

Presseinformation

EU-Partnerschaftsprojekt Leonardo da Vinci zum Thema Sterben und Tod in Europa

Europäische Arbeitsgruppe entwickelt vier hilfreiche Schritte für eine erfolgreiche Verlustverarbeitung.

Die Anwendung der Schritte wurde in ihrer Wirksamkeit international erprobt. Sie bieten Trauernden kognitives Verständnis und emotionale Entlastung für diese schmerzliche Lebenserfahrung. Lehrer und professionelle Helfer können fortgebildet werden, diese Erkenntnisse weiter zu vermitteln und Übungen praktisch anzuwenden.

Eine Gruppe von Psychologen, Medizinerinnen und Pflegekräften aus Polen, Spanien Frankreich und Deutschland arbeitete in einem Leonardo da Vinci Partnerschaftsprojekt zwei Jahre zusammen, tauschten Erfahrungen aus, entdeckten Zusammenhänge und entwickelten Methoden, wie Trauer- und Verlustverarbeitung erfolgreich unterstützt werden kann.

Ergebnisse in Form eines Arbeitsmanuals sind in englischer Sprache verfügbar und werden voraussichtlich zum Ende des Jahres auch in deutscher Ausgabe lieferbar sein.

Bei unserer Recherche im Rahmen des EU-Projektes: „Dying and Death in Europe“ wurden in erster Linie empathische Anteilnahme und Gespräche (Trauercafés), Raum und Zeit für Gefühle (Arbeit mit metaphorischen Zukunfts- und Lösungsbildern, z.B. Märchen) sowie christlich spirituelle Begleitung als Hilfsangebote genannt. Darüber hinaus wurden Hinweise auf psychotherapeutische oder medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten gegeben. An einfachen und für jeden leicht verständliche Unterstützungsmethoden zur Verlustverarbeitung und zur Auflösung von Trauerblockaden mangelte es bisher.

Die Fortbildungen und Ratgeber fokussieren auf eine empathische Anteilnahme und der mit dem Verlust zusammenhängenden Gefühle. Anteilnahme, Reden und Lösen von Emotionen ist der zentrale und auch oft hilfreiche Ansatz. Dieser trägt im negativen Fall jedoch dazu bei, dass Trauernde immer wieder angehalten werden, über schmerzliche Ereignisse zu reden. Durch das Klischee des „Durchschmerzens“, laufen sie Gefahr retraumatisiert und im Leiden festgehalten zu werden. Die von emotionalen Ausbrüchen abgeschreckten Trauernden dagegen, nehmen diese Hilfsangebote nicht wahr und beide Gruppen müssen letztlich auf Zeit als Bewältigungs- und Erkenntnisfaktor hoffen.

Nach Auffassung der EU-Arbeitsgruppe, sollte Sterbe – und Trauerbegleitung neben einem hohen Maß an Empathie, auch praktische Hilfen zur klientenzentrierten Selbsthilfe anbieten können. Und zwar mit dem Ziel, Trauer und Verlustverarbeitung rechtzeitig zu unterstützen. Angehörige könnten bereits mit der Diagnose bei der Begleitung Sterbender unterstützt werden. Im Falle von Trauerblockaden sollten hilfreiche Methoden für individuelle Trauerverarbeitung angeboten werden können. Klientenzentriert bedeutet in diesem Sinne, dass die individuelle Trauer unabhängig vom weltlichen oder spirituellen Inhalt prozessorientiert begleitet und unterstützt werden kann.

Im Projekt „Dying & Death in Europe“ haben die EU-Partner Probleme diskutiert, erfolgreiche Trauerprozesse beobachtet und daraus Formate für die Trauerbegleitung und Auflösung von Trauerblockaden abgeleitet und erprobt.

„Trauer ist ein Zeichen für tiefe Liebe und Verbundenheit, für die Erschütterung individueller Lebenswerte und der emotionalen Sicherheit. Sie geht oft mit der Frage nach Sinn einher und steht für eine Neuordnung der Beziehungen. Bei der Beobachtung von erfolgreichen Verlustverarbeitungen kann man feststellen, dass es früher oder später zu einer Art Wendepunkt kommt. Trauernde lösen sich von vergangenheitsorientierten Überlebenskampf- und Durchhalteperspektiven, adaptieren sich an das Leben und beginnen sich auf natürliche persönliche Weiterentwicklung und Lebensfortschritt zu fokussieren,“ sagt der deutsche Projektkoordinator und Psychotherapeut Dr. Klaus Witt.

