

Kreisprozesse für Menschen in Trauer

Logotherapie und Indigene Kreisprozesse
in Theorie und Praxis

Das größte Kompliment, das mir je gemacht wurde, war,
als mich jemand fragte, was ich denke,
und auf meine Antwort achtete.
(David Thoreau)

© Stefan Kanya
www.stefankanya.com
office@stefankanya.com

08.01.2023

Diplomarbeit
Für den staatlich anerkannten Lehrgang
Für Lebens- und Sozialberater
PSB Graz 2020_WS

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch bei keiner anderen Prüferin/ keinem anderen Prüfer als Prüfungsleistung eingereicht. Diese Arbeit wurde in 2-fach gedruckter und gebundener Version zur Prüfung der o.g. Erklärung bei der zuständigen Prüferin/dem zuständigen Prüfer eingereicht, sowie als pdf-Datei per E-Mail übermittelt.

Erklärung für geschlechtsneutrale Formulierung

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Diplomarbeit auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter. .

(Ort und Datum)

(Unterschrift)

A) EINLEITUNG	7
1 Motivation	7
1.1 Aktuelle Situation – „Verbannung“ der Trauernden.....	7
1.1.1 Fehlen von Sinn und Würde als Grund für Suizid	7
1.1.2 Sinn und Würde als Voraussetzung der Lebensbejahung	7
1.1.3 Integration in Gemeinschaft als Prävention von Suizid	8
2 Überblick	8
2.1 Menschen in Trauer und Erschütterung – Heilende Faktoren	8
2.1.1 Menschen in Lebensübergängen, Trauer und Erschütterung	8
2.1.2 Resilienz – Faktoren der Heilung und Transformation	8
2.1.3 Faktoren, welche Heilung behindern	9
2.2 Projekt “Healing-Circles – “Living with Loss””	9
2.2.1 Vision: Ein sicherer Ort für Menschen in Trauer und Erschütterung	9
2.2.2 Ziele: Zugänglich für alle Menschen, fachlich geführt	10
2.2.3 Methodik: Logotherapie, Indigene Tradition, Neurowissenschaft	10
2.2.4 Ergebnis.....	10
2.2.5 Logotherapie und Indigene Tradition – Ein Experiment	11
B) LITERATURÜBERSICHT	12
1 Menschenbild in Bezug auf Trauer und Erschütterung	12
1.1 Logotherapie: Freier Wille in der noetischen Dimension	12
1.1.1 Dimensionalontologie – Die geistige Dimension als das spezifisch Humane	12
1.1.2 Selbsttranszendenz – Der Mensch ausgerichtet auf andere	13
1.1.3 Der freie Wille.....	13
1.1.4 Der Wille zum Sinn statt Suche nach Wellness und Glück	14
1.1.5 Werte	14
1.1.6 Die 10 Thesen über die Person	18
1.1.7 Transzendenz.....	19
1.1.8 Triebe und starke Emotionen	20
1.2 Indigene Tradition – Gemeinschaft und Identität	22
1.2.1 Ganzheitlichkeit, physische und geistige Dimension.....	22
1.2.2 Gemeinschaft.....	22
1.2.3 Ursprüngliche Identität des Menschen.....	23

2 Trauer und Erschütterung – Modelle und Forschung	25
2.1 Logotherapie – Die tragische Trias	25
2.1.1 Leid und Grenzsituationen – Akzeptanz oder Trotz?	25
2.1.2 Schuld - Was tun, wenn Leid durch persönliche Schuld entstanden ist.....	27
2.1.3 Tod – Das Lebensende ist definitiv.....	28
2.2 Indigene Tradition	31
2.2.1 F. Weller - Trauer ist kein Problem, sondern eine zutiefst menschliche Erfahrung	31
2.2.2 F. Weller – 5 Eingangstore zur Trauer.....	32
2.3 Weitere Konzepte der Trauer im Überblick	39
2.3.1 Trauertheorien	39
2.3.2 Phasenmodelle der Trauer.....	39
2.3.3 Stress-Modell der Trauer.....	40
2.3.4 Coping Modell	41
2.3.5 Biologisches Trauermodell	41
2.3.6 Immunologische Reaktionen und Trauer	41
3 Wege zur Heilung, Transformation und Resilienz	42
3.1 Logotherapie	42
3.1.1 V. Frankl: Das Leid annehmen als was es ist und der Trauer Raum geben.....	42
3.1.2 V. Frankl: Leid und Trauer in den Sinn des Lebens stellen (Einstellung).....	43
3.2 Indigene Tradition	45
3.2.1 Healing Circle – eine Methode wirklich gehört und gesehen zu werden	45
3.2.2 Ritual: Der Raum des Rituals als Ort der Heilung.....	46
3.2.3 Erfahrungen aus der Praxis der Trauerarbeit	51
3.2.4 F. Weller – Heilung spezifisch zu den 5 Toren der Trauer.....	55
3.3 Beiträge der Neurowissenschaft	63
3.3.1 Die Macht des „Wahren Anderen“	63
3.3.2 Die Heilung durch Präsenz und tiefes Zuhören	65
3.3.3 Mit anderen teilen, von mir selbst erzählen	67
3.4 Beiträge aus Begleitung von Menschen mit Krebs	68
3.4.1 D. Lindsay: Inner Guidance	68
3.4.2 Mögliche Faktoren für „Vollständige Remission von Krebs“	69
3.4.3 M. Lerner, „Cancer Choices“: 40 Jahre Erfahrung.....	70

C) PRAKTISCHER TEIL 71

1 Vision, Ziele 71

- 1.1 Ein sicherer Ort für Menschen in Trauer 71**
 - 1.1.1 Vision des “Dorfes“ 71
 - 1.1.2 Eine Organisation, welche die „Village“ weiterträgt..... 71

2 Auswertung Literaturstudie 73

- 2.1 Gemeinsame Schlüsse aus Logotherapie und Indigener Tradition..... 73**
 - 2.1.1 Ein erfülltes Leben, trotz Misserfolg und Verlusterfahrung 73
 - 2.1.2 Jeder Trauerprozess ist einmalig, egal wie lange er dauert..... 76
 - 2.1.3 Wilde, ungezähmte Trauergefühle sind ok und können bearbeitet werden 77
- 2.2 Schlüsse aus der Lehre der Logotherapie im Detail 79**
 - 2.2.1 Homo patiens an Stelle von Homo faber 79
 - 2.2.2 Jede Person ist ein absolutes Novum 80
 - 2.2.3 Die geistige Person nimmt Stellung zum Psychophysikum..... 81

3 Methodik 82

- 3.1 Über „Healing Circle“ 82**
 - 3.1.1 Vom Ursprung des Kreises 82
 - 3.1.2 Das Dreieck als Archetyp von Gruppenprozessen..... 82
 - 3.1.3 Der Kreisprozess als Ritual 83
- 3.2 Die Elemente des Healing-Circles..... 84**
 - 3.2.1 Intention des Healing-Circles:..... 84
 - 3.2.2 Regeln (Agreements) 85
 - 3.2.3 Drei Prinzipien 86
 - 3.2.4 Drei Praktiken 87
 - 3.2.5 Die Grundformen der Kreisarbeit 88
- 3.3 Abwechselnd wahrgenommene Führungspositionen 90**
 - 3.3.1 Befähigung für Führungspositionen im Kreisprozess..... 90
 - 3.3.2 Die Rolle des Gastgebers (Host) 90
 - 3.3.3 Die Rolle des Achtgebers (Guardian) 90
- 3.4 Der Ablauf des Healing-Circles Schritt für Schritt 92**
 - 3.4.1 Welcome 92
 - 3.4.2 Einstieg in den rituellen Raum des Kreises..... 92
 - 3.4.3 Heart-Sharing 93
 - 3.4.4 Harvesting, der kreative Prozess, die Ernte 95
 - 3.4.5 Ausstieg aus dem Ritualen Raum des Kreises 95
 - 3.4.6 Abschied..... 96

4 Ergebnisse und Erfahrungen 97

- 4.1 Durchführung von Healing-Circles..... 97**

4.1.1	Organisation und Gruppen	97
4.1.2	Ausbildungskonzept der Freiwilligen	98
4.2	Erfahrungen in der Praxis der Healing-Circles	99
4.2.1	Wirkung der Gruppen auf den Heilungsprozess	99
4.2.2	Zeugnisse von Circle Gastgebern (Hosts) - Video und Transskript	101

5 Abschließende Bemerkungen 103

5.1	Durchgeführte Analysen und Ausblick.....	103
------------	---	------------

5.2	Einladung zur Kontaktaufnahme.....	104
------------	---	------------

D) ANHANG 105

1.1	Verzeichnisse	105
------------	----------------------------	------------

1.1.1	Literaturverzeichnis.....	105
-------	---------------------------	-----

1.1.2	Abbildungsverzeichnis	107
-------	-----------------------------	-----

A) EINLEITUNG

1 Motivation

1.1 Aktuelle Situation – „Verbannung“ der Trauernden

1.1.1 Fehlen von Sinn und Würde als Grund für Suizid

Im Zuge der Debatten um die Legalisierung einer aktiven Sterbehilfe wurden zahlreiche Studien unter Schwerkranken durchgeführt, um die Gründe für deren Bitten um Sterbehilfe zu verstehen. Die Ergebnisse waren über alle Studien vergleichbar und überraschend. Am Beispiel der Studie der Forscher Jansen-van der Weide und Onwuteaka-Philipsen 2005 in den Niederlanden (Lukas, 2020, S. 27) waren depressive Stimmungen mit nur 7% untergeordnet und Schmerzen mit 30% ebenfalls. Oberste Priorität hatte:

- *„Sinnlosigkeit des Leidens“ (67%)*
- *„Entwürdigung“ (65%)*

Eine weitere Studie der Daten aus USA, Kanada und Europa von 1947 – 2016 führt zu einer ähnlichen Zusammenfassung (Emanuel, Onwuteaka-Philipsen, Urwin, & Cohen, 2016, S. 89): *„Zu den wichtigsten Motiven für die Beantragung von PAS (Anmerkung: Aktiver Sterbehilfe) gehören*

- *der Verlust von Autonomie und Würde*
- *die Unfähigkeit, das Leben und die regelmäßigen Aktivitäten zu genießen*
- *andere Formen der psychischen Belastung“*

1.1.2 Sinn und Würde als Voraussetzung der Lebensbejahung

Auch für gesunde Menschen zeigt sich, dass ihre Lebensbejahung wesentlich von diesen Voraussetzungen abhängt:

- *„trotz aller Schwierigkeiten Sinn in ihrem Leben zu sehen*
- *sich ihres bedingungslosen Wertes und ihrer Personenwürde bewusst zu sein.“*

(Lukas, 2020, S. 27)

1.1.3 Integration in Gemeinschaft als Prävention von Suizid

Aufgrund der weltweit dramatisch steigenden Suizidfällen, besonders bei jungen Menschen, wurde ein interdisziplinäres Handbuch Suizid herausgegeben. Beeindruckend und erschreckend zugleich ist, dass die Erkenntnis vom berühmten Soziologen Emile Durkheim aus 1897 nach 100 Jahren wissenschaftlicher Auseinandersetzung immer noch gültig ist (vgl. Bille-Brahe, 2000, S. 194):

Durkheim schlug als eine "allgemeine Regel" vor, dass die Häufigkeit von Selbstmord umgekehrt mit dem Grad der Integration in die Gemeinschaft, der das Individuum angehört.

2 Überblick

2.1 Menschen in Trauer und Erschütterung – Heilende Faktoren

2.1.1 Menschen in Lebensübergängen, Trauer und Erschütterung

Ich bin Menschen begegnet, welche das Leben tief erschüttert hat, sei es durch eine Krebs-Diagnose, den Tod eines geliebten Kindes, das Erleben von traumatischen Erfahrungen oder Suizid eines lieben Angehörigen. Dabei habe ich ihre tiefe Trauer erlebt, welche sie oft verbergen, weil ihr Umfeld nach einiger Zeit die Geduld verloren hat und die Trauer nicht mehr ertragen will. Und ich habe ihren Willen zum Leben erlebt, trotz der Verzweiflung und manchen Gedanken an Suizid.

2.1.2 Resilienz – Faktoren der Heilung und Transformation

Bei der Begleitung jener Menschen durfte ich Zeuge von Prozessen der Heilung und Transformation sein und habe begonnen zu lernen, was diese Heilung begünstigt und was sie hemmt. Während die Heilung aus den Menschen selbst kommt - der heile Bereich in ihnen ist gewachsen – so gab es drei wesentliche Faktoren, welche diese Heilung gefördert haben:

- Das Vertrauen, dass das persönliche Leben **Sinn** hat, trotz aller Erschütterung, von Beginn bis zum Ende.
- Das Vertrauen der **bedingungslosen Würde** ihrer Person, egal was sie leisten oder nicht.
- Die **Integration in der Gemeinschaft**, das Gesehen-werden von anderen und Erleben: Du zählst, genau wer Du bist, genau was Du bist, genau wo Du bist, genau hier, genau jetzt.

