Wie störend ist Trauer?
15. Februar 2016

Trauer – ein wesentlicher Aspekt des Menschseins

Dr. phil. Sylvia Brathuhn

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Was erwartet sie?

1. Station: Sterblichkeitswissen – Denkwissen

2. Station: Das Band der Liebe

3. Station: Einbruch des Todes – Erfahrungswissen

4. Station: Trauer

Размещено на wowraider.ru

Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens unzählige Trauererfahrungen, *immer* haben sie etwas mit *Verlust* zu tun, immer verliert der Mensch etwas, das ihm *wichtig, wertvoll* und *sinngebend* war, z.B.:

- Ablösung der Kinder von Eltern und umgekehrt,
- Auseinanderbrechen von Freundschaften,
- Trennung,
- Scheidung,
- Verlust eines Tieres,
- Verlust des Arbeitsplatzes,
- Ausscheiden aus dem Berufsleben,
- berufliche Misserfolge,
- Erleben von Krankheit und Altern sowie den damit verbundenen Einschränkungen,
- Heimatverlust
- …

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Die Trauer, die mit dem Tod eines nahestehenden, eines geliebten Menschen einhergeht, geht über diese Verlusterfahrungen hinaus.Sie ist gekoppelt an das

- NIE MEHR, an das

- UNWIDERRUFLICH, an das

- AUS und VORBEi! an den

- endgültigen Schlusspunkt

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Liebe Frau Brathuhn, herzliche Grüße von der
BuGa in Koblenz. Noch vor einem Jahr hätte
ich mir nicht vorstellen können, dass ich die
kraftvollen Farben ertragen kann. Ich hätte sie
als einen persönlichen Affront gegen meinen
Schmerz gesehen. Als eine Verhöhnung und
Banalisierung des grausamen Schlusspunktes
den der Tod in unser Leben setzte
und es auseinanderriss. So lange war
es dunkel in mir. Heute kann ich die Far-
ben sehen, ihre Leuchtkraft stärkt mich
und das Schwarz gehört dazu. Ich kann
mir ein Leben ohne meine Trauer gar nicht
vorstellen. Doch wir kämpfen nicht mehr. Wir
gehen Hand in Hand. Ich danke Ihnen für
so vieles. Herzlichst Ihr [redacted]

Was erwartet sie?

1. Station: Sterblichkeitswissen – Denkwissen

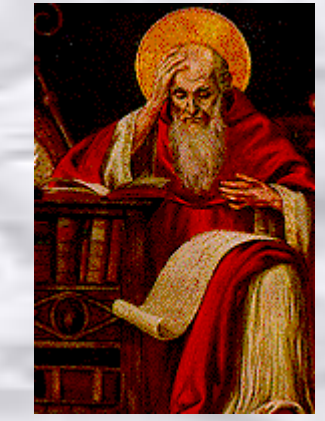
2. Station: Das Band der Liebe

3. Station: Einbruch des Todes – Erfahrungswissen

4. Station: Trauer

Размещено на wowraider.ru

„Selbst wenn man jeden Tag seines Lebens an den Tod denken würde und alle weisen Lehren und Gedanken darüber sammelte, ist man so unwissend und hilflos wie ein kleines Kind. Denn wenn die Stunde schlägt steht man, wie jeder andere Sterbliche auch machtlos vor jenem (…) Abgrund, den niemand kennt. An der Schwelle zu dieser schwärzesten Nacht, ist der Weise nichts weiter als ein einsames und hilfloses Wesen und mag er so emsig wie eine Ameise oder so unbekümmert wie ein Vogel am Himmel gewesen sein. (…) Auf den Tod muss man sich vorbereiten, ohne Vorbereitung.“ (*Vladimir Jankéléwitsch, Irgendwo im Unvollendeten, Wien 2008.)*



„Nur eines gibt es für dich auf dieser Erde, was sicher und gewiss ist; es ist dein Tod!“

Hl. Augustinus (354-430 n. Chr.)

→ d.h. der Tod ist prinzipiell vorhersehbar

Der Tod ist sicher, allein

die Stunde nicht.

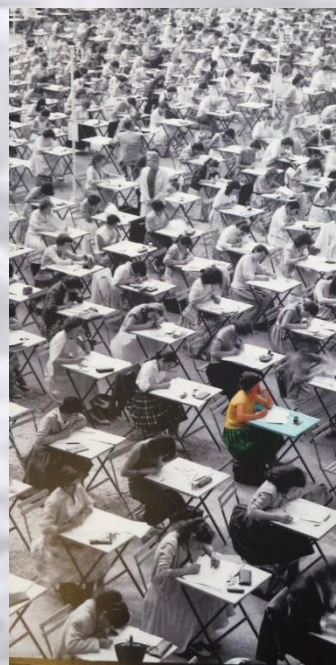
→ d.h. der Todeszeitpunkt ist prinzipiell unvorhersehbar

Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn
Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Ambivalenz des Sterblichkeitswissens

Wir wissen, DASS wir sterben müssen, wir wissen aber nicht WANN wir sterben müssen, und so sind wir Menschen gezwungen im Rahmen dieser dialektischen Spannung von *Wissen* einerseits und *Nichtwissen* andererseits unser Leben zu gestalten. *Sylvia Brathuhn*

Wir haben Strategien entwickelt, die grundlegende Gemeinsamkeiten aufweisen und in ihrer Auslebung individuell sind …



Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn
Am Anfang steht der Mensch

