

„Denn wenn ihr Menschen aus Angst vor dem Schmerz keinen Abschied nehmt, schleppt ihr das Tote und Vergangene ewig mit euch herum. Ihr macht eure Herzen zu einem Grab, und ich kann euch sagen, das tut auf Dauer mehr weh als alles andere. Denn dieser Schmerz, wenn er auch dumpfer sein mag, ist schleichend und endlos. Der Schmerz nach einem Abschied hingegen ist heftig, stürmisch und wie ein Gewitter. Aber wenn ihr ihn zulaßt, vergeht er nach seiner Zeit, und euer Herz bleibt frei, um zu fühlen.“

(Tränchen, das Trauerviech aus Canacakis/Bassfeld- Schepers 1994. Auf der Suche nach den Regenbogentränen)

Wenn Trauer zum Trauma wird

Herzlich Willkommen

Inhalt

- **BEGRIFFSKLÄRUNGEN**
- **WANN WIRD VERLUST UND TRAUER ZUM TRAUMA?**
- **WIE ENTSTEHT EIN VERLUSTTRAUMA?**
- **WAS PASSIERT GENAU?**
- **WELCHE FOLGEN HABEN VERLUSTTRAUMA UND UNVERARBEITETE TRAUER?**
- **WELCHE WEGE KÖNNEN HELFEN?**

BEGRIFFSKLÄRUNGEN

Davon sprechen wir hier

Begriffsklärung

Trauma

- Große Bedrohung für Leben, Gesundheit oder psychische Integrität
- Einsetzen einer Stressreaktion
- Situation absoluter (relativ) Hilflosigkeit und Ohnmacht
- Überleben von Außen abhängig
- Notabschaltung der Stressprogramme zur Risikominderung

vgl. Ruppert 2012

Begriffsklärung

Trauer

- Wortbedeutung „trauern“:
den Kopf sinken lassen, Augen niederschlagen, aus dem Umweltkontakt in den inneren Kontakt gehen, die Achtsamkeit nach innen richten (vgl. Kopp-Breinlinger/Rechenberg-Winter 2004).
- Angeborene, menschliche Grundemotion (vgl. Schmidt-Atzert 2000; Plutchik 1980 in Zimbardo Psychologie 1995)
- Natürliche, gesunde und schmerzhaft emotionale (Bewältigungs-)Reaktion des menschlichen Organismus auf schwerwiegende, unwiderrufliche Verluste zentralen Wertes (vgl. Schmitt/Mees 2000; Kopp-Breinlinger/Rechenberg-Winter 2004; Kast 2004).

Begriffsklärung

Verlust

- Jemanden/etwas verlieren
- Loslassen
- Zurückbleiben
- Weiterleben
- Neu anfangen
- Von Beziehung zu Individuumsbezogen

Verlustbewältigung

- den Tod zu akzeptieren und die Beziehung zwischen Verstorbenen trauernden Person zu lösen
- Gefühle der Trauer zulassen und bewusst erleben
- Phasenprozess und individuell

WANN WIRD VERLUST UND TRAUER ZUM TRAUMA?

Faktoren, die ein Verlusttrauma auslösen können

(vgl. Kast 1988, 2004 ;Schneider 2003; Weiland 2005; Canacakis 2005, Ruppert 2012)

Art und Weise des Todes

- Natürlicher Tod
- Plötzlicher, unerwarteter Tod
- Gewaltsamer Tod
- Suizid
- Erkrankung, die lange andauert (z.B. Krebserkrankungen, Demenz, progrediente Erkrankungen bei Kindern)

Art und Weise der Beziehung oder Bindung

➤ existentiell

- Elterntod vor dem Erwachsenenalter
- Kindertod: Mutter oder Vater verlieren ihr Kind (prä-, peri- oder postnatal)

➤ symbiotisch

- Erwachsene Kinder, die verstrickt sind mit ihren Eltern, die versterben
- Erwachsene mit ihren Lebenspartnern

Systemische Perspektive

- Die Art und Weise der Trauerhaltung, -umgebung und des Trauersystems
- Wie wird/wurde in der Familie, dem sozialen System mit Trauer jetzt oder bisher umgegangen
- Welche Verluste gingen voraus (auch übergenerational) und wie wurden sie systemisch oder individuell verarbeitet
- Welche Traumata gingen voraus

WIE ENTSTEHT EIN VERLUSTTRAUMA?

