

Das **MÄR**chen von der Trauer - verarbeitung

Monika Müller, Bonn

Der Begriff Trauer umfasst alle Verlustreaktionen

von
Kranken
Angehörigen
Freunden
**vor dem, nach dem
und während des
Sterbens**

Trauerdefinition

Das Trauern ist eine angeborene
emotionale Fähigkeit, die

- als sehr schmerzhaft empfunden wird
- als innerer und äußerer
Realisierungsprozess verläuft
- ausgelöst wird durch den Verlust einer
Person oder Sache, zu der eine sinnerfüllte
Beziehung bestand

C. S. Lewis

A Grief
Observed
dt. Über die Trauer

Das ganze Leben ist durch und durch
anders.
Ihre Abwesenheit ist über alles gebreitet.

C.S. Lewis

**Heute abend ist wieder die ganze
Hölle frischer Trauer los;
die rasenden Worte, der bittere Groll,**

**das Flattern im Magen,
der Albtraum vom Nichts,
das Suhlen in Tränen.**

C. S. Lewis

Be-wältigen

etymologisch:
ahdt. waltec = herrschen,
gewaltsam unter Kontrolle
bringen

Ist die Trauerverarbeitung nicht
vielleicht ein Märchen?

Warum *wir* auf das "Verarbeiten" drängen

- Es könnte auch ich sein...
-
- Kein Zugang zu unserem natürlichen Können
-
- Mythen über das Trauern
-
- Zeitfaktor
-
- Gefahr Suizid
-
- Ansprüche und Ziele, z. B.
Vorstellung, Trost zusprechen zu müssen
- Beamtendenken

Seitenwechsel

•Es könnte auch ich sein...

Trauer

Mythen

- Trauerarbeit brauche ca.
1 Jahr

Trauer

Mythen

- Akute Trauer
brauche ca. 1 Jahr

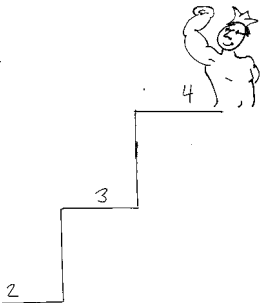
Fakten

Akute Trauer braucht
6 Jahre
und mehr

Trauer	
Mythen	Fakten
<input type="checkbox"/> Akute Trauer braucht ca. 1 Jahr	Akute Trauer braucht 6 Jahre und mehr
<input type="checkbox"/> Trauer könne verarbeitet werden	

Trauer	
Mythen	Fakten
<input type="checkbox"/> Akute Trauer brauche ca. 1 Jahr	Akute Trauer braucht 6 Jahre und mehr
<input type="checkbox"/> Trauer könne verarbeitet werden	Trauer hört nie auf, verändert aber ihren Charakter

Trauer	
Mythen	Fakten
<input type="checkbox"/> Akute Trauer brauche ca. 1 Jahr	Akute Trauer braucht 6 Jahre und mehr
<input type="checkbox"/> Trauer könne verarbeitet werden	Trauer hört nie auf, verändert aber ihren Charakter
<input type="checkbox"/> Trauer verliefte in linearen Phasen	



<input type="checkbox"/> Vorsicht bei allen Phasenmodellen und Zyklusbeschreibungen
<input type="checkbox"/> Jedes Modell gibt nur einen Ausschnitt der Wirklichkeit wieder

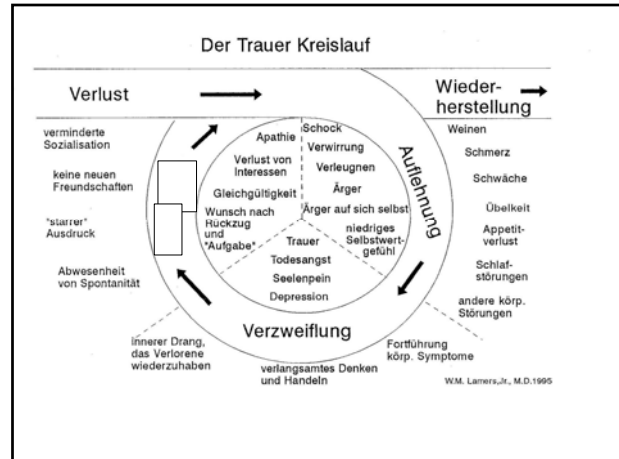
Trauer

Mythen

- Akute Trauer brauche ca. 1 Jahr
- Trauer könne verarbeitet werden
- Trauer verlief in linearen Phasen