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

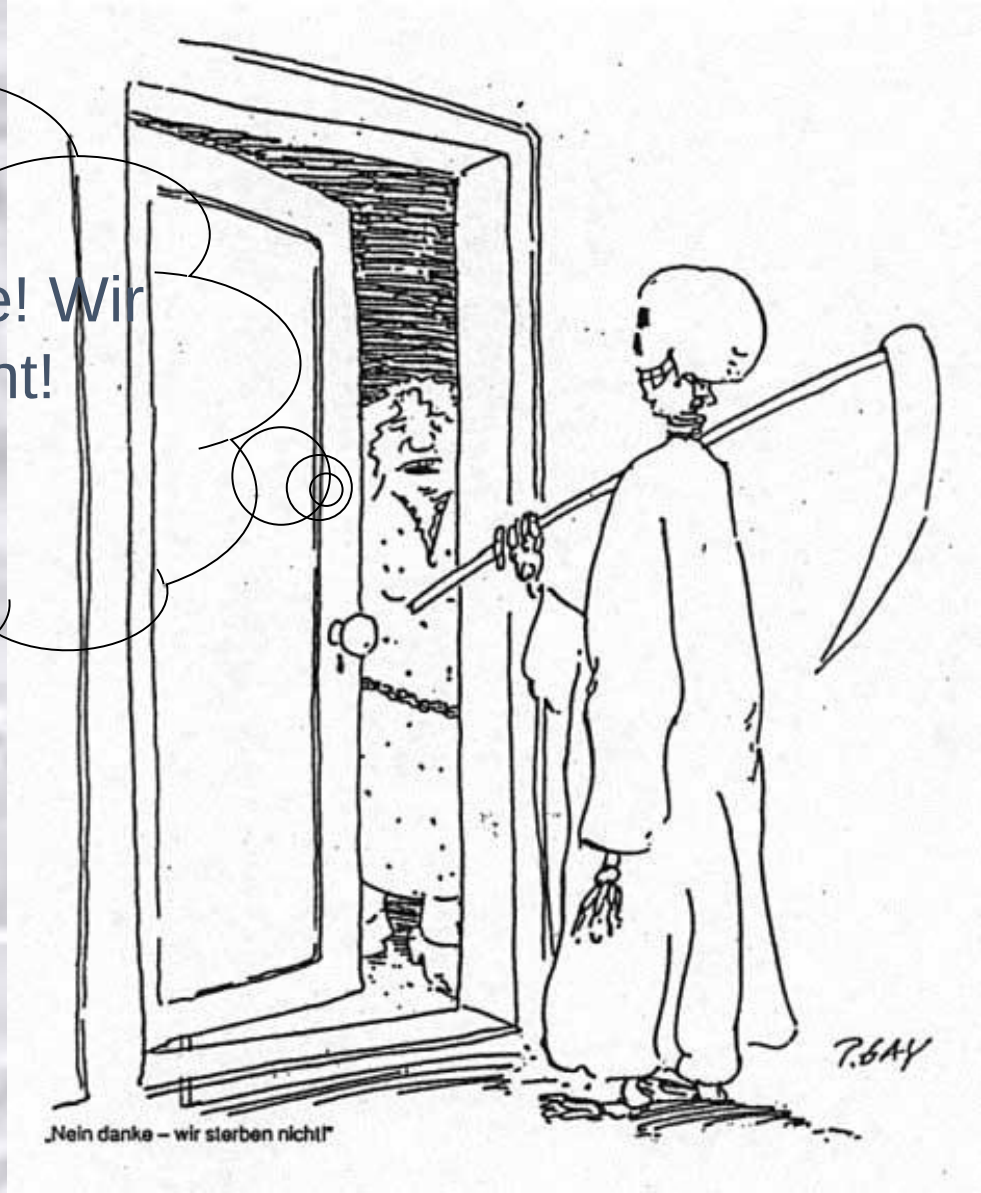
„Da die Menschen den Tod, das Elend, die Unwissenheit nicht heilen konnten, sind sie um sich glücklich zu machen, darauf verfallen, es sich zu versagen, daran zu denken.“

Blaise Pascal 1623-1662

Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Nein danke! Wir sterben nicht!



„Nein danke – wir sterben nicht!"

Vorüber! Ach vorüber!
Geh, wilder Knochenmann!
Ich bin noch jung,
geh, Lieber!
Und rühre mich nicht an.

Matthias Claudius, 1740-1815

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn
Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

„So sehr der moderne Mensch *rechnet* mit dem Tod und sich tausendfach gegen ihn versichert, so ist der Tod doch *nicht eigentlich anschaulich für ihn da.*“ *Max Scheler,* 1874-1928

Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Cryonik –
Einfrieren, Auftauen, Wieder(be)leben

Robert Ettinger, Detroit,
Michigan, gestorben 2011

„Es gibt für die Menschen,

wie sie heute sind,

nur eine radikale Neuigkeit –

und das ist immer die gleiche:

der Tod.“ *Walter Benjamin, 1892-1940*

„Man kann überrascht sein von der am meisten erwarteten Sache der Welt. Nun, was gibt es Erwarteteres als den Tod? Und dennoch, wenn der Tod eintritt, kommt er immer unvermutet. Welches auch immer das Datum ist. Und seine Plötzlichkeit lässt uns hochschrecken. „

(*Vladimir Jankéléwitsch, Irgendwo im Unvollendeten, Wien 2008.)*

„Obwohl mein Mann wesentlich älter war als ich und die Statistik einem Überleben seinerseits widersprach, haben wir gelebt als wären wir von der Ewigkeit geküsst worden…. und das obwohl ich seit Jahren sterbende Menschen im Hospiz begleite.“

(Ingrid, H. 63 Jahre, ehrenamtliche Hospizmitarbeiterin, fünf Monate nach dem Tod ihres Mannes)

Das Altern ist kontinuierlich und progressiv gewesen, das Herz aber hört mit einem Mal auf zu schlagen. … Und es ist im Nachhinein, dass man feststellt: dieses Schlagen, das also von keinem weiteren gefolgt ist, war also das letzte.“ (*Vladimir Jankéléwitsch, Irgendwo im Unvollendeten, Wien 2008.)*

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

„Im Grunde glaubt jeder Mensch, unbewusst an die Illusion seiner Unsterblichkeit.“

Sigmund Freud, 1856-1930

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn
Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Ach! welch schrecklicher Gedanke, daß wir sterben müssen und welch ewiges Wunder, daß wir das immer wieder vergessen können! *Germaine de Staël, Brief an ihren Sohn August, 31. Dezember 18051805*

„(...) Die Verdrängung der Todesidee, stellt bis zu einem gewissen Maße eine allgemeine und normale Erscheinung der menschlichen Natur dar und ist von hoher vitaler Zweckmäßigkeit.“ *Max Scheler*

„Die Narkotisierung des Todesgedankens jedoch, verdrängt die klare und leuchtende Idee des Todes und lässt die Illusion des endlosen Fortganges des Lebens zur unmittelbaren Grundhaltung seiner Existenz werden .“ *Max Scheler*

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Was erwartet sie?

