

OHNE WORTE

Kontaktabbruch | Funkstille | Family Estrangement | im Trauma Kontext

Einleitung

Ereignisse werden abhängig von deren Kontext, den individuellen Überzeugungen und Erfahrungen, der Art der Traumatisierung, den zur Verfügung stehenden Ressourcen und den individuellen Möglichkeiten diese zur Bewältigung traumatischer Ereignisse nutzen zu können als traumatisierend wahrgenommen. Die gesellschaftlich geltenden Normen einer Kultur und das individuelle Erleben des sozialen Umfelds bei persönlich empfundenem Nicht - entsprechen dieser Normen führen zur Empfindung von Stigmatisierung und dadurch Ausgrenzung und Isolation, was als traumatisch erlebt werden kann. Traumatische Erfahrungen wirken tiefer, je näher sich Menschen stehen. Besonders wirksam sind diese Erfahrungen, wenn es sich um primäre Bindungspersonen handelt. Erlernte Strategien einen unbestimmten Konflikt durch Kommunikation zu klären ist durch einen Kontaktabbruch genommen.

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick, 2016, S. 1).

Die folgende Arbeit behandelt das traumatische Erlebnis des uneindeutigen Verlustes innerhalb einer Familie. Sowohl die Beschreibung des Vereins und der Gruppenarbeit als auch jene der Beratung von Einzelpersonen beinhaltet Grundgedanken der systemischen Beratung sowie der Psychotraumatologie und der Resilienz.

Im Reflexionsteil wird die sich Verfasserin/Beraterin mit einer kritischen Auseinandersetzung auf persönlicher Ebene bezüglich theoretischer und praktischer Erfahrungen, persönlicher Arbeitsweise und Grundgedanken zum Thema Kontaktabbruch | Family Estrangement | Funkstille hinterfragen.

Das Thema Kontaktabbruch innerhalb der Familie

„Wenn das Unvorstellbare eintritt und Kinder den Kontakt zu ihren Eltern, Großeltern, Elternteilen abbrechen, heilt die Zeit leider nicht diese Wunde. Die Betroffenen sprechen kaum darüber, ist es doch eine unberechenbare Wunde, die immer wieder aufbricht.“

So lauten die ersten Sätze auf der Homepage eines von der Verfasserin gegründeten Vereins das Haus von morgen' (2020), der aus einer im Jahr 2019 gegründeten Selbsthilfegruppe hervorgegangen ist, die sich auf Grund des regen Zulaufs im ersten Jahr ihres Bestehens zu einer Vereinsgründung entschlossen hat, um für das Thema in der Öffentlichkeit einen größeren Raum zu beanspruchen.

In diesem Satz scheint alles komprimiert enthalten, was die Belastung der Betroffenen ausmacht. Auf Grund dieses Satzes fühlen sich Betroffene ermutigt Kontakt aufzunehmen und (meist nach Jahren des Schweigens) über ihre seelische Belastung zu sprechen. Sowohl Eltern(teile) als auch Großeltern(teile) sowie Geschwister, bedeutsame nahestehende Verwandte oder andere wichtige Bezugspersonen zählen zu den Betroffenen.

Statistisch gibt es für Österreich keine Zahlenangaben, allenfalls Vermutungen (Mag. Thelen, 2022), nachdem ungefähr in jeder vierten Familie ein Kontaktabbruch vorkommt, sowie wenig wissenschaftliche Forschungsarbeit zu diesem speziellen Thema des uneindeutigen Verlusts, den Auswirkungen und Folgen. Die Verfasserin stand im losen Kontakt mit einem (mittlerweile aufgelösten) Verein in Großbritannien ‚Stand alone‘, der eine Arbeit der University of Cambridge mit dem Titel „Hidden Voices – Family Estrangement in Adulthood“ (Dr. Blake, 2022) veröffentlicht hat.

Aufgabe des Vereins dHvm ist es unter anderem einen sicheren Rahmen für regelmäßige Treffen von Betroffenen zu bieten (analog und seit März 2020 online, bzw. hybrid), wo Austausch stattfinden kann. Die Gespräche mit anderen Betroffenen wirken einer Stigmatisierung entgegen und schaffen Erleichterung durch Enttabuisierung.