–

2.1.3 Faktoren, welche Heilung behindern

Umgekehrt fehlen in unserer westlichen Gesellschaft an vielen Orten genau diese Faktoren:

- **Individualismus:** Bei allen Errungenschaften der Aufklärung haben wir als Gesellschaft viele Orte der Zugehörigkeit verloren, wo wir gesehen werden und erleben, dass unser Leben zählt.
- **Leistung, Erfolg und Glück als zentrale Werte** der Gesellschaft: Bei aller Schönheit dieser Werte werden Menschen in ihrer Würde geringgeschätzt, wenn sie wenig oder keine Leistung, Erfolg oder Glück in Ihrer Lebensphase aufweisen können.
- **Übertriebene Anspruchshaltung:** Mangelnde Ehrfurcht vor dem Leben insgesamt und vor der eigenen Freiheit und Verantwortung. Wir haben den Anspruch, dass uns das Leben alle Wünsche erfüllt (Wellness) und uns alle Erschütterungen erspart. Wir fragen das Leben und nicht das Leben uns (vgl. Batthyány & Lukas, 2020, S. 25).

2.2 Projekt “Healing-Circles – “Living with Loss””

Wie können in unserer Welt die Orte vermehrt werden, welche die Heilungsprozesse von Menschen in Lebensübergängen, Trauer und Erschütterung unterstützen, statt sie zu behindern? Was kann ich dazu beitragen?

Diese Inspiration hat mich gefunden und nicht mehr losgelassen, so habe ich im Jahr 2020 begonnen einen Teil meines Lebens diesen Menschen zu widmen und habe das Projekt „Healing-Circles – “Living with Loss”“ gestartet.

2.2.1 Vision: Ein sicherer Ort für Menschen in Trauer und Erschütterung

Die Vision ist es, Orte schaffen, in denen

- Die Intention besteht, gemeinschaftlich einen sicheren **Ort zur Heilung und Transformation** zu schaffen, für uns selbst, diese Gemeinschaft und die Gesellschaft;
- Das Vertrauen besteht, dass das Leben jedes Menschen **Sinn** hat und jeder Mensch in sich selbst die Weisheit hat, den Sinn des Augenblicks selbst zu finden;
- **Jeder Mensch als wertvoll und würdevoll** gesehen wird, unabhängig von seiner Leistung, einzig durch die Tatsache, dass sie / er geboren ist;

2.2.2 Ziele: Zugänglich für alle Menschen, fachlich geführt

Folgende Ergebnisse sollen erreicht werden:

- Diese Orte sind **allen Menschen zugänglich**, unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten, vom Obdachlosen bis zum CEO, zunächst online (zoom), später in Person;
- Die Orte sind durch **ausgebildete Hosts moderiert**, die Treffen werden nach klaren Regeln abgehalten;
- Es gibt eine **Organisation und ein Kernteam**, welches Hosts zur Leitung dieser Orte ausbildet und Supervision für die Hosts anbietet;

2.2.3 Methodik: Logotherapie, Indigene Tradition, Neurowissenschaft

Zusammenführung des Reichtums dreier Domänen:

- Die Lehre und Praxis der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls
- Die Tradition von „Healing-Circles“ Indigener Nordamerikanischer Stämme
- Die Erfahrung und Infrastruktur der Organisation „Commonweal“ aus Kanada in der Förderung der Heilung von Menschen mit Krebs (Lerner, 2022)
- Ergebnisse der Neurowissenschaft

2.2.4 Ergebnis

2.2.4.1 Healing-Circles “Living with Loss” in Action

Es gibt ein Konzept für die Healing-Circles „“Living with Loss”“ mit Regeln und Ablauf dieser Kreise, welches aus der Erfahrung von „Healing-Circles“ für Krebspatienten von „Comonweal“ adaptiert worden ist.

Über die Jahre ist ein wunderbares Kernteam entstanden, Es besteht aus 10 Volunteers, welche „Healing-Circles“ als Gastgeber (Hosts) und Achtgeber (Guardians) moderieren und neue Volunteers als Mentoren in die Leitung dieser Kreise einführen und begleiten.

Aktuell finden wöchentlich 3 Kreise mit jeweils bis zu 10 Teilnehmern statt, ein vierter Kreis ist bereits nicht öffentlich im Laufen und wird bald öffentlich verfügbar gemacht. Die Kreise finden online (zoom) statt. Die Teilnehmer stammen aus USA, Kanada, Europa und Australien, die Sprache ist Englisch.

Das Programm findet Ihr online auf <https://healingcirclesglobal.org/grief/> (Kanya & Spaw, 2023)

Eingebettet ist das Programm in die NGO Organisation von „Healing-Circles Global“ welches von Diana und Kelly Lindsay in den USA aufgebaut worden ist, ihr findet es hier: (www.healingcirclesglobal.org) (Lindsay, 2023)

2.2.4.2 Zeugnisse von Circle Gastgebern (Hosts) - Video und Transkript

Um interessierten Menschen im Internet einen ersten Eindruck zum Programm Healing-Circles – “Living with Loss” zu geben, haben wir ein Video aus Erzählungen mit diesen wunderbaren Volunteers gemacht.

Ihr findet das Video hier: Video About Healing-Circles "Living with Loss"

Das Transkript findet Ihr im Kapitel „[Transkript Video](#)“ weiter unten.

2.2.5 Logotherapie und Indigene Tradition – Ein Experiment

In dieser Diplomarbeit lade ich Euch ein zu einer Reise mit mir durch dieses Projekt:

Einblick in relevante Erfahrung, Forschung und Quellen

- Menschenbilder: Logotherapie, Tradition Indigener Nordamerikanischer Stämme
- Trauer und Verlusterfahrung – Heilung und Transformation
- „Die Tradition von „Healing-Circles“ Indigener Nordamerikanischer Stämme
- Erfahrung in Unterstützung Resilienz von Krebskranken aus Commonweal

Praxisteil:

- Methodik „Healing-Circles – “Living with Loss””
- Konzept und Durchführung der Kreise
- Zeugnisse von Hosts (Video und Transkript)

B) LITERATURÜBERSICHT

1 Menschenbild in Bezug auf Trauer und Erschütterung

1.1 Logotherapie: Freier Wille in der noetischen Dimension

1.1.1 Dimensionalontologie – Die geistige Dimension als das spezifisch Humane

Viktor E. Frankl hat sein Menschenbild im Konzept seiner „Dimensionalontologie“ vorgelegt. Darin entfaltet er menschliches Sein dreidimensional: auf somatischer, psychischer und geistiger Ebene.

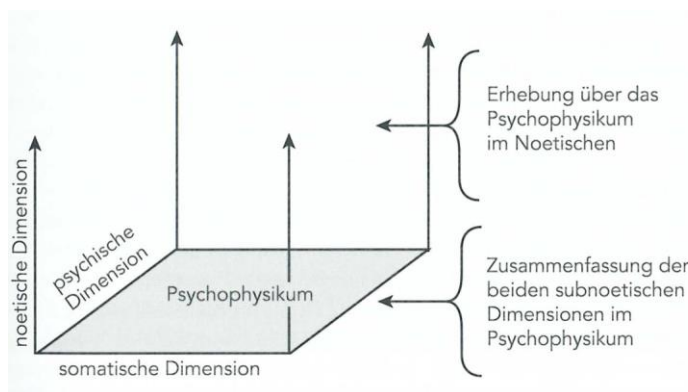


Abbildung 1: Dimensionalontologie (Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2014, S. 19)

Somatische Dimension: ihr sind alle leiblichen Phänomene zuzuordnen.

Psychischen Dimension: die Gestimmtheit, (Trieb-)Gefühle, Instinkte, Begierden, Affekte sowie Intellektuelle Begabungen und Kognitionen.

Noetische Dimension: Eigenständige Willensentscheidungen („Intentionalität“), sachliches und künstlerisches Interesse, schöpferisches Gestalten, Religiosität und ethisches Empfinden („Gewissen“), Wertverständnis und Liebe sind in der Geistigkeit des Menschen anzusiedeln.

(vgl. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2014, S. 18f)

1.1.2 Selbsttranszendenz – Der Mensch ausgerichtet auf andere

Frankl sieht in der Noetischen Dimension das spezifisch Menschliche, das Humane, den Menschen der nicht nur für sich selbst lebt, sondern verbunden ist mit der Gemeinschaft und dem Kosmos:

„Mensch sein heißt auch schon über sich selbst hinaus sein. Das Wesen der menschlichen Existenz liegt in deren Selbsttranszendenz, möchte ich sagen. Mensch sein heißt immer schon ausgerichtet und hingeordnet sein auf etwas oder auf jemanden, hingegeben sein an ein Werk, dem sich der Mensch widmet, an einen Menschen, den er liebt, oder an Gott, dem er dient. Solche Selbsttranszendenz sprengt den Rahmen all der Menschenbilder, die im Sinne eines Monadologismus (Frankl, Der Nervenarzt 31, 1960, S. 385) den Menschen als ein Wesen hinstellen, das nicht über sich selbst hinaus nach Sinn und Werten langt und solcherart nach der Welt orientiert, sondern insofern ausschließlich an sich selbst interessiert ist, als es ihm um die Aufrechterhaltung beziehungsweise Wiederherstellung der Homöostase zu tun ist.,“ (Frankl, 1979, S. 35)

1.1.3 Der freie Wille

Der Mensch hat durch das Psycho-Physikum, also die somatische und psychische Dimension, viele Bedingungen erhalten, seien dies genetisch, oder durch Prägung und Erlebnisse erworben. Aber der Mensch hat in der noetischen Dimension die Freiheit, zu entscheiden, wie er dazu Stellung nimmt und was er daraus macht.

Was aus der Vergangenheit gegeben ist, ist unveränderliches Schicksal, was ich nun damit mache, ist bei aller Begrenztheit von Möglichkeiten, in meiner Entscheidung. Dazu sagt Frankl:

„Letzten Endes wird menschliches Verhalten jedenfalls nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von einer Entscheidung, die er trifft. Ob er es nun wissen mag oder nicht: er entscheidet, ob er den Bedingungen trotzt oder weicht, mit anderen Worten, ob er sich von ihnen überhaupt und in welchem Maße er sich von ihnen bestimmen läßt.“ (Frankl, 1979, S. 71)

1.1.4 Der Wille zum Sinn statt Suche nach Wellness und Glück

Unserem Zeitgeist entspricht das Streben nach Glück, Happyness, Wellness. Frankl hat festgestellt, dass Menschen, welche Glück direkt anstreben, frustriert enden können. Denn kaum ist nach einer Phase der Unzufriedenheit das Glück erreicht – ein Haus, der Beruf, die Gesundheit – stellt sich erneut Unzufriedenheit ein.

Ich würde sagen, was der Mensch wirklich will, ist letzten Endes nicht das Glücklichsein an sich, sondern ein Grund zum Glücklichsein. Sobald nämlich ein Grund zum Glücklichsein gegeben ist, stellt sich das Glück, stellt sich die Lust von selber ein. (Frankl, Das Leiden am sinnlosen Leben, 2013, S. 81)

Der Mensch wird in dem Maße glücklich, in dem er Sinn erfüllt. Nicht der Mangel an Glück führt zur Frustration des heutigen Menschen, sondern der Verlust des Lebenssinns

1.1.5 Werte

1.1.5.1 Drei Wertekategorien

Wie aber kann der Mensch Sinn im Leben finden und ein sinnvolles Leben verwirklichen? Frankl hat es als hilfreich angesehen den Begriff von Werten einzuführen als „Sinn Universalien“ um unsere täglichen Lebensentscheidungen transparent zu machen:

Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre. Dies ist darauf zurückzuführen, daß (sic) die scheinbar negativen Seiten menschlicher Existenz, insbesondere jene tragische Trias, zu der sich Leid, Schuld und Tod zusammenfügen, auch zu etwas Positivem, zu einer Leistung gestaltet werden können, wenn ihnen nur mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird. (Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, 1979, S. 346)

Dabei hat er drei Wertekategorien eingeführt: »schöpferische Werte«, »Erlebniswerte« und »Einstellungswerte«, wobei die Einstellungswerte die wertvollsten sind:

Es ist nun interessant, daß (sic) die genannte Trichotomie anhand eines Materials von 1340 Versuchspersonen faktorenanalytisch bestätigt werden konnte – mehr als dies: die Hierarchie, die zwischen den drei Wertkategorien herrscht, und der zufolge die Einstellungswerte höher stehen als die schöpferischen Werte und die Erlebniswerte, konnte auf demselben Wege bestätigt werden. (Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, 1979, S. 347)

1.1.5.2 Einstellungswerte und Sinn im Leiden

Im westlichen Zeitgeist geben die Kategorien **Erfolg und Misserfolg** die Richtung der Ethik an. Gemessen an dieser Kategorien kann im Leiden kein sinnvolles Leben geführt werden (Homo faber). Dem stellt Frankl die Kategorien **Erfüllung und Verzweiflung** gegenüber (Homo patiens).