1. Station: Sterblichkeitswissen – Denkwissen

2. Station: Das Band der Liebe

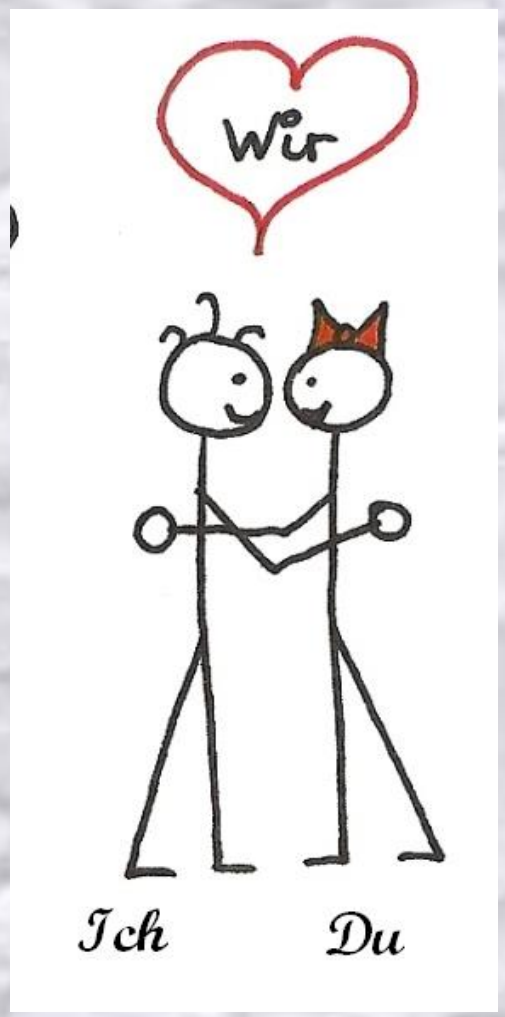
3. Station: Einbruch des Todes – Erfahrungswissen

4. Station: Trauer

Размещено на wowraider.ru

So wenig der eigene Tod für das Bewusstsein vorstellbar ist, so wenig ist der Tod des Menschen, mit dem wir durch das Band der Liebe verbunden sind, vorstellbar.

Das Band der Liebe

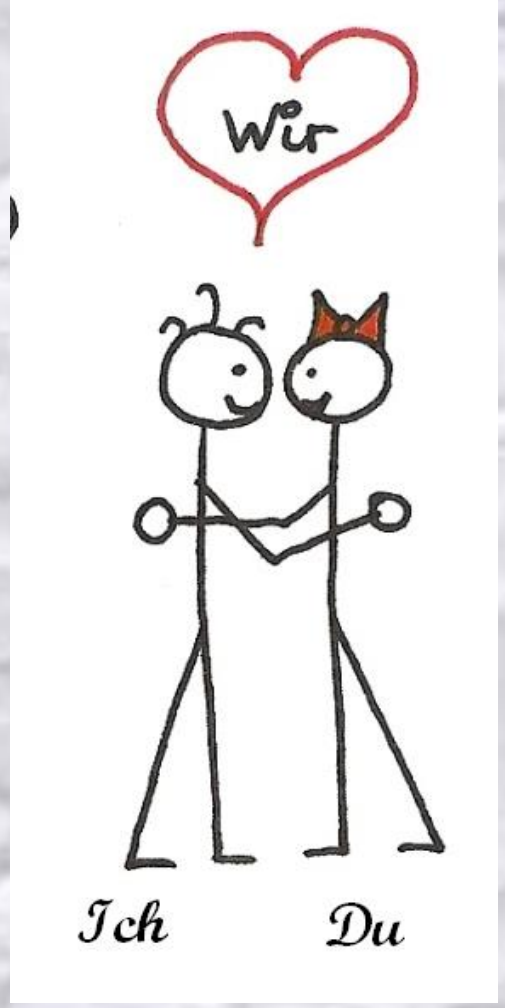


„Der Mensch ist in erster Linie ein *ens amans*, ein liebendes Wesen.“ *Max Scheler*

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“ Martin Buber

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de



In der Liebe

- heben wir einen Menschen aus dem Meer der „Gleich-Gültigen“ heraus
- wir besondern ihn, sehen ihn, geben ihm Ansehen
- sprechen wir dem Menschen, den wir lieben das Seinskompliment aus: „Es ist gut, dass es dich gibt.“ In unserer Liebe sagen wir JA zu diesem Menschen.
- Wir öffnen uns und gehen eine „unio“ mit ihm ein (Ich + Du = Wir)

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

„Es gab dich, mich und jenes <WIR>, das nicht nur Du *und* ich war, das im Entstehen war, das über uns hinaus-wachsen und uns beide enthalten sollte.“ *Anne Philipe*

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

„Jemanden lieben, heißt ihm sagen: Du wirst nicht sterben.“ ***Gabriel Marcel***

Am Anfang steht der Mensch

Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Was erwartet sie?