Weiters bietet der Verein die Möglichkeit individueller Einzelberatung durch (Peer)beratung. Die Verfasserin ist als psychosoziale traumasensible (Peer)beraterin Ansprechperson bei der ersten Kontaktaufnahme, diese findet meist telefonisch statt. Auf Grund der Erfahrung von emotionaler Dringlichkeit wird jeder Telefonanruf möglichst angenommen, bzw. läuft ein Spruchband auf dem versichert wird bei nächster Gelegenheit zurückzurufen, falls eine Beantwortung gerade nicht möglich sei. Wenn das erwünscht ist, wird ein zeitnaher Termin vereinbart, damit ausreichend Zeit für ein konzentriertes Gespräch vorhanden ist. Die Dringlichkeit ergibt sich aus einer lange ausgehaltenen Vermeidungshaltung der Betroffenen über das Thema Kontaktabbruch zu sprechen, denn Scham und Schuldgefühle begleiten den inneren Konflikt, außerdem das Gefühl dem Bild von Familie nicht zu entsprechen, ‚Rabeneltern‘ zu sein, oder ein/e junge/r Erwachsene/r zu sein, die/der „das unverschämt undankbare unmögliche“ (Zitat einer Kontaktabbrecherin) getan hat. Das Gespräch ist ein Erstgespräch und beinhaltet Antworten auf Fragen der Betroffenen bezüglich kostenlosem Vereinsangebot oder Vorgehensweise in der entgeltlichen Einzelberatung.

So uneindeutig und widersprüchlich wie die Gefühle, Sichtweisen und Bewältigungsstrategien der Betroffenen, ist es, dem Thema einen übergreifenden Namen zu geben. Was für die/den eine/n ein Kontaktabbruch ist, ist für die/den andere/n eine Entfremdung. Jemand spricht von Kontaktabbruch nach zwei Wochen, in denen sich jemand nicht wie gewohnt meldet, andere haben tatsächlich seit Jahren keinerlei Kommunikation miteinander, bzw. auch keine Informationen über persönliche Lebensweise, Gesundheitszustand, Wohnort. Funkstille bedeutet für die/den eine/n, jemandem alles ‚aus der Nase ziehen müssen‘, für andere bedeutet es kein gesprochenes oder geschriebenes Wort seit einem bestimmten Zeitraum. Entfremdung kann sowohl Verlust von Verständnissinnigkeit bedeuten als auch Neuorientierung einer Person und damit einhergehend Abwehr und Unverständnis.

Gründe:

Im Mittelpunkt steht eine zentrale Frage: WARUM?!

Einerseits weil Kommunikation schwer möglich (Einwegkommunikation) bis nicht vorhanden ist, andererseits weil die Gefühle, Sichtweisen und Bewältigungsstrategien der betroffenen Gegenseite ebenso ambivalent und uneindeutig sind, lässt sich diese Frage auf befriedigende Weise nicht beantworten. Durch viele Gespräche im Einzelsetting und mit der Betroffenenegruppe sind vielfältige Gründe zu erkennen:

- Individuelle Beziehung zwischen Mitgliedern einer Familie
- Ambivalente und/oder unbewusste Gefühle nach Scheidungen/Trennungen/Tod
- Familien - Neuzugänge (Partner, Kinder)
- Als ambivalent erlebte Erwartungen („Worüber man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen“ Wittgenstein)
- Übergangskrisen
- Gesellschaftliche Veränderungen, einschließlich digitale Kommunikationsformen
- Generationenkonflikte
- Transgeneracionales
- Generationenkonflikte und Entwicklungskrisen
- Zuschreibungen innerhalb der Familien
- Unstimmigkeit über die Definition des Familienbildes und der Familienwerte
- Rollenbilder und Verantwortungsgefühle
- (Familien)geheimnisse

Zu beobachten ist: Je dringlicher und vehementer die Frage nach einem Warum?! der Betroffenen, desto größer und konsequenter die Tendenz zum Kontaktabbruch, bzw. einem Festhalten daran.

Insgesamt bedeutet das Thema einen uneindeutigen Verlust, der an sich hohes Trauma-Potenzial enthält und verschiedene Folgen haben kann, die damit einhergehen und es sich daher auf ein Trauma hindeuten lässt, welches sich bei näherer Betrachtung als bedeutend und schwerwiegend darstellen kann. Die Folgen sind nicht selten eine PTBS, bzw. KPTBS. Natürlich gibt es Betroffene, für die das Thema bewältigbar (ausreichende Resilienzfaktoren) oder nachrangig ist (Bedürfnispyramide), die keine Symptome zeigen und keine Folgen verspüren.

