

- ✓ erschrocken stellen wir fest, es zieht sich jemand mit aller Gewalt zurück.
- ✓ Die Realitätsprüfung - Die Tatsachen liegen auf dem Tisch.
- ✓ Wir stürzen in ein Meer aus Gefühlen, unsere Emotionen beeinträchtigen unser Dasein.
- ✓ Krise bedeutet auch eine Chance.
- ✓ Frischer Wind
- ✓ In Kontakt mit Schönheit und Liebe
- ✓ SEIN lassen
- ✓ verbindlich



Viele Schritte bis hierher. Viele Gedanken, viele Emotionen, viele Tränen, Verzweiflung und Hoffnung.

Viel DU. Viel ICH. Viel WARUM. Warum ICH? Warum DU? Warum WIR?

Um dann wieder an den Anfang zu gelangen: Worum geht es und vor allem:

Was hat sich verändert?

Es verändert sich immer etwas. Wenn nichts sicher ist – DAS ist mit Sicherheit sicher.

DU hast Dich verändert.

Die Zeit hat sich verändert.

Deine Gedanken haben sich verändert.

Die Menschen in deiner Umgebung haben sich verändert.

Deine Gefühle haben sich verändert. Manche sind ruhiger, manche sind stärker.

Manche sind neu.

Auch der/die, der Mensch, den Du vermisst, hat sich verändert.

Du weißt jedoch nicht in welcher Art.

Etwas hat sich nicht verändert.

Die Liebe ist immer noch da.

Kann sein, dass sie sich anders anfühlt.

Spür mal rein.

Denk an heute vor einem Jahr.

Was war damals um diese Zeit?

Was ist heute anders?



Hier verstecken sich die

MAGIC MOMENTS,

die wir so selten beachten,

der Zauberstaub der Verbundenheit.

Trauen wir uns doch genauer zu schauen.

Was sagen sie mir?

Sprechen sie mir von Verbundenheit?

Jemanden zu vermissen, heißt traurig sein.

Gesund traurig sein heißt trauern können – und das ist aktive, anstrengende, innere Arbeit.

"Am Ende ist alles gut. Und wenn es nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende"
Oscar Wilde

In unserem Fall ist es besonders schwierige Arbeit, denn:

NICHT WEG.

UND DOCH

NICHT DA.

Jemanden zu vermissen, heißt aber auch mit ihm verbunden sein.

Das ist eine Ambivalenz, die unser Hirn zur Verzweiflung bringt, denn es sieht sich in einem Dilemma:

Die Emotionen, der Körper melden Verlust, Loslassen, Abschied.

Der Kopf möchte notwendige Schritte einleiten, kann aber nicht.

Der Mensch, den ich vermisse – hier steht und lebt er doch. Meist sogar frisch und munter, umgeben von anderen, und dennoch für mich nicht erreichbar...

Wie ein Motor im Leerlauf kreisen die Gedanken, das Auf und Ab der Gefühle.

"Wir müssen uns etwas erklärbar machen, um es integrieren zu können."

Margit Erhardt

*Ein mögliches Gespräch mit Herrn A.:

Interviewer: "Es ist mittlerweile wissenschaftlich erforscht und bewiesen, dass es hilfreich ist zu verstehen, zu wissen, sich etwas erklärbar machen zu können, um an Körper, Geist und Seele gesund zu bleiben.

Was ist das, womit wir hier zu tun haben?

Herr A.: Die Situation und der Schmerz, den Sie erleben, haben einen Namen.

Pauline Boss, Professorin für Familientherapie an der Universität Minnesota hat diese Art des Verlustes **"THE AMBIGUOUS LOSS"** genannt – den **"UNEINDEUTIGEN VERLUST"**.

Interv.: Ist das etwas Neues?

A.: Nein, man kannte das aus Kriegserfahrungen (Verschwinden, Flucht, Verschleppungen,..), bzw. auch auf Grund von Sucht, Demenz, Psychiatrische Krankheiten und der damit einhergehenden Persönlichkeitsveränderung.

Der Terroranschlag von 9/11, sowie die Tsunami – Katastrophe haben Forscher veranlasst sich dieses Themas intensiver anzunehmen. Heute weiß man um die große Belastung, die diese Situation begleitet. Alte, nicht verarbeitete Traumata werden angestoßen, neue können sich bilden.

Neu ist die Situation im Kontext Eltern – Kinder, bzw. die beobachtbar zunehmende Häufigkeit des Kontaktabbruchs (als Lösungsversuch? Loslösungsversuch?)

Interv.: Warum lässt es sich so schwer integrieren und verarbeiten?

A.: Verlust verlangt nach Trauerarbeit. Trauerarbeit ist per se schon ein schwieriger Prozess, hier noch schwieriger, weil die Situation als ambivalent erfahren wird.