1. Station: Sterblichkeitswissen – Denkwissen

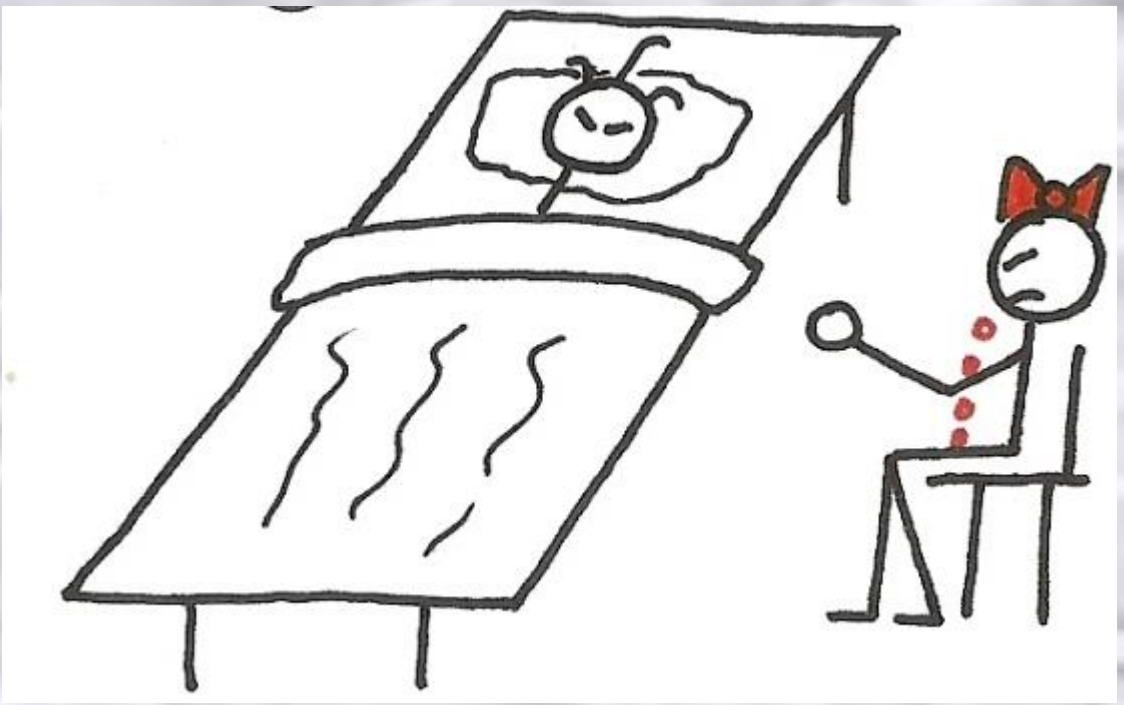
2. Station: Das Band der Liebe

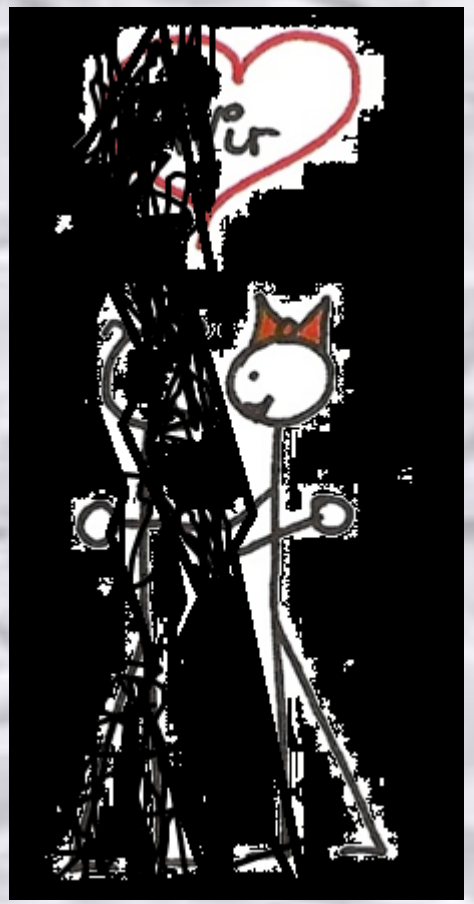
3. Station: Einbruch des Todes – Erfahrungswissen

4. Station: Trauer

Размещено на wowraider.ru

Verlustschmerz … Hoffnung … Nein …. ???