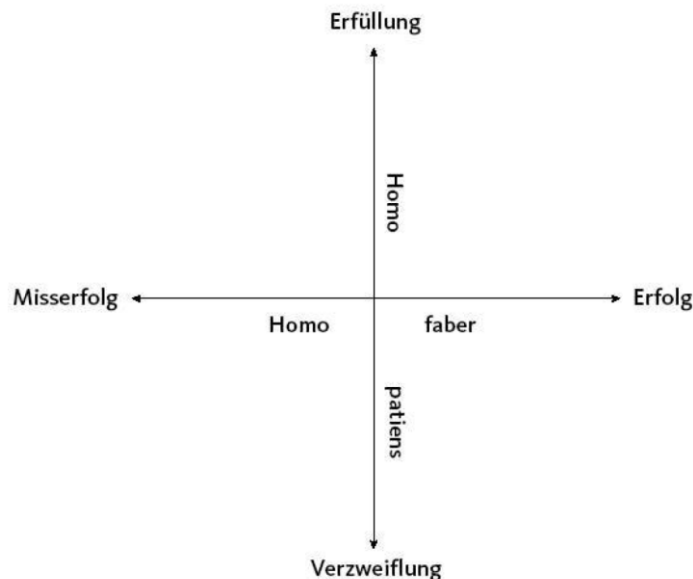


Abbildung 2: Homo patiens als Gegenentwurf zu Homo faber (Frankl, *Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung*, 2017, S. 283)

Der Mensch kann Erfüllung im Leben verwirklichen, unabhängig ob er erfolgreich ist oder nicht.

Das befreit ungemein! Selbst wenn das Schicksal uns mit Verlusten konfrontiert, wenn Trauer, Schmerz und Erschütterung unser Leben heimsucht bezeugen, bezeugt Frankl, was er in Menschen erlebte: Er hat Menschen erlebt, welche im Leid ein erfülltes, authentisches Leben gelebt haben:

*Worauf es ankommt, ist die rechte Haltung, ist das rechte, aufrechte Leiden echten Schicksals. Aufs Tragen kommt es an – darauf, wie man das Schicksal trägt, sobald man es nicht mehr in die Hand nehmen, vielmehr nur noch auf sich nehmen kann. Mit anderen Worten: Wo keine Handlung mehr möglich ist – die das Schicksal zu gestalten vermöchte –, dort ist es nötig, in der rechten Haltung dem Schicksal zu begegnen. (Frankl, *Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung*, 2017, S. 281)*

Beispiel: Einstellungswerte bei Krankheit

Frankl erläutert die Verwirklichung von Einstellungswerten, welche er bei Menschen erlebt hat an Hand von zwei Beispielen, welche er besonders lehrreich gefunden hat.

Ein Patient, der an einem Rückenmarkstumor leidet, kann seinen Beruf nicht weiter ausüben; von Beruf war er Reklamezeichner. Die schöpferischen Wertmöglichkeiten fallen also fort; im Spital liest er fleißig, fleißiger als er jemals früher zu lesen Gelegenheit hatte; er verwirklicht also Erlebniswerte, das heißt, er gibt seinem Leben nunmehr dadurch Sinn, dass er kulturelle Werte in sich aufnimmt.

Aber schließlich schreiten seine Lähmungen so weit fort, dass er mit seinen Händen nicht mehr ein Buch zu halten imstande ist und auch nicht mehr die Kopfhörer verträgt; also auch Erlebniswerte sind für ihn nicht mehr verwirklichtbar, und er weiß selbst, dass sein Ende herannaht. Aber wie stellt er sich zu diesem Schicksal ein?

Ich hatte damals als junger Arzt zufällig Nachtdienst, und bei der Nachmittagsvisite bittet er mich, dass ich mich nur ja nicht seinetwegen in meiner Nachtruhe stören lassen möge: Dem gilt seine einzige Sorge – meiner Nachtruhe.

Und damit, dass sich dieser Mensch in seinen letzten Lebensstunden so gar nicht mehr um sich selbst, sondern nur um andere kümmert, z. B. um mich als diensthabenden Arzt: Mit diesem stillen Heldentum hat dieser Mensch eine Leistung vollbracht, aus seinem Leiden eine Leistung gemacht – und zwar eine Leistung, die wohl höher zu veranschlagen ist als jede Reklamezeichnung, die er früher, zur Zeit, als er noch arbeitsfähig war, zustande gebracht hatte: jetzt hatte er Reklame gemacht dafür, was der Mensch selbst noch in solcher Lage vermag. (Frankl, Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung, 2017, S. 283)

Beispiel: Einstellungswerte bei der Trauer um einen geliebten Menschen

An uns wendet sich ein alter praktischer Arzt; vor einem Jahr ist ihm seine über alles geliebte Frau gestorben, und über diesen Verlust kann er sich nicht hinwegsetzen.

Wir fragen den schwerst deprimierten Patienten, ob er sich überlegt hat, was geschehen wäre, wenn er selbst früher als seine Frau gestorben wäre.

»Nicht auszudenken«, antwortet er, »meine Frau wäre verzweifelt gewesen.«

Nun brauchten wir ihn nur darauf aufmerksam zu machen: »Sehen Sie, dies ist Ihrer Frau erspart geblieben, und Sie haben es ihr erspart, freilich um den Preis, dass nunmehr Sie ihr nachtrauern müssen.« Im gleichen Augenblick hatte sein Leiden einen Sinn bekommen: den Sinn eines Opfers. (Frankl, Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung, 2017, S. 287)

Anmerkung des Verfassers

Dadurch, dass die Trauer und der Schmerz des Verlustes für den Arzt einen Sinn bekommen haben, werden die Schmerzen zunächst nicht weniger, aber die Haltung des Arztes ändert sich dramatisch. Diese Haltung gibt dem Arzt die Motivation und Energie durch den Trauerprozess authentisch zu gehen.

Zugleich ist die These (3) über die Person zu beachten (siehe nächstes Kapitel): Jede einzelne Person ist ein absolutes Novum. Deshalb kann auch das obige Beispiel nicht verallgemeinert werden, vielmehr findet jeder selbst für sich die Antwort in der Situation, aber das Beispiel gibt Hoffnung und Richtung.

1.1.6 Die 10 Thesen über die Person

Otto Zsok fasst die 10 Thesen zur Person von Viktor Frankl wie folgt zusammen:

(1) Die Person ist ein Individuum!

(2) Sie ist nicht nur unteilbar, sie ist auch nicht verschmelzbar, weil sie Einheit und Ganzheit ist.

(3) Jede einzelne Person ist ein absolutes Novum. Einmalig und unaustauschbar. Körperlich-seelisch mögen die Menschen einander noch so sehr ähneln, daß (sic) man sie typenmäßig – z. B. nach Typologien der verschiedenen Charakterlehren – relativ leicht miteinander „vergleichen“ kann. Als geistige Personen jedoch entziehen sie sich jeder Typologie. Die Person ist Selbstschöpfung.

(4) Die Person ist geistig (Geistigkeit ist hier als Konstituens gemeint) und besitzt eine unantastbare Würde.

(5) Die Person ist existentiell, das heißt: sie kann auch kontrafaktisch etwas aus der Fülle der Wirklichkeit auswählen und sich dafür entscheiden. Wählen und Verwerfen ist das Tun des Menschen als geistige Person.

(6) Die Person ist ich-haft: sie gestaltet die Triebe und nicht umgekehrt. Die geistige Person ist der Baumeister, der alle vorhandenen Materialien (Umwelteinflüsse, biologische Erbmasse, psychische Dispositionen, Charakter, Erziehung usw.) nach eigenem „Plan“ gestaltet und verwertet. Als „Ich“, das sie ist, verhält sich die Person zum eigenen Charakter, den sie hat.

(7) Die Person stiftet Einheit und Ganzheit, indem sie als Geistiges sich mit dem Psychophysikum auseinandersetzt. Darum lautet die Formel: Der Mensch ist immer schon Person, er hat einen Charakter und wird zur Persönlichkeit, indem er sich als geistige Person mit seinem psychischen Charakter auseinandersetzt.

(8) Die Person ist dynamisch: Indem sie sich vom Psychophysikum zu distanzieren vermag, tritt das Geistige (am und im Menschen) in Erscheinung. Das heißt: Die Person ist wohl auch ihr Leib und ihre Seele (hier als Psyche gemeint), aber sie ist nicht mit den beiden genannten Instanzen identisch. Der personale Geist besitzt eine gewisse, eine relative Unabhängigkeit vom Psychophysikum. Viktor Frankl spricht hier von der „Trotzmacht des Geistes“. Vom Geiste her kann der Mensch zu allen physischen und psychischen Bedrängnissen Stellung beziehen. Er kann sich zu sich selbst verhalten und zur Welt Distanz gewinnen.

(9) *Die Person verhält sich so zu einer höheren Welt (zu einer alles umfassenden „Über-Welt“), wie das Tier zur Welt des Menschen. Das Tier kann nicht in die menschliche Welt des Sinnes und der Werte gelangen.*

(10) *Auch der Mensch kann verstandesmäßig nicht in die „Über-Welt“ mit ihrem „Über-Sinn“ gelangen, aber er kann die Welt der Transzendenz in einem ahnenden Hinauslangen – im Glauben – erreichen. Darum besagt die These 10: Die Person begreift sich selbst nur von der Transzendenz her. Der Mensch ist Person in dem Maße, als er vom Anruf der Transzendenz her personiert [per-sonat] – durchtönt und durchklungen – wird. Diesen Anruf der Transzendenz hört er ab im Gewissen. (Batthyány & Zsok, 2005, S. 175ff)*

Kommentar des Verfassers

Diese Thesen geben wertvolle Richtungsweisungen für die Auseinandersetzung mit Trauer und Erschütterung im Leben, denn

- Jeder Mensch hat seinen einzigartigen Weg im Umgang mit Trauer, Leid und Schmerz, da jeder Mensch ein Novum ist (3);
- Im Trauerprozess ist der Mensch aufgerufen, sich in die Tiefe und Höhe der Transzendenz zu begeben, denn die Person stiftet Einheit und Ganzheit, indem sie als Geistiges sich mit dem Psychophysikum auseinandersetzt (7) und er den Anruf von der Transzendenz her personiert (10);

1.1.7 Transzendenz

Jeder Mensch sieht nur einen Ausschnitt aus dem Ganzen, nur einen Teil des gesamten Kosmos. In Wahrheit sind wir eingebettet in eine geistige Welt, welche uns nicht direkt zugänglich ist, aber transparent werden kann.

Hier widerspricht Frankl der Ansicht Schelers, dass das Wesen des Menschen durch das psychophysische und die soziale Bedingtheit gegeben ist:

Von der Welt haben wir nur einen Ausschnitt, und zwar einen subjektiven Ausschnitt; aber bei diesem subjektiven Ausschnitt handelt es sich um den subjektiven Ausschnitt aus einer objektiven Welt!

Alles Menschliche ist bedingt. Eigentlich Menschliches ist es aber nur, sofern und soweit es sich über seine eigene Bedingtheit auch erhebt – indem es sie übersteigt, indem es also

»transzendiert«. *So ist der Mensch überhaupt nur Mensch, sofern und soweit er – als geistiges Wesen – über sein leibliches und seelisches Sein hinaus ist. (Frankl, Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung, 2017, S. 235)*

Kommentar des Verfassers

In Zeiten der Trauer, des Schmerzes und der Erschütterung spüren wir tief in uns den Ruf zur Herstellung unserer Ganzheit. Wie ich in einem weiteren Kapitel darstelle, stellen Rituale und Traditionen von indigenen Völkern einen reichen Erfahrungsschatz dar, wie eine Umgebung geschaffen werden kann, um Zugänge zu dieser eben geistigen Gesamtheit empirisch zu ermöglichen und damit zum seelisch-geistigen Reifen und heil-werden beitragen.

