

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform „Polyloge“

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,
Kreativitätstherapien [Musiktherapie], Kulturprojekte
(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold*
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk* für
„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“
an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Musiktherapie

Intermethodische und Intermediale Arbeit – Kulturarbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen, Heilkraft der Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 06/2022

**Dem Leben wieder Farbe geben
– ko-kreative Wege Integrativer Trauer- und Trostarbeit**

Christine Mafl-Winkelmann, CH-Münchenstein *

* Aus der „Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie“ (SEAG). Die SEAG bietet u.a. eine akkreditierte Postgraduale Weiterbildung für Integrative Psychotherapie an. Wissenschaftliche Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, lic. phil. Lotti Müller, Dr. phil. Katharina Rast-Pupatomailto: info@integrative-therapie-seag.ch; oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: www.integrative-therapie-seag.ch, EAG-Weiterbildung ‚Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren‘, Betreuerin/Gutachter: *Ulrike Mathias-Wiedemann*, Dipl.-Päd./ Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.

Inhalt:

- 1 Einleitung
- 2 Ausgangssituation - Entscheidungen
- 3 Trauer, Trostarbeit und Oikeiosis
- 3.1 Die eigene Trauer- und Trosterfahrung
- 4 Zwölf Gesprächsprotokolle - Einleitung und Theoriebezug IT
- 4.0 Gastlichkeit - mein Raum - dein Raum - unser Raum
- 4.1 1. Gespräch - „Ohne Sympathie keine Heilung“
- 4.2 2. Gespräch - „... hier ist der Standpunkt vor dem nächsten Schritt.“
- 4.3 3. Gespräch - „Grün ist die Hoffnung“ - die Herzen am Wegrand
- 4.4 4. Gespräch - „Im Konvoi - Wahre Freunde“
- 4.5 5. Gespräch - Cara's Abschied
- 4.6 6. Gespräch - „Jede geweinte Träne ist eine Liebeserklärung“
- 4.7 7. Gespräch - „Ich habe die Insel gefunden...“
- 4.8 8. Gespräch - „Es ist wie es ist - die Sehnsucht bleibt...“
- 4.9 9. Gespräch - Die Trauer gesund leben - getragen werden
- 4.10 10. Gespräch - Pierres Geburtstag - „Ein Lächeln, das bleibt...“
- 4.11 11. Gespräch - Vom Getragen sein und Kraft haben...
- 4.12 12. Gespräch - Abschlussgespräch - Ressourcen nutzen
- 5 Nachhall - Wenn der Tod neue Türen öffnet
- 6 Danksagung
- 7 Zusammenfassung/Schlüsselwörter/Summary/Keywords
- 8 Literaturangaben

1 Einleitung

Das Licht leitet, die Farben füllen.

Hans Ulrich Bänziger, Schweiz. Psychologe und Schriftsteller

Los Colores en tu vida - Die Farben deines Lebens - dies ist der Titel meiner Abschlussarbeit (Ausgabe 14/2016) für die Zertifizierung in der IPBT, die im Jahre 2017 erfolgte. Farben und Licht spielen in meinem Leben eine zentrale Rolle - Farben als Attribute für Kreativität, und Licht für die unzähligen Begegnungen mit Menschen, Tieren und Pflanzen.

Seit 2017 führe ich Menschen ins Kreative Schreiben und die Biografiearbeit ein. Ich schätze die wertvollen und bereichernden Erfahrungen durch meine Teilnehmer/innen die über die Jahre Freude und Erfüllung am Reflektieren und Schreiben haben. Persönlichkeitsentwicklung, Gespräche, die Frage „Was Menschen wie verändert“ und nicht zuletzt die Literatur haben mich bewogen, das Fortsetzungsmodul für die IPBT im klinischen Bereich zu belegen. Neugierig auf die Dinge die da kommen, reiste ich im Februar 2020, noch vor der Pandemie, nach Hückeswagen an den See, wo die Natur Raum für Neues schafft. Meine Arbeit, mit Eindrücken in allen Farbschattierungen und Lichtreflexen, findet nun den Weg zurück an den Ausgangsort.

2 Ausgangssituation - Entscheidungen

Das Leben müssen wir ein ganzes Leben lang lernen – und was dich vielleicht noch mehr erstaunen mag: Das ganze Leben lang muss man sterben lernen.

Seneca

Bereits nach dem ersten Seminar im Februar 2020 mit *Ilse Orth*, zu den Themen „Therapeutische Beziehung/Affiliation, Übertragungsprozesse“ fasste ich den Entschluss, Gespräche für die Abschlussarbeit anzubieten. Erste Treffen fanden im Einzelsetting mit drei Personen zu verschiedenen Lebensthemen statt. Schlussendlich entschied ich mich, die Gespräche mit Romy zum Thema Trauer und Trost zu dokumentieren. Am 26.9.2020 trafen wir uns zu einem ersten Gespräch. Aus einem Gesprächstermin wurden zwölf Sitzungen im Zeitrahmen von ca. 1,5 Stunden. Telefonate, schriftlicher Austausch per Mail, What's App und Briefpost sind nicht einbezogen. Dies über einen Zeitraum von rund zehn Monaten.

Themen über Sterben, Verlust und Trost begleiten und beschäftigen mich seit meiner Kindheit. Nach einem Basiskurs über Familientrauerbegleitung in Bamberg, im Jahr 2019, war mein Wunsch gross, Wissen und Erfahrungen zum Thema zu erweitern und nicht zuletzt „Das Leben lernen“, wie *Seneca* schreibt.

Durch die Trauersituation von Romy ergab sich eine Chance, eine Aufgabe wahrzunehmen, zu erleben, zu reflektieren und diesen Erfahrungsschatz zu teilen.

Wir brauchen das Auge und das Ohr, den Hallraum des Herzens der anderen.

Hilde Domin



Romy ist Hobbyfotografin. Sie liebt es, in der Natur zu SEIN. Ihre Lieblingsobjekte sind Pflanzen und Tiere. Sie mag das Kleine, Feine, Stille und scheinbar Unspektakuläre und versteht es, andere Menschen mit ihren Aufnahmen zu beschenken. Ein Bündel ihrer externen Ressourcen.

3 Trauer, Trostarbeit und Oikeiosis

„Natürliche Resilienz“ - wieder aufstehen nach Schicksalsschlägen

„Das ganze Leben lang muss man sterben lernen.“ *Seneca* - Verluste jeglicher Art begleiten einen Menschen ein Leben lang und Trauer betrifft alle Menschen. Je nach Art des Verlustes, in seinen unterschiedlichen Ausprägungen und Intensität entwickelt der Mensch Strategien zur Verlustbewältigung. Ressourcen, Lebenskraft, das Vorhandensein von Resilienzen und die Unterstützung und der Trost von aussen spielen eine wichtige Rolle zum Finden/Wiederfinden der inneren Stabilität.

Petzold definiert den Begriff „Resilienz“ selbst wie folgt:

„Resilienzen sind genuine Widerstandskräfte gesunder Menschen, die einerseits in ihrem genetisch disponierten Bewältigungspotential liegen und die andererseits in submaximalen, bewältigbaren Belastungssituationen, welche ggf. noch durch protektive Faktoren abgepuffert wurden, erworben bzw. ausgebildet werden konnten. Solche erworbenen Resilienzen haben eine Art psychischer Immunität gegenüber erneuten, ähnlich gearteten Belastungssituationen oder kritischen Lebensereignissen zur Folge und erhöhen damit die Bewältigungskompetenzen des Subjekts bei Risiken und stressful life events.“

(*Petzold* 2012b; vgl. *Petzold* 2004I)

„Der Tod eines geliebten Menschen ist schmerzhaft und traurig. Aber auch verwirrend. Der Tod eines Angehörigen ist keine normale Alltagsangelegenheit, und die Verwirrung, die oft mit dem Tod einhergeht, ist von keiner normalen, alltäglichen Art. Sie ist grösser. Sie kann befremdlich, sie kann verstörend und manchmal auch rätselhaft sein. Der Tod rüttelt an unserer Alltagsroutine und versetzt uns, wenigstens zeitweilig, in ein Universum von Fragen, die sich nicht alle eindeutig beantworten lassen. ...“
(*Bonanno*, S. 125)

»Trauer ist ein komplexer Prozess, der in unterschiedlicher Intensität und Dauer abläuft und das „Leibsubjekt“, d.h. den Menschen als „Ganzen“, in seinen biologisch-physiologischen, psychologisch-emotionalen, kognitiv-geistigen und sozial-kulturellen Dimensionen betrifft. Er tritt in der Regel auf Grund von Verlusten von persönlich bedeutungsvollen Menschen und materiellen und ideellen Gütern ein, Werten, mit denen man verbunden war, und die verloren oder beschädigt wurden, so dass eine Trennung erfolgte oder Sinnfolien zerfallen (*Petzold, Orth* 2004a). Trauer ist nicht nur ein Gefühl, sondern ein Synergem vielschichtigen Erlebens und Verhaltens. Sie ist von sozio-kulturellen Faktoren, Lebensalter, Lebenserfahrung, Gender und sozialen Regeln, „kollektiven mentalen Repräsentationen“ (*Petzold* 2003b), z. B. religiöser oder weltanschaulicher Art, die in den „subjektiven mentalen Repräsentationen“ (*ibid.*) Niederschlag finden, maßgeblich bestimmt! In ihrer emotionalen Dimension kann Trauer ein Spektrum von Empfindungen und Gefühlen umfassen (Betroffenheit, Schmerz, Leid, Gram, Verzweiflung, Empörung, Wut, Bitterkeit, Ergebenheit, Trost, Versöhntheit); in ihrer kognitiven Dimension eröffnet Trauer ein weites Feld von Gedanken und Überlegungen (Suche nach Zusammenhängen, Erklärungen, Ursachen, Blick auf Folgen, Konsequenzen, Versuche des Verstehens und des Herstellens von Sinnhaftigkeit oder der Absage an Erklärungen und Sinn usw.); in ihrer sozialen Dimension kann Trauer vielfältige Formen zeigen (gemeinsames Trauern, Trösten, Erzählen, Rituale, normative Verpflichtungen, Hilfeleistungen, Unterstützung, gemeinschaftliche Überwindungsarbeit usw.); in den ökologischen Dimensionen prägen oftmals

Landschaften (Gebirge, Meer, Strom, Wald, Wüste etc.) das Trauergeschehen; in der physiologischen Dimension ist Trauer mit spezifischen Erregungs- und Stressreaktionen und -physiologien oder auch mit Beruhigungs- und Entlastungsreaktionen verbunden, abhängig von den aktuellen Kontextbedingungen und den vorgängigen Verlust-, Trauer-, Trost- und Überwindungserfahrungen. All diese Dimensionen können in individuellen und kollektiven Prozessen der „Trauerarbeit“ berührt und aufgegriffen werden, weshalb wir im Integrativen Ansatz auch von „komplexer Trauerarbeit“ sprechen.«

aus: 14/2020 *Petzold H.G.* (2015h, 2020e): „Integrative Trauer- und Trostarbeit“, das „neue TROSTPARADIGMA“

Über die lange Zeitspanne der Gespräche, begleiteten mich nicht nur die diversen FPI-Publikationen und andere Literatur, aus dem Buch, **Die andere Seite der Trauer : Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden** von *George A. Bonanno*, mit einem Vor- und Nachwort von *Hilarion G. Petzold*, konnte ich vieles über aktuelle Aspekte der Trauerforschung erfahren. Durch Studien und anhand von konkreten Beispielen wird aufgezeigt, wie nach dem Verlust eines lieben Menschen, durch Resilienz aus eigener Kraft das innere Gleichgewicht wieder gefunden werden kann.

Aus dem Nachwort von *Hilarion G. Petzold*:

„*Bonanno* kann als Pionier moderner empirischer Trauerforschung angesehen werden, der in diesem Feld eine neue rigorose Forschungskultur eingeführt hat, die zum ersten Mal in Longitudinalstudien „pre-loss-data“, also Erhebungsdaten vor dem Trauerereignis auswerten kann.“ *Hilarion G. Petzold* verweist auf populäre Modelle u.a. von *Elisabeth Kübler-Ross*, *Jorgos Canacakis* und *Verena Kast*, die widerlegt und durch evidenzbasierte Konzepte ersetzt werden.“

Ich verweise auf das 6. Gespräch, den kurzen Exkurs zu *Ruthmarijke Smedings* Gezeiten-Modell. Zu erwähnen sei, dass ich mich zu jenem Zeitpunkt noch nicht über den phasisch/ dynamischen Prozess nach *H. Petzold* informiert hatte.

Heute verwendet man statt Phasen dynamische Verlaufsmodelle. Weiterhin sieht man aufgrund empirischer Trauerprozessforschung (*Bonanno* 2012) jetzt – abweichend von den Modellen traditioneller Psychotherapie – die Notwendigkeit von Trauerprozessen, besonders von tiefgreifenden, als nicht zwingend erforderlich. Es gibt da eine große Bandbreite. Überdies ist gelebte Trauer, wie mein Text von 1982 deutlich zeigt, sehr kulturbeeinflusst.

Ausgabe 14/2020

„Integrative Trauer- und Trostarbeit“, das „neue TROSTPARADIGMA“ – Zur Neurobiologie und Oikeiosis empathischer „Trostarbeit“, einige Revisionen zu *Petzold* 1982f „Gestalt drama, Totenklage, Trauerarbeit“ * *Hilarion G. Petzold* (2015h, 2020e)

Ausschlaggebend für die Wahl dieses Modells war gewiss das Stichwort „Regenbogen“. Es waren exakt diese „gefälligen“ Begriffe, die für meine Klientin Sinn ergaben und sie motivierte, sich unter diesen Aspekten mit ihrer Trauer auseinanderzusetzen und gleichentags darüber zu schreiben. Ihre Gedanken, wie sie ihren Trauerprozess erlebt, sind im 7. Gespräch festgehalten. Kann es nicht natürlich sein, dass die Gezeiten als Metapher einem naturverbundenen Menschen Erklärungen offenbaren? Die Trauer kann wie Meereswellen wiederkehren, lediglich die Schleusenzeit als Einstieg in die Trauer wird als einmalig beschrieben. Der Trauernde geht einen individuellen Weg, wo sich die drei Gezeiten oder Phasen in ihrer Abfolge, doch in unterschiedlicher Intensität und Dauer wiederholen.

Trauer- und Trostarbeit durch das Wort - die Natur - die Meditation - Tiere - das Reisen im Konvoi und das Lachen

Die Begleitung von Trauerprozessen, die Stabilisierungs- und Trostarbeit muss persönliche und gemeinschaftliche **Oikeiosis** unterstützen (*Petzold 2019d/2020c*).

Zwölf Gespräche - Achtsamkeit in der Trauerbegleitung und Trauerarbeit

Worauf Achtsamkeit fokussieren?

- Auf das Spektrum von Empfindungen und Gefühlen (emotionale Dimension)
- Auf Gedanken und Überlegungen (kognitive Dimension)
- Auf gemeinsames Trauern und Trost finden im Erzählen, in Ritualen, in Hilfeleistungen (sozial - kulturelle Dimension)
- Auf Naturerlebnisse (ökologische Dimension)
- Auf Erregungs- und Stressreaktionen, Beruhigung und Entlastung (physiologische Dimension)
- Auf den Bezug zu aktuellen Kontextbedingungen und den vorgängigen Verlust-Trauer-, Trost- und Überwindungserfahrungen.