„Ein uneindeutiger Verlust ist ein besonderer Stressor, der unheimliche Angst und endlose Belastung hervorruft und den Bewältigungs- und Verstehprozess blockiert. Er lässt den Trauerprozess erstarren und entzieht sich einer Lösung“ (vgl. Boss, 2006, S. 22).

Als wesentliche und am schwersten auszuhaltenden Gefühle ist der uneindeutige Verlust geprägt von Widersprüchlichkeit (Ambivalenz) und Uneindeutigkeit (Ambiguität). Pauline Boss definiert in ihrem Buch zwei Arten des uneindeutigen Verlusts: „[...] wenn ein Mensch körperlich abwesend, für die Hinterbliebenen aber psychisch präsent ist; und wenn ein Mensch physisch anwesend, seelisch - geistig aber abwesend ist.“ (vgl. Boss, 2006, S. 17)

Folgende Fragen tragen im Fall Kontaktabbruch innerhalb der Familie zu weiterer Widersprüchlichkeit und Ambiguität bei:

- Ist es das eine?
- Ist es das andere?
- Ist es beides?

Pauline Boss findet und beschreibt Überschneidungen betreffend Symptomatik der Gefühle und Belastungen bei Betroffenen, die auftreten können, (vgl. Boss, 2006) allerdings sind diese Überschneidungen im Fall des behandelten Themas anders gelagert:

- Es ist das eine nicht (jemand ist mental anwesend)
- Es ist das andere nicht (jemand ist körperlich anwesend)
- Es ist keines von beidem

Jemand ist also sowohl physisch anwesend als auch seelisch und geistig präsent und dennoch nicht erreichbar.

Ambivalenz und Ambiguität werden noch verstärkt durch den Umstand, dass es nichts zu betrauern gibt, sondern es sich um einen eindeutig uneindeutigen Abschied handelt, der einen natürlichen Übergang in eine neue Lebensphase aller Beteiligten verhindert und der durch die Vermeidung von Kontakt in jeder

Form, als komplizierter Trauerprozess erlebt wird. Als wäre jemand gestorben. Außerdem wirkt unbewusst auf die Betroffenen der Eindruck selbst nicht existieren zu dürfen.

Betreffend das Thema Kontaktabbruch innerhalb der Familie | Funkstille | Family Estrangement bilden Ambivalenz und Ambiguität einen roten Faden, der sich zeigt, egal aus welcher Perspektive das Thema betrachtet wird.

Den Betroffenen wird auch nicht selten das Recht traurig zu sein und Schmerz zu empfinden abgesprochen. „Du musst halt einfach loslassen.“, ist ein Ratschlag, der als Viktimisierung erlebt wird. Als Reaktion darauf erleben die Betroffenen sich als zu Unrecht trauernd, was dazu führt, dass kaum und nur beschämt und verhalten über das eigene Erleben gesprochen wird. Die Suche nach Unterstützung wird damit als nicht gerechtfertigt erlebt. Die Betroffenen bleiben oft jahrelang allein mit ihrer belastenden emotionalen Situation, was psychische Belastung und Symptombildung fördert.

Folgen & Symptome

Ausgelöst durch den Kontaktabbruch als einmaliges Ereignis mit (Potenzial als Monotrauma) treten verschiedenste Triggerpunkte zu Tage, die eine traumatische Entwicklung begünstigen können.

- Transgenerationale Weitergabe – nicht selten gibt es in den Familien der Betroffenen Kontaktabbrüche bzw. uneindeutige Verluste in den Generationen davor.
- Latenz – eine psychische Folgestörung eines Ereignisses tritt erst Jahre später auf.
- Nachhaltigkeit – Neubewertung einer vergangenen Erfahrung als traumatisierend
- Eigene Entwicklungstraumata – selbst erlebte Gefühle der Hilflosigkeit bei Gewalt, Vernachlässigung, Missbrauch werden aktualisiert.
- Eigene ungünstige Bindungsrepräsentation bis ungelöste Bindungstraumata
- Eigene Beziehungstraumata
- „Kein Übergang ist Trauma.“ (mündliches Zitat von Mag. Stefan Waldner aus dem Seminarvortrag der LV 19, ‚dem Tod begegnen‘ am 21.5.2022) – ein notwendiger Übergang in eine andere Entwicklungsphase in gesunder Form gelingt nicht.
- „Ein uneindeutiger Verlust ist von Natur aus traumatisch, weil er nicht aufzulösen ist, und das verursacht Schmerz, Verunsicherung, Entsetzen, Leiden und oft auch Erstarrung. [...] Es wird oft zu einem chronischen Zustand“ (vgl. Boss, 2006, S. 11).