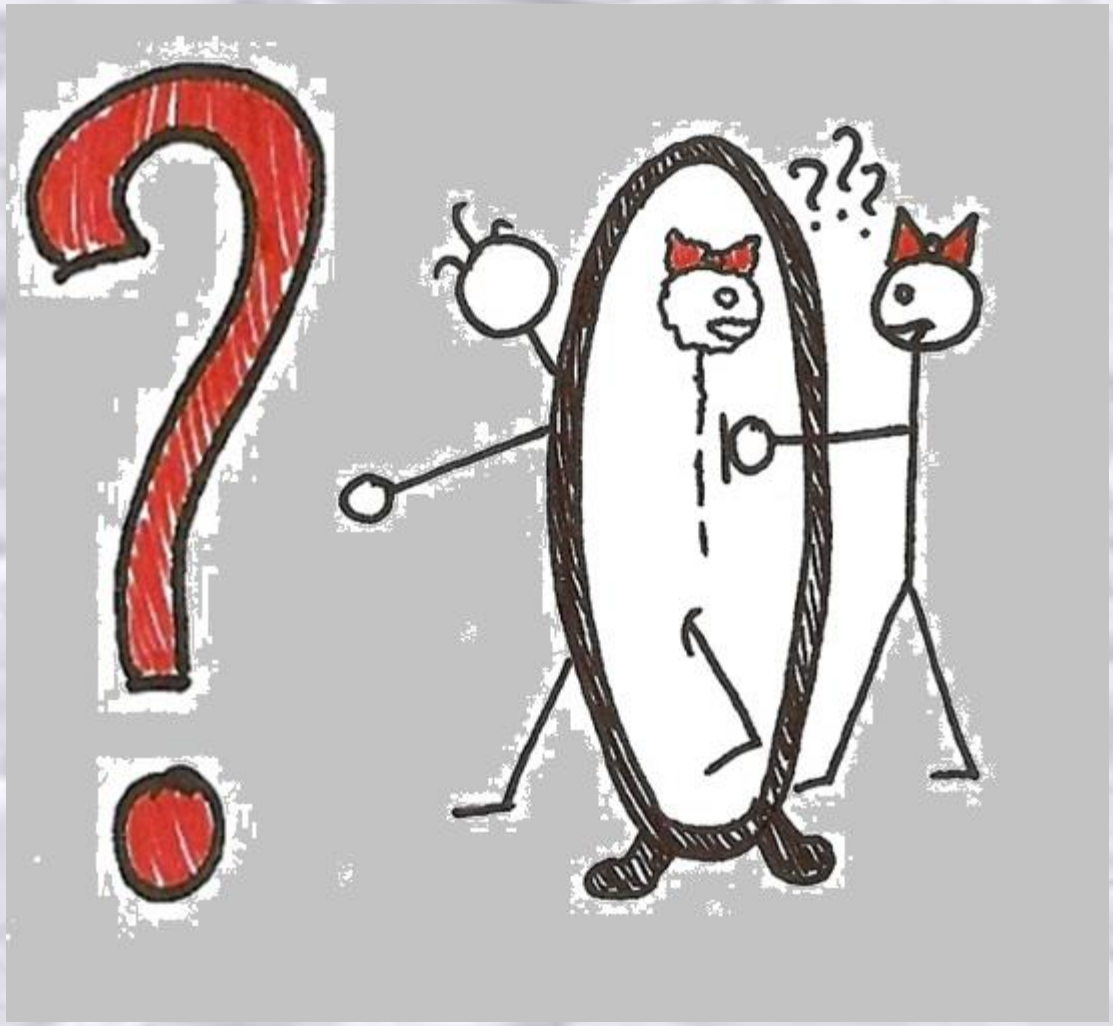


„Anwesende
Abwesendheit des Todes“
(Paul Ludwig Landsberg)

Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Einbruch des Todes – Erfahrungswissen



Verlust der Ich-Identität

„Wer bin ich?“

„Ich war mir selbst zur großen Frage geworden.“ Hl. Augustinus
(Magna Quaestio)

„Aber dann kommt der Tod und reißt mir (...) die Geliebte aus dem Arm. Mein Denkwissen platzt zur Wirklichkeit auf. Aus der Wahrheit, die ich eingeübt und mir vertraut gemacht habe, fährt es plötzlich heraus, wie ein Blitz in die Krone durch den Stamm bis in die Wurzeln des Baums schlägt ... Dann <schmecke> ich ihn.
Die Wahrheit wissen ist das eine, sie zu schmecken bekommen das andere ...“