All diese Dimensionen konnten in der Trauerarbeit mit Romy aufgegriffen und als „komplexe Trauerarbeit“ im integrativen Ansatz bezeichnet werden. Es zeigte sich, dass sie aus den folgenden Quellen Kraft schöpfen konnte, getragen wurde und auf ihren Wegen der Trauer, immer wieder interne und externe Ressourcen fand, um „zu überleben“ und tagtäglich weiter zu kommen.

Nicht nur der Tod ihres geliebten Ehepartners Pierre, später der Tod ihres treuen Haustieres Cara, die Auseinandersetzung mit „jungem Verliebtsein“, das Erkennen von wahren Freundinnen, das Verabschieden von dem langjährigen Zuhause und

nicht zuletzt das Verabschieden von unzähligen, vertrauten Gegenständen, die keinen Platz im Neuen hatten, waren eine Kette von Verlusten, die Romy zu bewältigen hatte. Bei ihr zeigte sich ein grosses Bewältigungspotential. Ihre Offenheit, ihre explorative Neugierde, ihre Antworten auf Fragen, sowie Fragen auf Antworten widerspiegelten sich in den 4 Wegen der Heilung.

1. Weg - ihr erster Weg - Bewusstseinsarbeit, Sinnfindung, Evidenz
2. Weg - ihre Erfahrungen - Grundvertrauen
3. Weg - ihre Neuentdeckungen/Ressourcen - Erlebnisaktivierung - sich neu „erfinden“
4. Weg - ihr Weg mit Mitmenschen - Solidaritätserfahrungen - Engagement - Selbstbestimmtheit

Der 3. Weg - aus folgenden Ressourcen schöpfen:

- **Worte - gelesen, geschrieben und mitgeteilt**

„Ich glaube an die Wunder
der Worte
die in der Welt wirken
und die Welten erschaffen“

Rose Ausländer

Durch Texte und Schreiben „Mit-sich-vertraut-Werden“

Eigenleibliches spüren

Es gehört zur Eigenart von **leiblich** wahrgenommenen Phänomenen, von verkörperten Eindrücken (*embodiments*) und von **mental** aufgezeichneten Notizen und Archivmaterialien (*mentalisation*) oder auch von aktuellen oder einstmaligen Fundstücken in persönlichen „Materiallagern“ (*Petzold, Orth-Petzold, Orth 2013, 11*), dass sie verknüpft, verarbeitet, wieder überarbeitet und immer wieder anders arrangiert oder anders collagiert werden können, so dass sich Altes mit Altem zu Neuem oder/und mit anderem Neuem zu wiederum Neuem verbindet und dabei die Qualität eines zumindest in Teilbereichen neuen „Ensembles“ entsteht. Sie sind Ergebnisse von spontanen Emergenzen oder auch von intentionalen, z. T. durch mühevollen hermeneutischen Arbeit oder durch eine Synergie von beidem. In solchen Prozessen geschieht Selbstaneignung, ein mehr und mehr „Mit-sich-vertraut-Werden“: **Oikeiosis**.

Diese „Wunder der Worte“ erwiesen sich als wichtige Wegbegleiter durch all unsere Gespräche.

- **Natur - Vermittlerin von Ruhe, Entspannung und Tröstlichem**
- **Meditation - Entlastung, Stütze, Klärungshilfe und Sinnfindung**
- **Tiere - Wegbegleiter**

Romys Trost nach Pierres Tod war Cara. Die betagte Hündin wurde zum Lebensinhalt. Nach dem Tod von Cara blieben die Spaziergänge in der Natur, stets dabei die Kamera für Schnappschüsse.



- **Reise im Konvoi**

“Weil alles fließt und nichts bleibt und je dasselbe ist”, wie *Sokrates* im *Kratylos* (402a) den *Heraklit* zitiert, gibt es immer wieder Verluste und Abschiede und Neuanfänge und die Aufgabe, sich mit neuen Situationen vertraut zu machen und sich in ihnen zu beheimaten, um dabei immer wieder *bei sich* und den *wichtigen Menschen* des Lebens „zu Hause zu sein“. Wir sind glücklicher Weise nicht allein auf der Lebensstrasse, wir reisen im „Konvoi“ (*Brühmann-Jecklin, Petzold* 2004) und haben hoffentlich ein gutes „Weggeleit“, Familie, Freunde, Nachbarn. Mit ihnen müssen wir immer wieder **Oikeiosis** praktizieren, ein miteinander vertraut und beheimatet werden und bleiben. Man kommt damit an kein Ende (*Petzold* 2020d).

Es ist die Offenheit, Kontaktfreudigkeit und die Hilfsbereitschaft, die Romy immer und immer wieder neue Wegbegleiter bescherten und immer noch bescheren.

- **Lachen**

Zu diesem Thema möchte ich gerne auf das Kapitel 3 - Kummer und Lachen von *George A. Bonanno* eingehen. „Lachen im Angesicht des Todes“. Er beschreibt, wie wichtig positive Gefühle während des Trauerns sind, dass positive Gefühle mehr als

nur anzeigen können, dass wir uns gut fühlen und dass sie in nahezu jeder Lebenslage vorkommen, selbst in so schwierigen Situationen wie der Trauer. (S. 49)

Er beschreibt, dass uns das Gesicht verrät, wann jemand wirklich glücklich sei und zwar durch die *orbicularis oculi*, die sichelförmigen Muskeln rund um das Auge. Es handle sich hierbei um jene strahlenförmigen Fältchen in den Augenwinkeln, die als Krähenfüsse bekannt seien. Diese Muskeln lassen Augen lächeln! Er beschreibt verschiedenen Arten des Lächelns, das aufgesetzte, die freundliche Zustimmung, oder ein Grinsen für die Kamera etc., doch wahrhaftes Lächeln oder Lachen, die beim Ausbruch echter Fröhlichkeit entstehe, sei die Kontraktion der Muskeln, die Orbicularis-oculi-Muskeln. Hierzu werden Forschungsergebnisse beschrieben.

Während unseren Gesprächen hatten wir immer wieder heitere Momente, Lachen und Weinen, beides durfte sein. Dieses aufrichtige Lächeln oder das herzhaftes Lachen hatte seinen Raum.

Bonanno beschreibt, dass die meisten Hinterbliebenen zu diesem echten Lächeln oder Lachen in der Lage seien, wenn sie über die Verstorbenen reden können. „Menschen, die über ihren Verlust reden und dennoch aufrichtig lächeln oder lachen konnten, kamen langfristig besser zurecht.“

In einer der Sitzungen kam *Bonannos* Buch zur Sprache. Ich habe aus oben erwähntem Kapitel vorgelesen. Über die Krähenfüsse konnten wir, beide Damen Ü60, herzlich lachen.

3.1 Die eigene Trauer- und Trosterfahrung

Die Farbe meiner Trauer ist bunt - blumenbunt - denn die Natur tröstet mich! Ein Leben lang war ich mit Tod, Verlusten und dem Trauern konfrontiert und, wie es Seneca beschreibt, immer wieder musste ich lernen, mit der Verlustsituation umzugehen. Was bedeutet es, sich mit Neuem auseinander zu setzen und neue Wege zu finden? Es bedeutete für mich, externe und interne Ressourcen immer und immer wieder bewusst wahrzunehmen und trotz der Schwere die Bereicherungen und den Facettenreichtum des Farbspektrums zu erkennen, zu teilen und im täglichen Leben anzuwenden.

Kindheitserinnerungen: Wir wohnten gleich beim Friedhof. Im Winter liebte ich das Lichtermeer von Allerheiligen bis Neujahr und im Frühjahr und Sommer das Nachtkonzert der Katzen und Kröten. Meine Eltern haben sich anfangs der 60iger Jahre der Totenwäsche im Dorf angenommen. Mein Vater war weniger in seinem Beruf aufgegangen, sondern lebte seine Berufungen als Samariter, Imker und Gärtner. Ich mochte es, beim Imkern und Gärtnern mitzuhelfen. U.a. auch verwaiste Kindergräber zu bepflanzen und zu pflegen. Dies vor allem unter dem Aspekt, den Bienen, seinen Bienen, möglichst viele Lebensräume und Nahrungsvielfalt zu bieten.

Als ich sechs Jahre alt war, starb meine Grossmutter mit 69 Jahren an Krebs. Der erste Tod innerhalb des engsten Familienkreises, den ich bewusst mitbekam. Die Eindrücke an diese Tage des Todes, der Trauer und des Trostes waren prägend.

"Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust, wird es dir sein, als lachten alle Sterne, weil ich auf einem von ihnen wohne, weil ich auf einem von ihnen lache. Du allein wirst Sterne haben, die lachen können."

Antoine de Saint-Exupéry

Meine Grossmutter ist für mich der Inbegriff der Mutter und Beschützerin, der Ruhe, der Kraft, der Vermittlerin zwischen den Welten. Mein „Grosi“ gehört zu den Menschen in meinem Leben, die ich geliebt habe. Traurig über den Tod meiner geliebten Grossmutter trösteten mich die Worte meiner Mutter, dass nun ein weiterer Stern am Himmel stehe, nämlich der meiner Grossmutter. So war es für mich in Ordnung. Heute noch blicke ich zum Himmel und schaue nach den Sternen, dies in Gedanken an die Verstorbenen, die mir im Leben nahe waren.



Was mich tröstet:

- Tiefsinnige Gespräche, Gesellschaft in heiterer Runde, u.a. auch in Gedenken an Verstorbene.
 - Pflanzen und Gegenstände von meinen Lieben, z. B. der Weihnachtskaktus (Bild) meiner Grossmutter (13.11.1897 - 4.7.1966), der inzwischen 60 Jahre alt ist. Er begleitet mich nebst anderen Pflanzen von verstorbenen Familienmitgliedern durch mein Leben. Sie zeigen mir ihre Liebe zu den Pflanzen und die Verbundenheit zur Natur.
 - Das Anzünden von Kerzen in einer Kirche, hauptsächlich auf Reisen, wo ich die Stille und die Atmosphäre eines fremden Ortes geniessen kann.
-
- Rituale - Seit 2015 kenne und schätze ich Rosita, die Mayafrau aus Guatemala. Sie ist Mutter von sechs Kindern, Weberin und Schamanin. Nebst ihrer christlichen Konfession bekennt sie sich zur Mayaspiritualität, bietet Trauerrituale an und zeigt Verstorbenen den Weg. Seit Beginn der Coronazeit bitte ich sie, Rituale zu zelebrieren, die Trost und inneren Frieden bringen.



Ein Traueritual kann mit allen Vorbereitungen zirka 3,5 Stunden dauern. So lange wie die Kerzen brennen, und das ist ungefähr eine Stunde, wird für die Verstorbenen, die einzeln beim Namen genannt werden, gebetet. Jede Kerze steht für einen verstorbenen Menschen. Bei einem Ritual können durchaus neunzig Kerzen stehen.

„Bin ich ein guter Tröster/eine gute Trösterin?“ (Espelöer-2018): „Gelingt es mir, Trost so zu spenden, dass er gut angenommen wird und Wirkung zeitigt?“ (vgl. *Fiehler* 2014). Gehört Trösten zu meinem theapeutischen Handlungsstil? Falls nein, ist es wichtig, sich mit dieser Thematik auseinander zu setzen.

Wie *Petzold* schreibt, dass hinter jedem Verlust eine Kette von Verlusten steht, und bei jeder Trauer, vorgängige Trauererfahrungen mitaktiviert werden, so war es mir möglich, durch die selbst erfahrene Vielfalt eine empathische, feinspürige Begleitung zu sein. Dies im Sinne der kognitiven Dimension der Empathie für „Verstehen und Verständnis“, sowie Achtsamkeit und Respekt. Und stets im Fokus, die 17 Wirkfaktoren der IT.

Der Wegbegleiter - 14 plus 3 Wirkfaktoren der IT

Zur Übersicht seien hier nochmals die Heilfaktoren (Stand 2020)

- 1) Einführendes Verstehen
- 2) Emotionale Annahme und Stütze
- 3) Hilfen bei der realitätsgerechten, praktischen Lebensbewältigung, Lebenshilfe
- 4) Förderung emotionalen Ausdrucks
- 5) Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrung
- 6) Förderungen kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit
- 7) Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychopsychische Entspannung
- 8) Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen
- 9) Förderung reaktiver Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte
- 10) Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven
- 11) Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezugs
- 12) Förderung eines prägnanten Selbst- und Identitätserlebens
- 13) Förderungen tragfähiger sozialer Netzwerke
- 14) Ermöglichen von Solidaritätserfahrungen
- 15) Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs
- 16) Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen
- 17) Synergetische Multimodalität

4 Zwölf Gesprächsprotokolle - Einleitung und Theoriebezug IT

„Du musst das Leben nicht verstehen, dann wird es werden wie ein Fest...“

Rainer Maria Rilke

Die ersten Schritte auf dem Weg der Trauerbegleitung

Romy kenne ich seit 2018 als Teilnehmerin diverser Workshops für Kreatives Schreiben. Im Februar 2020 nahm sie im Kurs „Begegnungen II“ teil, es war der Beginn der Coronakrise. Die Situation auf Grund der Covid-19 Pandemie war neu und erschwerte vieles im Alltag.

Die Kursteilnehmer kennen sich und so wird offen über die aktuellen Befindlichkeiten gesprochen. Romy ist belastet durch die Situation ihres Ehemannes. Seit kurzem kann er nicht mehr zu Hause wohnen, braucht die Betreuung und spezifische Pflege in der Demenzabteilung des Pflegeheims. Romy besucht ihren Mann jeweils nach dem Workshop. Ihre Hündin Cara, eine schon ältere, betagte Hundedame ist in unserem Kurslokal stets willkommen.

Anfangs März, am letzten Kurstag, wähle ich als Schreibimpuls *Rainer Maria Rilkes* Gedicht, „Du musst das Leben nicht verstehen“. Romy ist von diesem Text sehr berührt. Er wird sie später auf dem Weg der Trauer begleiten.

Du mußt das Leben nicht verstehen

Du mußt das Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und laß dir jeden Tag geschehen
so wie ein Kind im Weitergehen
von jedem Wehen
sich viele Blüten schenken läßt.

Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es löst sie leise aus den Haaren,
drin sie so gern gefangen waren,
und hält den lieben jungen Jahren
nach neuen seine Hände hin.

Rainer Maria Rilke

Am 24. März 2020 stirbt ihr Mann Pierre im Pflegeheim. Romy gestaltet die Trauerkarte mit dem Text von Rilke.



Die Danksagung:

Ich finde Trost in vielen Dingen, blick` ich auf unsere Zeit zurück,
denn nirgends seh` ich offene Wunden und auch nicht Narben, die bedrücken müssen.
So darf ich wohl auch irgendwann gesunden, durch mein Dich-Lieben im Vermissen.

Elli Michler

DANKE

Danke für die grosse Anteilnahme, die wir beim Tod von unserem geliebten P. erhalten haben. Sie zeigen uns, welch schmerzlicher Verlust auch Ihr erfahren habt.

Danke für die vielen tröstenden Worte, die uns sehr berühren und uns auch Mut machen.

Danke für die vielen Karten, Briefe, Telefone, Mails und sms, sie sind uns ein starker Trost.

Danke für die Blumen, Spenden und andere Zeichen der Verbundenheit.