Abhängig von der Zeitspanne zwischen Ereignis und Kontaktaufnahme mit der Verfasserin als psychosozialer Beraterin/dem Verein und der Dauer der anhaltenden Belastung befinden sich Betroffene in der Phase einer

- Anpassungsstörung – Interessensverlust, Schlaflosigkeit und Grübeln, Rückzug und Isolation - oder
- einer pPTBS mit der ersten Traumatrias (vgl. Gysi, 2021, S. 61-70)

Vermeidung: Isolation, sozialer Rückzug, Vermeiden von Zusammentreffen mit ‚glücklichen Familien‘, Vermeidung des Gesprächsthemas ‚Familie‘
Intrusionen: keine anderen Gedanken möglich, das Leben dreht sich nur mehr um den Verlust
Hyperarousal: vermehrte Anspannung, Weinerlichkeit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, aggressive Reaktionen, Logorrhoe, Konzentrationsschwierigkeiten, körperliche Erregungszustände
Hypoarousal: Gefühl der Gefühllosigkeit und Leere, Blockierung, dissoziative Symptome, Gedankenarmut, Thousand Yard Stare, kaum Augenkontakt oder

- einer kPTBS mit der zusätzlichen zweiten Traumatrias (vgl. Gysi, 2021, S. 74- 79)
Probleme mit der Affektregulation: heftige Gefühlsäußerungen und Neigung zu dissoziativen Zuständen in (und hier vor allem unmittelbar nach) Belastungssituationen (im speziellen Fall z.B.: zufälliges Zusammentreffen mit der betreffenden Person), Panikattacken, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, kurzfristige euphorische Gefühle
Negatives Selbstkonzept: Schwierigkeiten mit der Selbstfürsorge, Gefühl der Wertlosigkeit, Schuld- und Schamgefühle, Identitätsunsicherheit, Versagensgefühle
Beziehungsschwierigkeiten: Schwierigkeiten ein Gefühl der Nähe zulassen zu können, Misstrauen gegenüber Menschen im allgemeinen, Vermeidung von Konflikten (in diesem Fall z.B.: mit den Geschwisterkindern oder anderen nahen Verwandten), Reviktimisierungen auf Grund von Schwierigkeiten Grenzen zu setzen oder für sich selbst einzustehen oder ein Gespräch zu beenden. Und Komorbiditäten: Sucht, Neurosen, Depression, Angststörungen, körperliche Erkrankungen, Störungen der Persönlichkeitsorganisation

Fazit

- Es handelt sich um ein Ereignis, das in seiner Deutlichkeit nicht vorhersehbar war.
- Die Situation ist unklar.
- Es handelt sich um einen anhaltenden belastenden Zustand.
- Kein Ende in Sicht
- Die Situation und damit einhergehenden Gefühle sind zermürend.
- erlernte Strategien greifen nicht.

- Hilflosigkeit, Ohnmacht, traumatische Schuldgefühle („wenn ich so behandelt werde bin ich wohl nicht in Ordnung“)
- Ambivalenz und Ambiguität zeigen sich in aller Deutlichkeit
- Normativ & nicht normativ – Kinder werden junge Erwachsene und lösen sich von den primären Bezugspersonen
- Einmalig (Monotrauma) & anhaltend (traumatische Normalität)
- Wut, Trauer versus Liebe, Sehnsucht
- verstehen versus nicht verstehen
- bei sich sein wollen versus ständig beim anderen sein
- MAN MADE aus Liebe, als nicht kommunizierbarer Problemlösungsversuch

Auf Grund der empfundenen Tabuisierung des Themas und den für den uneindeutigen Verlust damit einhergehenden typischen Gefühlen von Schuld, Scham, Rache, Wut, Trauer, Sehnsucht und Liebe ist der Prozess des Gewahr Werdens verlangsamt, das Trauma wird nicht als ein spezifisches Ereignis wahrgenommen, sondern ist eine kaum aushaltbare Mischung aus altem und neuem, innen und außen, kommen und gehen, Hoffnung und Verzweiflung. Das schwierigste und beängstigendste Gefühl ist laut Betroffener ‚das Gefühl des Verlustes der eigenen Existenzberechtigung‘.