Psychologisch betrachtet leiden Menschen umso stärker, je mehr sie glauben, dass das was gerade geschehe, dürfe nicht geschehen, sei unfair oder hätte vermieden werden können. In diesem Fall ist eine Grundlage des Leidens, eine kognitive Verzerrung der Tatsachen. Veröffentlichungen von Byron Katie haben uns inspiriert nach der individuellen Wahrheit zu fragen. Die Natur und das Leben sind weder gerecht noch fair! Der Tod ist unausweichlich und kann nicht vermieden werden.

Daher ist der erste Schritt, den Trauernden aufzufordern, seine eigene Überzeugung auf deren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Eine Klärung der Realität mindert zwar noch kein Leid, schafft aber die Basis für neue Gedanken und Erkenntnisse über das Leben und hilft den Wendepunkt zu finden.

Die vier Schritte sind:

1. Die Aufforderung die eigenen Überzeugungen auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen.
2. Sinn erkennen und eine Kernbotschaft für das eigene Leben definieren helfen.
3. Den Wechsel vom Überlebenskampf zur Entwicklungsperspektive unterstützen.
4. Die Integration der Lebenserfahrung fördern und die Neuordnung der Beziehungen im Trauerpanorama anregen.

Im vierten Schritt der aktiven Veränderung des Trauerpanoramas wird von der Hypothese ausgegangen das Trauernde vor dem Wendepunkt stehen und einen aktiven Selbstbeitrag zur eigenen Verlustverarbeitung wünschen.

Die meisten Menschen nehmen ihre Beziehungen zu anderen in Form einer inneren geistigen Vorstellung, einer Art Landkarte der anderen Personen wahr. Diese interne Repräsentation der Personen ist entscheidend daran beteiligt, wie wir unsere Beziehungen gestalten und gilt als Ausgangspunkt für unser soziales Handeln. Ein erfolgreicher Trauerprozess, kann somit als gelungene Neusortierung der inneren Abbildung der sozialen Beziehungen angesehen werden. Eine verstorbene Person verschwindet ja nicht gänzlich, sondern lediglich körperlich. Schließlich trauern wir, weil wir die verstorbene Person vermissen, d.h. sie im Geiste fokussieren und den Verlust wahrnehmen.

Vermutlich repräsentieren alle Menschen ihre sozialen Beziehungen ganz fundamental in einer räumlichen Ordnung: alle sehen, hören und fühlen Personen

innerlich in und aus einer bestimmten Richtung und in und aus einer bestimmten Distanz. Diese Positionierung bestimmt die Gefühle und entspricht im Falle einer positiven Trauerverarbeitung einer automatisch angemessenen Umordnung. Das auf Lucas Derks beruhende Soziale Panorama beschreibt soziale Konstruktionen von Menschen, ihre soziale Identität - ausgedrückt in Nähe und Distanz, Zugehörigkeit und Nicht-Zugehörigkeit, zu sozialen Gruppen, lebenden und Verstorbenen.

Die Richtung und Distanz (in der wir uns andere Menschen vorstellen) sind dabei die wichtigsten sozialen Untereigenschaften, die durch Nachfragen herausgearbeitet und im Sinne des Trauernden verändert werden können. Im Falle einer Trauerblockade bleibt eine verstorbene Person für den Trauernden innerlich auf einer leidvollen Position repräsentiert. In einem gelungenen Trauerprozess dagegen, scheint der oder die Verstorbene automatisch eine neue liebevoll unterstützende Position einzunehmen.