Wir fühlen uns getragen

Die Trauerfamilie (Namen weggelassen)

„Sein ist Mitsein“ (synousia) – „Existenz ist Koexistenz“
(Petzold 2002b, 2003e)

„Konvivialität als kordiales Miteinander macht ‘gutes Leben‘ möglich. Der ‘eubios‘ aber ist für Menschen der Boden des Sinnerlebens. Er wird von dem integrativen „Koexistenzaxiom“: „Sein ist Mitsein, Mensch ist man als Mitmensch“ unterfangen«
(Petzold 1988t)

Konvivialität und Affiliation

Während der gesamten Zeit unserer Gespräche zeigte sich die Qualität eines respektvollen Miteinanders, das immer wieder heitere Momente in unseren Begegnungen aufkommen liess. Tiefgründige und tiefsinnige Gespräche, die durchaus Lachen und Scherzen zuließen. Eine Verbundenheit, mit einer Leichtigkeit des Miteinanderseins, wo die ‘Konvivialität der Verschiedenheit‘ möglich war. Der Raum der Sicherheit und der Vertrautheit war gegeben. Diese Vertrautheit liess, Intimität integrierender Zwischenleiblichkeit zu. Z.B. konnte Romy, ohne Furcht vor Bedrohung oder Beschämung, über ihr „Neu Verliebt-Sein“ gleich nach dem Tod ihres Mannes reden. Mit niemandem sonst hätte sie darüber sprechen können.

„Affiliation ist das intrinsische Bedürfnis des Menschen nach Nähe zu anderen Menschen in geteiltem Nahraum, zu Menschengruppen mit Vertrautheitsqualität, denn die wechselseitige Zugehörigkeit ist für das Überleben der Affilierten, aber auch der Affiliationsgemeinschaft insgesamt, grundlegend: für die Sicherung des Lebensunterhalts, für den Schutz gegenüber Feinden und bei Gefahren, für die Entwicklung von Wissensständen und Praxen, die Selektionsvorteile bieten konnten. Mit diesem Affiliationsnarrativ als Grundlage der Gemeinschaftsbildung konnten die Hominiden gesellschaftliche und kulturelle Formen entwickeln, die sie zur erfolgreichsten Spezies der Evolution gemacht haben.“

In unserem Leib - im *Leibgedächtnis* - ist alles gespeichert, Belastendes und Stärkendes. Die IT spricht vom informierten Leib-Subjekt.

„Du, Ich, Wir in Kontext/Kontinuum, Wir, Du, Ich in Lebensgegenwart und Lebensgeschichte“ (Petzold 1971, 2, 2003a, 805)

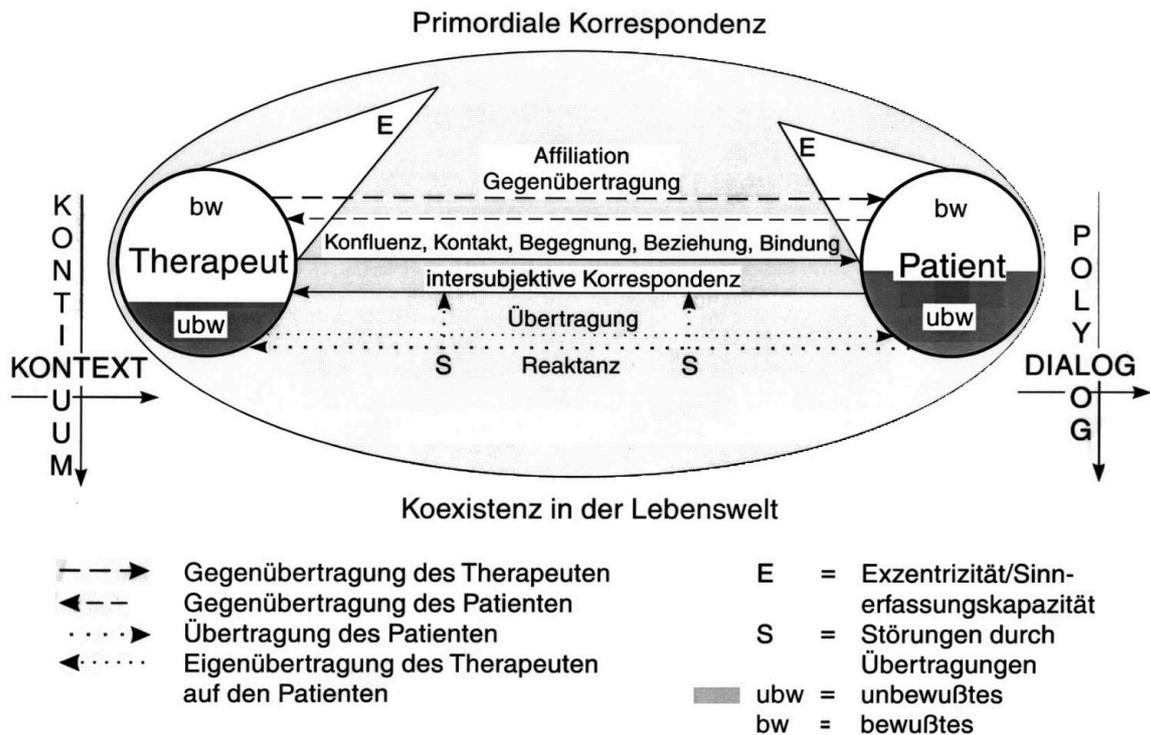


Abb. 2: Relationalität in der Integrativen Therapie - aus: Petzold 1993p

„Im Integrativen Ansatz wurde dieses Modell schon früh mit der anthropologischen Grundformel, dass der Mensch als ein soziales Wesen in einem sozioökologischen Kontext und Kontinuum, Mensch als Mitmensch in sozialen Netzwerken, Beziehungsnetzen, zu sehen ist, verbunden.“

Romy erlebte ich als reife, erfahrene Frau, die wohl die Höhen und Tiefen des Lebens erlebt hat. Sie versteht das Leben, obwohl dies ja nicht ein abgeschlossener Prozess ist. „**Explorative Neugierde**“ - dieses Wort von *Ilse Orth*, fand immer und immer wieder seinen Raum in den Gesprächen. Diese Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen und sich in Beziehungen entfalten. „Nicht alleine gehen, zusammen, gemeinsam Zukunft gewinnen“. Leben! All dies habe ich zusammen mit Romy erfahren können. Woche für Woche entstand Neues, Erfreuliches, Romy orientierte sich stets daran eine „gute“ Lösung zu finden. Harmonisch für die Beteiligten. Dass es auch für sie stimmig sein sollte, das war u.a. auch Gegenstand der Gespräche. In Korrespondenzprozessen reflektieren oder eben „Kultiviertes Zweifeln“ üben, durch Vertiefung im Alten, Neues aber auch im Neuen, Altes entdecken, neue Perspektiven gewinnen.

„Kultiviertes Zweifeln als ein wichtiger Stil des Denkens, Fühlens und Wollens bewahrt vor falschen Sicherheiten, trügerischen Wahrheiten, Dogmatismus, denn es macht Menschen neugierig, kreativ, zuversichtlich. An die Stelle eines Zweifel-Zyklus der Alarmiertheit, der in die Verzweiflung führen kann, muss ein Zweifel-Zyklus der Zuversicht treten: Zweifel-Zyklus der Alarmiertheit: Zweifel → Alarmiertheit → Suche → scheiternde Problemlösung → Misserfolg → Verzweiflung Zweifel-Zyklus der Zuversicht Zweifel → explorative Neugier → Suche → gelingende Problemlösung → Erfolg → Zuversicht.

Aus: Textarchiv *H. G. Petzold* et al. Jahrgang 2005 <http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold> © FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Düsseldorf/Hückeswagen. *Hilarion G. Petzold**, Düsseldorf und *Marianne Müller****, Zürich***2005/2007 Modalitäten der Relationalität[Modalities of Relationality]– Affiliation, Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung –in einer „klinischen Sozialpsychologie“ für die Integrative Supervision und Therapie

4.0 Gastlichkeit - mein Raum - dein Raum - unser Raum

„Die Insel - Ich habe die Insel gefunden ... Ich habe meine Insel gefunden...“

Silja Walter

Über die Gastlichkeit - „Sein ist Mitsein“ (synousia) – „Existenz ist Koexistenz“ (*Petzold* 2002b, 2003e)

Therapeutische Beziehungen haben viel mit Gastlichkeit (convivialité) zu tun, wie die „Grundregel der Integrativen Therapie“ (*Petzold* 2000, 2000a) verdeutlicht. Das fürsorgliche und zugewandte partnerschaftliche Miteinander in dieser Nahraumbeziehung ist mir wichtig - „Sein ist Mit-Sein“ (*Petzold* 1978c, 1980f, 230). *Ilse Orth* (2010) weist in ihrem Konzept für den Wert „emanzipierter Identität“ auf die Wertebasis der „Konvivialität“, einer prinzipiellen Gastlichkeit als Qualität. Die Zitate von *G. Marcel* „liebvolle Annahme und Begleitung“ und von *E. Levinas* „Respekt vor der Andersheit des Anderen“.

„Deshalb soll in der Therapie ein „gastlicher Raum der Konvivialität, der wechselseitigen Wertschätzung an sicherem Ort“ (*Orth*, 2010...) hergestellt werden. In diesem Raum kann man „zu sich und zum Anderen“, durch den Anderen zu sich“ kommen, kann Heilsames erfahren, sein Gewissen klären, kann gesunden (*Mahler* 2009; *Petzold* 2009f). Man vermag „Sinn“ und immer wieder auch „Weisheiten“ zu finden und „zur Sprache zu bringen“, kann entdecken, dass solcherart verstandene und praktizierte Therapie als Selbst-Erfahrung und Selbst-Gestaltung (*Petzold, Orth* 2005a; *Petzold, Orth, Sieper* 2006) auf einen Weg des Weisheitsgewinns und der Lebenskunst führen kann.“

Aus Sprache der Zärtlichkeit und gelebte Konvivialität/Textarchiv 1/2012

Vorbereitungen

Als Gastgeberin ist es mir wichtig, vorbereitet zu sein - räumlich und gedanklich. Es ist mir wichtig dieser Qualität von Gastlichkeit, dieser liebevollen Annahme und Begleitung, dem Respekt vor dem Anderen bewusst zu sein.

Gastlichkeit als Qualität in meinem Kreativatelier vor Ort

Sauberkeit im Sinne von Reinlichkeit, Hygiene (Corona) und guter Luftqualität.
Helligkeit und angenehme Lichtverhältnisse.

Ein Ankommen bei einer Tasse Tee - ein „in Ruhe ankommen“.

Eine brennende Kerze und Blumen auf dem Tisch.

Das Willkommensgeschenk an Romy, ein Notizbuch damit all die Gedanken, Texte, Ideen, Tipps und Daten, die sich während unserer Gespräche ergeben, notiert werden können.

Heilsames Erzählen - kreative Wege im Trauerprozess aktivieren, unter Anwendung des tetradischen Prozessmodells der Integrativen Gestalttherapie (*Petzold*). Vier idealtypische Phasen/zirkulärer Prozessverlauf:

Initialphase (Kontext und Prägnanzanalyse), **Aktionsphase** (psycho-kathartische Zielsetzung), **Integrationsphase** (analytisch-kommunikative Zielsetzung), **Neuorientierungsphase** (verhaltensmodifizierende Zielsetzung).

Ankommen bei einer Tasse Tee	Als Willkommensgeschenk, das Notizbuch, A 5, für die eigenen Worte	Kerzen, Blumen, eine Auswahl an Texten für Interventionen
		

Gastlichkeit als Qualität für die kreativen Prozesse

Der Tee weckt den guten Geist und die weisen Gedanken.

Er erfrischt Deinen Körper und beruhigt Dein Gemüt.

Bist Du niedergeschlagen, so wird Tee Dich ermutigen.

Dem mythischen Kaiser *Shen Nung* (2737-2697 v. Chr.) zugeschrieben

Von der Initialphase zur Neuorientierungsphase

Initialphase - Aufbau einer vertrauensvollen und tragfähigen Beziehung unter Berücksichtigung der besonderen situativen und biographischen Problematik. Weichenstellung für den weiteren Gesprächsverlauf.

Ankommen bei einer Tasse Tee mit Begrüßungsgespräch. Danach wechseln wir in der Regel den Platz um dem aktuellen Thema Raum zu geben. Dieser Platzwechsel beinhaltet jedes Mal das rituelle Anzünden eines farbigen Teelichts, das von der Klientin selbst ausgesucht werden kann. Vielleicht gibt das Auswählen der Kerze, das Anzünden, das Licht oder der folgende Text, der neben der Kerze liegt, bereits „unbemerkt“ einen Impuls?

**zünde eine Kerze an
und schenke ihrer Flamme
all das,
was dich beschwert**

**dann schaue in das Licht
lass deine Seele wärmen**

**und wie leise Musik
schweben deine Gedanken
federleicht
schwereelos
feierlich**

durch diesen Tag

(unbekannt)

Aktionsphase - Emotionale und kognitive Stimulierung ermöglicht Evidenzerlebnisse. (somatomotorische Stimulierung wurde nur einmal in Form von Atemübungen eingesetzt). Die Methoden der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie bieten viele Möglichkeiten Ressourcen orientiert zu arbeiten:

1. Das persönlich ausgewählte Notizheft soll die Möglichkeiten geben, Gedanken spontan nieder zu schreiben, zu verdichten und vorzulesen. Der anschließende Austausch, u. a. mit Feedback und Sharing, sollen Klarheit schaffen, dem Verlust neuen Sinn, Unterstützung und Trost geben.

2. Eine Liste mit Fragen, ein Hilfsmittel, dem Gespräch die Richtung und oder die Tiefe zu geben, Ressourcen aufzudecken und die Quelle der natürlichen Resilienz entdecken.

Wie fühle ich mich?

Wie fühlte ich mich als...?

Was brauche ich?

Was hätte ich gebraucht?

Was tröstet mich?

Was hat mich getröstet?

Wer tröstet mich?

Wer tröstete mich?

Wo finde ich Trost?

Welche Frage beschäftigt mich?

Welche Worte/Inhalte trösten mich?

Woraus kann ich Kraft schöpfen?

Was verletzt mich?

Was hat mich verletzt?

Was vermisse ich?

Wo fühle ich mich wohl?

Worauf kann ich verzichten?

Mein grösster Wunsch in Bezug auf meine Trauersituation/meinen Verlust?

„Überlege was dich aufblühen lässt, dem gehe nach.“ (*Ulrich Schaffer*)

3. Interventionen durch Textausschnitte, Gedichte, Zitate

Integrationsphase - wahrnehmen - erfassen - verstehen - erklären

Physische, emotionale und kognitive Integration des Erlebten (Einsichtslernen). Ressourcen, Kompetenzen und Bewältigungsmöglichkeiten erheben, aktivieren und stärken. Feedback, Sharing, der rege Austausch während und ausserhalb der Sitzungen.

Neuorientierungsphase - Initiierung von Verhaltensänderung, Zum Abschluss ein „Wegbegleiter“. Für dieses Abschlussritual werde ich jeweils einen Textauszug oder ein Gedicht vorlesen und diesen auf Wunsch der Klientin mit auf den Weg geben. Ich habe jeweils drei Texte aus meinem Fundus dabei, um den passendsten als Wegbegleiter mitzugeben. Es sind Interventionen, die zum Denken anregen, die Ressourcen aufzeigen können. Entdecken oder wiederentdecken. Diese Texte wurden von Romy sehr geschätzt. Die Texte haben sie getragen, bereichert und zu Neuem inspiriert.

