

Trauma und Abschied – Abschied vom Trauma?

Michaela Huber
www.michaela-huber.com



Copyright: Michaela Huber

© js

Trauer – kenne ich?!

- Wann hast Du schon einmal etwas/jemanden zutiefst betrauert, und es/ihn/sie dann losgelassen?
- Was hast Du „davon gehabt“? Außer Tränen und Verzweiflung? Irgendwann auch inneren Frieden, das Loslassen einer Last, eine Befreiung oder Versöhnung...?
- Gäbe es noch etwas zu betrauern? Beruflich oder privat?
- Was könntest Du daraus gewinnen?
- Rückmeldung, bei Zweierübung gegenseitig: Eine Ressource – eine bestimmte Kraft oder Fähigkeit, die ich bei der/dem anderen spüre.

Frühes Trauma – schwerer Abschied

- Wie kommt es, dass Menschen, die frühe Bindungs-Traumatisierungen erlitten haben, so schlecht trauern können?
- Es gab keine (guten) Grenzen. Kein Geländer. Keinen Halt.
- Aber immer wieder abrupte Beziehungsabbrüche, Übergriffe, Beschuldigungen, Zuschreibung (falscher) Verantwortlichkeiten.
- Ergo viel Schuld und Scham. Und existenzielles Verlassensein.
- Und Abwehr: Das war/bin ich nicht (schuld).
- Untergründig Angst: Doch, das bin ich schuld (gewesen).
- Kontrolle nur durch („rechtzeitige“?) Beziehungsabbrüche.
- Und Angst, ins Bodenlose zu fallen, wenn....
- WIEDER ins Bodenlose zu fallen....

**Blau ist die Farbe der Trauer – und
die Farbe der puren, reinen Kraft...
Being blue, getting the blues...**

Beziehungen abbrechen? Bindungen halten?

- Bist Du (Deine KlientIn) gebunden an eine Person, die dir schon mal geschadet hat?
- Wie findest du das? (Gar nicht, normal, schlimm, trotz allem gut...?)
- Lieber dich nicht trennen, sonst...?
- Gibt es eine existenzielle Befürchtung?
- Wie lange denkst du schon so?
- Darfst du diese alte Wahrheit ein bisschen herausfordern?

Begriffe : Was fällt Dir dazu ein?

- Erschütterung – und Stille
- Bodenlosigkeit – und Halt
- Einsamkeit – und Bindung
- Kummer – und Trost
- Verzweiflung – und Hoffnung
- Resignation – und Aufbruch
- Ende – und Beginn
- Verlust - und Gewinn
- Zerschneiden – und Heilen

**Geh einmal im Jahr an
einen Ort,
an dem du nie zuvor warst
- und sei er in dir selbst.**

(Er-)Finde einen Gegenstand...

- ▶ Der deine eigene Trauer symbolisiert.
- ▶ Entweder die Trauer, die du schon empfunden hast.
- ▶ Oder eine Trauer, die ansteht (über den Abschied von einem Menschen, über etwas anderes...)
- ▶ Leg dir diesen Gegenstand heute Abend irgendwo hin, um darüber zu meditieren oder zu träumen, oder – falls du ihn heute Abend noch nicht gefunden haben solltest – beauftrage dein Unbewusstes, ihn zu finden....
- ▶ Bringe ihn, wenn möglich, morgen mit und sei es als Beschreibung oder Skizze....

Die Unfähigkeit zu trauern

- Konnten Deine Eltern trauern?
- Wenn ja, woran hast Du das gemerkt?
- Wenn nein, warum nicht?
- Gab etwas „Untröstliches“ in Deiner Familie?
- Was könnte das gewesen sein?
- Was tust Du mit diesem „Erbe“?

Abschied von grausamen Menschen

Ein grausamer Mensch weidet sich an Tränen, er wird nicht durch sie gebrochen. (Publilius Syrus)
aus gutezitate.com

- Hast Du/Deine KlientIn sich schon einmal von einem grausamen, übermächtigen, daher „Gott-gleichen“ Menschen, verabschieden müssen? Oder steht das noch an?
- Sobald das ansteht/anstand – wie hat sich Dein Umfeld/das Deiner KlientIn dazu verhalten?
- Wurde/wird agiert, reagiert, oder nachdenklich und besonnen gehandelt?
- Wie verhältst Du Dich bzw. hast Dich (bisher) verhalten?
- Würdest Du es wieder so tun?
- Gab/gibt es dabei Raum für Trauer?