Spaltungs- und Verdrängungsmechanismen

Verlust eines nahen Menschen

„Wir können es vielleicht [...] so formulieren:
Der Verlust eines nahen Menschen ist nicht ein Verlust innerhalb der Welt, sondern ein Verlust an Welt überhaupt und damit ein Verlust an der eigenen Substanz dessen, der den Verlust erleidet.

Und insofern rührt der Verlust des nahen Menschen unmittelbar an die eigene Existenz. Er bedeutet einen echten Seinsverlust.“ (Bollnow 1966: 67f)

Mechanismus eines Verlusttraumas

- Angst vor dem allein gelassen sein
 - Verdrängung und Isolation
- Brennender psychischer Schmerz beim Fühlen des Verlustes [...]
- Überlebensangst und Wut
 - Einfrieren der psychischen Übererregung
- Überlebensangst und Wut
 - Überlebensmechanismen
- vgl. Ruppert 2012
- Eigener subjektiver Existenz-oder Weltverlust
- Absolute Hilflosigkeit und Ohnmacht
 - unverarbeitete, „traumatisierte“ Trauer

WAS PASSIERT GENAU?

Betrachtung der Anteile

nach dem Persönlichkeitsspaltungsmodell von Prof. Dr. Franz Ruppert (2010,2012)

Verlusttrauma

Traumatisierter Anteil

- will es nicht (mehr) fühlen
- kann nicht vor der Situation, dem Verlust fliehen und kann ihn nicht bekämpfen
- Fühlt sich hilflos und hat Angst durch den Schmerz zu sterben (emotionaler Tod)
- erstarrt
- überflutet

Verlusttrauma

Überlebens- Anteil

- fürchtet die Übermacht der Gefühle und spaltet die Realität des Verlustes und den unendlich scheinenden Schmerz ab
- möchte weitermachen- überleben und funktionieren
- glaubt um überleben zu können nichts fühlen zu dürfen
- hält die Spaltung für die Lösung, möchte wenig fühlen und managet die Situation, bewältigt scheinbar

Verlusttrauma

Gesunder Anteil

- weiß um den Verlust
- Validiert und integriert ihn
- erinnert sich an das Leben vor dem Verlust und/oder möchte Zugang zu seinen Emotionen
- möchte neue gesunde Bindungen Beziehungen und Realität

**WELCHE FOLGEN HABEN
VERLUSTTRAUMA UND
UNVERARBEITETE TRAUER?
Was man sehen kann**

Folgen einer „traumatisierten“ Trauerreaktion

Emotionsebene

- gedrücktes Gefühlserleben, wenig emotionale Verfügbarkeit für Kinder, Partner
- Gefühlsausbrüche, Wut oder Gewalthandlungen, Überflutungen der Traumagfühlen

Ebene der psychischen Gesundheit

- depressiven Verstimmungen, Depressionen,
- Alkohol oder Medikamentenmissbrauch, erhöhtes Suchtrisiko
- Panik und Angstattacken und Störungen Zwangsstörungen, Alltagsüberforderung, Suizidale Sehnsüchte, Suizidversuche

Folgen einer „traumatisierten“ Trauerreaktion

Psychosomatische Ebene

- Schlafstörungen
- Herz-Kreislaufkrankungen, Migräne, Rückenschmerzen

Handlungsebene

- Verstorbenenkult - symbiotische Verstrickung mit dem Sterbenden oder Verstorbenen
- Bagatellisierung
- Erhöhter Aktionismus und scheinbare Bewältigung (Burnout-Risiko)
- Kampf gegen die Realität bis hin zu Wahnstrukturen

Folgen einer „traumatisierten“ Trauerreaktion

Übergenerationale Ebene

- Keine/wenig emotionale Verfügbarkeit
- Traumaweitergabe bis zum Bindungssystemtrauma
- Weitergabe von Trauerhaltung, Emotionsverfügbarkeit
- Übergabe von Symbiotische Verstrickungen statt
Autonomie
- Auswirkungen auf Gesamtlebensführung, Bindung und
Beziehung der folgenden Generation(en)

WELCHE WEGE KÖNNEN HELFEN?