Fakten

- Akute Trauer braucht 8 Jahre und mehr
- Trauer hört nie auf
- Trauer verläuft spiralförmig



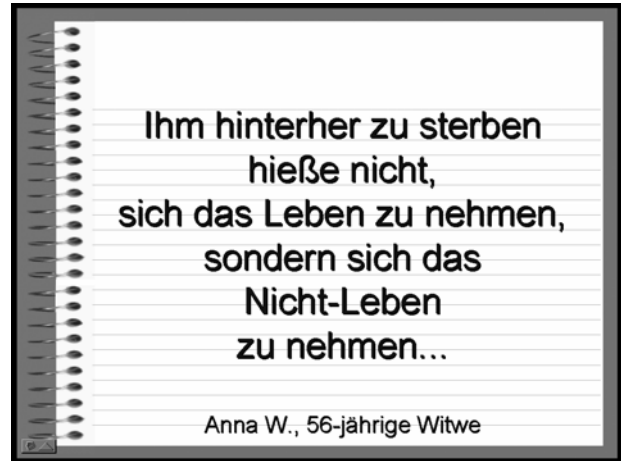
Zeitfaktor

- Lange Trauer ist nicht chronische Trauer
- späte Trauer ist nicht retardierte Trauer
- tiefe Trauer ist nicht pathologische Trauer

Die Begriffe Trauer und Depression sind weder miteinander auszutauschen noch gleichzusetzen

Trauer und Depression - zwei ungleiche Schwestern

<p>Trauer</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ist eine zielgerichtete, sinnvolle und zeitlich begrenzte Reaktion auf ein eingrenzbäres Ereignis, die Unterstützung braucht, keine Behandlung. <input type="checkbox"/> Ausgelöst durch einen Verlust <input type="checkbox"/> Sie weist intensiv und differenziert gefühlten Kummer und empfundenes Leid aus. <input type="checkbox"/> Prozesshaft 	<p>Major Depression</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> definiert sich durch gleichzeitig auftretende Veränderungen in allen Bereichen <ul style="list-style-type: none"> • Gefühl und Stimmung • Denkinhalte und Einstellungen • Antrieb und Interessen • Vegetative Störungen Ausgelöst durch verschiedenste Faktoren Sie äußert sich als innere Leere und Gefühllosigkeit. Gleich bleibend niedergedrückt
---	--



Suizidgefahr

- (nur) 0,08% trauernder Menschen setzen ihrem Leben ein Ende
- 81% davon haben ein Kind zwischen 3 und 18 Jahren verloren
- Es existiert kein Wissen darüber, ob es bereits vor dem Verlust eine psychische Störung oder Krankheit oder den Wunsch nach Freitod gab

Weber/Weber
Universität Luxemburg 2000

n = 1.800

Im ersten Jahr häufig und „normal“:

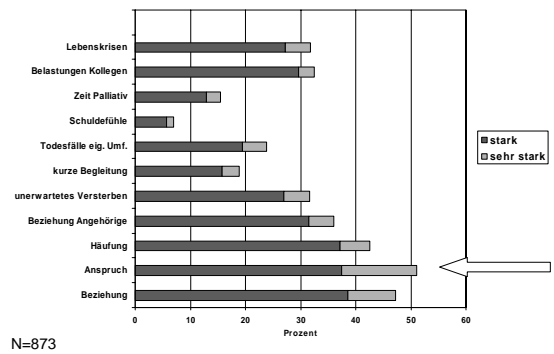
-
- ausschließliche Beschäftigung mit dem Verlorenen (100%)
-
- stille Anfälle von **Gram** (100%)
-
- feindliche Gefühle gegenüber der Umwelt (50%)
-
- Unfähigkeit zur Ausübung begonnener und gewohnter Arbeiten (84%)

Deswegen habe ich doch schliesslich den Beruf gewählt:
damit weniger Leid ist auf der Welt...