Trauma- und Trauerarbeit

Stadien können ggf. in unterschiedlicher Reihenfolge oder auch gleichzeitig „dran sein“!

- Beziehungsaufbau
- Teile-Arbeit
- Stabilisieren
- Distanzieren
- Konfrontieren
- Integrieren
- Leugnen
- Wut
- Verhandeln
- Depression
- Einverständnis
- Hoffnung

Die Rolle von Dissoziation

- Dissoziation ist ein Mangel an Integration von wichtigen Lebenserfahrungen.
- D. ist dazu da, Erkenntnis zu verhindern, die während der Einwirkung des toxischen Stresses (und danach) unaushaltbar (gewesen) wäre.
- D. schafft Nicht-Ich-Gefühl und Phobie gegenüber Trauma.
- Alltags-Ich (ANP) trennt sich von
- EPs (Emotionalen, traumanahen, Persönlichkeitsanteilen) als Intrusion und Wiedererleben, aber auch als einzig fühlbare Lebendigkeit.
- Unterschied EP fragile – EP control (u.a. TI)

Wenn man nicht trauern kann

- .. Ist man gezwungen, (in einem Teil der Persönlichkeit) depressiv zu werden (depremere, lat: unterdrücken)
- ... und/oder aggressiv zu werden (man kämpft um sein Leben)
- ... oder ständig auf der Flucht zu sein...
- ... oder eine Sucht zu bekommen (Alkohol, Drogen, Medikamente...)
- ... oder sich in die Arbeit zu stürzen (man redet, schuftet... um sein Leben)
- ... aber man kann laufen, so weit die Füße tragen, es holt einen immer wieder ein.

Du kannst vor allem davon laufen, was hinter dir her ist, aber was in dir ist, holt dich immer wieder ein.

Der fortgesetzte Abschiedsbrief

- Suche Dir ein besonders schönes Papier oder ein Notizheft oder das schönste Buch mit leeren Seiten, das Du finden kannst.
- Wenn Du es dir leisten kannst, kaufe Dir einen schönen Stift dazu.
- Suche Dir einen ruhigen Platz und eine ruhige Zeit. Nicht direkt vor dem Einschlafen....
- Schreibe regelmäßig, aber nicht zu lange hinein: Sprich die Person an, von der Du Dich zurückziehen, ablösen, verabschieden... willst.
- Alles, was du dieser Person immer schon mal sagen wolltest, ihm/ihr „nachrufen“ wolltest – egal ob Du den Brief eines Tages abschicken wirst oder nicht.
- Lass Dir Zeit, bis Du den Eindruck hast, alles „aus Dir herausgeschrieben zu haben.
- Dann entscheide, was Du damit tun willst.

Wer ein Trauma nicht Realisiert ...

- ist gezwungen, es zu wiederholen
- oder zu reinszenieren.

(Pierre Janet, 1902)

Dilemma traumatisierter Menschen

- Dissoziation schützt vor und verhindert Erkenntnis.
- Trauer kann uferlos schrecklich sein („submit-depressiv“) oder nur im Körper (Müdigkeit/Erschöpfung bis in die letzte Zelle; inneres Zittern; körperliche Erkrankung...). Oder einfach „irgendwo anders“, aber das dauernd....

Wie kann man den Schmerz aushalten lernen?

- Kennst Du (Deine KlientIn) unerträglichen Kummer?
- Wann war er am schlimmsten?
- Hast Du Angst, da wieder hinzukommen, wenn Du Trauer zulassen würdest?
- Was würde überhaupt Trauer bedeuten? Die, an die Du JETZT denkst?
- Wie könntest Du lernen, den Schmerz zu dosieren? Oder musst Du ihn auskosten bis zur bitteren Neige?

Bekannt?

- Kennst du „uferlose“ Trauer? Wie bist du da herausgekommen – oder steckst du noch drin?
- Kennen deine KlientInnen „uferlose“ Trauer? Wie sind sie da herausgekommen – oder stecken sie noch drin?
- Wie begleitest du Menschen mit nicht enden wollender Traurigkeit?

Wenn man nicht aufhören kann zu trauern

- ✘ ... wird das Leben unaushaltbar
- ✘ ... darf es nichts Schönes, Helles (mehr) geben....
- ✘ ... sind häufig Schuldgefühle im Spiel...
- ✘ ... ist vielleicht der andere Mensch ein Teil der eigenen Persönlichkeit gewesen, und man muss erst selbst wachsen, um sich nicht wie amputiert zu fühlen....
- ✘ Verbindung von (nicht enden wollender) Trauer und Schuldgefühl thematisieren!!