1.1.8 Triebe und starke Emotionen

In Zeiten der Trauer, des Schmerzes und der Erschütterung sind wir auf unser nacktes Selbst geworfen. Dort finden wir nicht nur Schmerz, sondern auch wilde Emotionen und Triebe vor. Trauer ist wild.

Es ist zu bemerken, dass Frankl uns explizit nicht dazu auffordert uns immer von unseren Trieben und starken und wilden Emotionen zu distanzieren.

„Der Mensch hat Triebe – aber die Triebe haben nicht ihn. Er macht etwas aus den Trieben – aber die Triebe machen ihn nicht aus. Wir verneinen also nicht die Triebe an sich; aber ich kann doch nicht etwas bejahen, ohne dass mir zuvor die Freiheit gegeben wäre, es auch zu verneinen. Das Bejahen von Trieben steht also zur Freiheit nicht nur nicht im Widerspruch, sondern hat die Freiheit zum Nein- Sagen sogar zur Voraussetzung

....

Denn von seiner Geistigkeit her sind die Triebe des Menschen – im Gegensatz zu denen des Tieres – immer schon durchherrscht und durchwaltet, in diese Geistigkeit ist die Triebhaftigkeit des Menschen immer schon eingebettet, so zwar, dass nicht nur dann, wenn Triebe gehemmt, sondern auch dort, wo sie enthemmt werden, der Geist immer schon am Werk gewesen ist, immer schon dareingeredet hat.“ (Frankl, Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung, 2017, S. 231ff)

Kommentar des Verfassers

Damit kann ein Missverständnis ausgeräumt werden, dass in der Verarbeitung von Trauer und Schmerz Triebe und starke Emotionen unterdrückt oder „veredelt“ werden müssen. Nein, sie können auch bewusst zugelassen, ausgedrückt und erlebt werden und sollen das auch, wenn in der geistigen Dimension die Sinnhaftigkeit dieses Ausdrucks explizit bejaht wird.

Das wird im Ritualen Raum erlebt, wie im nächsten Kapitel ausgeführt. Es wird in der Gemeinschaft ein Raum geschaffen, in dem explizit der geistigen Dimension des Menschen und der Gemeinschaft Aufmerksamkeit geschenkt wird. Im Schutze dieser Ganzheit und der Gemeinschaft wird dem Trauernden ein Ort gegeben, an dem er die Triebe und wilden Emotionen bejahen kann, und zwar vom Geist her.

1.2 Indigene Tradition – Gemeinschaft und Identität

1.2.1 Ganzheitlichkeit, physische und geistige Dimension

Alle Lebewesen und Dinge im Kosmos sind auf irgendeine Weise mit allem anderen verbunden und bilden ein Ganzes. Es ist daher nur möglich, etwas zu verstehen, wenn man den Zusammenhang im Ganzen versteht.

Die physische Welt ist real und die geistige Welt ebenfalls. Diese beiden sind Aspekte der einen Realität. Und doch gibt es jeweils getrennte Gesetze, die jedes von ihnen regeln. Ein ausgeglichenes Leben ist eines, das die Gesetze dieser beiden Dimensionen der Realität beachtet. (vgl. Bopp, Bopp, Brown, & Lane, 2004, S. 32f)

1.2.2 Gemeinschaft

Im Dorf ist das Gemeinschaftsleben auf Geist aufgebaut und kann davon nicht getrennt werden. Der Geist ist ständig präsent, bringt uns Klarheit, sorgt für Inspiration, ermöglicht Frieden und gibt uns alle Segnungen, die wir brauchen.

Gemeinschaft ist eine Umgebung, in der man im Herzen und in der Seele des anderen ein Zuhause findet. Sie ist eine lebendige Einheit - mit dem Geist als Anker - in der die Menschen durch einander, durch den Geist und durch die Ahnen ermächtigt werden, sie selbst zu sein, ihre Aufgabe zu erfüllen, ihre Gaben einzubringen und ihre Kraft verantwortungsvoll zu nutzen.

Jeder lebt nach den Regeln der Integrität, der Ehre und der Verantwortung gegenüber dem Geist in erster Linie und gegenüber den anderen in zweiter Linie. Die Faustregel lautet: Vertraue den Menschen zuerst, es sei denn, sie zeigen dir das Gegenteil. „Deshalb haben wir keine Verträge miteinander und leben nicht in der Angst, dass andere versagen könnten.“ (vgl. Some, 1999, S. 23ff)

Die Gemeinschaft befähigt die Menschen, ihre eigenen Gaben, ihr Selbst und ihre Natur anzunehmen und bietet einen sicheren Raum, in dem sie daran arbeiten können, ihrem wahren Selbst so nahe wie möglich zu kommen. (vgl. Some, 1999, S. 23ff)

1.2.3 Ursprüngliche Identität des Menschen

Francis Weller beschreibt in einem Workshop das Menschenbild anhand des Stammes der Dagara in Burkina Faso, stellvertretend für die indigene Tradition (vgl. Weller, 2021):

Body

Wenn wir geboren werden, kommen wir aus dem Mysterium mit einer Intention in die Welt, Gaben für die Gemeinschaft zu entfalten. Wir werden in den Körper geboren, der heilig ist. Das beginnt mit der Plazenta, welche uns im Mutterschoß geborgen hält. Nach der Geburt wird die Plazenta vergraben, später pilgern Menschen zu diesem Ort als Erinnerung.

Family

Paul Shepard nennt diese die „erste Mutter“. Hier ist der Ort an dem wir beginnen konnten uns gehalten, geschützt, genährt und willkommen zu erleben.

Community

Paul Shepard nennt die Dorfgemeinschaft die „zweite Mutter“. Schon während der Schwangerschaft überlegt das ganze Dorf, wie es den neuen Menschen willkommen heißen kann und formuliert sorgfältig mit den Eltern den Namen für das Kind. Der Name soll die Wertschätzung der Gemeinschaft vor der Aufgabe des Kindes Ausdrücken, ein einmaliger Mensch zu sein mit einmaligen Gaben und Segen in die Dorfgemeinschaft zu kommen und diese in der Gemeinschaft zu entfalten.

Es ist der Ort gemeinsamer Rituale der Dankbarkeit und der Verluste, des gemeinsamen Essens und Lebens. Jeden Tag trifft man sich am Dorfplatz und unterstützt sich gegenseitig.

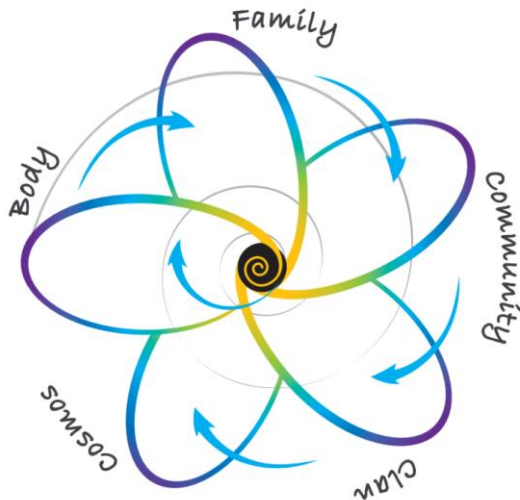


Abbildung 3: Original Identity entsprechend der Tradition des Dagara Stammes in Burkina Faso (Weller, Apprenticeship with Sorrow study guide, 2021, S. 3)

Clan

Clans sind Orte spiritueller Verpflichtung und Verantwortung im Dienst der Gemeinschaft und des Kosmos. Es gibt verschiedene Dienste, wie den Medizin-Clan, Krieger-Clan, Jäger-Clan etc. Die Clans sind für die Menschen da, nicht umgekehrt, und sie werben um den Jugendlichen. Ein Meister / Mentorin begleitet den jungen Menschen handwerklich und spirituell. Die Identität eines Menschen umfasst nun nicht nur die Familie und Dorfgemeinschaft, sondern auch die gemeinschaftlichen Pflichten.

Kosmos

Der Clan ist Teil des Ganzen, des Kosmos, der Ahnen und durch seine Dienste hält er das Gleichgewicht aufrecht.

Bezug zu westlicher Tradition

In unserer westlichen Kultur haben wir viele Aspekte dieses umfassenden Identitätsgefühls verloren und spüren das als eine Leere und nicht klar benennbare Trauer über diesen Verlust. Deshalb können Rituale aus der indigenen Tradition Wege öffnen diese Trauer zu bearbeiten und die Leere mit Leben zu füllen.

2 Trauer und Erschütterung – Modelle und Forschung

2.1 Logotherapie – Die tragische Trias

In seinem Dasein trifft der Mensch auf drei unausweichliche Phänomene, das unabänderliche Leid, die unvermeidbare Schuld und den Tod als der sichersten Tatsache des Lebens. Frankl bezeichnet die drei Grundphänomene menschlicher Existenz als die "tragische Trias".

Er fragt: "Kann das Leben trotz all seiner negativen Aspekte einen Sinn haben - den Sinn unter allen Bedingungen und Umständen behalten?" Frankl beantwortet das mit dem "tragischen Optimismus", der darin besteht, dass der Mensch im Stande ist, den negativen Phänomenen einen individuellen Sinn abzurufen.

2.1.1 Leid und Grenzsituationen – Akzeptanz oder Trotz?

Trotz schicksalhaften Leides ist Sinnerfüllung möglich:

- Leiden ist eine Leistung, insofern im Leiden Werte verwirklicht werden.
- Leiden ist Wachstum, insofern das Leid die Existenz erweitert
- Leiden ist ein Reifungsprozess zu innerer Freiheit.
- Leiden ist eine Bereicherung des Lebens, insofern der Mensch hellichtig und die Welt durchsichtig wird.(vgl. Riedel, Deckart, & Noyon, 2008, S. 112)

Gemäß Anette Finz fordert Leid den Menschen auf die Situation als seine persönliche zu sehen in ihr zu handeln:

Frankl und Jaspers messen den Phänomenen Leid, Tod und Schuld besondere Bedeutung bei, weil sie menschlichem Leben inhärent sind und mit einer Phase der Erschütterung einher gehen. In dieser Erschütterung liege eine Chance für den Betroffenen, sich auf sich selbst, seine Möglichkeiten und Aufgaben zu besinnen und diese verantwortlich zu gestalten. Die „tragische Trias“ verdeutlicht nach Frankl jedem Menschen seine Einmaligkeit, Unvertretbarkeit und Freiheit, die ihn dazu veranlaßt (sic), die Situation als persönliche zu begreifen und in ihr zu handeln. Diese Gesamtwahrnehmung von Person, Situation, Freiheit und Verantwortung gebe Hinweise auf den ebenso personalen wie unvertretbaren Sinn. (Batthyány & Zsok, 2005, S. 209)

Die Frage ist nun, gibt es Grenzsituationen im Leid und in der Erschütterung als solche, welche den Menschen vor einer Unauflösbarkeit stellen und damit nur die Akzeptanz dessen bleibt oder besteht immer der Anspruch diese zu „veredeln“, sei es durch „tragischen Optimismus“ oder diese in einen Triumph zu verwandeln durch die „Trotzmacht des Geistes“.

Anette Finz sieht hier – bei allen Gemeinsamkeiten von Frankl und Jaspers einen deutlichen Unterschied in ihren Positionen, denn es

„liegt der grundsätzliche Unterschied zwischen Jaspers' Verständnis der Existenzerhellung und Frankls Existenzanalyse. Im Schaubild zum möglichen Umgang mit Grenzsituationen werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, die Jaspers als „Ausweichen“ oder „Verschleiern“ einer Grenzsituation beschreibt. Darunter zählen alle Versuche, der Situation in ihrer Unausweichlichkeit und Unauflösbarkeit zu entgehen. Frankls grundsätzliche Überlegung, der „tragischen Trias“ einen je konkreten Sinn abzugewinnen, löscht nach Jaspers gerade den entscheidenden Zug der Grenzsituation aus.

Aus seiner existenzphilosophischen Perspektive wird hier das essentielle Moment entzogen, indem auf die Frage »Warum?« ein immer schon vorgegebenes »Wozu« geliefert wird.

Denn nach Frankl gilt, daß (sic) selbst wenn der einzelne dieses Wozu nicht zu sehen vermag, er wissen soll: es gibt einen Über-Sinn, in dem all' dies vermeintlich Sinnlose geborgen ist.

Existenz verwirklicht sich nach Jaspers gerade nicht durch die Befreiung von der Schwere mittels eines Sinnbezugs, vielmehr durch das Setzen eines Sinnes angesichts des Scheiterns.“ (Batthyány & Zsok, 2005, S. 200)

Anmerkung des Verfassers

Diese Diskrepanz wird in der Arbeit mit Trauer sichtbar. Eine vorschnelle Reduktion der Schwere der Trauer, des Schmerzes und des Leids durch einen Sinnbezug heilt nur oberflächlich, nicht in der Tiefe. Ein methodischer Ausweg ist die Verwendung der Einstellungsmodulation an Stelle der Trotzmacht des Geistes am Beginn der Trauerphase.

