



Siegrid Bachmann
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Geprüft und beschränkt nach
Heilpraktikergesetz

Am Hang 21
63872 Heimbuchenthal
Tel 06092/821487
www.psycho-heilkunde.de

Vortrag zum Thema **Schicksals- und Verlustbewältigung**

Wenn wir Trauer- oder Verlustbewältigung hören, denken die Meisten von uns, an den Tod eines geliebten Menschen. Doch die gleichen Reaktionen in eingeschränkter Intensität, erleben wir weitaus häufiger, und zwar in jenen radikalen Einschnitten unseres Lebens, die unsere Lebensentwürfe zerstören.

Konfrontationen wie beispielsweise durch Arbeitsplatzverlust (Statusverlust, Finanziellen Einschränkungen, Versagergefühle, Scham, Fehler eingestehen), bei Scheidung oder Trennung (auch von den Kindern, oder Freundeskreis, liebgewonnene Familienangehörigen), Umzug, biographische Übergänge (Auszug der Kinder, Menopause, Berentung), durch schwere Unfälle (Verstümmelungen, Verbrennungen, Lähmungen, Transplantationen), Eltern deren Kinder massiv straffällig wurden, Eltern die ein behindertes Kind haben, durch irgend eine Form Schuldig geworden zu sein und das Geschehene nicht ungeschehen machen kann (Unfallverursacher), eine Geschäftsaufgabe oder Bankrotterklärung,... all jene Ereignisse bei denen nichts mehr so sein wird wie vorher.

Wird die erforderliche Trauerarbeit nicht geleistet, laufen wir Gefahr, seelisch und sogar körperlich krank zu werden. Bei den Krankheitsbildern der chronischen Schmerzzustände, psychosomatischen Erkrankungen und depressiven Phasen bestätigen sich immer häufiger die direkten Zusammenhänge einer unverarbeiteten oder verzögerten Trauerarbeit.

Vortragskonzept

Die sprachlichen Weisheiten verwenden das Wort „Schmerz“ ebenso als symbolische Bedeutung für seelisch belastender Erlebnisse (Kummer, Trauer, Trennung, Kränkung).

Der enge Zusammenhang zwischen bestimmten Gefühlen und entsprechenden organischen Symptomen ist geradezu sprichwörtlich. Denn oft sind mit Schmerzen gezeichnete Körperregionen mit ganz bestimmten Erfahrungen verknüpft.

Prognose

Stellenwert in unserer Gesellschaft

Trauernde sind vom Leben verletzte Menschen! Leider hat heute das Trauern einen ungeheuren Öffentlichkeitsverlust erlitten, schließlich zeigen wir dabei „Schwäche“, doch in unsere Gesellschaft orientiert sich jeder nach „Stärke“.

Trauer wird Phasenweise durchlebt

Jeder Mensch hat seine eigene Zeit, seine eigene Art wie er trauert, und wie seine Trauerphasen ineinander übergehen.

Trauerphasen

*Phase der Verarbeitung von Schock und Verleugnung:

*Phase der Verarbeitung von Gefühlschaos:

*Phase der Neuorientierung:

*Phase der Hoffnung auf ein erneuertes Lebenskonzept:

Jeder reagiert anders, es gibt nicht „die“ Trauerreaktion. Unseren eigenen Verlust erleben wir am stärksten.

Wann nehmen wir Schaden in unserer Trauerbewältigung?

Dann, wenn wir „stecken bleiben“, denn unser Körper kann nun einmal nicht optimal funktionieren, wenn wir krankheitsfördernde Gefühle in uns verschließen.

Faktoren die Trauerbewältigung ungünstig beeinflussen.

Körperliche Reaktionen

Damit abfinden, darüber hinweg kommen und verkraften heißt – „annehmen“.

Annehmen heißt aber nicht, zu vergessen oder gut zu heißen. Annehmen heißt, das Geschehene als Tatsache anzunehmen.

Werde ich jemals wieder glücklich sein?

Unsere Kinder

Affekte auf das Schicksal

Wut, Hass, Neid, Missgunst, Schuldgefühle, Einsamkeit, Selbstzweifel und Angst usw.

Unsere Seele und unser Körper leiden, infolge unausgelebter destruktiver Gefühle in uns. Dieses Fühlen wird zu einem „Gesamtprozess“, der unseren Organismus schädigen kann.

Gewisse Fallen

Zusammenfassung

Wir haben bei der Bewältigung vier wesentliche Aufgaben zu lösen:

- Den Verlust akzeptieren.
- Den Trauerschmerz erfahren.
- Ohne das Verlorene ein neues Leben aufbauen.
- Uns für andere Gedanken und Perspektiven zu öffnen.

Unsere verletzten Gefühle

Alles was uns widerfährt, verwandelt sich in innere Erfahrungsinhalte.

Was kann ich tun?

Anregungen und Hilfestellungen zur Bewältigung.

Darüber Reden

Therapeutische Arbeit der psychologischen Heilkunde.

Trauer ist nicht unser Feind

Unsere Verlusterfahrung bringt gewissermaßen eine Art „Nachreife“ mit sich, der wir uns stellen müssen.