Hildegard L., Hospizkoordinatorin und Trauerbegleiterin, 38 J

- lindern
- weg machen
- Symptome kontrollieren
- erleichtern
- beruhigen
- auflösen
- Schuldgefühle nehmen
- ...

Belastungsfaktoren im Umgang mit dem Tod



Die Leiden

Der leidet an seinem Reichtum
und der leidet an seiner Macht.
Ich leide an meinem Mitansehn
wie der Tag an der Nacht.

Der leidet an seiner Liebe
und der an seiner Not.
Ich leide an meinem Drandenkenmüssen
wie das Leben am Tod.

Der leidet an seiner Habsucht
und der an seiner Lust.
**Ich leide an meinem Nichthelfenkönnen
wie das Herz an der Brust.**

Erich Fried

Wer Gott nennt,

braucht nicht
Gott zu sein

Fulbert Steffensky

Ich halte das **Nicht - Eingreifen**

für wahres Glück,
also gerade das,
was die Welt jedoch
für die größte Bitternis
hält.

Zhuang Zi, 369 v. Chr.

Warum Märchen schreiben lassen?

- traute Verbindung zur Kindheit
- befreit aus Passivität der Phasenlehre
- Entäußerung

Schöpfung von etwas Neuem
Weggeben, Ablegen von etwas Eigenem
Selbstöffnung von Innen nach Außen

- Formgebung
- das persönliche Ereignis in Kontext einbetten
- Rückgriff auf „Wunderbares“
- auf Distanz gehen

Anthropologische Größe

Mensch wird (auch) dadurch zum Menschen,
dass er zu seiner Geschichte und zu seiner
Zukunft in Distanz gehen kann

Bauelemente eines Märchens

- Typen statt Charakter (König dumm oder traurig, Tochter fleißig oder hochmütig)
- Schlichte Sprache
- Wiederholungen (Dreischritt)
- Kampf - Lösung
- Keine Zeit/ kein Ort (end-gültig)
- Gradliniger Aufbau
- Verknüpfung von Realismus und Surrealismus

Das Märchen

□ Die DVD ist erhältlich über den auditorium-netzwerk onlineshop
Hier ist der Link:

<http://www.auditorium-netzwerk.de/Kongresse-1991-2009/nach-Themen-sortiert/Allgemein/Mueller-Monika-Das-Maerchen-von-der-Trauerverarbeitung:3347.html>

Damit müssten Sie die Verbindung herstellen können.

Der doppelte Prozess des Trauerns

(DPM dual process model of mourning)

Verlustorientierung

versus ?

Wiederherstellungsorientierung

Stroebe/Schut
Utrecht 1995

„Trauern ist nahezu immer kompliziert“

Tom Attig

complicatio = Verwicklung

vielfältig
perplex, wirr
unübersichtlich
hin und her
sowohl als auch
mehrgleisig
Durcheinander
Chaos, Kumulation

Tom Attig 2007

Strukturieren und Schreiben

fördern

Ent - Wicklung

Sprache = Haus des Seins

Heidegger

Sein ohne Sprache =
bewusstlose Nacht

Hegel

„Das Fallen tut erst weh, seit ich

sprechen kann. Aber das Wehtun
beim Fallen ist halb so schlimm,
seit ich weiß, dass ich über das
Wehtun sprechen kann.

Seit ich sprechen kann,
kann ich ...
in Ordnung bringen.“

P. Handke (Kaspar Hauser)

Das Trauermärchen

- Das Trauer-Erleben:
 - herausgerissen aus dem Glück
 - blind und stumm (*Wer über gewisse Dinge nicht den Verstand verliert, der hat keinen zu verlieren*)
 - abgestürzt
 - engeengt (Schacht)
 - wartet auf Rettung
 - probiert alte Strategien (Täschlein)
 - beginnt zu verhärten

Das **Traditionelle** Trauermodell

„Die Trauer hat die Aufgabe zu erledigen,
die Erinnerungen der Überlebenden von
den Toten abzulösen“ (1916)

Der *Zweck* der Trauer
ist die Wiederherstellung
des autonomen Individuums, das in einem
hohen Maße den Verstorbenen hinter sich lässt
und neue Bindungen eingeht.