2.1.2 Schuld - Was tun, wenn Leid durch persönliche Schuld entstanden ist

Das zweite von Frankl beschriebene Daseinsphänomen ist die Schuld, der sich menschliches Leben aufgrund der Spannung von Freiheit und Verantwortlichkeit unvermeidbar konfrontiert sieht. Der Mensch wählt in Freiheit für welchen Wert Entscheidungen getroffen werden. Wenn diese wider den Sinn erfolgt, kann der Mensch schuldig werden an sich selbst oder an anderen. (vgl. Riedel, Deckart, & Noyon, 2008, S. 113)

Was tun, wenn Leid durch persönliche Schuld entstanden ist und durch eine rechte Handlung nicht mehr gut zu machen ist? Hier kommt es gemäß Frankl auf die rechte Haltung, die rechte Einstellung an:

„Dann kommt es nur umso mehr auf die rechte Haltung an, auf die richtige Einstellung, jetzt aber nicht gegenüber dem Leid an sich und als solchem, vielmehr gegenüber der Schuld, und die rechte Haltung gegenüber der eigenen Schuld ist die Reue. Sie ist eine Haltung und Einstellung einem selbst gegenüber bzw. dem früheren, schuldigen Ich gegenüber.

Wie sehr die Reue, wenn schon nicht wiedergutmachen, so doch wenigstens auf moralischer Ebene rückgängig machen kann, was geschehen ist und verschuldet wurde, hat uns Max Scheler in seinem diesbezüglichen Aufsatz gezeigt.

Und dass es hierzu niemals zu spät ist, bis zum letzten Atemzug nicht, zeigt sich ungemein eindringlich in der Novelle von Tolstoi, Der Tod des Iwan Iljitsch, jenes Mannes, der gerade in der Reue über sein verpfushtes Leben sich selbst überwindet, über sich selbst hinauswächst und zu innerer Größe heranreift.

Das heißt: dass es bis zum letzten Atemzug kein endgültiges Versäumnis gibt. Sodass auch von der Lebensgeschichte jedes Einzelnen gilt, was G. Gentile gesagt hat: »In der Geschichte ist nie etwas schon getan, sondern alles noch zu tun. (Frankl, Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung, 2017, S. 283f)

2.1.3 Tod – Das Lebensende ist definitiv

2.1.3.1 Vom Sinn des Todes

Der Tod steht jedem Menschen sicher bevor. Die Verleugnung des Todes verzehrt einen beträchtlichen Teil der Lebensenergie. Der Tod gehört vielmehr zum Leben dazu, denn der Tod besiegelt die Einmaligkeit unseres konkreten Lebens. Möglichkeiten, die innerhalb eines bestimmten Freiraumes angeboten waren, aber nie gewählt wurden, verfallen unwiederbringlich

Ohne den Tod kann das Leben des Menschen nie zur Gestalt werden. Das Lebensende ist deshalb definitiv. Im Tode ist alles immobil geworden und zum Sein geworden, dem Menschen steht nichts mehr zur Verfügung: Was bleibt, ist nur noch das Selbst, das geistige Selbst.

Der Sinn des Todes für das Leben besteht also darin, den Menschen an seine Verantwortlichkeit gegenüber jedem Lebensmoment zu erinnern und ihn zu einer sinnorientierten Gestaltung des Lebens zu motivieren. Das Ziel des Menschen ist es, durch sein Leben eine geistige Seins Gestalt zu entfalten.(vgl. Riedel, Deckart, & Noyon, 2008, S. 115)

2.1.3.2 Kann der Tod dem Leben den Sinn nehmen?

Zunächst sieht Frankl uns als Menschen nicht in der Lage, etwas über den absoluten Sinn auszusagen. Er lässt sich nur zu einem Grenzbegriff hinreißen – den Übersinn.

Wird die Sinnfrage konkret gestellt, so wird sie »ad hoc« gestellt, das heißt, es wird nach einem bloß relativen Sinn gefragt. Sobald die Sinnfrage jedoch aufs Ganze geht, wird sie sinnlos. Die Frage nach dem absoluten Sinn zu beantworten ist der Mensch außerstande. Denn das Ganze ist eo ipso nicht mehr überschaubar, und darum geht der Sinn des Ganzen über unser Fassungsvermögen notwendig hinaus. Der Sinn des Ganzen ist daher nicht weiter aussagbar, nicht näher angehbar – es sei denn im Sinne eines Grenzbegriffes, so zwar, dass wir sagen: das Ganze hat keinen Sinn –, es hat einen Übersinn. (Frankl, Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung, 2017, S. 293)

Und er spricht auch von einem Übersein, einem Sein, in dem das Vergangene geborgen ist:

Aber nicht nur an einen Übersinn müssen wir – denknotwendig – glauben, sondern auch an ein Übersein: ein Sein, in dem das Vergangene geborgen ist, sodass es durch sein Vergangensein geborgen und gerettet ist vor der Vergänglichkeit; denn in der Vergangenheit ist das Vergangene aufbewahrt und aufgehoben – in der Vergangenheit bleibt es vor der Vergänglichkeit bewahrt – in die Vergangenheit wird es von uns hineingerettet. Nunmehr ber

nicht nur schaffend füllen wir die Scheunen. (Frankl, Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung, 2017, S. 293)

Blickend auf den Übersinn und unsere verwirklichten Werte geborgen im Übersein, ist der Tod keine Bedrohung für ein sinnvolles Leben:

Aber nicht nur schaffend füllen wir die Scheunen unserer Vergangenheit, erfüllen und verwirklichen wir Sinn und Werte, sondern auch erlebend und leidend. Leid ist Leistung. Tod heißt Ernte. In Wirklichkeit kann weder Leid noch Schuld noch Tod – kann diese ganze Trias der Tragik nicht dem Leben dessen Sinn nehmen werden die Worte des Laotse verständlich: Eine Aufgabe erfüllt haben heißt: ewig sein. (Frankl, Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung, 2017, S. 294)

Anmerkung des Verfassers

Genau an dieser Stelle unterscheidet sich die Sicht Viktor Frankls zu vielen anderen. Und zwar darin, dass es einen objektiven Sinn gibt, der nicht gewählt werden kann, sondern gefunden werden muss. Die Schwierigkeit besteht darin, dass Frankl zugleich einräumt, dass ebendieser objektive Sinn im Geistigen liegt und dem Menschen nicht zugreifbar ist.

Das wiederum führt aus therapeutischer Sicht zur Handlungsunfähigkeit, denn wie soll ich mich an etwas anhalten, wenn es sich mir entzieht? So schafft Frankl das Konstrukt des Übersinns und des Überseins. Es ist der Versuch Frankls einen Weg im Dilemma zu finden seine Erfahrungen und Glaubenssätze aus der religiösen Domäne auszuklammern und dennoch ärztlich zu argumentieren.

Das macht die Aussagen Frankls verwundbar und so werden diesen Aussagen auch konträre Ansichten entgegengesetzt. So schreibt Annete Finz in der Kontraposition Jaspers zu Frankl:

Im Folgen des Selbstentwurfs wird dieser als gesollt wahrgenommen; die Vernunft veranlaßt (sic) einen Menschen, sich auf Sinnzusammenhänge auszurichten, die der eigenen Person und deren Möglichkeiten entsprechen, die ihn fordern und formen.

Obwohl objektiver Sinn in Jaspers' Philosophie keinen Platz hat, gibt es dennoch eine Bindung an einen Sinn: nämlich die Sache, für die ein Mensch sich entschieden oder der er sich verpflichtet hat. Diese Entscheidung ist nicht willkürlich, sondern wird in Existenzhellung bindend und deshalb als Forderung erfahren.

Sinn ist daher weder gegeben noch konstruiert, vielmehr existentiell gewählt.

Ein letzter Sinn, wie ein Über-Sinn es sein könnte, liege im Dunkel.

Der Glaube an einen allgemein gültigen, fixierten Sinn, auch schon die Gewißheit (sic), daß (sic) es diesen gäbe, zählt Jaspers zu den Denkfiguren, die er „Gehäuse“ nennt und die das Eintreten in die Grenzsituation behindern.

Wahrheit und Sinn blieben anzunähern und würden im Wissen unwahr; eine Absicherung wie der Über-Sinn, das Überleben des Geistigen, der unbedingte Sinn eines Leidens, verschleierte den Blick auf die Antinomien des Seins. (Batthyány & Zsok, 2005, S. 213)

2.2 Indigene Tradition

2.2.1 F. Weller - Trauer ist kein Problem, sondern eine zutiefst menschliche Erfahrung

In den meisten Fällen ist Trauer kein Problem, das gelöst werden muss, kein Zustand, der medizinisch behandelt werden muss, sondern eine wesentliche Erfahrung des Menschseins.

Trauer und Liebe sind Schwestern, von Anfang an miteinander verwoben. Ihre Verwandtschaft erinnert uns daran, dass es keine Liebe gibt, die nicht auch Verlust und keinen Verlust, der uns nicht an die Liebe zu dem erinnert, was wir einst nahe bei uns hielten, (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 15).

Wir haben jedoch die Sprache der Trauer vergessen, weswegen wir schweigen. statt sie zu teilen. Das hat zur Folge, dass das Terrain der Trauer für uns gänzlich ungewohnt und entfremdet ist, wir einen weiten Bogen um sie machen und den Großteil der im Leben vorhandenen Trauer nicht bewusst wahrnehmen.

Folglich bleibt der Kummer, der sich in uns angesammelt hat, unberührt, und wir spüren die wachsende Last dieser unbeaufsichtigten Trauer. Dies wird oft als Depression fehldiagnostiziert. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 65ff).

Francis Weller formuliert 5 Eingangstore zur Trauer als Hilfestellung, um in das Terrain der Trauer wieder tiefer und vollständiger vordringen zu können. Diese Eingangstore entstammen seiner Beschäftigung mit indigenen Traditionen der Trauerarbeit und der Überleitung dieser in die tägliche Praxis als Psychotherapeut. In den folgenden Kapiteln stelle ich diese zusammenfassend vor, auch wenn ich manchmal eigene Worte verwende, stammt die Essenz von Francis Weller (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 43ff)

2.2.2 F. Weller – 5 Eingangstore zur Trauer

2.2.2.1 Tor 1: Alles, was wir lieben, werden wir verlieren

Alles ist ein Geschenk, und nichts ist von Dauer. Dies ist eine schmerzhaft Wahrheit. Wenn wir die Trauer anerkennen, erkennen wir an, dass wir alles, was wir lieben, verlieren werden. Ohne Ausnahmen: Unsere Partner, Freunde, Kinder, Haustiere, unsere Gesundheit, die Dinge, welche wir lieben.

Verlust eines geliebten Menschen

Es ist jedoch die Trauer, die es uns erlaubt, für diese Liebe offen zu bleiben, sich an die Art und Weise zu erinnern, wie diese Menschen unser Leben berührt haben und dankbar zu sein für jede Minute unseres Lebens. Es gibt ein Gedicht aus dem 12. Jahrhundert, das diese bleibende Wahrheit über die Risiken, die wir eingehen, wenn wir uns für die Liebe entscheiden, wunderbar zum Ausdruck bringt.

Eleh Ezkerah – Für diejenigen, die gestorben sind. An diese erinnern wir uns

Es ist ein beängstigendes Ding

Zu lieben

Was der Tod berühren kann.

Zu lieben, zu hoffen, zu träumen,

Und oh, zu verlieren.

Das ist eine Sache für Narren,

die Liebe,

Aber eine heilige Sache,

zu lieben, was der Tod berühren kann.

Denn dein Leben hat in mir gelebt;

Dein Lachen hat mich einst gehoben;

Dein Wort war ein Geschenk für mich.

Die Erinnerung daran bringt schmerzliche Freude.

Die Liebe ist ein menschliches Ding,

eine heilige Sache,

zu lieben

Was der Tod berühren kann.

Verlust der Gesundheit

Wenn wir von einer Krankheit geplagt sind, konzentrieren wir uns wieder dorthin zurückzukehren, wo wir waren, bevor die Krankheit begann. Aber wir sind nicht dazu bestimmt, dorthin zurückzukehren. Wir müssen erkennen, dass wir durch unseren Krebs, unseren Herzinfarkt oder unsere Depression entwurzelt wurden und an einem neuen Ufer abgesetzt worden sind. Krankheit entfernt alles Überflüssige und reduziert uns auf das Wesentliche.