Tue
jeden Tag
eine Sache,
vor der du
dich fürchtest.

Roosevelt

Bekannt?

- ✘ Kennst du das Trauer-Vermeiden? Was machst du statt zu trauern?
- ✘ Kennst du das von deinen KlientInnen? Was tun sie, statt zu trauern?
- ✘ Kennst du das, dass Ihr beide das Thema Trauer und Abschied vermeidet?

Integration – im Gegensatz zu Dissoziation

- ▶ hat etwas mit dem Überwinden der Phobie vor dem Trauma/der Trauer und der Phobie vor „Echtheit“, Eindeutigkeit, Wahrheit zu tun;
- ▶ bedeutet, aus einem „Haufen verschiedener (vermiedener) Zustände“ ein koordiniertes Selbst zu bilden;
- ▶ ermöglicht, den Teil in sich zu trösten, der bislang untröstlich war.
- ▶ der Preis dafür: Trauma/Trauerfall ist Wirklichkeit gewesen!

Trost

- Wann hast Du das letzte Mal jemanden getröstet oder zu trösten versucht? Wie war das?
- Wer hat Dich das letzte Mal getröstet – und wie war das?
- Berührst Du dabei die Stelle über Deinem Herzen? (s. Hand-auf-Herz...)? Oder ?
- Was in Dir bedarf des Trostes – JETZT?
- Musst Du den Teil von Dir erst aus einer schwierigen Situation herausholen? (Innere Rettungsaktion)
- Wie kannst Du liebevoll mit diesem Anteil sein?
- Oder musst Du ihn erst einmal (innerlich/außerlich?) versorgen LASSEN?

Was kann es bringen?

- Echte Trauer vertreibt die Depression.
- Sinnfragen tauchen vermehrt auf: Wozu ist das geschehen, bin ich das geborene Opfer, oder welchen anderen Sinn hatte es?
- Spirituelle Fragen: Gibt es eine gute spirituelle Energie, die mich aufnimmt, wie ich bin?
- Liebevoll und beschützend nach innen, wehrhaft nach außen werden.
- Engagement für andere aus innerer Stärke heraus.

Übung: liebevolles Angenommensein

- ▶ Wenn du dir eine Gestalt in Deine Nähe wünschen könntest, die dich mit deiner ganzen Art, all deinem Kummer, deiner Power, deinem Zorn und deiner Trauer annehmen könnte – so wie du bist -, welche Gestalt könnte das sein? Eine, die du schon kennst, oder eine ganz andere? Mensch oder Tier oder spirituell, konkret oder phantasiert.
- ▶ Wie sieht der Ort der Begegnung mit dieser Gestalt aus, die Dir tiefes Angenommensein/Geborgenheit schenkt?
- ▶ Kannst du jetzt noch etwas von deinem Kummer loslassen und dieser (spirituellen oder imaginierten) Gestalt anvertrauen?
- ▶ Und was nimmst du stattdessen auf?

Was machst Du mit dem Gegenstand, der Deine Trauer symbolisiert/e?

- Veränderst Du ihn? (Einwickeln, Verwandeln, Eintauschen, Verstauen...?)
- Behältst Du ihn? (Als Erinnerungsstück, in der Tasche etc.?)
- Hat sich etwas erledigt?
- Gibt es etwas anderes/Neues, das du jetzt mitnimmst?
- Welches Symbol gäbe es evtl. dafür?

Ein Geschenk

Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig es ist, dass sie da sind.

Manche Menschen wissen nicht, wie gut es tut, sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht, wie wohltuend ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht, wie viel ärmer wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht, dass sie ein Geschenk des Himmels sind.

Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen.

Petrus Seelen

Was haben KlientInnen gelernt?

- ▶ Dankbarkeit
- ▶ Hologramm-Gefühl
- ▶ „In die Welt Kommen“
- ▶ Manchmal eine echte Freude
- ▶ Viel Energie freigesetzt, die gebunden war, und die jetzt neu eingesetzt werden kann.
- ▶ Ich war/bin nicht schuld – sich aufrichten.
- ▶ Selber groß sein, innere Geborgeneit schenken.
- ▶ Soziales/politisches/berufliches/ehrenamtliches Engagement.