„Lesen ist wie Wasser in der Wüste“.

4.1 1. Gespräch - „Ohne Sympathie keine Heilung“

Samstag, 26. September 2020

»Konvivialität ist die Qualität eines freundlichen, ja heiteren Miteinanders, Gemeinschaftlichkeit, die aufkommt, wenn Menschen bei einem Gastmahl oder in einem Gespräch oder einer Erzählrunde zusammensitzen, wenn sie miteinander spielen, singen, wenn Lachen und Scherzen den Raumerfüllt oder sie gemeinsam Musik hören oder einer Erzählung lauschen. Die Qualität der Konvivialität umfasst Verbundenheit in einer Leichtigkeit des Miteinanderseins, wo jeder so sein kann und akzeptiert wird, wie er ist, und so eine 'Konvivialität der Verschiedenheit' möglich wird, wo ein Raum der Sicherheit und Vertrautheit gegeben ist, eine gewisse Intimität integerer Zwischenleiblichkeit, in der man ohne Furcht vor Bedrohung, Beschämung, Beschädigung, ohne Intimidierung zusammen sitzen, beieinander sein kann, weil die Andersheit unter dem Schutz der von allen gewünschten, gewollten und gewährten Gerechtigkeit steht und jeder in Freiheit (parrhesiastisch) sagen kann, was er für wahr und richtig hält.“ – „Konvivialität als kordiales Miteinander macht 'gutes Leben' möglich. Der 'eubios' aber ist für Menschen der Boden des Sinnerlebens. Er wird von dem integrativen „Koexistenzaxiom“: „Sein ist Mitsein, Mensch ist man als Mitmensch“ unterfangen« (Petzold 1988t)

Nach dem „Ankommen bei einer Tasse Tee“ erzählt Romy aus ihrem Leben.

Anamnese:

Romy ist etwas über Mitte sechzig. Sie ist in der Stadt Basel in zwei verschiedenen Quartieren aufgewachsen. Mit 14 Jahren zog sie mit ihrer Familie in ein Dorf, das zur Agglomeration Basels gehört. Ihre Eltern hatten beide eine Ausbildung, ihr Vater war gelernter Gärtner, ihre Mutter gelernte Krankenschwester. Da die Arbeitslosigkeit nach dem 2. Weltkrieg sehr gross war, erhielt ihr Vater eine Anstellung als einfacher SBB-Arbeiter (bei den Schweizerischen Bundesbahnen). Zu dieser Zeit war es üblich und für die Familie erstrebenswert, einen Schrebergarten zu bewirtschaften. So wuchs sie in den bescheidenen Verhältnissen einer Arbeiterfamilie auf.

Romy ist die älteste von drei Kindern. Es folgt ihr Bruder, der eineinhalb Jahre und schliesslich ihre Schwester, die fünf Jahre jünger ist. Der Bruder lebt zurzeit in Australien und ihre Schwester im Nachbarkanton.

Romy ist in erster Ehe seit 40 Jahren mit Pierre verheiratet. Pierre hingegen ist in dritter Ehe mit Romy verheiratet und hat zwei Söhne aus zweiter Ehe, wovon der erste Sohn adoptiert, und der zweite der leibliche Sohn von Pierre ist. Aus der Ehe mit Romy gibt es keine Kinder. Zu den beiden Söhnen und ihren Familien mit Kindern, Pierres Enkelkindern, wurde Kontakt gepflegt.

Die Beziehung zu ihrem Ehemann bezeichnet Romy als Seelenverwandschaft, ein Leben in tiefer Verbundenheit und Liebe. Pierre war 18 Jahre älter als sie. Sie war 19 Jahre alt, als sie ihn kennenlernte. 1986 haben sie geheiratet und zusammen gute 40 Jahre in Pierres Dorf gelebt. In diesem Dorf war sie im Pflegeberuf tätig, leitete über Jahre die lokale Spitex (die offizielle, von der Krankenkasse anerkannte Organisation für die Pflege zu Hause). Bergwandern und Reisen mit dem Camper, vorwiegend in südlichen Ländern, gehörten zu ihrer gemeinsamen Leidenschaft. Stets ist ein Hund an ihrer Seite, Romys jetzige Begleiterin, ist der dritte.

Nach dem ersten Gespräch kommen Romy und ich überein, dass „es passt“ - sie kommt sehr gerne wieder, dies jedoch erst nach einer bevorstehenden Hüftoperation. So werden wir uns am 14. Dezember wiedersehen.

„Im Integrativen Ansatz werden die Prozesse dynamischer Regulation zwischen Systemen als Passung bezeichnet, die eine hinlänglich gute, wechselseitige Adaptierung bzw. Synchronisation ermöglichen und gewährleisten. Passung ist eine Grundbedingung von Affiliation“ (Petzold 2000h).

4.2 2. Gespräch - „...hier ist der Standpunkt vor dem nächsten Schritt.“

Montag, 14. Dezember 2020

Durch die Hüftoperation gab es eine längere Pause. Während dieser Auszeit erfolgte Austausch über Whats App. Romy teilt ihre Leidenschaft zum Fotografieren im 24-Stunden-Status von Whats App.

**„Alles, was verloren ist, findet sich wieder -
in einer anderen Form, auf eine neue Art.
Alles, was verletzt ist wird wieder geheilt -
zu einer anderen Zeit an einem neuen Tag.“**

Zitat (Herkunft unbekannt)

Ankommen bei einer Tasse Tee: Wie geht es dir? Wie hast du die Zeit gelebt? Welche Themen sind geklärt? Welche Themen haben sich neu ergeben?

Heute geht es um aktuelle seelische Verletzungen - Romy berichtet:

Es geht um Pierres Sohn F., jetzt ca. 50 Jahre alt. Durch sein eigenes Verhalten und das seiner Familie, fühle sich Romy ausgegrenzt, d.h. nicht beachtet. Die Familie wohnt im selben Dorf, komme jedoch nicht bei ihr vorbei, lehne Einladungen auf „eine

Tasse Tee“ kategorisch ab. „Keine Zeit!“ seien die flüchtigen Kommentare zwischen Tür und Angel.

Romy erzählt, wie sie die Tochter von F. doch so unterstützt, begleitet und gefördert habe, als es um den Schlittschuhsport ging. „Ist dies alles vergessen?“ Diese Tochter/Enkelin ist jetzt zwanzig Jahre alt.

F. möchte die Urne zu sich nehmen. Romy fragt sich warum denn plötzlich dieses Bedürfnis aufkomme, er sei ja kaum dagewesen, als es seinem Vater schlecht ging.

(Hinweis: in der Schweiz haben Angehörige die Möglichkeit, die Urne nach der Kremation zu sich nach Hause zu nehmen und erst zu einem späteren Zeitpunkt zu bestatten.)

Eigenleibliches spüren

Darüber sprechen? Romy verspürt aktuell keinen Bedarf mit F. zu sprechen. Ihr ganz persönliches Thema ist das Alleinsein, „für sich sein“.

Anstelle einer Antwort, scheint mir *Epiktets* Zitat als Intervention passabel.

„Man soll nicht aufhören, Bildhauer des eigenen Lebens zu sein.“

Epiktet

Wir sprechen über den Fokus, Ästhetik in das eigene Leben zu bringen. Da Romy zusammen mit ihrem Mann auch mit Bildhauerei vertraut war und sie beide eigene Werke geschaffen haben, eröffnet das Zitat eine neue Sichtweise. Romy will weiter an ihrem Leben arbeiten und sich auf die Kreativität und Gestaltung des eigenen Lebens konzentrieren.

Zum Abschluss der Wegbegleiter:

Die Farben werden stiller

das Jahr nimmt ab
die Farben werden stiller
Schwarz, Weiss
Grau, Braun
ein wenig Immergrün und Gold
und wenn die Farbe schweigt
klärt sich die Form

die Brachzeit
in der nichts geschieht
führt aus der Fülle
in die Tiefe

der Stillstand hilft
dem Schweigen sprechen
im Nichtstun
hat Geschehenlassen Raum

das Licht
den Schatten
alles jetzt erinnern:
hier ist der Standpunkt
vor dem nächsten Schritt

Almut Haneberg

4.3 3. Gespräch - „Grün ist die Hoffnung“ - die Herzen am Wegrund

Montag, 11. Januar 2021

Ankommen mit dem Gedicht „Die Farben werden stiller“ von *Almut Haneberg* - in Resonanz fällt von Romy das Stichwort, „Grün ist die Hoffnung“.

Was hat sich seit dem letzten Treffen verändert? Im Alltag?

Romy ist am Räumen ihres Hausteils im Bauernhaus ihres Mannes, da, wo sie über 40 Jahre gemeinsam gelebt haben. Sie wird die Räume vermieten und im Mai in einen Neubau im Dorf ziehen. Die Frage steht im Raum, wohin mit den alten Fotos, den Antiquitäten, den Bildern, den Skulpturen? - Werke, geschaffen während ihren Fortbil-

dungen, auch Gemeinschaftswerke, die Bildhauerarbeiten, die sie zusammen mit ihrem Mann geschaffen hat.

Es gehe ihr wie im Lied der Mundartband Patent Ochsner, „I bi dr Gummiboum“
„**U schtah eifach so chli da...**“...

https://music-videos.bid/es/video/p/clip_patent-ochsner-gummiboum_248804fd.html

Gummiboum

Patent Ochsner

I bi dr Gummiboum
U schtah eifach so chli da
So wie jedä Gummiboum
'Sch im Fau aues, woni cha
U i nime d Tage so wie si sii
U si chömed u gö wider verbii
U aues wird anders oder blibt wies isch gsii
Ja i nime d Tage so we si sii
U si chömed u gö wider verbii
Aues wird anders oder blibt wies isch gsii
I bi dr Gummiboum
U verstoube fängs ä chli
Oh Gummiboum
I bin ä geile huere Gummiboum
öppert mues ne schliesslich sii

Quelle: [Musixmatch](#)

Songwriter: *Büne Huber*

- R. Wie gehe ich mit dieser Ratlosigkeit um? Wo kann ich sie einordnen?
Ch. Wie steht es mit den Ressourcen? Wo kannst du dir was holen? - wir können auch die Frage in den Raum stellen: Was oder wen brauche ich in diesem neuen Lebensabschnitt?“
R. Da kommen mir Erinnerungen an die Ferien am Meer - z.B. Griechenland, wo ich zusammen mit meinem Mann war. „Weisse Rosen aus Athen“, wenn ich an das Gedicht „Die Farben werden stiller“ denke. ...

Auf die Frage, „Wo kannst du dir was holen?“, rückt Romy's Konvoi in den Mittelpunkt.

Von den fünf Säulen der Identität standen während des Gesprächsverlaufs folgende im Fokus:

2. Säule: Soziales Netzwerk - **Freunde und die Erreichbarkeit Nahestehender**
3. Säule: Arbeit, Leistung, Freizeit - „**Bin ich das geworden, was ich wollte?**“
4. Säule: Materielle Sicherheit - **Wohnsituation und Zukunftsperspektive**
5. Säule: Werte - **Wie will ich sein und wofür stehe ich ein?**

Das tetradische Prozessmodell der Integrativen Gestalttherapie (Petzold):

- Vier idealtypische Phasen
 - Zirkulärer Prozessverlauf
- 1. Initialphase** (Kontext- und Prägnanzanalyse):
- Aufbau einer vertrauensvollen und tragfähigen Beziehung
 - Berücksichtigung der besonderen situativen und biographischen Problematik
 - Weichenstellung für den weiteren Therapieverlauf
- 2. Aktionsphase** (psychokathartische Zielsetzung):
- Emotionale, kognitive und somatomotorische Stimulierung ermöglicht Evidenzergebnisse
- 3. Integrationsphase** (analytisch-kommunikative Zielsetzung):
- Physische, emotionale und kognitive Integration des Erlebten (Einsichtslernen)
- 4. Neuorientierungsphase** (verhaltensmodifizierende Zielsetzung):
- Initiierung von Verhaltensänderungen

Abbildung 4:
Vergleich der Kompatibilität gestalttherapeutischer Phasenmodelle mit dem 3Plus-Modell

Strukturierung des Beratungsprozesses nach Rahm:

- Drei idealtypische Phasen
 - Kein unbedingter sukzessiver Ablauf
- 1. Ein-sichtsphase:**
- Ausgangsbasis für Veränderungen
 - Einsichtsgewinnung = essentielles Ziel, das gleichzeitig den emotionalen, kognitiven, somatomotorischen und sozialen Bereich umfasst
 - Akzeptanz der Situation im Sinne von ‚Es ist so‘
 - Einsichtnehmen des Beraters in das Erleben des Klienten
 - Ausbalancieren zwischen unterstützend-stabilisierender und aufdeckend-konfrontierender Arbeit
- 2. Entscheidungsphase:**
- Ziel ist die bewusste Entscheidung, die Situation zu verändern oder sie so beizubehalten, wie sie ist und sie evtl. anders zu bewerten
 - Der Schwerpunkt liegt explizit im kognitiven Bereich
- 3. Veränderungsphase:**
- Schwerpunkt im Handlungsbereich
 - Verknüpfung des emotionalen, kognitiven und sozialen Bereiches
 - Entwicklung realisierbarer Verhaltensänderungen und Handlungsabläufe und neuer Denk- und Bewertungsmöglichkeiten im emotionalen, kognitiven und sozialen Bereich

Das 3Plus-Modell:

- Drei idealtypische Phasen
 - Zirkulärer Prozessverlauf
- 1. Beziehungsphase:**
- Emotionale Begleitung
 - Aufbau einer offenen, vertrauensvollen, fairen und kooperativen Beziehung
 - Weichenstellung für das zukünftige Vertrauens-, Misstrauensverhältnis
 - Unterstützung bei der ‚Wahrheitsentdeckung‘
 - Trauerarbeit
- 2. Klärungs- und Lösungsphase:**
- Rationale und kognitive Begleitung
 - Stressreduktion / Ressourcenaktivierung
 - Problemfelder der veränderten Lebensrealität erfassen und klären
 - Ressourcen, Kompetenzen und Bewältigungsmöglichkeiten erheben, aktivieren und stärken
- 3. Hilfe zur Selbsthilfe**
- Verknüpfung des emotionalen, kognitiven und sozialen Bereiches
 - Neuorientierung im sozialen Lebensraum / Verbesserung der Lebensqualität
 - Querverbindung der Ressourcen zum sozialen Umfeld herstellen
 - Gemeinsam Perspektiven entwickeln
 - Existentielle Überlegungen

Wie will ich sein und wofür stehe ich ein? - Freunde - wirkliche Freunde?

Romy erzählt von der unterschiedlichen Beziehung zu zwei Freundinnen, die für sie da sind. Im Fokus stehen die emotionale Begleitung in der Zeit der Trauer, die rationale und kognitive Begleitung während der aktuellen Zeit der Räumung für den Umzug. Wir beleuchten das Thema von Übertragung und Gegenübertragung, die ab und zu Klärungsbedarf zwischen den Freundinnen fordern. Wie Bewältigungsmöglichkeiten aktiviert und gestärkt werden, aber Lösungsansätze auch wieder verworfen werden.