Möglichkeiten und Grenzen therapeutischer Angebote

Therapeutische Wege und ihr Nutzen

psychologische Beratung

- helfen oftmals den Klienten ihr Leben weiterzuleben und handzuhaben
- Stärken den Überlebensanteil

Trauerbegleitung

- sehr individuell vom Therapeuten und der jeweiligen Theoriebindung abhängig
- u. U. zusätzliche symbiotische Verstrickung

Therapeutische Wege und ihr Nutzen

Gesprächstherapeutische Angebote

- auf mentaler Ebene oft Zugang zum gesunden Anteil

Familienaufstellungen

- geben Überblick über (mehrgenerationale) Verluste
- führen den Betroffenen oftmals tiefer ins System und in die Verstrickung

Therapeutische Wege und ihr Nutzen

Traumaaufstellungen

- Lösung aus den symbiotischen Verstrickungen, vorherigen und (Verlust)traumata
- mehr und mehr die Realität zuzulassen, Illusionen loszulassen, Gefühlszugänge
- Langer Weg, der auch mit Verlusten einhergeht, starke Abwehr der Überlebensmechanismen
- Persönlichkeitsspaltungsmodell übergeordnet einsetzbar

- **Literaturverzeichnis**
-
- **BOLLNOW , OTTO (1966).** Krise und neuer Anfang. Beiträge zur Pädagogischen Anthropologie. Heideberg: Quelle & Meyer.
-
- **CANACAKIS/BASSFELD-SCHEPPERS (1994).** Auf der Suche nach den Regenbogentränen. Stuttgart: Kreuz Verlag
-
- **CANACAKIS (2005).** Ich sehe deine Tränen. Trauern, klagen, leben können. Stuttgart: Kreuz Verlag
-
- **GOLDBRUNNER, H. (199).** Trauer und Beziehung. Systemische und gesellschaftliche Dimensionen der Verarbeitung von Verlusterlebnissen. Ostfildern: Grünewald Verlag
-
-
- **KAST, VERENA (1988).** Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. (9. Auflage). Stuttgart: Kreuz Verlag.
-
- **KAST, VERENA. (2004).** Wenn Kinder sterben. In: Student, J-C.. Im Himmel welken keine Blumen. Kinder begegnen dem Tod. (6. überarbeitete Neuauflage). Freiburg im Breisgau: Herder Verlag. 161-173
-
- **KOPP-BREINLINGER/RECHENBERG-WINTER (2004).** In: Die Chance. Zeitschrift des Deutschen Kinderhospizvereins e. V. Jahresheft 2004. Recklinghausen. Recklinghäusener Werkstätten. 36
-
- **RUPPERT (2010).** Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta
-
- **RUPPERT (2012).** Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit. Wie Aufstellungen dabei helfen. Stuttgart: Klett-Cotta
-
- **SCHMIDT- ATZERT (2000).** In: Otto, J. H.; Euler, H.A.; Mandl, H. (Hrsg.). Emotionspsychologie. Ein Handbuch. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
-
- **SCHMITT, A.; MEES, U. (2000).** Trauer. In: Otto, J. H.; Euler, H.A.; Mandl, H. (Hrsg.). Emotionspsychologie. Ein Handbuch. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
-
- **SCHNEIDER, C. E. (2003).** Trauerprozess. In: Drolshagen, C. (Hrsg.). Lexikon Hospiz. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus. 168-171
-
- **WEILAND, SABINE (2005).** Wenn Worte fehlen. Vom Umgang mit Trauernden. Heidelberg: mvg Verlag
-
- **ZIMBARDO, P. G. (1995).** Psychologie. (6. neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Hoppe-Graff, S.; Keller, B. (Hrsg.). Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
-