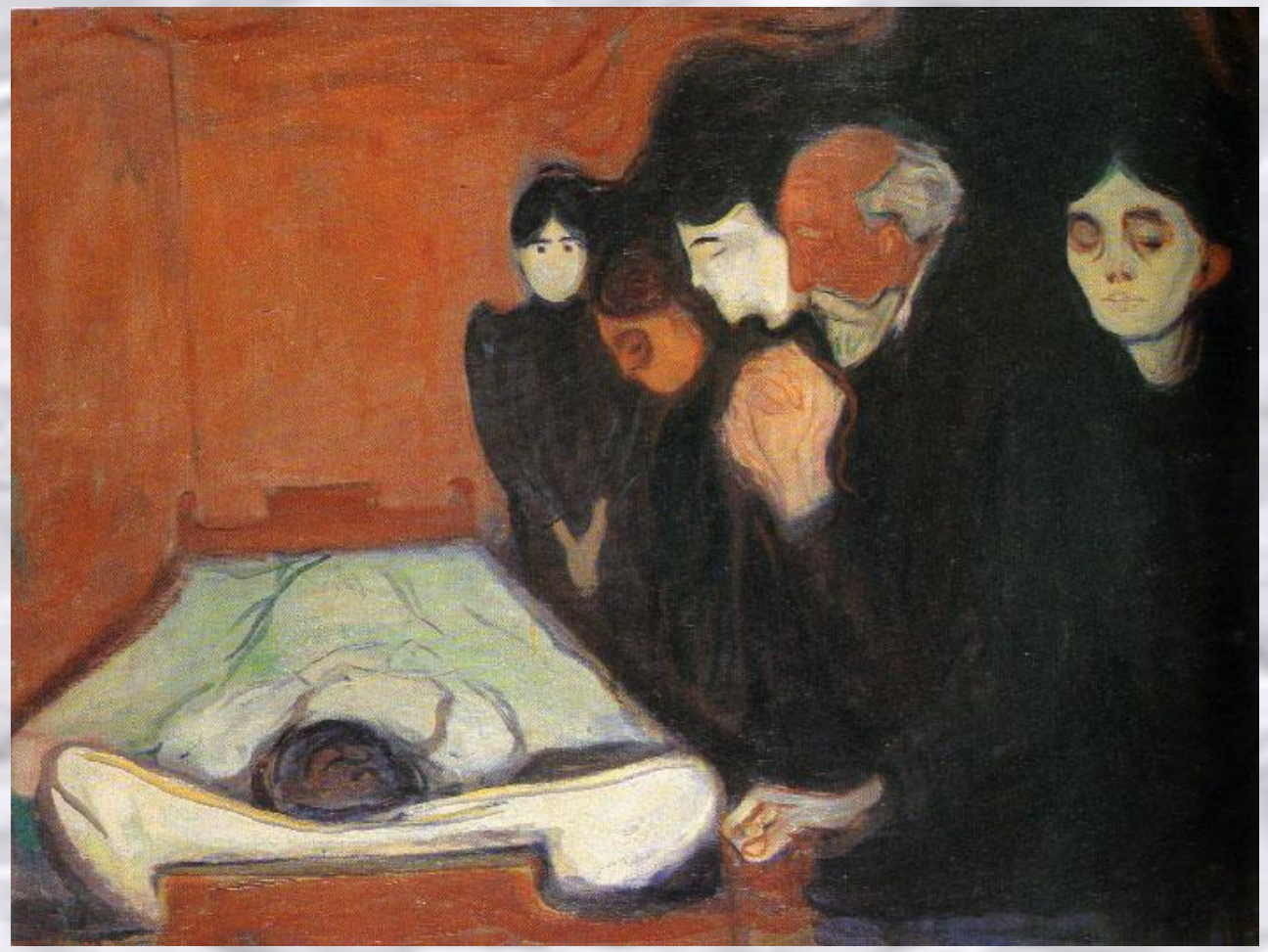
Fridolin Stier, 1902-1981

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

„Es ist, als ob ein Vorhang reißt, der Vorhang vor dem Zentrum der Dinge, einen Augenblick schaut man in das glühende Innere der Welt, in die blendende Schneewüste des Nichts, und wird dann wieder zurückgeschleudert. (…) Der Blitz hat einen berührt, eine Zeitlang ist man gezeichnet, weil man für Sekunden hinter den Vorhang geschaut hat.“

Schenk, 1998, S. 222:



Edvard Munch, Am Totenbett, 1895

Todes-Erfahrung

… Noch ist die Welt voll
Rollen, die wir spielen.
…
Doch als du gingst,
da brach in diese Bühne
ein Streifen Wirklichkeit
durch jenen Spalt
durch den du hingingst
…

Rainer Maria Rilke

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

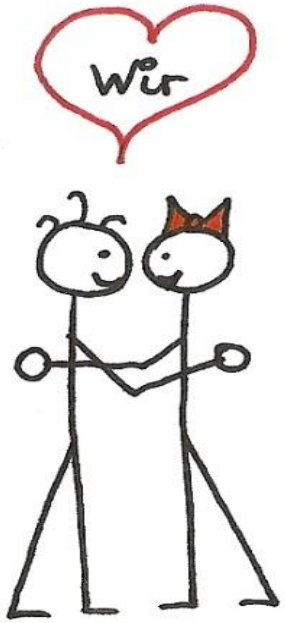
Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Seitenwechsel –
ausgestoßen aus der Gemeinschaft der Unsterblichkeitsillusionisten

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

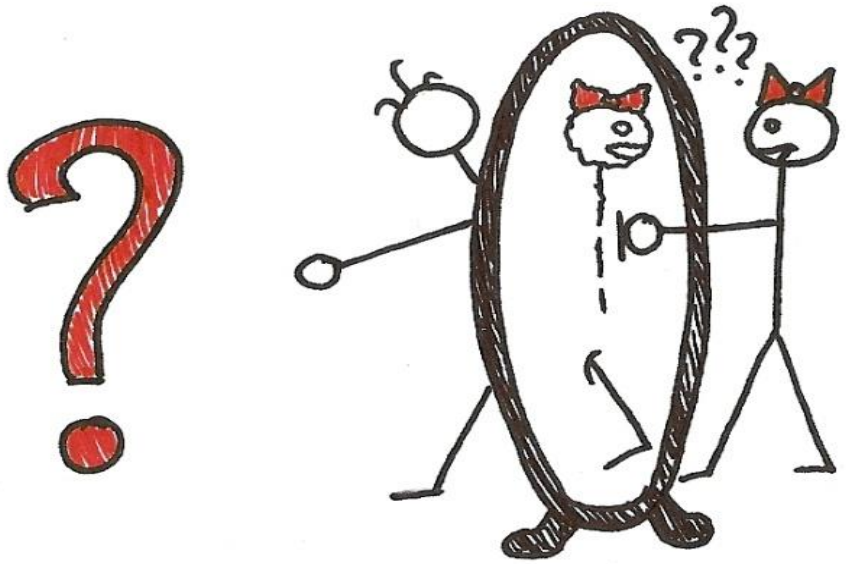
1.



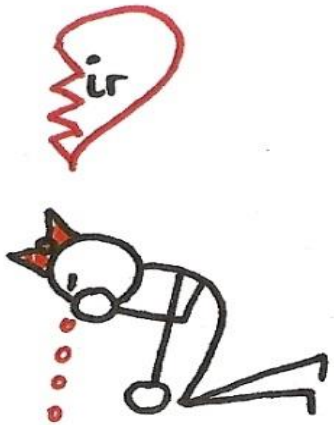
2.

3.

4.



5.



--- nie mehr ---

Was erwartet sie?

1. Station: Sterblichkeitswissen – Denkwissen

2. Station: Das Band der Liebe

3. Station: Einbruch des Todes – Erfahrungswissen

4. Station: Trauer

Размещено на wowraider.ru

„Existentielle Trauer entsteht, wenn mein Denkwissen *über den Tod sich mit* meinem Erfahrungswissen *um den Tod verbindet.“* *Sylvia Brathuhn*

Anm. Es gibt einen Irrglauben der „Erledigung“ von Trauer durch die so genannte antizipatorische oder vorwegnehmende Trauer. Trauer kann nicht antizipiert oder vorweggenommen werden. Mit Einbruch des Todes, erfährt der Mensch einen Schmerz, der nicht vorweggenommen werden kann.

„Wenn etwas vorbei ist, ist man nicht mehr der, dem es passierte.“

Martin Walser

Sinnfrage

Sprachlosigkeit

Ohnmacht

Opfergefühl

Wut

Leere – innen und außen

Schuld / Reue

Zukunftsangst

Fragen über Fragen

Starre

Erfahrungswissen des Todes

Fassungslosigkeit

Suchen

Ohne Vertrauen

Ablenkung

Suchen

Tränen

Schmerz

Verzweiflung

Sinnlosigkeit

Nie wieder – Aus und vorbei

Sehnsucht

Schweigen

Selbstmitleid

Finsternis / Dunkelheit

Einsamkeit

Schmerz

Hoffnungslosigkeit

Warum?