Romy vermisst es, als Mensch mit ihren Fähigkeiten beachtet und wahrgenommen zu werden. Sie bedauert, nicht mehr im Berufsleben zu sein, kein Team, keine Teamverantwortung mehr zu haben, geachtet, geschätzt und gefragt zu sein. Sie habe sich sehr über eine Delegation der Gemeinde gefreut, die sie am Heilig Abend zu Hause besucht habe. Diese Aufmerksamkeit habe ihr gut getan.

„Bin ich das geworden, was ich wollte?“ - Folgende Fragen beschäftigen sie:

„Was, wofür - wo steht der Sinn dahinter? Es gehe nicht um Sinnlosigkeit oder Verzweiflung - doch es gehe um Wertschätzung - „was hinterlasse ich?“

Das Gedicht, **„Wie wenig nütze ich bin“** von *Hilde Domin* scheint mir zu Romys Frage passend, es ist der heutige Wegbegleiter. Das Taschenbuch, „Nur eine Rose als Stütze“, nimmt sie gerne zum Lesen mit.

Wohnsituation und Zukunftsperspektive

Ch. Vielleicht magst du dir überlegen, was dich neugierig macht? Lass dir den Begriff „**Explorative Neugierde**“ kurz erklären, dieses, „In Bewegung bleiben“ - ich werde dir das Zitat nachträglich schicken...

Mail an Romy: in Resonanz auf unsere Gesprächsinhalte sende ich das Zitat von *Auguste Rodin* über das „Bewegt sein“.

**„Als Künstler wie als Mensch
kommt es darauf an,
bewegt zu sein,
zu lieben,
zu hoffen,
zu schauen
und zu leben.“**

Auguste Rodin

Danke vielmals liebe Christine. Ja, Rodin ist ein spezieller Künstler und spezielle Leidenschaft!!!... So schön dein Text ... danke herzlich, ich bin berührt / bewegt über die zarten Worte!!!

Herzlich bis bald Cara und Romy

Der Wegbegleiter:

Wie wenig nütze ich bin

Wie wenig nütze ich bin,
ich hebe den Finger und hinterlasse
nicht den kleinsten Strich
in der Luft.

Die Zeit verwischt mein Gesicht,
sie hat schon begonnen.
Hinter meinen Schritten im Staub
wäscht der Regen die Straße blank
wie eine Hausfrau.

Ich war hier.
Ich gehe vorüber
ohne Spur.
Die Ulmen am Weg
winken mir zu wie ich komme,
grün blau goldener Gruß,
und vergessen mich,
eh ich vorbei bin.

Ich gehe vorüber -
aber ich lasse vielleicht
den kleinen Ton meiner Stimme,
mein Lachen und meine Tränen
und auch den Gruß der Bäume im Abend
auf einem Stückchen Papier.

Und im Vorbeigehn,
ganz absichtslos,
zünde ich die ein oder andere
Laterne an
in den Herzen am Wegrand.

Hilde Domin

4.4 4. Gespräch - „Im Konvoi - Wahre Freunde“

Montag, 25. Januar 2021

Rückblende - im Fokus das Gedicht von *Hilde Domin* und *Rodins* „bewegt zu sein“

- Ch. Wie geht es dir?
R. Sonnig.
Ch. Was hast du für dich bewegt?
R. Ich bin am Räumen und daran, den Umzug zu organisieren.
Ch. Welches sind die heutigen Themen?
R. Ich habe Tagebuchausschnitte mitgebracht und möchte dir gerne daraus vorlesen.

„Sein ist Mit sein“ (synousia) – „Existenz ist Koexistenz“
(*Petzold* 2002b, 2003e)

Romy liest drei Texte vor, die sie beim Räumen gefunden hat. Erinnerungen an liebe Worte von ehemaligen Patienten. Dankesworte und Worte der Bewunderung.

R.: Was mich noch beschäftigt hat - „Wahre Freunde haben...“. Sie erzählt von ihrer Begegnung mit ihrem Nachbarn A. und welche Gefühle dieser in ihr ausgelöst habe.

Liebe - verliebt sein - Gefühle wie mit 20ig im Sommer 2020 nach dem Tod ihres Ehemanns. Es gehe um die Hilfsbereitschaft ihres Nachbarn, als ihr Mann gestorben sei. Er, ein junger Mann, Mitte zwanzig, nennen wir ihn „A“. Er habe ihr so einfühlsame Worte der Anteilnahme und des Trostes geschrieben. Hauptsächlich über What's App. Doch seit einiger Zeit habe er sich zurückgezogen. Er rede nicht mehr mit ihr, was sie befremde, es gäbe für sie keine Erklärung. In Erinnerung blieben die gemeinsamen Spaziergänge, die Essen und die Gespräche.

„**Es ist, was es ist, sagt die Liebe**“ von *Erich Fried* - Wir reden über diese wunderbar wohltuende Begebenheit, über den leiblichen Zustand, über die Glücksgefühle während dieser Zeit des Verlustes. Ein Gefühl, das zeigt, dass diese Emotionen, die Fähigkeit zu lieben nicht verloren sei.

„**Was geht es denn dich an, dass ich dich liebe?**“ Romy dürfe und solle diese positiven Gefühle durchaus leben/ausleben. Das Zitat könne eine Möglichkeit sein, sich abzugrenzen und keine Verletzung aufkommen zu lassen.

Romy ist dankbar, über dieses Thema reden zu können - sie hätte sich damit, aus konventionellen Gründen, gegenüber ihren Freundinnen nicht öffnen können.

Zum Abschluss ein Wegbegleiter über das Loslassen:

Ich ließ meinen Engel lange nicht los

Ich ließ meinen Engel lange nicht los,
und er verarmte mir in den Armen

Da hab ich ihm seine Himmel gegeben, -
und er ließ mir das Nahe, daraus er entschwand;
er lernte das Schweben, ich lernte das Leben,
und wir haben langsam einander erkannt...

Rainer Maria Rilke, 22.2.1898, Berlin-Wilmersdorf

Romy ist sehr bewegt über die Worte und glücklich, dass sie sich an diesen Worten freuen kann, die ihr aus dem Herzen sprechen.

4.5 5. Gespräch - Cara's Abschied

Montag, 8. Februar 2021

Das Gespräch findet zu Hause bei Romy statt. Ihre Hündin Cara ist geschwächt, es kann sein, dass es dem Ende zugeht.

AUSHALTEN - LOSLASSEN - WARTEN

Wir sprechen über den Gedichtband „Nur eine Rose als Stütze“ von *Hilde Domin*. Romy hat ihn gelesen und zu zwei Gedichten ein Parallelgedicht geschrieben. „Es ist nur so aus mir rausgesprudelt, und das ist gut so. Die Gedichte gäben ihr diese Distanz zu A. analog dem Zitat „Was geht es denn dich an, dass ich dich liebe?“

Des Weiteren unterhalten wir uns über den Songtext der Gruppe Lovebugs „The key“ - „I found the key but not the door“ <https://www.youtube.com/watch?v=BYG3Jj4cvcU>

So, wie im Lied... Romy habe ihn, diesen Schlüssel, doch sie sei immer noch auf der Suche nach der Türe. Sie liest die Texte, die sie von Hand geschrieben hat, vor - das Vorlesen tut gut, lenkt von der Tatsache ab, denn Caras Gesundheitszustand belastet. Ein weiteres Abschiednehmen? Romy wird mir die handgeschriebenen Texte zukommen lassen.

Romy erzählt von ihrer sehbehinderten Nachbarin (Makula Degeneration) und deren Wohnsituation. Sie hat die Nachbarin ermutigt, sich in derselben Verwaltung wie Romy, für eine Neubauwohnung zu bewerben. Durch das stimmige Verhältnis zwischen

den beiden Frauen würde Romy Unterstützung im Alltag bieten. Wir sind gespannt, was aus diesen Ideen entstehen wird.

Zum Abschluss der Wegbegleiter "Ich muss":

Ich muss

Ich muss Bücher lesen,
Damit meine Augen nicht erblinden,
Ich muss sprechen,
Damit ich nicht aus Trauer verstumme,
Ich muss ein Lied hören,
Damit ich nicht von der Stille taub werde,
Ich muss mich verlieben,
Damit die Freude zu mir kommt,
Ich muss einen Freund sehen,
Damit mein Tag heller wird,
Ich muss ein Gedicht schreiben,
Damit mein Herz nicht zerreisst,
Ich muss arbeiten,
Damit ich mich für das Brot nicht schämen muss,
Ich muss um Mitternacht sterben,
Damit ich morgens wieder aufstehen kann!

(Aus Lutschuk, S. 330)

Dmytro Pawlytschko (1929) Dichter des Tauwetters der 1960er Jahre

Ich verabschiede mich von Cara - die Hündin steht überraschenderweise auf, mühevoll, doch sie kommt wedelnd auf mich zu, um sich von mir zu verabschieden. Eine letzte Geste. Am 14. Februar 2021 wird mir Romy schreiben, dass Cara „Die Brücke über den Regenbogen überschritten hat“.

Per E-Mail die Parallelgedichte von Romy mit folgenden Dankesworten:

Liebe Christine

Anbei die zwei Parallelgedichte! Sie sind nicht so spektakulär verändert... jedoch doch ein Wurf der vielleicht ein Anfang sein könnte??? Mal weitersehen...

Danke vielmals für deine Begleitung - ich fühle mich sehr aufgehoben und angenommen mit meinen „ver-rückten“ Erlebnissen!!

Ich freue mich auf die nächste Begegnung.

Liebe Grüsse, Romy

Auf Wolken Bürgerschaft von Hilde Domin

Ich habe Heimweh nach einem Land
in dem ich niemals war,
wo alle Bäume und Blumen
mich kennen,
in das ich niemals geh,
doch wo sich die Wolken
meiner
genau erinnern,
ein Fremder, der sich
in keinem Zuhause ausweinen kann.

Ich fahre
nach Inseln ohne Hafen,
ich werfe den Schlüssel ins Meer
gleich bei der Ausfahrt.
Ich komme nirgends an.
Mein Segel ist wie ein Spinnweb im Wind,
aber es reißt nicht.
Und jenseits des Horizonts,
wo die grossen Vögel
am Ende ihres Flugs
die Schwinger in der Sonne trocknen,
liegt ein Erdteil
wo sie mich aufnehmen müssen,
ohne Pass,
auf Wolken Bürgerschaft.

Der Schlüssel

von Romy

Ich habe Heimweh nach einer Zeit
wo ich den Schlüssel fand,
wo alle Bäume und Blumen
mich kennen,
in einer Freiheit
und doch Zweisamkeit und
wo sich Wolken erinnern
meiner - deiner
genau erinnern;
heute ein Fremder, der sich
in keinem Zuhause
ausweinen kann.

Ich habe den Schlüssel gefunden
aber nicht die Tür!

Ich lebe nach Inseln ohne Ziel
ich werfe die Gefühle ins Meer
gleich bei der Ausfahrt.

Ich komme nirgends an.

Mein Segel ist wie ein Spinnweb im Wind
aber es reißt nicht.

Und jenseits des Horizonts
wo die grossen Vögel
am Ende ihres Flugs
die Schwinger in der Sonne trocknen
liegt ein Erdteil

Buchen im Frühling v. Hilde Domin

Vollmondnacht

von Romy

Wir gehen zu zweit hinein
zu den Buchen im Frühling.
So silbern, so glänzt, so dicht beieinander
die Stämme.
Das helle Laub wie Wolken am Himmel.
Du nickst hinauf und dich schwindelt.
Du entfernst dich ein wenig:
Drei oder vier Bäume
zwischen uns.
Du verlierst dich
als sei ein Urteil gesprochen.
So nah, so getrennt.
Wir werden uns nie wieder
finden.

Wir gehen zu zweit hinein
in die Vollmondnacht
so silbern, so glänzend, so dicht beieinander
der Weg.
Die silberglänzende Landschaft,
das Bellen der Rehe.
Du entfernst dich ein wenig:
drei oder vier Schritte
zwischen uns.
Du verlierst dich
als sei ein Urteil gesprochen.
So nah, so getrennt.
Wir werden uns nie wieder
finden.

4.6 6. Gespräch - „Jede geweinte Träne ist eine Liebeserklärung“

Montag, 22. Februar 2021

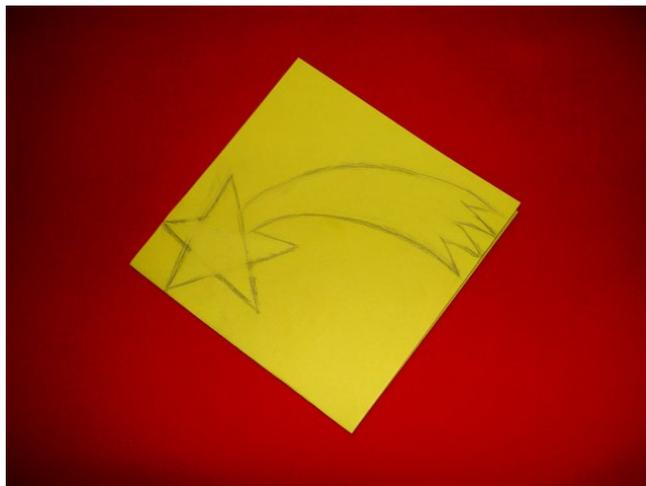
Romy kommt zum ersten Mal ohne ihre treue Begleitung, ihrer Hündin Cara. „Magst du für Cara eine Kerze anzünden?“ Romy wählt ein violettes Teelicht, die Farbe der Trauer.

Initialphase: die Kerze brennt... - Romy berichtet über die letzten Tage mit Cara. Sie erzählt vom Abschied und über die Unterstützung durch die Nachbarn und Bekannten.

Intervention - eine Ruhepause mit Schreiben:

Ein Stern für Cara - der leuchtende Stern am Himmel

Auf einem gelben Blatt Papier ist vorgezeichnet der Stern mit Schweif, - ausgeschnitten werden Stern und Schweif separat.



Auf den Stern kann Romy Worte an Cara richten: „So vieles, das ich dir noch sagen möchte...“

Auf den Schweif in wenigen Worten über den Glanz der Erinnerungen schreiben - „ich werde deine Geschichte erzählen...“

Romy liest das Geschriebene vor. Anschliessend, nach einer kurzen Pause nehmen wir die Formulierung auf: „**Gestern ist Cara von sich aus über die Regenbogenbrücke gegangen und ist für immer eingeschlafen...**“

Wir reden über die Gefühlswelten, wie sie sich beim Tod von Pierre gefühlt hat und jetzt, beim Tod ihrer Hündin fühlt. Über diese Leere, die jetzt präsent ist, über die Gefühlsschwankungen, die Trauer um beide Partner, über die nicht gelebte Trauer bei Pierres Tod, da sie den Fokus voll auf die alternde Hündin setzte. Wir sprechen und schweigen.

Beim Stichwort Regenbogen erinnere ich mich an das Trauermodell „Das Gezeiten-Modell der Trauer“ von *Ruthmarijke Smeding*, das in den späten 80iger Jahren entstand. Sie nannte das Modell „Trauer erschliessen“ und sieht es als „Ergänzung zu den eigenen Fähigkeiten des Trauernden“.