Theorie zum Thema aus dem systemischen Beratungsansatz

„Menschliche Wirklichkeit wird in Prozessen menschlicher Kommunikation ‚gesellschaftlich konstruiert‘ in einem jeweils spezifischen historischen Kontext“ (Schlippe & Schweitzer, 1996, S. 78).

Die Vorstellung davon, wie Familie sein sollte und die damit verbundenen Erwartungen an diese und das Individuum selbst unterliegen gesellschaftlichen und geschichtlichen Veränderungen.

In der Arbeit mit der Gruppe und auch in der Einzelberatung Paradigmen zu hinterfragen, Glaubenssätze zu modifizieren und Strukturen zu dekonstruieren sind als hilfreich erfahrene mögliche Wege zurück zur Selbstermächtigung. Um diesbezüglich arbeiten zu können ist die genaue Auftragsklärung notwendig. „Bei der Auftragsklärung geht es inhaltlich um die Klärung der oft vielfältigen und widersprüchlichen Erwartungen, der expliziten, vor allem aber der bislang unausgesprochenen Aufträge der verschiedenen an einer systemischen Beratung beteiligten Parteien [...]“ (Schlippe & Schweitzer, 1996, S. 148). Die genaue Auftragsklärung ist im Fall Kontaktabbruch | Funkstille | Family Estrangement von Anfang an die wichtigste. Der Wunsch eine vergangene Situation wiederherzustellen ist groß. Während der Arbeit mit der Gruppe stellt die Verfasserin immer wieder fest, dass ein insgeheimer Wunsch darin besteht sich so

verhalten, kommunizieren zu lernen, dass der Abbrecher wieder zurückkommen möge und alles so werden möge, wie es als für die/den Klientin/ Klienten schön und normal empfunden wurde. „Ich möchte doch nur ein ganz normales Verhältnis zu [...]!“. So oder ähnlich lautet ein Satz, den die Verfasserin in vielen Gruppentreffen hört, teilweise obwohl Klient*innen seit Monaten an den Treffen teilnehmen.

Es ist zu beobachten, dass über etliche Generationen hinweg Interaktionsmuster und Denkmuster weitergegeben werden. Auch was Problemlösungen betrifft werden Muster, die sich möglicherweise einst in einer bestimmten Situation zu einer bestimmten Zeit im jeweiligen damaligen Kontext bewährt haben, weitergegeben. Gerade was interpersonelle Grenzen betrifft, ist Differenzierung verlangt, um den Individuen einer Familie persönliches Wachstum ermöglichen zu können. „Dabei wird auch untersucht die Art und Weise wie über mehrere Generationen hinweg Loyalitätsbindungen und Verdienstkonten entstehen, sich verändern und weitergereicht werden (Delegation).“ (Zika & Mag. Waldner, 2022)

Familie hat die Funktion Identität und Sicherheit durch Zugehörigkeit zu vermitteln. Subsysteme (gebildet durch Geschlechter, Rollen, Interessen), wie das Elternsystem, das Geschwistersystem, das Großelternsystem, erfüllen diese Aufgaben. Grenzen der jeweiligen Personen innerhalb der Subsysteme und auch der Subsysteme untereinander unterliegen einem ständigen Auspendeln zwischen Schutz und Sicherheit innerhalb eines Systems einerseits, sowie Schaffung von Freiraum für persönliche Entwicklungsmöglichkeiten andererseits. Ereignisse wie der Auszug aus der gemeinsamen Wohnung eines Familienmitglieds, Krankheit, Scheidung, Tod, das Hinzukommen neuer Familienmitglieder durch Partnerschaft, Heirat, Patchwork, ..., jedes Ereignis zwingt die verschiedenen Subsysteme innerhalb der Familie in Bewegung und Interaktion zu halten. „Ressourcen werden in diesem Ansatz als vorhanden vorausgesetzt. Die Beratung wird mit dem Ziel baldmöglichster Beendigung angelegt. Insofern spielt die Lösung bzw. das Ziel im systemischen Beratungsansatz eine besonders große Rolle (Woran werden Sie und andere merken, dass das Problem gelöst ist?)“ (Zika & Mag. Waldner, 2022). Der Beratungsansatz der systemischen Theorie besagt weiters, dass der Klient die Ressourcen zur Bewältigung seines Problems in sich trägt, diese aber noch nicht ausfindig gemacht hat oder zurzeit keinen Zugriff dazu hat. Auf Grund der Komplexität des Themas durch den innerfamiliären, beziehungs-dynamischen, von Verlust geprägtem, transgenerationalen, bindungs- und entwicklungsbedingtem Kontext bedeutet ‚baldmöglichst‘ oft eine intensive Begleitung der Betroffenen zu Beginn des Beratungsprozesses mit nachfolgender Bereitschaft in erweiterten Zeitspannen, bzw. in krisenähnlichen Situationen, ausgelöst durch Begegnungen, jahreszeitlichen Ereignissen oder anstehenden Familienfesten Beratungseinheiten anzubieten.