2.2.2.2 Tor 2: Die Orte in uns, welche keine Liebe kannten – Scham

Das sind die Anteile in uns, deren wir uns schämen. Jeder von uns hat schon einmal erlebt, dass wir Aufmerksamkeit und Liebe brauchten, und die Verbindung zu der Person, von der wir diese gebraucht hätten, gerissen ist. In diesen Momenten werden wir davon überzeugt, dass unsere Freude, Traurigkeit, Bedürfnisse, Sinnlichkeit oder was eben die Aufmerksamkeit gebraucht hätte, unannehmbar ist.

Wir verbannen dann diese Teile von uns und verstecken diese vor der Welt. Das Letzte, was wir brauchen können, ist, in diesen Eigenschaften gesehen zu werden. Ich habe nicht ein Problem, ich bin ein Problem, das ist die Sicht der Scham.

Vorzeitiger Tod

Ein Großteil unserer Trauer rührt daher, dass wir uns zusammenkauern und verborgen leben müssen, dass wir vor den Blicken anderer versteckt leben müssen. Der Kummer umfasst jeden Aspekt des menschlichen Lebens. Für einige haben diese Ausgestoßenen etwas mit ihrer Sexualität und ihrem Körper zu tun, bei anderen ist es ihre Wut oder Traurigkeit - oder ihre Freude und Ausgelassenheit, die verbannt worden sind.

Diese verstoßenen Teile der Seele bleiben nicht still an den Rändern unseres Bewusstseins; sie erscheinen als Süchte, Depressionen oder Ängste, die nach unserer Aufmerksamkeit verlangen.

Diese Haltung erzeugt eine Strategie der Vorsicht und Vermeidung. Wir entziehen uns geschickt der Aufforderung, unser Leben mit Leidenschaft und Überzeugung zu leben. Wie Diane Ackerman schrieb: "I don't want to get to the end of my life and find that I have just lived the length of it. I want to have lived the width of it as well."

Seelenverlust

Aus indigener Sicht ist der Seelenverlust die Trauer über einen verlorenen Teil unserer Seele. Dieser Seelenverlust vermindert unsere Lebendigkeit und letztlich unseren Lebenswillen.

Diese alte Intuition besagt, dass die Seele fragmentieren, zerbrechen oder fliehen kann. Dies geschieht aus einer Vielzahl von Gründen: körperliches oder emotionales Trauma, eine lange Krankheit, Vernachlässigung und Beschämung, und (ein häufiger moderner Grund) die chronische Belastung durch ein stumpfsinniges Leben, das uns betäubt, abstumpft und unser Leben leer macht.

Trauer über nicht gelebtes Leben

Oft erleben wir diese Trauer als Bedauern über nicht gelebtes Leben, verworfene Träume, beendete Freundschaften. Das ist eine tiefe Trauer. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 51ff)

2.2.2.3 Tor 3: Das Leid der Welt

Die Verluste in der Welt

Das dritte Tor der Trauer öffnet sich, wenn wir die Verluste in der Welt um uns herum registrieren. Ob wir es bewusst wahrnehmen oder nicht, das tägliche Aussterben von Arten, Lebensräumen und Kulturen nimmt unsere Psyche wahr.

Wir sind von einem Bewusstseinsfeld umhüllt; alles besitzt Seele. Das war jeder indigenen Kultur bekannt. Was wir von der uns umgebenden Welt spüren, ist jedoch keine Projektion unseres eigenen Geistes nach außen in die Umwelt.

Der kumulierte Kummer der Welt ist überwältigend. Die Litanei der Verluste groß. Unsere Lebensweise fügt der Erde großes Leid zu, den Wölfen und Luchsen, dem Blauflossenthunfisch und dem Monarchfalter. Alle paar Wochen geht eine Sprache verloren und mit ihr auch die eine nuancierte Vorstellung eines Volkes, das an einem Ort seit vielleicht Tausenden von Jahren lebt. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 67)

Unsere Verbindung zur Natur

Wir leben nicht mehr in einer sinnlichen Verbindung mit dem Wind, Flüssen, Regenfällen und Vogelgesang. Für viele von uns sind die Stimmen der wilden Welt verklungen. Der Philosoph Thomas Berry sagte, dass wir gegenüber der Welt „autistisch“ geworden sind, wir haben aufgehört, die Lieder und Stimmungen des singenden Planeten wahrzunehmen.

Der Humanbiologe Paul Shepard formulierte das so: "Traurigkeit und das Gefühl eines Verlustes, welches wir oft als ein Versagen unserer Persönlichkeit interpretieren, ist eigentlich ein Gefühl der Leere, wo wir stattdessen einer schönen und neuen, seltsamen Andersartigkeit begegnen sollten". (White, 1994, S. 214)

In diese Leere, welche wir in uns spüren, drückt sich die Trauer über die verlorene Verbindung zur Welt aus. Wir werden, wie der Psychiater R. D. Laing sagt, "als Steinzeitkinder" geboren. Unsere gesamtes psychisches, physisches, emotionales und spirituelles Outfit wurde im Laufe der langen evolutionären Entwicklung unserer Spezies geformt. Zu unserem Erbe gehört ein intimer und durchlässiger Austausch mit der wilden Welt. Das ist es, was unser Geist und unser Körper erwarten.

Was einst eine nahtlose Umarmung war, ist nun ein Bruch, ein Riss in unserem Gefühl der Zugehörigkeit. Chellis Glendinning nennt das „unser ursprüngliches Trauma“. Dieses Trauma bringt alle erkennbaren Symptome mit sich, welche mit psychischen Verletzungen einhergehen.

Auch wir sind dazu bestimmt, ein lebendiges und beseeltes Leben zu verkörpern, nahe an unseren wilden Seelen, unseren wilden Körpern und Verstand. Wir sind dazu bestimmt, zu tanzen und zu singen, zu spielen und zu lachen, Geschichten zu erzählen und zu lieben. Das wilde Innere und die wilde Außenwelt sind verwandt, und die eine belebt die andere.

Wir schauen nicht mehr auf die anderen Wesenheiten und die Natur in der Welt, und folglich sind unsere Seelen geschrumpft. Die bunte Welt der Tiere, Pflanzen, Flüsse, Hügeln und der Himmel sind aus unserem Blickfeld verschwunden.

Wir leiden an dem, was der Ökophilosoph Richard Louv als „Naturdefizitstörung“ bezeichnet. Wie der Ökophilosoph David Abram feststellt, sind wir "eine einzelne Spezies geworden, die nur noch mit sich selbst spricht".

Wir tragen tief in unseren Körpern die Trauer um die verlorene Verbindung zur Erde (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 65ff).

2.2.2.4 Tor 4: Was wir erwartet und nicht erhalten haben

Zugehörig sein zur Dorfgemeinschaft

Wir erwarten das, was unsere Vorfahren aus der Urzeit als ihr Geburtsrecht erfahren haben, nämlich den Schutz und die Gemeinschaft des Dorfes, welches uns willkommen heißt, uns Zugehörigkeit, Anerkennung, Wertschätzung und Berührung gibt.

Wir werden in der Erwartung geboren, eine reiche und sinnliche Beziehung zur Erde und zu den Menschen zu haben, gemeinschaftliche Rituale zum Feiern, Trauern und Heilen, welche uns in Verbindung mit dem Heiligen halten.

Wie T. S. Eliot in „The Waste-Land“ schrieb: "Es war einmal eine Zeit, da kannten wir die Welt von Geburt an". Das ist unser Erbe, unser Geburtsrecht, das für uns verloren gegangen ist.

Dieser Verlust verfolgt uns, auch wenn wir ihn nicht benennen können, und wir spüren eine vage Traurigkeit, die sich wie ein Nebel über uns legt. In gewisser Weise warten wir darauf, dass das Dorf für uns auftaucht.

Der Kern dieser Trauer ist unsere Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Dieses Gefühl der Zugehörigkeit ist im Dorf und manchmal auch in der Großfamilie verwurzelt. In diesem Umfeld haben wir uns als Spezies entwickelt.

Jean Liedloff kommt zu dem Schluss: "Was einst die zuversichtliche Erwartung des Menschen auf eine angemessene Behandlung und Umgebung war, ist heute so enttäuscht, dass der Mensch oft sich glücklich schätzen kann, wenn er nicht tatsächlich obdachlos ist oder Schmerzen hat. Aber selbst, wenn er sagt: 'Mir geht es gut', gibt es in ihm ein Gefühl von Verlust, eine Sehnsucht nach etwas, das er nicht benennen kann, ein Gefühl, nicht im Zentrum zu stehen, dass er etwas vermisst. Wenn man ihn danach fragt, wird er es nur selten leugnen." (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 65ff).

Beispielhafte Erfahrung der Dorfgemeinschaft

Francis Weller erinnert sich lebhaft an seine Erfahrung in Malidoma Somés Dorf Dano in Burkina Faso in Westafrika. Er empfand einen Anflug von Neid, wenn sich die Menschen jeden Abend bei Einbruch der Dunkelheit im Gemeinschaftsraum versammelten und ihren Tag erzählten. Es gab Essen und Hirsebier, Geschichten, Lachen und Tränen. Es herrschte ein Gefühl des Willkommenseins. Auch die Kinder waren da, Sie unterhielten sich und spielten, bis sie sich hinlegten und in den Schlaf fielen, erfüllt von den Klängen ihrer Familien und der Gemeinschaft, die in ihren Ohren wie Wellen an einem Strand plätscherten.

Sie waren nicht von der Welt der Erwachsenen abgeschnitten. Wenn ein Kind hungrig war und gestillt wurde, bot jede Mutter mit Milch ihre Brust dem Kind an. Francis brauchte Tage, um herauszufinden, wer genau das Kind von wem war. Stellen wir uns doch vor, wie tiefgreifend sich das auf uns auswirken würde, wenn wir wüssten, dass wir in jedem Haus willkommen wären und an jedem Feuer und in jeder Küche ein Essen finden könnten. Das hat eine nachhaltige Wirkung auf die Psyche. „(vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 65ff).

2.2.2.5 5. Tor: Ahnentrauer

Dies ist der Kummer, den wir in unserem Körper tragen, weil unsere Vorfahren ihn erlebt haben. Ein Großteil dieses Kummers liegt in einer Schicht des Schweigens, unerkant.

Die Bewältigung dieses unverdauten Kummers unserer Vorfahren befreit uns dazu, unser eigenes Leben zu leben, und es lindert auch das Leiden der Vorfahren in der anderen Welt und das Leiden unserer Nachkommen. Wir können damit eine Kette der Weitergabe von Trauer unterbrechen.

Francis Weller berichtet:

*Ein junger Mann trug ein Gefühl der Scham in sich, das er nicht erklären konnte. Wir hatten uns schon seit einiger Zeit mit diesem Thema beschäftigt als ich eines Tages zu fragen begann, ob es irgendwelche Geschichten über seine Eltern oder Großeltern gäbe, die zu seinen Schamgefühlen beitragen könnten. Fast sofort kam ihm der Alkoholismus seines Großvaters in den Sinn. Er hatte seinen Großvater nie kennen gelernt, aber in der Familie wurde seltsamerweise nicht über diese wichtige Person gesprochen. Als wir weiter über ihn sprachen, konnte er die Scham der Familie über ihre Weigerung, den Mann anzuerkennen, spüren und wie diese Scham ihn in seiner Jugend "infiziert" hatte. Langsam wurde ihm klar, dass die Scham, die er trug, nicht seine war, sondern die Scham seiner Familie über diesen Mann und seinen Kampf mit Alkohol. (Weller, *Apprenticeship with Sorrow study guide*, 2021, S. 85)*

Der Kummer der Vorfahren spricht auch den Kummer an, der in unserer kollektiven Seele wegen des Missbrauchs von Millionen von Menschen verbleibt. Sie trägt die Last der Kriegsverbrechen und Völkermorde.

Die Trauer ist so groß, dass sie nur schwer zu bewältigen ist. Wir haben hier als Kultur viel Arbeit zu leisten, und es mag viele Trauer Rituale und Rituale der Versöhnung geben, um diese anhaltende Trauer zu heilen. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 65ff).

2.3 Weitere Konzepte der Trauer im Überblick

Diese Diplomarbeit fokussiert auf die Verbindung von Modellen der Logotherapie und Indigenen Kulturen. Dennoch soll die Einbettung dieser fokussierten Modelle in eine umfangreiche Landschaft von hilfreichen Theorien und Modellen kurz dargestellt werden.