Ich erwähne Romy gegenüber dieses Trauermodell und zitierte aus einem Textabschnitt aus Smedings Trauermodell:

Regenbogenzeit

Das Leben geht weiter, der Verstorbene wird durch sein „Mit-leben“ im Leben des Trauernden mitgetragen und integriert. Es wird realisiert und es gibt immer wiederkehrende Rituale. (Friedhof, Kerze anzünden, Spaziergänge etc.) Es wird losgelassen. Gezeiten-Modell der Trauer von *Ruthmarijke Smeding*

Meine Klientin möchte mehr über dieses Modell wissen und wir werden beim nächsten Gespräch den Faden wieder aufnehmen.

Ein kurzer Exkurs zu *Ruthmarijke Smedings* Gezeiten-Modell:

(Der Theoriebezug/ Erläuterungen zum phasisch/dynamischen Prozess/„dritte Welle“ nach *H. Petzold* sind in der Gliederung, Absatz 3 zu lesen)

Die Gezeiten, ein Bild der immerwährenden Bewegung, des Kommens und Entschwindens des Wassers, symbolisiert das Kommen und Gehen der Trauer in Wellenbewegung.

Anders als bei natürlichen Gezeiten erlebt der Trauernde die Gezeiten der Trauer nicht in derselben Regelmäßigkeit. *Smeding* spricht deshalb von Zeiten, die sich abwechseln, die nicht beeinflussbar sind und die immer wiederkehren können:

- [Schleusenzeit®](#)
- [Januszeit®](#)
- [Labyrinthzeit®](#)
- [Regenbogenzeit®](#)

Den Trauerprozess als Lernprozess verdeutlicht *Smeding* in einem prägnanten Satz:

„Das Loch in das ich fiel, wurde zur Quelle, aus der ich lebe.“

Zum Abschluss ein Wegbegleiter:

Unterwegs bleiben
Dem Ziel entgegen
Mit dem Glauben, der uns leitet
Mit der Hoffnung, die uns stärkt
Und der Liebe, die uns trägt

Unterwegs bleiben
Trotz vieler Zweifel
Trotz vieler Mühen
Trotz vieler Widerstände

Unterwegs bleiben
Dem Stern folgen
Immer wieder still werden
Und ehrfürchtig danken
Für das Leben

Max Feigenwinter

4.7 7. Gespräch - „Ich habe die Insel gefunden...“

Montag, 8. März 2021

Es ist der Tag der Frau - wir teilen vorerst schöne Erinnerungen an vergangene Weltfrauentage, die wir mit Menschen anderer Kulturen erlebt haben.

An diesem Nachmittag lese ich Romy den Text zu Smedings Trauermodell vor. In Resonanz auf die Metapher der Körbe kommen bei Romy viele Themen auf.



Romy spricht über ihr Befinden über ihre Erfahrungen, über ihre Trauer, ihren Schmerz, ihre Gedanken und über den Druck des Umzugs, hauptsächlich der Wohnungsräumung. Sie spricht auch über den Trost und über die Begegnungen in dieser schwierigen Zeit.

- Ich komme mir vor, wie bei einem EKG - mein Herz ist erregt. Ist es krank oder gesund?
- Ich versuche im Hier und Jetzt zu sein.
- Es sind so viele Verluste, Pierre, A., Cara, nicht zuletzt das Abschiednehmen von unserem Zuhause. Zum Beziehungsverlust zu A. hilft mir das Gedicht von *Rilke* über die Geduld, im Fokus folgende Wörter, die wiederhallen und eine Erklärung geben, die Tatsache festigen und wer weiss, was eines Tages die Geduld bringt?- „**alles ist austragen - reifen - man muss Geduld haben**“ ...

Über die Geduld (Fragmente)

Man muss den Dingen
 die eigene, stille
 ungestörte Entwicklung lassen,
 die tief von innen kommt
 und durch nichts gedrängt
 oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und
 dann gebären...
Reifen wie der Baum...

Man muss Geduld haben

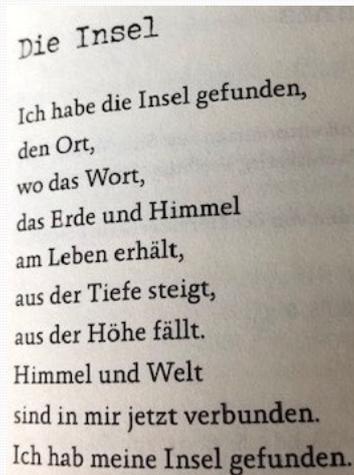
Mit dem Ungelösten im Herzen,
 und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben...

Es handelt sich darum, alles zu leben.
 Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
 ohne es zu merken,
 eines fremden Tages
 in die Antworten hinein.

Rainer Maria Rilke

- Die Hausräumung belastet - ich habe zwei Freundinnen, die mich einerseits tatkräftig und moralisch unterstützen, doch erlebe ich auch einige Irritationen, die ich momentan nicht alle einordnen kann.
- Was unternehme ich gegen die „Downs“? Während Nachtspaziergänge draussen kann ich mich durch Schreie und Heulen erleichtern. Oder ich gehe einfach zu Bett und weine ins Kissen.
- Was hilft mir wirklich? Das sind Komplimente, das ist die Internetseite Flow Summit, wo ich spirituell einen Ausgleich und Ruhe finde. Das sind Erfahrungen, die ich aus meiner NLP-Ausbildung erwerben konnte. Und nicht zuletzt, der Gespräche hier in der Trauerbegleitung - es ist eine Insel des vertrauensvollen und bereichernden Austausches. Ich fühle mich hier geborgen und verstanden.

Die Insel! Ich habe zu Romys Stichwort das passende Gedicht von Silja Walter als Wegbegleiter:



Die Insel
 Ich habe die Insel gefunden,
 den Ort,
 wo das Wort,
 das Erde und Himmel
 am Leben erhält,
 aus der Tiefe steigt,
 aus der Höhe fällt.
 Himmel und Welt
 sind in mir jetzt verbunden.
 Ich hab meine Insel gefunden.

aus: Silja Walter-Lesebuch „Ich habe den Himmel gegessen“

Die Körbe der Trauer nach *Ruthmarijke Smeding*

Smeding spricht bezüglich der Suche nach der eigenen Befähigung zum Umgehen mit dem, was da so unerwartet an Herausforderungen auf den Trauernden zukommt, von den fünf Körben der Trauer. Korb Aushalten - Aushalten, ohne den Verstorbenen weiterzuleben.

- Korb Verwandeln: verändern
- Korb Loslassen: ich kann loslassen, etwas loslassen, den Verstorbenen loslassen. Mich fallen lassen... (evt. neu verlieben)
- Korb Tragen lernen: Altes und Neues tragen lernen
- Korb Neuanfang: Wo auch immer - daheim, an einem neuen Ort, in einer neuen Aufgabe

Die Körbe sind Sinnbilder für die Fähigkeiten der Trauernden.

Sie werden bewusst mit zwei Henkeln dargestellt, um begreiflich zu machen, dass immer einer da ist, der helfen kann.

Trauernde lernen auf schmerzhaft Weise, diese Körbe einzusetzen.

Ihr Einsatz findet in allen Gezeiten statt, mit ihnen kann aufgesammelt und getragen werden, man kann in ihnen aufbewahren oder sie zum Wegwerfen nutzen.

Sie dienen nicht zum Halten von Gefühlen der Trauer, Tränen können nicht aufbewahrt werden.

Sich um sich selbst zu sorgen, kann helfen, diese Zeit auszuhalten.

Smeding spricht davon, die Sinne zu nähren, indem man hinausgeht und die Natur erfühlt, Musik hört und Dinge tut, die keinen Bezug zu früher haben.

Wenn sich etwas Neues mit dem Bestehenden verbindet, entsteht wieder Sinn und neuer Lebensinhalt.

Dies entsteht auf dem Trauerweg hin zur eigenen -neuen- Lebensmitte.

Sich bewusst auf den Weg zu machen, ist der Eintritt in die Labyrinthzeit.

Auch in dieser Zeit sind Erfahrungen aus der Januszeit weiterhin möglich, wie es auch bereits "Vorahnungen" aus der Regenbogenzeit geben

Regenbogenzeit

Das Leben geht weiter, der Verstorbene wird durch sein „Mit leben“ im Leben des Trauernden mitgetragen und integriert. Es wird realisiert und es gibt immer wiederkehrende Rituale. (Friedhof, Kerze anzünden, Spaziergänge etc.) Es wird losgelassen.

Am nächsten Morgen erreicht mich folgende Mail mit Anhang:

Guten Morgen Christine

Ich habe gestern Nacht noch gearbeitet.

Es ist mir wichtig – auch zu deiner Abschlussarbeit, dass der Trauerprozess, den du mit mir gehst, sichtbar wird!!! Für deinen Schulungsweg – und du darfst den Text auch deinem Lehrer übermitteln. Ich weiss es ist so schwer die gelernten Prozesse mit der aktuellen Begleitungen zu beschreiben und sichtbar zu vernetzen, damit es für den Coach nachvollziehbar ist. Mein Schreiben soll eine Hilfe dafür sein – und es hat auch gut getan den Text zu schreiben. Irgendwann werden sich die einzelnen Texte, die ich geschrieben oder kopiert habe, dann zu einem Ganzen zusammenfügen... Wer weiss wie das dann gestaltet wird??

Ich wünsche dir einen reichen Tag und sende herzliche Grüsse

Romy

Der Trauerprozess

Die vorbereitende Trauer sowohl auch meine beruflichen Erfahrungen haben mir viel geholfen im Umgang mit Trauer.—Und doch ist das eigene Erleben nochmals intensiver, eigenständiger, prägnanter als überhaupt ein Mitgefühl oder empathische Haltung überbracht werden kann.

Die Trauer vor dem Tod meines Mannes versteckte ich, trug sie in meinem Herzen und zog mich von meinen freundschaftlichen Beziehungen zurück. Der bewusste Abschied zu meinem Mann stand im Vordergrund und ich ging ihn so oft als möglich besuchen. Ich zeigte mich aufgestellt, fröhlich und kooperativ, obwohl es mir oft vor Schmerz fast das Herz zerriss. Nicht nur wegen dem Zustand von meinem Mann, sondern auch die „hilflose“ oft aussichtslose Situation bei den Menschen auf der geschlossenen Demenzabteilung....

Die Schockphase war dann nach dem Tod von meinem Mann, wie ich realisierte, dass ich nun Wittfrau bin....das war eine erschreckende Erkenntnis—da kam das erste Mal das Gefühl des Alleinseins... das kann gut mit dem Gezeitenmodell verglichen werden ... Es spühlt die Gefühle runter und rüber und doch muss der Alltag funktionieren und die vorbereitete Kremation und Leidkarten in kurzer Zeit durchgeführt werden. Die Tränen „überfluten“ bis es keine Tränen mehr hat... Die geweinten Tränen verdünnen die Trauer...

Die Coronazeit brachte noch das Ihrige dazu. Keine Begegnungen, keine Kontakte... 2m Abstand...nur mit Mundschutz... keine Hinterfragen.. es war so wie es ist!!

Manchmal dem tiefen Abgrund nah, holte mich doch die Pflicht, zu meiner Hündin Buona zu schauen, wieder aus dem Loch heraus. Die regelmässigen kleinen und grossen Spaziergänge taten mir gut und ich genoss es ganz alleine unterwegs zu sein, vor allem die Nachtsparziergänge fanden einen neuen Wert. Zu kommunizieren mit dem Stern, wo nun mein Mann ist, gab etwas Tröstliches.

Alleinsein tröstlich...

„Das Loch in das ich fiel, wurde zur Quelle, aus der ich lebe“ nach Smeding, könnten die Spaziergänge sein im ersten Lockdown. Eine Nachbarin kaufte mir wöchentlich die Lebensmittel ein, ich musste mit niemandem Sprechen.... ein paar What's App genügen, die Spaziergänge waren dann die Quelle. In der Natur beobachten, sehen, hören... die Stille!

Ein Gefühl: Ich muss mich um nichts kümmern... Entlastung von der anstrengend Zeit der Begleitung, der Einfühlung und der Eindrücke auch der anderen dementen Bewohnerinnen und Bewohnern und deren Angehörigen. – und doch das erdrückende Gefühl vom Alleinsein! Nur die Spaziergänge mit Cara ...

Die ersten Kirschblüten am 29. 03. 2020, das Rehböckli am Waldesrand. Alles Eindrücke wofür ich nun Zeit hatte... Kein „Müssen“ ! Ein loslösen der gewohnten Routine – wie fehlten mir die Besuche ins Pflegeheim...

Neues beginnt, mit der Geburt von einem Fohlen auf dem Hof. Ich sitze an der Frühlingssonne mit dem Buch von Hermann Hesse „über die Liebe“! Erste, What's App schreiben mit A. Das Leben geht weiter wie im bezeichneten Labyrinth, mal Innen, mal Aussen, Ablenkung, Herausforderung mit dem eigenen Ich! Wohin geht der Weg, was wird mir wichtig? Prioritäten setzen neben der Bearbeitung der Trauerkarten. Viel Post ist gekommen...einige Telefone – nun ab und zu ein Spaziergang mit einer Freundin im 2m Abstand. Wohltuend – abwechselnd!

Der neue Mieter... ungewiss wie lange er mieten will... wann er einziehen will, Komplimente die ich nicht einzuordnen weiss... es gibt den Faden ins lebendige Leben zurück. Die Phase der Neuorientierung und das Stadium der Reorganisation. Gemeinsame Spaziergänge in der Nacht, Teepausen am Vormittag oder Nachmittag, ab und zu koche ich für uns beide – eine wohltuende erfüllende Aufgabe.

Ich wusste dass ich ihn nicht halten kann... das Nein kam öfters und die Begegnungen wurden zu längeren Pausen ---- und nie mehr ein Gesicht, so gut wie seines!

Erneute Trauer über die „verlorenen“ Begegnungen...Wechselgedanken zwischen „Gehabt und Verloren“... Da wird die Welt so leer wie Stroh!!

Dann die Suche nach der Insel und ich habe sie gefunden. Den Ort an dem ich die Worte fand, angenommen wurde, wie ich bin, die Realität der Verluste akzeptiert wurden. Ein Gefühl des Loslassens, mich fallen lassen ... In Korb des Loslassens!

Eingeholt von dem weiteren Verlust meiner Hündin Cara scheint sich alles zu wiederholen in verstärktem Erleben. Nun bin ich ganz alleine... Die Regenbogenzeit hat sich für meinen Hund aufgetan... sie ist über die Regenbogenbrücke gegangen... *Run free Cara ...*

Ich habe die Insel gefunden, und ich will dir sagen, was mir hilft:

Weinen, weil ich alleine gelassen wurde, denn ich bin Alleine

Kälte empfinden, denn es ist wirklich kalt

Schmerz, der das Herz zusammenzieht, denn es ist verletzt mehr als Jemand glauben kann.

Schreien, auch wenn es jemand hört.

Die aufsteigende Ungeduld, wenn ich zornig bin -

Und auch die Frage an das Schicksal die sich in Wut entbrannt.
Verstummen, wenn ich das Gefühl habe,
der Andere könne mich nicht verstehen,
wenn ich zu müde bin zu reden
oder wenn ich mich auf eine seltsame Weise unverstanden fühle.
Eines Tages wird es nicht mehr so wichtig sein, zu weinen oder zu schreien.
Aber jetzt tut es gut. Und ich lasse es mir von niemandem verwehren.
Du bist bei mir Christine und verstehst mich. DANKE.

