märchen

Rose Ausländer

Gelingende Trauer und „gegangenener“ Beziehungsprozess

- Vom sehnenenden Missen – die Liebe wird bleiben
- Das „JA“ zur Beziehung, so wie sie war und sich innerlich entwickelt hat – Frieden
- Abschied von der Trauer – als Gast ist sie willkommen
- Eigene Aufgaben, Beziehungsaufgaben, Entwicklungsaufgaben – vom Segen des Verstorbenen begleitet
- Aufbruch zu Neuem – Auseinandersetzung mit bisherigen Lebensmustern
- Entwicklung einer konstruktiven, heilsamen Lebenshaltung – Freude am Lebendigen und
Freude am Schöpferischen

Literatur

George A. Bonanno. (2012): Die andere Seite der Trauer.
Aisthesis Verlag

Roland Kachler. (2015): Meine Liebe findet dich.
Kreuz Verlag

Roland Kachler. (2017): Hypnosystemisch Trauerbegleitung
Carl-Auer Verlag

Roland Kachler. (2018): Mitschrift einer Fortbildung