Über lösungsorientierte Fragen ist es möglich Ressourcen sichtbar zu machen. Eine wichtige Frage im Kontext des Themas lautet „Wofür könnte der Kontaktabbruch der Versuch einer Lösung sein?“

Wie auch immer das System auf äußere Ereignisse reagiert, es folgt dabei seiner eigenen Struktur. In der Interaktion mit der Umwelt muss das System manchmal seine Struktur ändern, um seine Integrität und sein Bestehen zu bewahren. Es passt sich an die äußeren Gegebenheiten an um Energie zu sparen und weiterbestehen zu können. Autopoietische Systeme, die eine gemeinsame Interaktionsgeschichte haben nennt man „strukturell gekoppelt“. Die Entwicklung ihrer Strukturen ist aufeinander bezogen, aber nicht voneinander bestimmt“ (Zika & Mag. Waldner, 2022) Die einzelnen Systeme innerhalb einer Familie sind gekoppelt. Verändert sich eines der Systeme hat, das Auswirkungen auf die anderen Systeme. Wenn ein Familienmitglied Tendenzen zeigt sich zu verändern, um sein Bestehen zu bewahren und sein Gleichgewicht wieder herzustellen, hat das Auswirkungen auf die Systeme innerhalb der Familie und das gesamte Familiensystem an sich. Alles muss sich neu sortieren. Eigene Erfahrungen und nicht integrierte Traumata können diesen Prozess erschweren. Vermeidung, Angst vor Veränderungen, Veränderungen auf der Beziehungsebene können dem gesunden Prozess entgegenwirken, ihn verzögern oder verhindern.

Durch die ständige Beobachtung eines Systems – in diesem Fall die Gruppe oder die/den einzelnen Klienten lassen sich Hypothesen bilden. Sowohl verbale als auch non-verbale Botschaften verdichten Wirklichkeitskonstruktionen und Annahmen. Wichtig ist es zu beachten, dass auch die/der Beobachter*in in ihrer/seiner Wahrnehmung eingeschränkt ist – auf Grund der eigenen ‚Wahrnehmungsbille‘, geprägt von der eigenen Biographie, dem Kontext, seinem eigenen System. „Wir sehen nur, was wir sehen. Wir sehen nicht, was wir nicht sehen“ (Barthelmess, 2016, S. 197) Ziel ist eine Erweiterung der Wirklichkeitskonstruktion der/des Klientin/Klienten. „Das Vorgehen besteht darin, die/den Klientin/Klienten über die Denk-, Gefühls- und Sichtweisen anderer für ihn wichtiger Personen zu befragen“ (Barthelmess, 2016, S. 219) Sowohl in der Arbeit mit der Gruppe als auch in der begleitenden Einzelberatung liegt der Fokus auf

- Entwicklung von Ambiguitätstoleranz
- Persönlichkeitsentwicklung
- Erlangen von Zuversicht
- Lebenssinnerhaltung
- Erfahrung von Selbstwirksamkeit
- Identitätswiederfindung

Dazu werden immer wieder Schleifen gezogen, die von Fragen und Interventionen begleitet bzw. angeregt werden: Als Resilienzfaktoren ließen sich herausarbeiten:

- das bestehende Familiensystem und seine transgenerationale Weitergabe im Umgang mit Konflikten;
- Flexibilität mit Wertehaltungen, Erwartungen und Zuschreibungen im Kontext einer sich verändernden Gesellschaft und ihren Anforderungen;
- eigene sichere Bindungserfahrung;
- Neugier, Interesse und Bildung;
- finanzielle Sicherheit;
- stabile Paarbeziehungen;
- Selbstfürsorge und eigene Interessen, Hobbies;
- Zufriedene und erfolgreiche Berufsausübung;
- körperliche Gesundheit.