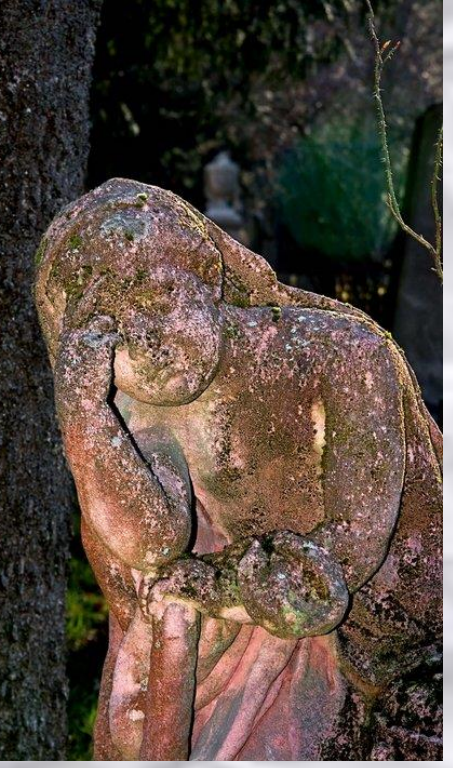
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

„**Trauer ist** ein reaktiver, spontaner, nachhaltiger, den ganzen Menschen durchtönender und durchprägender (Selbst)Heilungsprozess, eine natürliche Wertantwort auf den unwiderruflichen Verlust eines geliebten Menschen zu dem eine sinnstiftende Beziehung bestand. Im Erleben dieses Verlustes verbindet sich das Denkwissen *über* den Tod mit dem Erfahrungswissen *um* den Tod und Endlichkeit wird unmittelbar erfahren.“ (Sylvia Brathuhn)

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de



Die Trauersituation ist eine *existentielle Krisensituation!*

Sie ist ein schmerzhafter Prozess,

der dem Menschen harte innere Arbeit –
Trauerarbeit – abverlangt.

Bisherige Strategien sind oftmals nicht mehr wirksam!

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

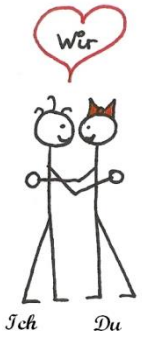
Die drei Felder der Trauer

Sterbender und Angehöriger

Verstorbener und Zurückbleibender

Trauernder

UNSTERBLICHKEITS ILLUSION



Infauste Diagnose

Sterbender innerhalb enger werdender Grenzen

Trauer

Angehöriger zwischen zwei Welten
Kümmern und Kummern

Trauer

terra incognita – Land des Todes

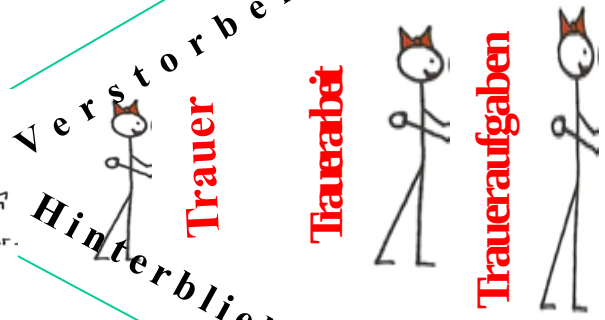
Plötzlich

Plötzlich

Schleusenzeit (*Smeding*)
perimortale Trauer (*Lammer*)
Unbekanntes Land – terra incognita (*Brathuhn*)