(Parallelgedicht zu Jörg Zink, Gedichtband „Trauer hat heilende Kraft“)

4.8 8. Gespräch - „Es ist wie es ist - die Sehnsucht bleibt...“

22. März 2022 - am 24. März jährt sich Pierres Todestag

Initialphase: Ankommen bei einer Tasse Tee - Romy zündet für Pierre die violette Kerze an, die Farbe der Trauer. Auch der Tulpenstrauß widerspiegelt diese Farbe, sowie Gelb, die Farbe der Freude und Regeneration.

Impulse durch die frischen Frühlingsboten - die Symbolik der Kerze, die Taschentücher mit verschiedenen Motiven.



Romy erwähnte in einem der vorhergehenden Gespräche, dass sie vermute, den Tod ihres Mannes gar nie richtig betrauert zu haben, sondern in der Verantwortung gegenüber der alternden Hündin, sich auf Cara konzentriert zu haben. Wir kommen heute darauf zurück:

Die hermeneutische Spirale - wahrnehmen - erfassen - verstehen - erklären

Die Ebene der Reflektion - Romy ist einverstanden, dass wir mit Hilfe ihres Textes die Zeit reflektieren und nehmen den ersten Textausschnitt vor. Bis: Neues beginnt, mit

der Geburt von einem Fohlen auf dem Hof. Ich sitze an der Frühlingssonne mit dem Buch von Hermann Hesse „über die Liebe“!

In Resonanz des Textes folgende Fragestellung:

Durch das Einsetzen intermediale Quergängen, wähle ich heute bedruckte Taschentücher mit unterschiedlichsten Motiven aus. Sie sollen symbolisch zur Frage stehen:

„Welche Motive passen im Hier und Heute zu deinen Verlusten?“

Romy wählt die Motive eines Rehs, Symbol für die Verbundenheit mit der Natur und ihrer Leidenschaft für's Fotografieren (das Reh ist eines ihrer Lieblings-Sujets), Pfingstrosen für die Trauer und die Eheringe für die Verbundenheit zu ihrem Seelenpartner.

Über die Symbole verfasst sie einen kurzen Text . Das Fazit lautet:

„Es ist wie es ist - die Sehnsucht bleibt...“

Integrationsphase und Neuorientierung: das Schreiben und Reflektieren gibt einerseits eine Zäsur, andererseits führt es zu diversen Themen, die Romy für die kommende Woche beschäftigen werden:

„Wie soll ich diesen Tag leben?“

24. März - Pierres Todestag: Romy spricht über zwei Varianten, die für sie stimmig sein könnten:

Den Tag mit einer Freundin verbringen oder allein an einen Ort in den Bergen verbringen, wo sie mit Pierre Wanderungen unternommen hatte.

„Wie wird es sein?“

27. März - Die Urnenbeisetzung im engsten Familien- und Bekanntenkreis. Das Ritual hat Romy vorab mit den beiden Söhnen besprochen. Vorgesehen ist das Streuen der Asche in den Rhein. Eine von Romy organisierte Trauerbegleiterin wird die Zeremonie leiten. Wie wird es sein? Wie werden sich die Söhne und ihre Familien verhalten? Das Verhältnis ist nach wie vor beeinträchtigt. Eine Irritation, für die Romy keine Erklärung hat. Distanz ist eines der Stichworte. U.a. auch auf innere Distanz gehen als Schutz.

„Schaffe ich das alles?“

Mai - der Umzugstermin rückt näher. Diverses ist organisiert, doch der Zeitdruck und die Belastungen für folgende Arbeiten sind omnipräsent. Räumen, Aussortieren und nicht zuletzt das Vermieten der alten Wohnung, das die zukünftige Einnahmequelle für die Finanzierung des neuen Zuhause sein soll.

Berichten, erzählen, fragen, zuhören, schweigen ... es gibt einen regen Austausch, Fragen suchen nach Antworten oder Lösungsansätzen. Zum Abschied überreiche ich

Romy das Gedicht „Wunsch in den Zeiten des Abschieds“, versehen mit ein paar persönlichen Worten zu Pierres Todestag.

Wunsch in der Zeit des Abschieds

Von jedem Leid verschont zu bleiben,
nein, das wünschen wir uns nicht.

Dass unser zukünftiger Weg nur Rosen
für uns bringe,
nein, das wünschen wir uns nicht.

Dass wir nie bittere Tränen weinen müssen
und niemals Schmerz erfahren,
nein, das wünschen wir uns nicht.

In Tränen kann sich das Herz erleichtern
und im Trauern wird es stark,
und der Boden wird bereitet
für heilendes Lächeln.

Unser Wunsch in der Zeit des Abschieds ist:
Dass wir in unseren Herzen dankbar bewahren
alle kostbaren Erinnerungen,
dass wir mutig weiter gehen,
auch wenn Schmerz und Leid uns drücken.

Dass die Talente, die wir haben
in uns wachsen und uns mit den Jahren helfen
alle froh zu machen, die wir lieben.

Dass wir immer wahre Freundinnen und Freunde haben,
die an sich selber und ebenso an uns glauben.
Dass wir uns begleiten und uns unterstützen
in hellen und in dunklen Tagen.

(Verfasser unbekannt)

Wie ich drei Tage später von Romy erfahre, verbrachte sie einen schönen Gedenktag allein für sich und ihren Pierre. Sie ging zum Wandern in die Berge und konnte die Natur genießen.

Sie berichtet mir auch, dass die Söhne die Beisetzung auf den 25. April verschoben haben. Romy ist über dieses Datum nicht glücklich. Es ist ihr Hochzeitstag und am Folgetag Pierres Geburtstag. Sie kann nicht dahinter stehen, akzeptiert es jedoch.

4.9 9. Gespräch - Die Trauer gesund leben - getragen werden

Montag, 12.04.2021

Ankommen bei einer Tasse Tee und Butterherzen



Wir betrachten die Collage, die Romy einst gestaltet hat. Im Zentrum erkennen wir beide die aufgeweckte Cara, wie sie leibt und immer noch in der Erinnerung lebt.

Romy erzählt vom vergangenen Sonntag, über das Ritual für Cara. Zusammen mit der Frau, die den Hund als letzte mitbetreut habe, seien sie zu dem vertrauten Platz am Rhein gegangen. Sie beschreibt das Abschiedsritual, den Kreis aus Steinen, mit Blumen geschmückt und in der Mitte die Schachtel mit der Asche. Etwas Feierliches zum Anstossen durfte nicht fehlen. Am Ufer habe sie dann an drei verschiedenen Orten Caras Asche verstreut. Ein Schwanenpaar sei gekommen, neugierig, haben nach den Aschenpartikeln getaucht und gefressen. Sie seien sehr friedlich gewesen, kein Fauchen, nichts.

(Der Schwan symbolisiert Liebe und Verwandlung.) Im Gedenken an Cara habe sie auch Pierre miteinbezogen.

Auf die Frage, wie sie sich fühle, entgegnet sie:

„Ich habe das Gefühl von Gelassenheit, doch dies im Wechsel.“ Diese Schwankung habe mit dem bevorstehenden Umzug zu tun. Der Termin rücke näher, sie habe schlaflose Nächte. Der Umzugstermin sei für den 25. Mai vorgesehen.“

Wir kommen nochmals auf das Gedicht „**Wunsch in der Zeit des Abschieds**“ zurück:

Ch. „Was wünschst du dir in der Zeit des Abschieds?“

R. „Die Trauer gesund zu leben und getragen zu werden. Das heisst, auch in Bewegung zu bleiben.“

Ch. „In Bewegung bleiben“, so, wie es in der hermeneutischen Spirale beschrieben wird - **wahrnehmen - erfassen - verstehen - erklären**.

R. Ich stelle mir das „**Erfassen von Gefühlen**“ folgendermassen vor:

„Bin ich das Gefühl? Nein, das bin ich nicht.“

„Habe ich das Gefühl? Ja, das habe ich.“

„**Ich bin nicht das Gefühl - ich habe es - es kommt und geht.**“

„Trauer ist nicht nur ein Gefühl, sondern ein Synergem vielschichtigen Erlebens und Verhaltens.“

(Hilarion G. Petzold 2015h, 2020e)

Das Gespräch geht weiter:

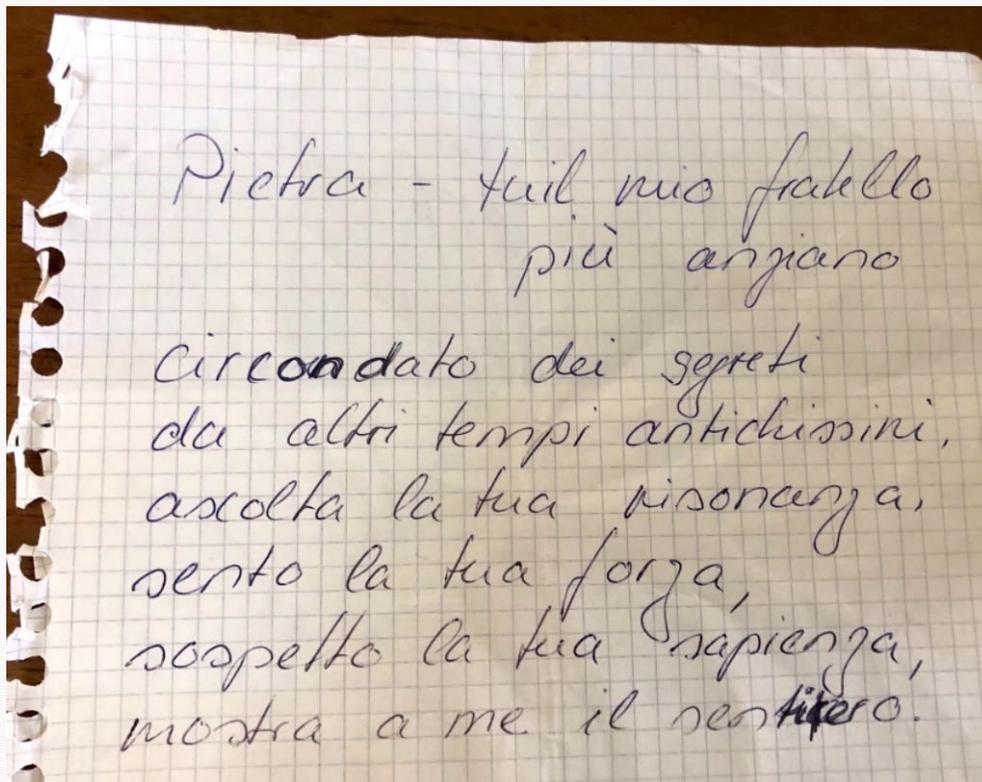
**„Dass die Talente, die wir haben
in uns wachsen und uns mit den Jahren helfen
alle froh zu machen, die wir lieben.“**

„Dass wir immer wahre Freundinnen und Freunde haben...“

Ch. Welche Erinnerungen sind dir kostbar?

R. Es sind all die Erinnerungen an die gemeinsame Zeit mit Pierre in der Natur sowie unser gemeinsames Werken beim Bildhauen. Ich verspüre Sehnsucht... Ich habe dir ein Gedicht mitgebracht, das ich dir gerne zum Abschluss vorlesen möchte:

Zum Abschluss der Wegbegleiter - Romy liest den mitgebrachten Text:



Stein - du, mein älterer Bruder

Umgeben von Geheimnissen
Aus uralten Zeiten
Ich lausche deiner Resonanz,
Ich spüre deine Kraft,
Ich erahne deine Weisheit,
Zeig mir den Weg.

4.10 10. Gespräch - Pierres Geburtstag - „Ein Lächeln, das bleibt...“

Montag, 26.04.2021



"Wir können auch Momente des Trostes in positiven Erinnerungen an den verlorenen geliebten Menschen finden. Diese positiven Zustände katapultieren uns nicht nur aus der Trauer heraus, sie verbinden uns auch wieder mit den Menschen um uns herum. Vor allem Lachen wirkt ansteckend auf andere Menschen, und in unserer Forschung haben wir gezeigt, dass dies auch während der Trauer gilt."

George A. Bonanno Die andere Seite der Trauer: Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden (Edition sirius)

Zu seinem Geburtstag zündet Romy eine Kerze in Form eines Schmetterlings, das Symbol der Wandlung an. Die Pfingstrosen auf dem Tisch zählten zu Pierres Lieblingsblumen. Romy erzählt von Erinnerungen, an Gemeinsames mit Pierre, diese unvergessliche Zeit in der Natur, auf Wanderungen, in den Bergen. Die Zeit, als sie mit dem Camper bis ans Mittelmeer unterwegs waren.

Und dann, ganz plötzlich, wird der Erzählfluss unterbrochen. Wir schauen durch's offene Fenster - ein Grünspecht sucht im Rasen nach Leckerbissen. Eine Botschaft? Dieser „Zufall“ gibt dem Moment eine zusätzliche Qualität. Es ist einer, dieser heiteren Momente, die wir heute zusammen erleben. Wir genießen die entspannte und stimmige Atmosphäre.

Romy resumiert über diese lange Zeit, als Pierre durch die Demenz immer pflegebedürftiger wurde und diese fortschreitende Krankheit viel von ihr abverlangt habe. Auch wenn sie als gelernte Krankenschwester einiges an Erfahrung habe. Sie war sich der Tatsache bewusst, dass ihr Mann eines Tages sterben würde und dass dies für ihn eine Erlösung durch den Tod sein würde. Auch eine Erleichterung.

Romy erzählt von ihrer erlebten „Flower-Power-Stimmung“ nach dem Tod ihres Mannes, als der junge Nachbar A. ihr Trost durch Aufmerksamkeit, Gespräche, den gemeinsamen Spaziergängen und Essen spendete. Auch eine Seelenverwandtschaft.

Erinnerungen - Wir sprechen des Weiteren über die Wohnungsräumung und das Aufbewahren von Erinnerungsstücken. Wir sprechen über die nach wie vor gespannte Atmosphäre zwischen Romy und den Söhnen und ihren Familien. Bei der Räumung habe sie kaum Unterstützung. Ich frage sie, ob es eine Geste der Annäherung sein könnte, wenn sie die beiden Söhne und die vier Enkelkinder, Erinnerungsstücke aussuchen liesse?

Romy meint, dass es für sie mittlerweile schwierig sei. Sie sei müde von all diesen Ablehnungen und Diskussionen. Die Stimmung bei der Trauerzeremonie sei sehr gespannt und belastend gewesen. Sie fühle sich nicht als Teil der Familie, obwohl sie so viel für die Kinder gemacht habe und bei ihr die Türe immer offen stand und immer noch stehe.

Sie erwähnt ein kleines Intermezzo mit der Enkelin. Eine Tasse mit der Aufschrift, „Grossvater ist doof“ die sie einst ihrem Grossvater geschenkt habe, habe sie ihr zurückgegeben. Vielleicht keine schöne Geste, doch befreiend.

Romy betont, dass sie für sich die unzähligen Erinnerungsstücke an die Zeit mit ihrem Mann loslassen müsse, damit sie sich wieder frei wie ein Vogel fühlen könne. Altes loslassen und somit Kräfte für Neues mobilisieren.

Zum Abschluss der Wegbegleiter - Zum Abschied überreiche ich Romy die Päonien.

Abschied

Ich packe meinen Koffer
und lege hinein:
Tage im Sonnenschein
und den Duft der Zeit,
den warmen Sand,
den Wind, das Meer,
ein üppiges Mahl,
den rotesten Wein,
umarmende Blicke,
so manches Wort,
Tränen des Abschieds,
ein Lächeln, das bleibt.

