

Interessenskonflikt

8. Int. Syfter Palliativtage 2019

Interessenskonflikt

Mein Interesse beschränkt sich
darauf, Ihnen etwas von
meinem Wissen und meinen
Erfahrungen in der
Trauerbegleitung mitzuteilen

Wenn Sie das auch mögen, gibt es
keine Interessenskonflikte

Traueraufgaben nach Worden, Kast und anderen

*„Das Durchschreiten dieser Phasen ist notwendig,
um die Trauer wirklich zu verarbeiten und nicht nur zu verdrängen“.*????

Joachim Faupel

Verloren in Trauer

Selbstfindung

Was kann ein Mensch verlieren?

- Eltern
- Kinder
- Geschwister
- Partner
- Verwandte
- Freunde
- Kollegen
- Arbeitsplatz
- Geld
- Besitz
- Heimat
- Zugehörigkeit
- Ansehen
- Gesundheit
- Körperteile
- Spiele
- Schönheit
- ...

verlieren

- [1] etwas irgendwo hinlegen und es später nicht mehr wiederfinden
- [2] etwas versehentlich fallen lassen
- [3] einen Wetteinsatz abgeben müssen, weil man nicht gewonnen hat

etwas verlieren

sich verlieren

verloren sein

Verloren sein

- **am Ende (sein)**
- **ausgespielt haben**
- **erledigt sein**
- **▪ (auf verlorenem Posten (stehen) ▪ aussichtslos ▪
ausweglos ▪ hoffnungslos ▪**
- **nichts geht mehr**

Seelische Bindung

- ist auf besondere Personen bezogen
- und begrenzt
- ist exklusiv
- beruht auf Gefühlen
- ist auf Dauer angelegt
- vermittelt Zugehörigkeit.
- Bindungsgefühle an Personen können mit Gegenständen, Tieren und Situationen verknüpft sein
- *John Bowlby Attachment and Loss, Volume 3: Loss-Sadness and Depression. 1980*

Was erschwert es, ein Verlusttrauma
seelisch zu integrieren?

- Weigerung, den Verlust zu akzeptieren
- Verharren im Vorwurf und in der Wut
- Verschweigen des Verlustes
- Sozialer Rückzug
- Einschränkung der eigenen Lebensfreude
- Aufgeben von Lebenszielen
- Betäubung durch Drogen und Medikamente

Die Arbeitsgruppe der WHO für stressbezogene Störungen schlägt die Aufnahme der

"anhaltenden Trauerstörung" als eigenständige psychische Störung in den ICD (Internationale Klassifikation psych. Störungen) vor.

Die Fachgruppe "Trauer" des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV) hat vor diesem Hintergrund eine Stellungnahme erarbeitet. Bei der aktuellen Überarbeitung der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen sieht der DHPV die Gefahr, dass im Gesundheitswesen anhaltende Trauer als seelische Krankheit definiert wird.

ICD-11

Kap. 7 B

- Posttraumatische Belastungsstörung
- Komplexe PTBS
- Anpassungsstörung
- **Anhaltende Trauer-Störung**
- Reaktive Bindungsstörung. (Kinder)
- Beziehungsstörung mit Enthemmung (Kinder)

Anhaltende Trauerstörung

- Länger als 6 Monate nach dem Tod einer nahen Bezugsperson besteht **schweres und anhaltendes Verlangen und Sehnsucht** nach der verstorbenen Person, oder anhaltendes gedankliches Verhaftetsein mit der/dem Verstorbenen oder den Todesumständen.
- Zusätzlich kann die Person aufweisen:
 - – Verbitterung über den Verlust
 - – Schwierigkeiten, den Verlust zu akzeptieren
 - – ein **beeinträchtigtes Identitätsgefühl oder Selbst(konzept)**, z.B. das Gefühl, ein Teil von einem selbst ist gestorben...
 - – Vermeidung von Erinnerungsanlässen den Verlust betreffend
- Die anhaltende Trauerreaktion ist **ausgeprägter als gesellschaftliche oder kulturelle Normen dies erwarten lassen**, und führt zu deutlichen Beeinträchtigungen des persönlichen Funktionierens

„Aber dann kommt der Tod und reißt mir (...) die Geliebte aus dem Arm. Mein Denkwissen platzt zur Wirklichkeit auf.

Aus der Wahrheit, die ich eingeübt und mir vertraut gemacht habe, fährt es plötzlich heraus, wie ein Blitz in die Krone durch den Stamm bis in die Wurzeln des Baums schlägt ...

Dann schmecke ich ihn.

Die Wahrheit wissen ist das eine,
sie zu schmecken bekommen
das andere ...“

Fridolin Stier, 1902-1981

Vorweggenommene

Trauer

Es gibt einen Irrglauben der „Erledigung“ von Trauer durch die so genannte antizipatorische oder vorwegnehmende Trauer.

Trauer kann nicht antizipiert oder vorweggenommen werden.

Mit Einbruch des Todes erfährt der Mensch einen Schmerz, der nie erahnt ist, geschweige vorweggenommen werden kann.

„Leid kommt, wenn es eintrifft, in nichts dem gleich, was wir erwarten...
Ist **ein Ort, den von uns niemand kennt**,
solange wir nicht dort sind.“ (Joan Didion)

Sylter Palliativtage 2019

Schmerzlicher Verlust

Körperlicher und ein bestimmter seelischer Schmerz haben mehr als nur den Begriff gemeinsam:

Sie lösen auch im Gehirn in mindestens zwei gemeinsamen Bereichen Aktivität aus, wie ein Experiment amerikanischer Forscher zeigt.