Der *Prozess*
Die Trauer durchzuarbeiten, sie zu bewältigen
und sich von den Gefühlen zu trennen.

Traueraufgaben

1. Den Verlust als Realität **sehen** (*akzeptieren*)
2. Den Trauerschmerz **erfahren**
3. Sich einer (Um-)Welt **anpassen** (in der der Verstorbene bzw. das Verlorene fehlt)
4. Dem Verstorbenen bzw. dem Verlorenen einen anderen **Platz geben** und einen neuen Welt-**Bezug herstellen**

mod. nach William Worden

Heutiges Trauerverständnis

Der Zweck der Trauer:
der Aufbau einer **dauerhaften Biographie**, die die Lebenden befähigt, die Toten in ihr weiteres Leben zu integrieren.

Tony Walter (1996), Dennis Klass (1999)

Der Prozess:

„Verinnern“ des Verlorenen

M. Müller, M. Schnegg. Der Weg der Trauer (2007)

Märchenschreiberin

„Trotzdem ich anfangs so viel
Widerstand hatte,
war es sehr, sehr wichtig, **mein**
Märchen zu schreiben.
Darin war keine heile Welt, weiß Gott
nicht,
aber eine heil-bare!“

Wohin mit der Trauer?

Was das Märchen weiß:

- man muss es selber „tun“
- die Trauer ist der Weg, nicht die Feindin
- der Weg durch die und aus der Trauer geht **in** die Trauer
- der Kummer selbst ist das Material
- die Trauer ist ein Zeichen, ein Gradmesser für die Bindung an den/das Verlorene(n)

Warum "Verarbeiten" nicht geht:

weil der trauernde Mensch nicht **ver**-arbeiten will

- Die Silbe ver- klingt nach erledigen
- Assoziation von verschwinden und zugrunde gehen
- das Gelernte und Geübte kann nicht angewandt werden
- Hilfe kann nicht angenommen werden
- in der Vermauerung gibt es keinen Kontakt zu Ressourcen
- nicht vergessen WOLLEN

Was das Märchen weiß:

- Sich mit dem Ungeheuren verbinden (Drache)
- Das Fremde zähmen
- Das Seltene/Seltsame hüten
- Das Merkwürdige probieren
- Das Ausweglose wagen

Es geht nicht in erster
Linie darum, Trauer zu
lindern,

sondern darum,
Trauer
nicht zu verhindern,
nicht zu verneinen,
nicht zu vermeiden.



Mensch zu sein
heißt:

in Beziehung zu
anderen zu leben

Der Tod beendet ein Leben, aber
nicht eine Beziehung.

Fortdauernde Bindungen
sind eine innere Wirklichkeit
und auch eine soziale
Wirklichkeit.

Dennis Klass,
Phyllis Silverman,
Steven Nickmann :
Continuing Bonds
1996

Wenn wir Trauernde begleiten, müssen
wir bedenken:

Der Tod beendet ein Leben, aber nicht
eine Beziehung.

Trauernde sind nicht

Klein
hilflos
defekt
zerbrochen,

sondern *nur* trauernd

Wir müssen nicht reparieren,
denn es ist nichts kaputt!

Texte können oft keine Antworten geben,
aber sie können
immer Antwort **sein**.

Besonders Märchen ermöglichen dem
Schreiber,
in seine eigenen Antworten
hineinzuwachsen.

Trauernden beistehen heißt:

der
Ganzheit
dienen

Das Märchen einer Trauernden

räumt mit **Märchen** auf:

- dem der Verarbeitung
- dem des Alles-Wieder-Gut-Werdens
- dem der Rettung
- dem des Nicht-Fühlens als Lösung
- dem des Loslassenmüssens

“Am Anfang habe ich Sie
einmal gefragt, ob es wieder wird mit mir.



Alles ist gut geworden,
aber nie mehr, wie es war.
Und gerade das verbindet
mich mit ihm,
aber auch wieder
mit der Welt.“

Frau S., 70

„Das, was wir miteinander hatten und uns waren,



das kann mir niemand mehr nehmen,

nicht einmal der Tod.“

Herr W., 84

Dem der Abgrund
ein Wohnort war,

zu dem kehren
die Himmel um...

R. M. Rilke