Jemand ist ja da, wir können sie/ihn sogar sehen, sie/er wäre postalisch zu erreichen, sie/er ist bei Verstand, seelisch gesund. Und dennoch empfinden und erfahren wir den Verlust. Wir sind ausge"xt.

Für unseren Verstand ergibt das ein völlig verschobenes Bild, übernommene, erprobte und erlernte Handlungsmuster greifen nicht.

Interv.: Was ist mit unserem Wunsch nach Neuorientierung und Frieden?

A.: "Ein uneindeutiger Verlust ist nicht aufzulösen. Er ist von Natur aus traumatisch", so meint Frau Prof. Pauline Boss.

Die Situation wird als unkontrollierbar empfunden. Das bringt unser System dazu die uralten Reaktionen anzuwerfen: Flucht, Kampf oder Erstarrung – in ihren vielen möglichen Erscheinungen.

Interv.: Was könnte man also tun?

A.: Zu wissen, dass es einen Begriff für das Erlebte gibt und Menschen, die sich auf wissenschaftlicher Basis darüber Gedanken machen, hilft, um in erster Linie für sich selbst Verständnis zu erfahren und zu begreifen, was in unserem emotionalen System abläuft. Man gewinnt ein wenig Macht zurück.

Denn Kognition hilft gegen die Gefühle Angst und Ohnmacht. Ich verstehe, was abläuft.

Die Situation ist einschätzbar.

Ich kann den nächsten Schritt wagen.

Interv.: Was wäre der nächste Schritt?

A.: Der nächste Schritt würde bedeuten sich zu fragen, wie man damit nun umgehen könnte. Jeder Mensch ist anders. Es gilt gut in sich hineinzuhören:

- Was hat mir früher in schwierigen Situationen geholfen?
- Welche Menschen meiner Umgebung bezeichne ich als meine Familie?
- Wen zähle ich zum Inneren Kreis meiner Vertrauten und warum?
- Wieviel meiner Zeit verbringe ich mit ihnen?
- Wie bin ich mit anderen Verlusten umgegangen?
- Mit wem würde ich gerne darüber sprechen?
- Gibt es jemanden in meiner Familie, der ähnliches erlebt hat?
- Was würde mein/e verstorbene/r ... (Großmutter, Vater, Tante,...) mir raten?
- Wenn die "beste Lösung" nicht erreichbar ist, was ist die "zweitbeste Lösung"?
- Was ist das mindeste, das ich brauche, um ein Leben mit der Situation führen zu können?
- Welche Aufgabe glaube ich zu haben in dem Lebensabschnitt, in dem ich mich befinde?

Interv.: Wie lange kann es dauern, bis man sich wieder besser fühlt?

A.: "Besser" ist ein sehr relativer Begriff, nicht wahr? Genauso wie "die Zeit". Es dauert, solange es dauert. Tatsächlich wichtig ist der Beginn. Etwas muss beginnen, damit es überhaupt dauern kann.

Von manchen Wunden bleiben Narben, sie sind nicht Makel. Sie gehören zu einer einzigartigen Lebensgeschichte. Aus einer Verletzung ist eine Narbe geworden. Es bleibt sichtbar, was Du erlebt hast. Es gibt eine Geschichte, die erzählt werden kann.

Interv.: Wenn ich mir diese Fragen gestellt hab – was geschieht dann?

A.: Dann kann es sein, dass die Kraft da ist, sich, nochmal, einen Gesamtüberblick über die Situation zu erschaffen. Sie erinnern sich an den Text "[Realitätsprüfung](#)"?

Zum jetzigen Zeitpunkt wiederholt wird sich eventuell ein ruhigeres und ein Sie selbst beruhigendes Bild ergeben. Manches kann sich in einem anderen Rahmen präsentieren.

Interv.: Was ist der Gewinn dieses – mir scheint langwierigen – Prozesses?

A.: Der Gewinn ist die Fähigkeit sich in einen gesunden Abstand zu begeben. Sie dürfen mich hier bitte nicht falsch verstehen! Ich meine nicht Distanz halten, sich distanzieren, sich abgrenzen.

Es wäre ein Akt der Gewalt sich zu distanzieren von jemandem, den man liebt!

Ich meine den gesunden Abstand, um die Gelassenheit des erwachsenen reifen Menschen in sich selbst spüren zu können.

Es ist ein Akt der Liebe den richtigen Abstand zu finden – für jemanden den man liebt.

Interv.: Können Sie das bitte näher erklären?

A.: Emotionen und Gefühle sind eine starke Kraft. Großen Emotionen kann man sich nicht entziehen, weder im positiven noch im negativen Sinn. Wenn mich etwas zu sehr aufwühlt – so bin ich zu nahe dran. Wenn ich zu nahe dran bin, mich emotional involvieren lasse, kann es sein, dass ich nicht souverän, erwachsen, reif reagieren kann. Ich werde Teil des anderen, verliere meine Konturen.