2.3.1 Trauertheorien

Beginn der Trauertheorien mit Freud und deren Weiterentwicklung:

Für viele Jahrzehnte war die Trauertheorie von Freud und das Konzept der »Trauerarbeit« die Grundlage psychotherapeutischen Arbeitens mit Trauernden. Inzwischen haben zahlreiche Wissenschaftler belegen können, dass die Trauerverarbeitung nicht nur in Form von Loslösung von der verstorbenen Person ermöglicht wird, sondern auch durch die Integration der verstorbenen Person in das Leben der Hinterbliebenen nach dem Tod. Neueren Trauertheorien zur Folge zeichnet sich eine erfolgreiche Trauerverarbeitung nicht durch eine Loslösung von der verstorbenen Person aus, sondern durch die Integration der Verstorbenen in das Leben der Trauernden. (Wagner, 2013, S. 5)

2.3.2 Phasenmodelle der Trauer

Phasenmodelle der Trauer gehen von klaren voneinander abgesetzten Stufen der Trauerverarbeitung aus, die Trauernde üblicherweise durchlaufen (Bowlby 1980; Kübler-Ross 1969). Sigmund Freud war einer der ersten, der sich mit seiner Schrift »Trauer und Melancholie« (1917) mit dem Trauerprozess psychologisch auseinandersetzte und das Phasenmodell postulierte.

Phasenmodell von Kübler-Ross (1969) für Trauernde:

- Nicht-wahr-haben-wollen und Isolierung
- Zorn und Ärger
- Verhandeln
- Depression
- Zustimmung.

Aufgabenmodell nach Worden (1991)

Anstelle des phasenhaften Durchlebens einzelner Stufen, ist dieser Ansatz handlungsorientiert. Worden ging davon aus, dass innerhalb eines Trauerprozesses vier Aufgaben erledigt werden müssen, um einen Trauerprozess erfolgreich abzuschließen:

- Akzeptanz des Todes.
- Erleben des Trauerschmerzes.
- Anpassung an eine Umwelt ohne den Verstorbenen.
- Der Verstorbene erhält einen neuen Platz zugewiesen und der Trauernde nimmt das eigene Leben wieder auf (Worden 1991).

Die Kritik an den Phasenmodellen ist, dass die Phasen im individuellen Trauerprozess nicht so klar trennbar sind.

2.3.3 Stress-Modell der Trauer

Das Stressmodell geht davon aus, dass der Verlust einer nahestehenden Person zu einer Stressreaktion führt, welche besonders in der akuten Trauerphase die gleichen physiologischen Körperreaktionen hervorrufen kann, wie beispielsweise die posttraumatische Belastungsstörung oder die Angststörung.

Eine nicht erfolgreiche Anpassung an die neue Situation kann zu einer verlängerten physiologischen Reaktion (z. B. erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen) führen. Das Stressmodell der Trauer erklärt den pathologischen Verlauf einer Trauerreaktion.

Nach Horowitz et al. entwickeln sich sowohl die komplizierte Trauer als auch die Anpassungsstörung und die PTBS aufgrund eines vorangegangenen Stressors. In einer Langzeitstudie konnten folgende Symptomcluster für die komplizierte Trauer gefunden werden:

- Intrusionen,
- Vermeidungsverhalten und
- Anpassungsprobleme an den Verlust (Horowitz et al. 1984)

(vgl. Wagner, 2013, S. 7)

2.3.4 Coping Modell

Stroebe u. Schut (1999) integrieren mit ihrem Dualen-Prozess-Modell sowohl den Aspekt der Verarbeitung der Trauer, aber auch die Bewältigung der neuen Situation. Dieses Modell differenziert zwischen der sogenannten »Trauerarbeit« und einer Umorientierung in Bezug auf die Zukunft ohne die verstorbene Person. Zwei Verarbeitungsprozesse spielen hierbei eine wichtige Rolle und wechseln sich während des Trauerverarbeitungsprozesses kontinuierlich ab:

1. Verlustorientiertes Verarbeiten (z. B. Trauerarbeit, Auflösen der Bindung zur verstorbenen Person)
2. Wiederherstellung-orientiertes Bewältigen (z. B. neue Rollen und Beziehungen aufnehmen, neue Dinge unternehmen).

Im Gegensatz zu den beschriebenen Phasenmodellen unterstreicht das Duale-Prozess-Modell die fortwährende Oszillation zwischen verlustorientierter und Wiederherstellungs-orientierter Bewältigung. (vgl. Wagner, 2013, S. 8)

2.3.5 Biologisches Trauermodell

Erste Evidenz für den Einfluss von Trauer auf die physische Gesundheit konnte in Studien gezeigt werden. Witwer scheinen insbesondere innerhalb des ersten halben Jahres nach dem Tod besonders gefährdet zu sein, während für Witwen ein größeres Zeitfenster von zwei bis drei Jahren gefunden wurde (Stroebe et al. 2005).

Todesursachen sind vor allem kardiovaskuläre Erkrankungen, Schlaganfall, Krebserkrankungen und Tod durch Unfall. Stroebe (1994) nannte diesen Zusammenhang das »Gebrochene Herz-Phänomen« (vgl. Wagner, 2013, S. 8)

2.3.6 Immunologische Reaktionen und Trauer

Trauernde zeigten nach dem Verlust eine niedrigere Anzahl zytotoxische T-Zellen und eine schwächere lymphozytische Reaktion der B-Zellen im Vergleich zu den nicht trauernden Kontrollgruppen. Allerdings konnte kein spezifisches immunologisches Muster für die Trauer gefunden werden, welches sich von anderen Stressreaktionen unterscheidet. (vgl. Wagner, 2013, S. 9)

3 Wege zur Heilung, Transformation und Resilienz

3.1 Logotherapie

3.1.1 V. Frankl: Das Leid annehmen als was es ist und der Trauer Raum geben

„Trotzmacht des Geistes“ für andere Situationen verwenden

Frankl ist bekannt für seine Erkenntnis der „Trotzmacht des Geistes“, welche uns Menschen befähigt sich von schicksalhaft Erlittenem nicht bestimmen zu lassen und sogar Leiden in einen Triumph zu verwandeln.

Das kann, wenn man auf sein Leben zurückblickt, sicher so gesehen werden, in der Situation der Trauer und der Schmerzen des Verlusts ist die Position selbst aber nicht hilfreich für die seelische Genesung. So schreibt Batthyány:

„Leid lässt sich nicht einfach psychologisch aushebeln und der Machbarkeit menschlichen Handelns unterwerfen – als ob bloß die „richtige“, die „positive“ Haltung oder andere Resilienzfaktoren das Überleben leidvoller schicksalhafter Situationen gewährleisten. Das ist nicht nur höchst unrealistisch; es würde ja auch im Umkehrschluss all jenen, die nicht überleben und überstehen, Mitverantwortung oder gar Mitschuld für ihr Schicksal und ihr Sterben unterstellen („sie waren eben nicht stark oder positiv gestimmt oder resilient genug“).“ (Batthyány & Lukas, 2020, S. 207)

Daher ist nicht Trotz angesagt, die Trotzmacht des Geistes im Sinne des „noo-psychischem Antagonismus“, dieser steht für anderes zur Verfügung wie dem Widerstehen von unnötigen Ängsten oder ungesunden Begierden.

Frankl selbst bezeugt das, wenn er in seinen Reden über den Holocaust immer wieder davon spricht, dass das Überleben eher dem Zufall als einer eigenen Leistung zu verdanken war:

Denn wir Überlebenden wussten ganz genau, dass die Besten, die unter uns dort waren, von dort nicht herausgekommen sind – die Besten waren es, die nicht zurückgekehrt sind! So konnten wir unser Überleben nicht anders denn als unverdiente Gnade empfinden. (Frankl, Es kommt der Tag, da bist Du frei, Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden, 2015, S. 145)

Der Trauer und dem Schmerz Raum geben

Damit stimmt Batthyány mit anderen überein, dass es wichtig ist der Trauer und dem Schmerz Raum zu geben und das ohne Ergebnisdruck:

Der Verlust eines geliebten Menschen oder die Diagnose einer unheilbaren – chronischen oder akuten – Erkrankung ist erst einmal leidvoll, und die Betroffenen haben nicht zuletzt auch ein menschliches Anrecht darauf, erst einmal Trauer oder Unglück zu erleben. Und zwar unbehelligt von jeglichem Druck, in ihrem Unglück auch noch unter den Leistungsdruck des „positiven Bewältigens“ gesetzt zu werden. Leid ist nun einmal Teil unseres Lebens. (Batthyány & Lukas, 2020, S. 209)

3.1.2 V. Frankl: Leid und Trauer in den Sinn des Lebens stellen (Einstellung)

Akzeptanz von Schmerz und Trauer

Wenn Leid und Trauer zum Leben gehört wie Freude und Glück, dann kommt es darauf an, dass das Leben Sinn macht. Und es steht in meiner Macht, auch mein Leid und meine Trauer in den Sinn meines Lebens zu stellen. Wie ist das möglich – durch meine Einstellung zum Leid und zur Trauer. So sagt Frankl in einem Vortrag 1946:

„Heute hat jeder sein Kreuz zu tragen, vielleicht mehr denn je. Aber es kommt alles darauf an, wie man das Kreuz trägt, das man nun einmal auf sich nehmen musste. Opfer zu bringen, ist notwendig; aber es ist möglich, dafür zu sorgen, dass die Opfer, die wir bringen müssen – nicht sinnlos sind. Ein Opfer wird sinnlos in dem Augenblick, wo es nicht im richtigen Geiste, aus der rechten Gesinnung herausgebracht wird. Die Einstellung ist alles.“ (Frankl, Es kommt der Tag, da bist Du frei, Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden, 2015, S. 99)

Die Einstellung, meine Stellungnahme in der Annahme des Verlustes und Schmerzes und dem Akzeptieren der Trauer ist heilend.

Einstellung anderen beizustehen

Elisabeth Lukas weist darauf hin, dass in dieser Einstellung die Bereitschaft, selbst anderen in ihren Problemen beizustehen, der seelischen Heilung förderlich ist. Sie schreibt:

Immer wenn Frankl sein therapeutisches Geschick einzubringen vermochte – sei es im Trösten seiner Lagerkameraden, sei es später im Dienst an seinen Patienten in der Poliklinik – hat es ihn aufgerichtet. Sein „Wille zum Sinn“ regenerierte sich. Dass allerdings neben dem „Willen zum Sinn“ auch Spiritualität (der „Wille zum letzten Sinn“) und das Existential „Humor“ survival value besitzen, bezweifle ich nicht. (Batthyány & Lukas, 2020, S. 215)

Gemeinschaft und Gruppen

Anmerkung des Verfassers: In Healing-Circles habe ich genau da so oft erlebt, dass neben dem Teilen der eigenen Trauer die Bereitschaft anderen in ihrer Trauer beizustehen sehr hilfreich in der eigenen Heilung ist. Und auch stellt sich eine „Gruppenseele“ ein, was sehr heilend wirkt.

Auch Batthyány erwähnt das als förderlich, wenn er schreibt:

Erwähnen möchte ich zuletzt noch die logotherapeutische Gruppenarbeit. Frankl hat sich darüber mokiert, dass „einer Gruppenpsychotherapie die ‚Gruppenpsyche = Gruppenseele‘ fehlt“. Auch ich halte die Einzeltherapie für unumgänglich. Für Rekonvaleszenten aber oder für andere Personen, die ein bisschen Nachhilfe im „Leben-lernen“, „Leben-nützen“, „Leben-meistern“ etc. brauchen könnten, sind Gruppenangebote durchaus geeignet. Im Zuge einer Dereflexionsgruppe bauen die Teilnehmer Hyperreflexionen ab und Sinnsensibilität auf. Im Zuge eines Logotherapeutischen Meditationskreises schauen sie u. a. der „tragischen Trias“ (Frankl) ins Auge und schwingen sich zum „tragischen Optimismus“ (Frankl) auf. Eine geistige Akrobatik, die sie vor einem Absturz in die Verzweiflung bewahren müsste – komme, was wolle. (Batthyány & Lukas, 2020, S. 261)

3.2 Indigene Tradition

3.2.1 Healing Circle – eine Methode wirklich gehört und gesehen zu werden

3.2.1.1 Herkunft

Der Healing Circle ist ein Element der Spiritualität der nordamerikanischen Ureinwohner. Die Spiritualität hat historisch jeden Aspekt des Lebens der amerikanischen Ureinwohner durchdrungen. Diese ist eng mit der natürlichen Welt verbunden, wobei Land und Gemeinschaft die höchstmögliche Bedeutung haben und Orte der Verbindung zur Geistigen Dimension sind.