Ruth W. Lingenfelser

Die Aufgabe, vor die uns die Trauer immer wieder stellt, etwas loszulassen, bietet die Chance, wieder etwas weiter zu blicken, transversaler zu schauen, ein neues Selbst-, Menschen- und Weltverständnis, eine neue Oikeiosis zu gewinnen (Petzold 2019d, 2020f).

4.11 11. Gespräch - Vom Getragen sein und Kraft haben...

Montag, 18. 05. 2021



Romy ist am Umziehen, sie erzählt mir, wie sie von aussen, von fremden Menschen getragen werde, wie sich neue Freundschaften anbahnen. Die junge Kroatianin und ihre Verwandten, die sie beim Räumen des Kellers und beim Putzen tatkräftig unterstützen.“ Bei Romy zeigt sich Zuversicht, sie wünscht sich die Kraft, dass sie den Umzug am 25. Mai schaffen werde.

Am 28. Mai besuche ich Romy in ihrem neuen Zuhause und wir feiern bei einem Abendessen den Einstand.

Mit "Resilienz" bezeichnet man die psychologische Widerstandsfähigkeit, die Menschen befähigt, Belastungen unbeschädigt zu meistern. Es interessieren dabei die Bedingungen, unter denen sich Resilienz ausbildet und die Faktoren, die dazu beitragen, dass Resilienz zum Tragen kommt. (Müller, Petzold 2004)

4.12 12. Gespräch - Abschlussgespräch - Ressourcen nutzen

Montag, 16.06.2021

Wir schauen zurück auf die Anfänge unserer Gespräche. Es war vor dem 24. März 2020 - Rilkes Gedicht, „**Du musst das Leben nicht verstehen, dann wird es werden wie ein Fest.**“

Transfer in den Alltag - Heute ist das letzte Gespräch. Ich lege Romy farbige Karten in Postkartenformat hin. Jede einzelne soll für eine Ressource stehe, die im Alltag real genutzt werden kann. Die mit Stichwörtern beschrifteten Karten sollen ihr, wie ihre Tarot- oder Engelkarten, bei Bedarf den Weg weisen, sozusagen als Notfall-Apotheke.

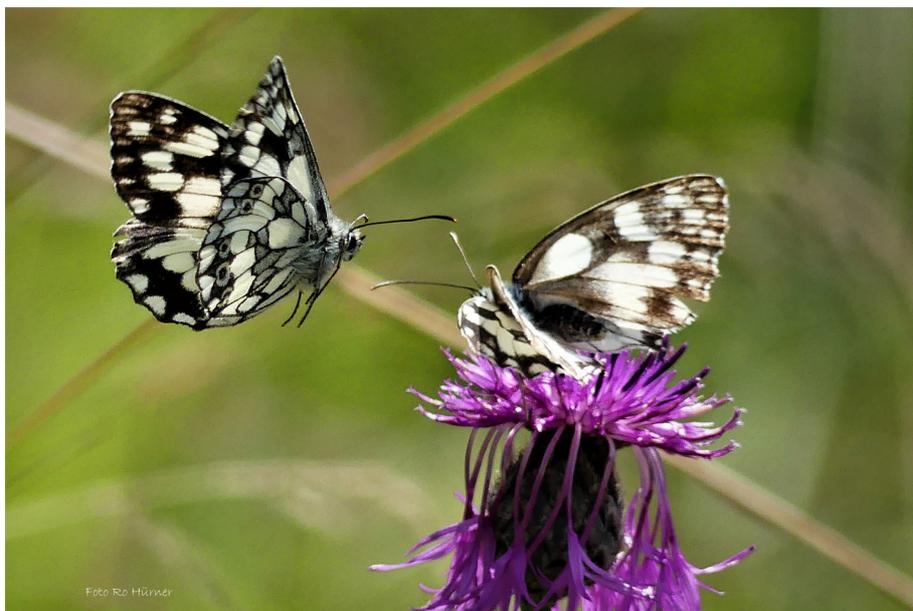
Es ergeben sich folgende Notate, die Romy im Gespräch erläutern wird:

„Was mir gut tut“ - ich werde auf folgende Ressourcen zurückgreifen:

- Regenbogenspaziergang
- Wahrnehmen der Fülle der Natur, z.B. auf einem Abendspaziergang
- Ein klärendes Gespräch mit A.
- Unternehmungslust beibehalten
- Schatzsuche im Sinne von „neue Schätze des Lebens entdecken“
- Sehnsuchtsschreiben - Schreiben von Miniaturen und Textgestaltung mittels eigenen Fotografien
- Mantrahafte Einträge ins Tagebuch: z. B. „Was hat mich heute glücklich gemacht?“ oder das Schreiben mit dem Stilmittel der Anapher: z. B. „Glück ist...“



5 Nachhall - Wenn der Tod neue Türen öffnet



Wer wirklich „auf dem Wege“ ist oder in den „Fluss des Heraklit“ (DK B 12) steigt, dem fließt immer neue Erkenntnis zu und immer neues Wissen. Weisheit zuweilen. Vieles ist ungeordnet, manches formt sich wie von selbst, wird prägnant, anderes erfordert mühevollen Integrationsarbeit (Sieper 2000). Das meiste aber treibt weiter, um dann und wann wichtig zu werden, für mich, für dich, für irgendwen...

Romy wohnt inzwischen in ihrer neuen, modernen und « heimeligen » Wohnung im Dorfkern. Auch ihre sehbehinderte Nachbarin ist in dasselbe Haus gezogen. Gleich nach unseren Gesprächen hat sich Romy bei der Freiwilligenarbeit angemeldet. Heute hütet sie Montag für Montag zwei Flüchtlingskinder aus Eritrea und genießt es « Grossmutter » zu sein.

Fotografieren, Schreiben, die Spaziergänge, gehören zu ihrem Leben wie Atmen. Der Aufenthalt in der Natur bedeutet für sie LEBEN. Ihre Fotos hat sie in einem Seminarhotel für eine Ausstellung zur Verfügung gestellt. Was das Schreiben betrifft, ist unser Kontakt nicht abgebrochen - es warten Ideen, die umgesetzt werden möchten. Romy ist nicht nur vor Ort in der Schreibgruppe « Kreative Schreibwerkstatt » dabei, sondern macht auch bei den Online-Schreibimpulsen mit.

Panta rhei.

»Wir dürfen nicht aufhören zu erkunden, und am Ende all unserer Nachforschungen werden wir dort ankommen, wo wir begannen und den Ort das erste Mal erkennen«

T. S. Eliot

(Zitat aus Herzenhören von *Jan-Philipp Sendkers*, über das wir uns u. a. während den Gesprächen unterhalten haben.)

6 Danksagung

Mein besonderer Dank gilt *Ulf Bolland* und seiner Frau, *Anne-Dominique Hubert*, für die Unterstützung in der Supervision. Leider wurden die bereichernden Gespräche durch einen Schicksalsschlag unterbrochen. « **Leben ist das, was passiert, während du damit beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.**“ **John Lennon**

Von Herzen alles Gute!

Danke an *Anja Nevanlinna* und an das ganze Team von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* für die Beratung und die Lebensschule. Dies vor Ort oder aus der Ferne - ein Hauch von bergischer Seeluft soll immerfort präsent sein. Des Weiteren herzlichen Dank an all die Kolleginnen, die ich in den Seminaren kennen lernen durfte und nicht zuletzt an *Romy* für die bereichernde Zeit und die beeindruckenden Naturaufnahmen.

7 Zusammenfassung/Schlüsselwörter/Summary/Keywords

Zusammenfassung: Dem Leben wieder Farbe geben - ko-kreative Wege Integrativer Trauer- und Trostarbeit

Geprächsprotokolle zur Trauerbegleitung auf der Basis der „*Integrativen Poesie- und Bibliothherapie und Biografiearbeit*“ mit Fokus auf die verschiedenen Arten von Verlusten während eines Trauerprozesses. Trost- und Ressourcen orientiertes Arbeiten. Dargestellt wird die Trauer- und Trostarbeit mit einer Seniorin, die um ihren Ehemann und nach rund einem Jahr um ihre Hündin trauert. Das Gesprächsprotokoll dokumentiert den zwölfteiligen Gesprächsverlauf im Einzelsetting. Trauer, als komplexer Prozess, der in unterschiedlicher Intensität und Dauer abläuft. Der Mensch als „Leibsubjekt“, in seinen biologisch-physiologischen, psychologisch-emotionalen, kognitiv-geistigen und sozial-kulturellen Dimensionen. Komplexe Trauerarbeit im integrativen Ansatz.

Schlüsslworte: „*Integrative Therapie*, Integrative Poesie- und Bibliothherapie und Biografiearbeit, Trauerarbeit und Trostarbeit, Resilienz, Ressourcen

Summary: Giving life colour again - co-creative ways of integrative grief and comfort work

Conversation protocols for grief counselling based on „*Integrative poetry and bibliotherapy and biography work*“ with a focus on the different losses during a grieving process. Comfort and resource oriented work.

The grief and consolation work with a senior citizen who is mourning the loss of her husband and, after about a year, her dog, is presented. The interview protocol documents the twelve-part interview process in an individual setting. Grief is a complex process that takes place with varying intensity and duration. The human being as

a "body subject", in its biological-physiological, psychological-emotional, cognitive-spiritual and social-cultural dimensions. Complex grief work in an integrative approach.

Keywords: *Integrative Therapy*, Integrative Poetry- and Bibliotherapy and Biography Work, Grief Work and Comfort Work, Resilience, Resources

8 Literaturangaben

Anna Adam, Hitzendorf (13/2020): Integrative Poesie- & Bibliotherapie und Biographiearbeit in der Trauer- und Trostarbeit - Verlust Erfahrung und Oikeiosis. *Mit einer Einleitung von *Hilarion G. Petzold**: Polyloge Ausgabe 13/2020, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/13-2020-adam-a-integrative-poesie-bibliotherapie-und-biographiearbeit-in-der-trauer-und-trostarbeit-einleitung-h-g-petzold/>

Ausländer, Rose (2018): Lesebuch, Edition Virgines: Nylandskleibe rheinische Bibliothek 13.

Bonanno, George A. (2012): Die andere Seite der Trauer : Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden, (Orig.Tit. The other side of sadness : What a new science of bereavement tells us about life after loss), Aisthesis psyche, 2012.

Domin, Hilde (2003): Nur eine Rose als Stütze, Fischer Taschenbuch.

Domin, Hilde (1988): Das Gedicht als Augenblick von Freiheit: Frankfurter Poetik-Vorlesungen 1987/1988. Serie Piper: Bd. 991.

Orth, I., Petzold, H. G. (04/2015): Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen“. Polyloge Ausgabe Zentrale Modelle und Kernkonzepte der IT (61C/6 Einige Kernkonzepte des Integrativen Ansatzes „in a nutshell“). <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/04-2015-orth-i-petzold-h-g-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen/>

Paul Clara, Red. (2014): Gedichte die glücklich machen: in sel taschenbuch 4297.

Petzold, H.G., Müller, M. (2005/2007): Modalitäten der Relationalität – Affiliation, Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung – in einer „klinischen Sozialpsychologie“ für die Integrative Supervision und Therapie. Hückeswagen: Europäische Akademie und in: Petzold, H.G., Integrative Supervision, 2. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 2007a, 367-431. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-mueller-m-2005-2007-modalitaeten-der-relationalitaet.html>

Petzold, H. G., Orth, I. (2009): Poesie- und Bibliotherapie. Entwicklung, Konzepte und Theorie - Methodik und Praxis des Integrativen Ansatzes. In H. G. Petzold & I. Orth (Hg.), Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliotherapie, Literarische Werkstätten (S. 21–102). Aisthesis Verlag.

- Petzold, H.G.* (2009f/2015): „Gewissensarbeit“ und „Weisheitstherapie“ als Praxisperspektiven der Integrativen Therapie zu „kritischem Bewusstsein“, „komplexer Achtsamkeit“ und „melioristischem Engagement“. Polyloge Ausgabe: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 23/ 2009. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/23-2009-petzold-h-g-2009f-gewissensarbeit-und-weisheitstherapie-als-praxis-perspektiven/>
- Petzold, H. G.* (2010f): Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie: Materialien zu polylogischen Reflexionen, intertextuellen Collagierungen und melioristischer Kulturarbeit - Hermeneutica Polyloge Ausgabe 07/2010. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/07-2010-petzold-h-g-2010f-sprache-gemeinschaft-leiblichkeit-und-therapie/>
- Petzold, H. G.* (2012c): Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität? Intersubjektive Nahraumbeziehungen als Prozesse affilialear „Angrenzung“ statt abgrenzender „Arbeitsbeziehungen“: Integrative Therapie 1, 73-94. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2012c-psychotherapie-arbeitsbuendnis-oder-sprache-der-zaertlichkeit-und.html> ..
- Petzold H.G., Orth I., Sieper J.*(2014d/2016n): „14 plus 3“ – Einflussfaktoren und Heilprozesse im Entwicklungsgeschehen: Belastungs-, Schutz- und Resilienzfaktoren. Polyloge Ausgabe 31/2016; <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/31-2016-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2014d-2016n-14-plus-3-einflussfaktoren-und-heilprozesse-im-entwicklungsgeschehen-belastungs-schutz-und-resilienzfaktoren/>
- Petzold, H. G.* (2015h, 2020e): „Integrative Trauer- und Trostarbeit“, das „neue TROSTPARADIGMA“ – Zur Neurobiologie und Oikeiosis empathischer „Trostarbeit“, einige Revisionen zu Petzold 1982f „Gestalt-drama, Totenklage, Trauarbeit“ Polyloge Ausgabe 14/2020. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/14-2020-petzold-h-g-2015h-2020e-integrative-trauer-und-trostarbeit-das-neue-trostparadigma-zur-neurobiologie/>
- Petzold, H. G.* (2019d): Notizen zur „OIKEIOSIS“, Selbstfühlen und Naturfühlen.: Transversale Selbst-, Natur- und Welterkenntnis, „kreativ-collagierendes Denken“, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ in der Integrativen Therapie (POLYLOGE). Grüne Texte. EAG-FPI. <https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/14-2019-petzold-h-g-2019d-notizen-zur-oikeiosis-selbstfuehlen-und-naturfuehlen-transversale-selbst-natur-und-welterkenntnis->
- Petzold, H. G.* (2020f): Der „INTEGRATIVE ANSATZ“ des „Selbst- und Weltverstehens“ (Oikeiosis) – Weltkomplexität offen halten: ein nicht-reduktionistischer, transversaler Blick. für Menschenarbeiter Polyloge Ausgabe 12/2020. EAG-FPI. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/12-2020-petzold-h-g-2020f-der-integrative-ansatz-des-selbst-und-weltverstehens-oikeiosis-weltkomplexitaet/>
- Sendker, Jan-Philipp* (2012): Das Herzenhören : Roman, Heyne.

Sendker, Jan-Philipp (2014): *Herzenstimmen* : Roman, Heyne.

Smeding Ruthmarijke (2008): *Trauer erschliessen : eine Tafel der Gezeiten*, Hospiz Verlag.

Walter, Silja Hg. Ulrike Wolitz (2019): „Ich habe den Himmel gegessen“ Silja Walter-Lesebuch, Paulus Verlag.