Das Besondere an unserem vierten Schritt, dem Trauerpanorama ist, dass man diesen Prozess nicht mehr dem Zufall überlassen muss. Mittels der Herausarbeitung seines eigenen „Trauerpanoramas“ wird dem Trauernden deutlich, an welchem Platz der Verstorbene in seiner Vorstellungswelt bisher gestanden hat, und er kann entscheiden, wie und wo er ihn künftig wahrnehmen möchte. Es ist weder ein Loslassen noch ein Abschiednehmen notwendig. In diesem vierten Schritt werden unterschiedliche mentale Techniken angeboten, mit deren Hilfe der Trauernde das für ihn passende Panorama erarbeiten kann. So kann er konkrete Veränderungsimpulse setzen und eigenverantwortlich selbst etwas zur Verlustverarbeitung und Wiedererlangung von Sicherheit und Lebensfreude beitragen.

Die erste Praxiserprobung wurde im Januar 2010 in Paris für den 16.-18. April 2010 bei unseren EU-Partnern in Warschau geplant und angekündigt. Tragischerweise fiel dieses Datum mit der Trauerfeier für die 96 während des Flugzeugabsturzes verstorbenen Staatsdiener zusammen. Unser Seminar zum Trauerpanorama fand somit in einer besonderen Atmosphäre statt und bot gleichzeitig die Gelegenheit, die Wirksamkeit der Methode auf diesem besonderen Hintergrund zu evaluieren.

Der Umgang mit Tod und Sterben zeigt, dass Trauer immer auch ein „Auftrag“ an Hinterbliebene ist, das eigene Umfeld neu zu sortieren. Im Normalfall beginnt der Trauerprozess schon lange vor dem Tod mit einer Diagnose und damit verbunden mit dem Bewusstsein, nur noch wenig Lebenszeit, zur Verfügung zu haben. Dann wird es wichtig, sich nicht gegenseitig in Watte zu packen, sondern den Weg zu einer aufrichtigen und wertschätzenden Begegnung zu finden. Mit dem Zugeständnis des Sterbens wird die „Wahrheit“ der Situation anerkannt und dem Schmerz kann ebenso Raum gegeben werden wie Liebe und Zärtlichkeiten. So wird das Umfeld auf natürliche Weise neu sortiert. Findet diese Neusortierung nicht statt, scheinen sich die Trauer und das Leiden zu manifestieren.

Im Falle des unverhofften plötzlichen Todes der polnischen Führungselite begann der Trauerprozess mit einem Schock, der den gleichen „Auftrag“ beinhaltete, nämlich das persönliche Sicherheitsgefühl wieder zu finden und die Regierung des Landes neu zu gestalten.

Hintergrundinformation: Die 96 Verstorbenen der Regierungsdelegation waren auf dem Weg nach Katyn, um der 1940 ermordeten Menschen zu gedenken. Stalin

befahl in mehreren Massakern die Ermordung von mehr als 22.000 polnischen Staatsangehörigen – Offiziere, Polizisten, Intellektuelle und andere Eliten – damit er das Land leichter führen und übernehmen konnte. Dadurch wurden besondere Erinnerungen, Ängste und Befürchtungen wach.

Das eigene damit verbundene Weltbild im polnisch-russischen Verhältnis wurde fokussiert. Die Menschen betrachteten ihre eigene Situation mit allen Erschütterungen ihrer Sicherheit, Ängsten, Wünschen und Hoffnungen, was einem Neuordnungsprozess unserer Theorie vom Trauerpanorama entsprach.

Die Erkenntnis für den zweiten Schritt, wurde wieder durch die besondere Atmosphäre in Warschau erreicht. Nachdem wir uns am Tage über viele Probleme des emotionalen Schmerzes und der Trauerverarbeitung ausgetauscht hatten und in Problemen zu versinken drohten, gerieten wir am Abend auf dem Weg zum Hotel zufällig in das Spannungsfeld zweier Demonstrationen.