Verstorbener - Integration

Hinterbliebener zurück in die Fülle des Lebens



Trauer

Trauerarbeit

Trauraufgaben

Werdeschritte

UNSTERBLICHKEITS ILLUSION

Professionelle und ehrenamtliche Begleiter

Betroffenheit

„Werde, der du bist“ – Trauerarbeit, Traueraufgaben,

W E R D E S C H R I T T E

GESTALTEN

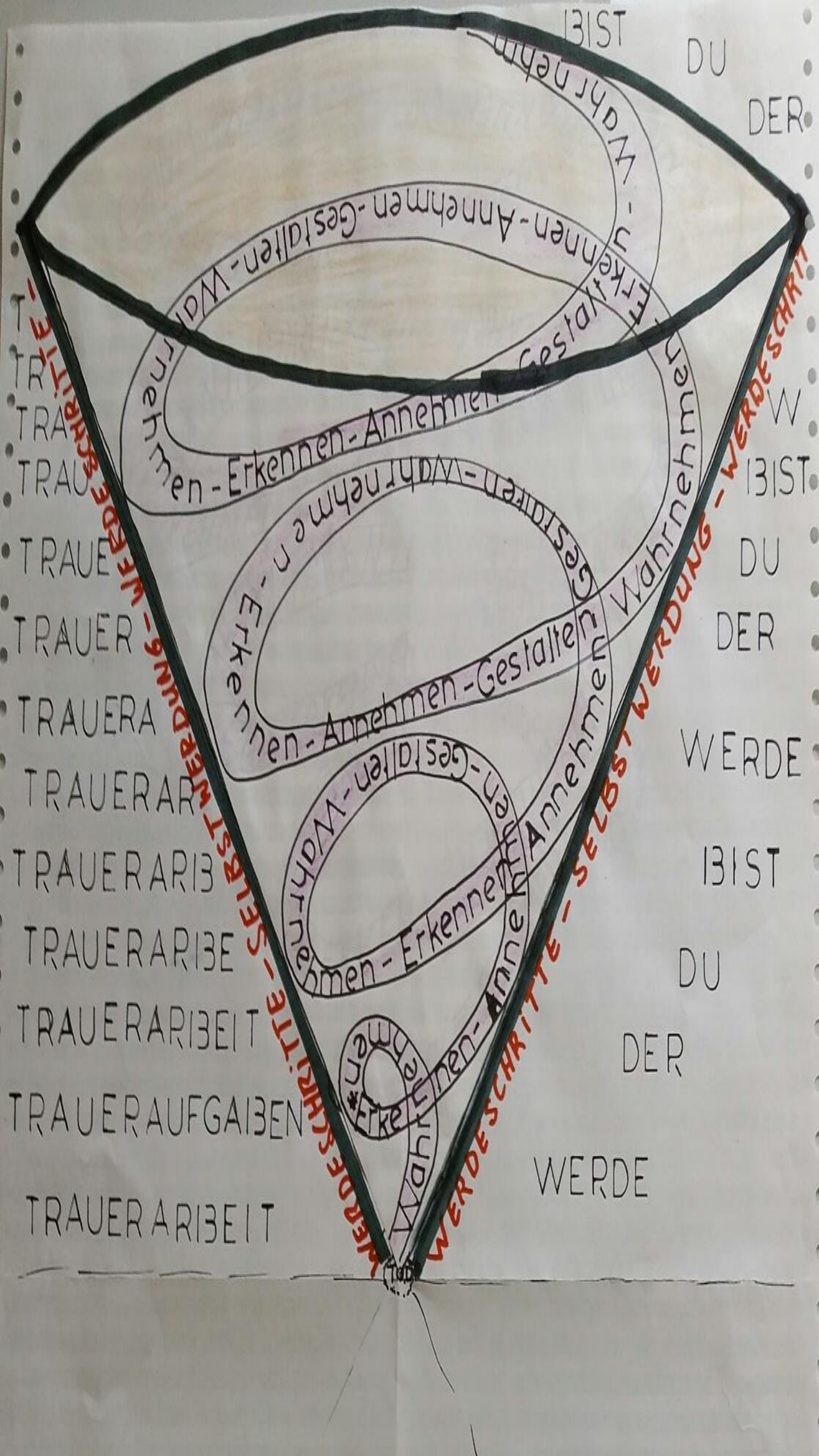
ANNEHMEN

ERKENNEN

WAHRNEHMEN

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de


IBIST DU DER W IBIST DU DER WERDE IBIST DU DER WERDE
TRAUERARIBEIT
TRAUERAUFGAIBEN
TRAUERARIBEIT
TRAUERARIBE
TRAUERARIB
TRAUERAR
TRAUERA
TRAUER
TRAUE
TRAU
TRA
TR
T
Wahrnehmen-Erkennen-Annehmen-Gestalten-Wahrnehmen
Erkennen-Annehmen-Gestalten-Wahrnehmen
Annehmen-Gestalten-Wahrnehmen-Erkennen
Gestalten-Wahrnehmen-Erkennen-Annehmen
Wahrnehmen-Erkennen-Annehmen-Gestalten
WERDESCHRITTE - SELBSTWERDUNG - WERDESCHRITTE - SELBSTWERDUNG - WERDESCHRITTE

Wohin gehe ich?

SELBST-WERDUNG

Gewinn an Festigkeit und Eigenständigkeit des brüchig gewordenen Selbst

Selbst-Bewusstheit
Selbst-Reflexivität

Treue zu sich selbst

„Werde, der du bist!"

Verabschiedung von der Unsterblichkeitsvorstellung und Souveränitätsillusion

Dialogorientierung

Entwerfen einer Zukunft

Neue Bindungen

Bindung zum Verstorbenen

Gestalten einer neuen Identität

GESTALTUNG

Neue Ich-Identität

Selbst-Annahme

Schöpfer und Gestalter seiner Selbst sein

in Grenzen Möglichkeiten der Bewahrung und Freisetzung des Erkannten sehen

Grenzen als verneinende und verhindernde Lebensschranken sehen

Selbst-Verweigerung

Annehmen, was man ist und was man nicht ist

Akzeptanz seiner Selbst als Interim

-ANNAHM

Beginn, sich und die Situation zu verstehen und anzunehmen

Existentielle Erkenntnis um die Beschaffenheit der eigenen menschlichen Existenz

Chance

Ableiten eines Auftrages für die Gestaltung des Lebens aus dem Erkenntnisprozess

Verantwortung

„Wer bin ich?"

Erkennen der eigenen Sterblichkeit

Erhalten von Einsicht ins eigentliche Sein in allen Dimensionen

Bleiben in Uneigentlichkeit

Gefahr

Geschehenes kann aufgeklärt werden

Im Augenblick des Aufwachens sich selbst erkennen

ERKENNTNIS

Sich-Selbst sehen lernen = sich selbst wählen, sich selbst inne werden

Intrinsische Wahrnehmung, subjektiver Nihilismus

Vermissender

Eindimensionalität

Extrinsische Wahrnehmung, objektiver Nihilismus

Wort- und Sprachlosigkeit

Schockzustand

Unsicherheit

Unfassbarkeit

Richtiger Zeitpunkt zur Wahrnehmung

Selbst-Entfremdur

Selektivität

Schmerzbetäubung

Aktionismus

WAHRNEHMUNG

Realisieren

Verlust und Trauer anerkennen

Erkennen

Strukturieren

Innerer Umbau

Weg durch die Trauer hindurch

Ordnen

Individuell

Trauerarbeit

Aktiv

schrittweise

Auseinandersetzen

Selbstverantwortlich

Durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen beeinflusst

Woher komme ich?

Zerrissene Identität

SELBST-WERDUNG

Wenn ein Mensch stirbt,
dann stirbt mit ihm sein erster Schnee
und sein erster Kuss und sein erster Kampf...
all das nimmt er mit sich fort.
Die Menschen gehen fort...
Da gibt es keine Rückkehr.
Ihre geheimen Welten können nicht
wiederentstehen.
Und jedes Mal möchte ich von neuem
Diese Unwiederbringlichkeit hinausschreien …

Jewgenij Jewtuschenko

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn
Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de

Homepage:
http://www.v-r.de/de/magazine-0-0/leidfaden-500062/

Am Anfang steht der Mensch
Institut für Weiterbildung, Entwicklung und Beratung
Heinz Rudi Brathuhn

Dr. phil. Sylvia Brathuhn . Schweidnitzer Str. 17 . 56566 Neuwied . IWEB-NR@t-online.de