Demnach sind die Verarbeitungsprozesse bei schmerzhaften Erfahrungen der Trennung die gleichen wie bei einem rein körperlichen Schmerzreiz.

(PNAS)

Proceedings of the National Academy of Sciences

University of Michigan

Meine erste Trauerdefinition

Trauer ist eine angeborene, emotionale Fähigkeit, die

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

Diskussion mit einer Freundin

Erweiterte Gedanken

Trauer ist

- Verlust von Resonanzbezügen (Widerhall)
- Verlust von Resonanzräumen (Partnerschaft, Arbeit, Kunst, Religion...)

Alles, jede Art und Weise, in der wir als Subjekte Welt erfahren und in der wir zur Welt Stellung nehmen, kann nicht mehr zur Verfügung sein
- dann

folgt Trauer

Resonanz

lateinisch *resonare* „widerhallen“ ist in Physik und Technik das verstärkte Mitschwingen eines schwingfähigen Systems, wenn es einer Einwirkung unterliegt.

Als Folge stellt sich im Laufe der Zeit der Zustand der **eingeschwungenen Schwingung** her, bei dem die Amplitude konstant bleibt und die Schwingungsfrequenz mit der Anregungsfrequenz übereinstimmt.

Resonanz

entsteht

aus dem menschlichen Grundbedürfnis und der menschlichen Grundfähigkeit,

- mit der Welt,
- mit anderen Menschen
- und mit sich selbst in wesentlicher Interaktion, in Dialog, in einem wechselseitigen Verhältnis von Anrede und Antwort zu stehen bzw. sich aktiv in ein solches Verhältnis zu setzen.

Es gibt zwei Realisierungen von Resonanz

- auf der zwischenmenschlichen Ebene durch Begegnung und Dialog
- im Weltbezug durch Berührtwerden und Etwas- bewegen-Können

(Selbstwirksamkeitserwartung)

*"Zwischen Pflanzen und Gärtner,
zwischen Büchern und Gelehrtem,
zwischen Brettern und Schreiner,
Teig und Bäcker,
Geige und Geiger
bilden sich Antwortbeziehungen in
dem für resonante Weltbeziehungen
charakteristischen Sinn heraus."*

(Hartmut Rosa)

Das Material scheint dem Arbeitenden

Singende Orte

8. Int. Sylter Palliativtage 2019

Nicht-Resonanz (Entfremdung)

nennt Martin Buber

VER-GEGNUNG

In einer nicht respondenten Welt fühlt sich der Mensch verloren

Resonanz in einer Beziehung meint **nicht** Echo

Resonanz – auf den Menschen bezogen – bedeutet

- Mittönen
- Mitschwingen
- Nachhall
- Nachklang
- Wiederhall
- Rückhall

Resonanzhafen

Natürlich kann man mehr als nur einen Menschen lieben,
aber Ehe ist etwas anderes. *(Joan Didion)*

C. S. Lewis nach dem Tod seiner Frau

- „Zwischen mir und der Welt steht eine unsichtbare Wand“
- „Ihre Abwesenheit ist über alles gebreitet.“
- „(wir waren) ... füreinander nicht identisch, sondern komplementär, sich wechselseitig ergänzend... “
- „das Kostbarste ... war das ständige Anstoßen

„Falling apart

dieser englische Ausdruck für das Zusammenbrechen, für einen Zustand des Wahnsinns, trifft den Kern dessen, was geschieht, wenn ein geliebter Mensch stirbt:

Es ist ein Sturz ins Abgespaltensein. **Weil etwas auseinandergerissen wird, das zusammengehört. Man fällt aus dem heraus, was einen zusammenhielt, der Form dessen, was man ist, und damit fällt man aus sich selbst heraus, aus der Einheit, die ein Selbst ist, die aber nur dank des Anderen besteht. [...] Sobald das Wir nicht mehr da ist, bricht das Ich zusammen**, zerfällt in Bruchstücke, zertrümmert, kaputt, durch nichts anderes zusammenzuhalten und zu definieren.“

Connie Palmen

Logbuch eines

unbarmherzigen Jahres

„Ich werde nie mehr durch deine Augen
angeschaut...
Mein Platz auf der Welt war in deinem
Blick,
und der schien mir so unstrittig und
beständig,
dass ich mir nie die Mühe machte
herauszufinden,
wie dieses Ich beschaffen war...“

aus:

Auch das wird vergehen von Milena Busquets

„Es gab dich, mich und jenes **WIR**,
das nicht nur Du *und* ich war,
das im Entstehen war,
das über uns hinauswachsen
und uns beide
enthalten sollte.“

Anne Philipe

(Ehefrau des 1959 verstorbenen französischen Schauspielers Gerard Philipe)

Selbstfindung

Gegenüber:

- verstärktem Resonanzbegehren (reines Objektbegehren)
- Abschottung,
- Sich-Verlieren an die Welt (Über-Offenheit)
mit möglicherweise anschließendem Resonanz- Verstummen

steht das

selbst

Sich-Einschwingen auf sich

Es geht darum,
das Selbst,
das ja auch dank des Mitschwingens
des Anderen gebildet war und bestand,
wiederzufinden, neu zu schaffen,
zu definieren und zu stabilisieren.

Selbstfindung ist

- Schwingung in der **Verinnerung**
- Schwingung mit einem **höheren Selbst**
- Schwingung im **Einvernehmen** mit dem „Verlorenen“
- *Einhelligkeit, Einklang*