Vor sechs Monaten, direkt nach dem Flugzeugunglück, war vor dem Präsidentenpalast spontan ein großes christliches Holzkreuz aufgestellt worden. Zu dem damaligen Zeitpunkt war es ein Zeichen der Trauer für die 96 verunglückten Menschen gewesen. Die neue Regierung wollte dieses Kreuz jetzt entfernen lassen, was zu massiven und hoch emotional geladenen Demonstrationen mit Nachtwachen und Gegendemonstrationen führte. Wir ließen uns von unseren polnischen Kolleginnen und Kollegen erklären worum es ging und sprachen mit Demonstranten beider Seiten. Dabei erkannten wir sehr schnell, dass es um ein gesellschaftlich, politische Phänomen von Respekt und Wertschätzung, verletzten Gefühlen und Trauerverarbeitung ging. Die eine Gruppe verstand das Kreuz als Symbol der Erinnerung, Wertschätzung und Anerkennung der Verstorbenen, während die anderen es als eine Fokussierung der Vergangenheit, Rückschritt und Behinderung der Zukunft sahen. Die mit diesen Sichtweisen offenbarten Emotionen unterstützten das Projekt beachtlich und führten uns zu einer besonderen Erkenntnis, zu der wir ohne die Demonstranten vermutlich nicht gekommen wären.

Wir fanden den Wert der Kernbotschaft eines jeden Lebens und erkannten wie wichtig es für den Trauerprozess ist, eine persönlich wertschätzbare Kernbotschaft für die eigene Zukunft und für das eigene Leben zu definieren. Eine selbstbestimmte Kernbotschaft hilft, das Erbe des Verstorbenen anzunehmen und konstruktiv in das eigene Leben und die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu integrieren. Die Annahme einer Botschaft und deren wertschätzende Integration in das eigene Leben kann als Unterstützungsschritt für den Wendepunkt zur positiven Verlustverarbeitung angesehen werden.

Dabei geht es nicht darum nach dem Sinn des Lebens oder Geschehens zu suchen oder gar die positive Absicht des Verstorbenen ergründen zu müssen. Es geht schlicht darum, den Trauernden zu ermuntern aus den vergangenen Begegnungen und Erlebnissen mit dem Verstorbenen eine für sie oder ihn sinnvolle Botschaft abzuleiten. Diese kann gegebenenfalls sogar als schlechtes Beispiel oder Warnung definiert werden. Es sollte eine Botschaft sein, die der Trauernde als Geschenk annehmen und für sein eigenes weitere Leben in wertschätzender Erinnerung behalten kann.

Nach unserer Erkenntnis ist die Annahme einer solchen Kernbotschaft eine Hilfe für den individuellen Wendepunkt. Es ist eine Unterstützung, aus der Lähmung zur Weiterentwicklung zu gelangen.

Die Entdeckung der Kernbotschaft zeigte uns in besonderer Weise den Wert internationaler Partnerschaftsprojekte. Keiner der Beteiligten hätte diesen Schritt allein entdecken können. Die polnischen Kolleginnen und Kollegen waren gesellschaftlich und politisch involviert und daher fehlte Ihnen der emotionale Abstand für eine Beobachterposition. Die Mitglieder der internationalen Arbeitsgruppe konnten das Geschehen aus unterschiedlichen kulturellen Perspektiven diskutieren. Die emotionale Beteiligung und der Austausch ermöglichte Fragen aus unterschiedlichen Blickwinkeln und letztlich neue transkulturell gültige Entdeckungen und Erkenntnisse.

Das EU-Partnerschaftsprogramm bietet die Basis für vereinte europäische Entwicklungen, die nicht durch national kulturelle Einflüsse limitiert werden. Gerade das Erleben unterschiedlicher kultureller Phänomene ermöglicht europaweit gültige neue Erkenntnisse für die berufliche Bildung. Ein respektvoller und wertschätzender Austausch unterstützt das Verständnis für die Einzigartigkeit der Kulturen und inspiriert und bereichert multikulturelle Entwicklung zum Wohle aller.

Trauer ist ein aktiver Prozess, den man sich zwar nicht selbst aussucht, aber zumindest selbst gestalten kann. Die in dem EU-Projekt entdeckten und weiterentwickelten Schritte sind hilfreich für die Verlustverarbeitung und für Jedermann leicht zu erlernende und weitervermittelbare Unterstützungsformate. Gerade ehrenamtlich tätige Sterbe- und Trauerbegleiter können damit gemeinsam mit dem Trauernden, die erforderliche Umordnung gestalten helfen.

Weitere Info unter: www.ecp-akademie.de oder office@ecp-akademie.de