Interv.: Wie komme ich zum richtigen Abstand?

A.: Das könnte man sich als Tanz vorstellen.

Vielleicht bin ich zu nahe dran, weil ich zu viel mit mir herumschleppe. Vielleicht bleibe ich dauern mit irgendetwas am anderen hängen? Vielleicht muss ich so manchen Ballast abwerfen. Was und wieviel brauche ich, um den gemeinsamen Raum betreten zu können?

Stellen sie sich das vielleicht einfach bildlich vor:

Um zu verstehen, braucht es den Willen zum Verständnis. Die Liebe motiviert diesen Willen.

Du triffst die Entscheidung Verständnis haben zu wollen. Dadurch entsteht ein Raum, in dem Verstehen erst möglich werden kann.

Der Raum ist groß genug, sodass man genug Abstand nehmen kann vom anderen. Es ist ausreichend Platz seine Grenzen enger zu ziehen oder zu erweitern, dem eigenen Tempo entsprechend, ohne den Raum verlassen zu müssen. Auch zugehörige sekundäre Bezugspersonen haben Platz in diesem Raum.

Stillstand und Bewegung, beides ist erlaubt.

Wechselseitiges Erklären und Verstehen, vorangehen, zurücktreten, innehalten ist möglich.

Manchmal macht sich jemand unsichtbar. Ein anderer versteckt sich hinter jemandem.

Im Raum ist spürbar das Wissen:

ALLE SIND DA. DU BIST DA. UND ICH BIN DA.

Der Raum des Verständnisses ist frei von Wert und Urteil.

Der Raum wird begrenzt von der Liebe. Er hat unendlich lange geöffnet und flexible Wände. Der Raum ist so groß oder klein wie benötigt.

Interv.: Sie haben bereits erwähnt, dass ein Abschluss dieses (Trauer)Prozesses nicht möglich ist.

A.: Ich möchte es anders sagen.

Der Abschluss dieses Prozesses ist es einen Sinn zu finden in dem, was mir geschieht, was mit uns geschieht, wie ich entscheide damit umzugehen. Manchmal sieht es nicht so aus – aber geht um die Liebe.

Was hier gewichtig dazukommt ist der Umstand, dass Familie nicht auflösbar ist. Das ist ein Naturgesetz. Niemand kann daran etwas ändern, dass die Tochter eine Mutter hat, dass der Enkelsohn einen Opa hat, der Bruder eine Schwester hat,...

Es handelt sich um unsere Familie. Es geht um Söhne, Töchter, Eltern, Großeltern, Geschwister. Es geht um unsere einstmals wichtigsten Bezugspersonen. Es geht um die Menschen, denen wir unsere Leben verdanken, denen wir das Leben geschenkt haben. Es geht um die Menschen, die uns am längsten kennen, die wir am längsten kennen. Es kann nicht abgeschlossen werden!

Das kann beruhigend im Sinne von Resilienz fördernd empfunden werden, oder als erschwerend. Das wiederum ist eine Frage der innersten Empfindung.

Interv.: Was könnte also ein Sinn sein?

Ein Sinn könnte sein über sich selbst hinauszuwachsen. Für jemanden. Vielleicht für diesen geliebten Menschen, der mich nicht will? Oder der einfach nicht kann?

Ein Sinn könnte sein sich über die Zweifel zu erheben. Denn die Liebe zweifelt nicht.

Ein Sinn könnte sein stark sein zu können, falls sie/er mich irgendwann mal doch braucht? (Vielleicht gibt es da nur mehr die Geschichten über mich)



Ein Sinn könnte sein, dass ich selbst die Geschichte bestimmen kann, die mal über mich erzählt werden soll.

Ein Sinn könnte es sein, dass ich mich immer noch wohl fühle in meiner Rolle als Vater, Mutter, Bruder, Enkelkind, Oma, Tante, ... und das bleiben möchte, auch wenn mir jemand diese Rolle absprechen möchte?

Ein Sinn könnte sein die Entdeckung zu machen, dass es meine eigene Entscheidung ist mich verbunden zu fühlen – und zu erfahren, welche Freiheit das bedeutet.

Ein Sinn könnte sein spüren zu lernen, dass Verbundenheit physische und mentale Abwesenheit überwinden kann.

Es kann auch Sinn für jemanden machen einen ganz anderen Weg zu wählen.

*Das Interview ist inspiriert vom Modell der Salutogenese

(Aaron Antonovsky, Soziologe 1923 – 1994):

<http://musefunken.blogspot.com/2016/03/salutogenese.html>