In immer wieder gezogenen Schleifen wird versucht zu differenzieren, die Situation in der Gegenwart zu verankern und das gerade jetzt Gültige herauszuarbeiten und zu verstärken. Die Klient*innen erfahren dadurch Unterschiede und erleben sich selbst in der Gegenwart als handlungsfähig und selbstwirksam. Gleichzeitig ist es möglich vergangenes zu würdigen und eventuell zu vergeben und die Zukunft aktiv und zuversichtlich zu visionieren, also eine realistische Hoffnung aufrecht zu erhalten.

Methodenkoffer

- Realitätsprüfung – wann, wo, wer, was, wie, wer noch?
- Externalisieren – der Regisseur des eigenen Films sein, die verschiedenen Genres benützen und nach gefühlten Unterschieden fragen
- Internalisieren – ‚Gedankenverschieben‘ auf einen bestimmten Zeitpunkt in einem bestimmten Zeitrahmen pro Tag
- die 5 sicheren Orte
- der innere sichere Ort
- narrativer Ansatz – wie soll diese Geschichte erzählt werden; wer erzählt sie wie und wem; wie wird sie morgen von wem erzählt werden; kann sie auch anders erzählt werden; macht es einen Unterschied in der Erzählung, wem die Geschichte erzählt wird; wie klingt sie am angenehmsten, lehrreichsten, schrecklichsten; aus welcher Perspektive wird erzählt; welche Sprache, Worte werden benützt; ...

- intuitives Schreiben – Gedichte, sprachlicher Ausdruck von Gefühlen • philosophische Diskurse – Werte, Gedankenkonstrukte hinterfragen
- Paradigmenwechsel und Reframing
- Aufmerksamkeitsübungen
- Atemübungen
- Ressourcenbaum
- Balancemodell

Als besonders hilfreiche Fragen haben sich folgende Fragen herausgestellt:

- Wer möchtest Du sein, wenn ein Kontakt wieder zustande kommen würde?
- Wer außer Dir leidet mit am stärksten unter der Situation?
- Für welches Problem könnte der Kontaktabbruch/die Funkstille eine Lösung sein?

Abschließende persönliche Reflexion der Verfasserin

Die Motivation mich weiterführend mit dem Thema Trauma und Resilienz zu beschäftigen, gründet in meiner privaten Erfahrung mit dem Thema Kontaktabbruch innerhalb der Familie | Funkstille | Family Estrangement, den Folgen und Symptomen, die ich an mir selbst erfahren habe, den Resilienzfaktoren und Ressourcen, und somit dem guten Umgang mit und der Integration einer Situation, deren Traumapotenzial ich erahnt hatte. In 6-jähriger intensiver Auseinandersetzung mit mir selbst und mit Hilfe professioneller Unterstützung habe ich die Erfahrung gemacht etwas an der seelischen Belastung verändern zu können, wissend und immer wieder erfahrend, dass etwas davon als Erinnerung im eigenen System erhalten bleibt. Jeder Tag beinhaltet Triggergefahr, doch ist der Umgang damit zu erlernen, bzw. wirken Selbstreflexion und die damit einhergehende Persönlichkeitsentwicklung quasi als Rüstzeug und Resilienzfaktor aus dem Inneren Selbst.

„Γνωθι σαυτόν“ – „Erkenne dich selbst“ – ist als Inschrift auf dem Apollo Tempel in Delphi angebracht. Diesen lebenslang andauernden Prozess neugierig zu verfolgen, sehe ich als meine Aufgabe. Supervision nach bewegenden Gesprächen nehme ich gerne in Anspruch. Auf Grund der guten (lebenslang andauernden) Aufarbeitung meines persönlichen Themas und den breiteren Blick auf Geschehen, Symptome und Folgen einer seelischen Erschütterung durch die Ausbildung ‚Psychotraumatologie und Resilienz‘, hat mein Bedürfnis als Beraterin meine eigene Geschichte sozusagen als Hilfestellung einzubringen, nachgelassen.

„Ich glaube keiner Theorie, sondern ich benutze sie nur. Ich benutze von der Theorie jeweils das Teilstück, das mir hilft, ... solange es mir hilft“ (Sperkling, 1983, zit. n. Schlippe & Schweitzer, 1996, S. 123)

Der Text ist ein Auszug aus der Abschlussarbeit von Gisela Kurath des Studienlehrgangs Traumapsychologie und Resilienz (ARGE Bildungsmanagement/SFU Wien)