Healing-Circles sind tief in den traditionellen Praktiken der indigenen Völker verwurzelt. In Nordamerika werden sie weitläufig bei den „First Nations People“ in Kanada und bei den vielen Stämmen der amerikanischen Ureinwohner in den USA genutzt.

3.2.1.2 Ablauf und Regeln

Healing Circle gibt es in verschiedenen Formen, aber im Grunde sitzen die Mitglieder in einem Kreis mit der Intention zu einem Thema oder Problem nachzudenken.

Der Kreis beginnt mit einem Gebet, das in der Regel von der Person gesprochen wird, die den Kreis einberuft, oder von einem Ältesten, wenn ein Ältester beteiligt ist. Ein „Rede Stab“ („Talking-Stick“) wird von der Person gehalten, welche spricht. Es können auch andere heilige Gegenstände wie Adlerfedern und Fächer sein. Nur die Person, welche den „Rede Stab“ hat, darf sprechen, alle anderen hören zu und unterbrechen nicht.

Wenn die Person fertig gesprochen hat, wird der „Rede Stab“ im Uhrzeigersinn weitergegeben. Der Kreis ist beendet, wenn der Rede Stab einmal komplett im Kreis umläuft. Es können weitere Runden durchgeführt werden, es spricht jedoch niemand außerhalb der Reihe.

3.2.1.3 Eigenschaften des Healing Circle

Diese Art des Gesprächskreises verhindert reaktive Kommunikation und auch direkt antwortende Kommunikation. Damit fördert diese Art des Kreises ein tieferes Zuhören und Nachdenken im Gespräch. Er bietet auch Menschen eine Möglichkeit zu sprechen und gehört zu werden, die aufgrund verschiedener sozialer Tabus nicht direkt miteinander sprechen können,

3.2.1.4 Beispiel der Tradition der Lakota

Healing-Circles werden in der Sprache der Lakota oft „Hocokah“ genannt, was so viel wie „Heiliger Kreis“ bedeutet oder „Altar“. Der Hocokah besteht aus Menschen, die im Kreis zusammenkommen, im Gespräch, im Gebet, in der Zeremonie, mit der Intention einen Raum zur Heilung zu schaffen, für sich selbst und die Gemeinschaft.

Hocokahs können gemeinsam an Ritualen und Zeremonien teilnehmen. Sie kampieren normalerweise zusammen, wenn sie zu größeren Versammlungen kommen, wie dem Sonnentanz.

Der Healing-Circle-Prozess ist ein einzigartiger pädagogischer Ansatz, der zur Förderung des multikulturellen Bewusstseins eingesetzt werden kann und Respekt vor individuellen Unterschieden und den Zusammenhalt der Gruppe zu fördert.

Das Symbol des Kreises hat in der Spiritualität der Indigenen Völker einen besonderen Stellenwert. Für die nordamerikanischen Indianer, deren Kultur eher traditionell als literarisch ist, wurde die Bedeutung des Kreises immer in rituellen Praktiken und in der Kunst zum Ausdruck gebracht. (vgl. Mehl-Madrona & Mainguy, 2014)

3.2.2 Ritual: Der Raum des Rituals als Ort der Heilung

3.2.2.1 Geschichte

Beinahe alle indigenen Völker haben Rituale eingesetzt, um die Gesundheit der Gemeinschaft zu erhalten. Der Gedanke ist: Wenn einer von uns krank ist, sind wir alle krank. Im Vorgang der Heilung geht es zu einem großen Teil darum, die Verbindungen zur Gemeinschaft und dem Kosmos wiederherzustellen.

Diese Wahrheit wurde in vielen Studien anerkannt. Unsere Immunabwehr wird gestärkt, wenn wir unsere Verbindung zur Gemeinschaft spüren. Indem wir regelmäßig die Bande der Zugehörigkeit erneuern, unterstützen wir unsere Fähigkeit gesund und ganz zu bleiben. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 93). In einem weiteren Kapitel werde ich zeigen, dass die moderne Neurowissenschaft diese Erkenntnis bestätigt.

3.2.2.2 Sicherheit gehalten zu werden und Loslassen

Rituale bieten uns zwei Dinge, welche wir brauchen, um unseren Kummer vollständig loszulassen: „In Sicherheit gehalten werden“ und „Loslassen können“. Dieser Halt ermöglicht es uns, in die Tiefe meines Selbst zu gehen und sich dort ganz den Erfordernissen der Trauer zu überlassen. Nichts wird zurückgehalten, alles wird in die andere Welt geworfen um des Verstorbenen willen, um des Verlorenen willen.

Fehlt diese tiefe Gemeinschaft, ist der sichere Rahmen schwer zu finden. Wir allein können uns nicht einen Raum ausreichender Sicherheit geben, die Kontrolle verlieren zu dürfen. Trauer war noch nie etwas Privates; sie war immer gemeinschaftlich. Unbewusst warten wir auf die Anwesenheit der anderen. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 95)

3.2.2.3 Intervulnerabilität

Die Psychotherapeutin Miriam Greenspan verwendet den Begriff der „Intervulnerabilität“, um das Bedürfnis nach diesem, von beiden Seiten gehaltenen, Raum zu beschreiben. Bei einem Interview sagt sie:

*Wenn ich sage, wir sind "intervulnerabel", dann meine ich, dass wir gemeinsam leiden, ob bewusst oder unbewusst. Albert Einstein nannte die Idee eines getrennten Selbst eine "optische Wahnvorstellung des Bewusstseins"... Es gibt keinen Ausweg, auch wenn wir versuchen zu entkommen, indem wir uns gegen den Schmerz wappnen und dabei unser Leben und unser Bewusstsein klein machen. Aber in unserer Verwundbarkeit liegt unsere Rettung, denn das Bewusstsein für die Gegenseitigkeit des Leidens treibt uns an, nach Wegen zu suchen, das Ganze zu heilen, anstatt uns in einer Blase aus Verleugnung und unmöglichen Individualismus zu begeben. An diesem Punkt der Geschichte scheint es dass wir uns entweder selbst zerstören oder einen Weg finden werden, ein nachhaltiges gemeinsames Leben aufzubauen (Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 91)*

3.2.2.4 Heilende Gemeinschaft - Communitas

Das Eintreten in einen gemeinsamen Zustand der Einstimmung bietet eine einzigartige Gelegenheit das zu erleben, was der Anthropologe Victor Turner „Communitas“ genannt hat. Als er mit verschiedenen Stämmen in Afrika lebte, konnte er beobachten, wie das Gefühl der Zugehörigkeit und der sozialen Bindung inmitten eines tiefen rituellen Prozesses gestärkt werden.

Wir brauchen Zeiten der „Communitas“, Zeiten, die unsere Verbindung zueinander stärken. Rituale können uns in diesen Zustand der Zusammengehörigkeit bringen, und dort können wir uns an unsere tiefe Verbundenheit und Gemeinsamkeit erinnern. Rituale befreien uns nicht von den Wunden, die wir tragen, oder für immer von der Last des Kammers. Rituale sind eine Pflegepraxis, welche uns die Möglichkeit bietet, Wunden und Sorgen zu heilen, Dankbarkeit zu zeigen, und Konflikte zu versöhnen und so unserer Psyche regelmäßige Zeiten der Befreiung und Erneuerung geben. (Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 103)

3.2.2.5 Der heilige Raum des Rituals

Wir benutzen Rituale seit vielen Zehntausenden von Jahren. Es gibt etwas an Ritualen das tief in uns nachhallt. Es ist eine "Sprache, die älter ist als Worte". die sich weniger auf Sprache als auf Gesten, Rhythmen, Bewegungen und Emotionen bezieht. In diesem Sinne spricht das Ritual etwas viel Ursprünglicheres als Sprache.

Das Ritual gibt die notwendige Struktur, um die wilden und eruptiven Stimmungen der Trauer zu halten. Es hilft uns, einen Teil der Last des Schmerzes und der Emotionen abzulegen.

Rituale sind eine Form des direkten Wissens, etwas, das der Psyche eigen ist. Z. Budapest sagt:

"Der Zweck eines Rituals ist es, den alten Geist in uns zu wecken, ihn an die Arbeit zu bringen. Die alten Gedanken in uns, das kollektive Unbewusste, die vielen Leben, die verschiedenen ewigen Teile, die Sinne und Teile des Gehirns, die ignoriert wurden. Diese Teile sprechen kein Deutsch oder Englisch. Sie interessieren sich nicht für das Fernsehen. Aber sie verstehen Kerzenlicht und Farben. Sie verstehen die Natur. " (Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 93)

3.2.2.6 Öffnung zur Transzendenz

Im Raum des Rituals öffnen Bewegung, Rhythmus, Ausdruck von Emotionen, Ehrfurcht und Aufmerksamkeit Tore für das Transzendente, das Heile und Gesunde, das Heilige. Das Geistige, das Heilige wird der Raum für die Gemeinschaft, um Trauerarbeit zu tun. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 95ff)

3.2.2.7 Heilende Funktion

Der Rhythmus in unserer heutigen Gesellschaft, mit seiner hohen Geschwindigkeit, entspricht nicht dem natürlichen, menschlichen Rhythmus, deshalb fühlen sich viele Menschen erschöpft.

Das Ritual näht die Risse in der Seele, die durch das tägliche Leben entstehen. Der afrikanische Heiler und Älteste Malidoma Somé bezeichnet das Ritual als die „Anti-Maschine“. Das Ritual hilft uns, unsere inneren Rhythmen zu erinnern und wiederherzustellen und sie mit dem tieferen, langsameren Rhythmus unserer Seele in Einklang zu bringen. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 95ff)

3.2.2.8 Vergessene Aspekte der Psyche

Die dritte Funktion des Rituals besteht darin, dass es die verleugneten und vergessenen Aspekte der Psyche zum Vorschein zu bringt. Das Ritual bietet einen Raum, der stark genug ist, um die unentwickelten Aspekte unseres Lebens einzubringen, um sie reifen zu lassen.

Das ist möglich, weil das Gefäß, der sichere Raum, der im Ritualfeld erzeugt wird, in der Lage ist, die Intensität der Emotionen zu halten, die mit diesen Aspekten der Seele verbunden sind. Es kann Angst, Trauer, Wut oder Scham sein. Es kann sein, dass wir als Gemeinschaft durch den Verlust eines oder mehrerer Jugendlicher durch Mord, Selbstmord oder Krieg Trauer, Schmerz und Wut erleben und diese ausdrücken möchten. Dies ist eine zentrale Funktion des Rituals.

In diesem Raum verschwimmen die Regeln der gewöhnlichen Realität, und die einer anderen Möglichkeit tauchen auf. Die üblichen Vereinbarungen - wie zum Beispiel nicht Seite an Seite zu weinen oder sich gegenseitig zu halten, wenn man sich in Trauer befindet - gelten im rituellen Raum nicht mehr. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 95ff)

3.2.2.9 Zeugenschaft, gesehen werden in der Trauer heilt

Rituale bieten etwas, was wir zutiefst brauchen: eine Ebene der Zeugenschaft, die es uns ermöglicht, wirklich gesehen zu werden.

Eine der zentralen Gaben eines tiefen Rituals ist seine Fähigkeit, uns in einen Zustand jenseits unserer normalen Art und Weise des Erlebens zu bringen. Vor allem Trauer erfordert ein Loslassen, bei dem wir tief in den Brunnen eintauchen, in dem sich der Kummer angesammelt hat und sich nach Freigabe sehnt.

Unsere Seele wartet darauf, in der Trauer gesehen zu werden, dass unsere Trauer zählt. Diese Unterstützung, diese Zeugenschaft der Gemeinschaft, braucht unsere Seele, um in der Trauer zu heilen.

Wenn wir die Schwelle überschreiten und den heilenden Boden des Rituals betreten, können wir ein Gebiet betreten, das uns die Erlaubnis gibt, authentisch zu sein, wer wir sind. Dieser Schritt leitet eine Neuordnung ein, die uns näher an die wahre Natur der Seele bringt. Wir wollen nicht so aus dem Ritual herauskommen, wie wir es betreten haben. Wir betreten rituellen Boden in der Hoffnung, verändert zu werden. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 95ff)

3.2.3 Erfahrungen aus der Praxis der Trauerarbeit

3.2.3.1 Der Trauer mit Ehrfurcht begegnen

In Zeiten der Trauer werden wir neu geformt, auseinandergebrochen und wieder zusammengesetzt. Das ist eine harte, schmerzhaft und unaufgeforderte Arbeit. Es besteht eine seltsame Vertrautheit zwischen Trauer und Lebendigkeit, ein heiliger Austausch zwischen dem, was unerträglich scheint, und dem, was so herrlich lebendig ist.

O'Donohue schlägt vor. "Was wir erkennen, entdecken oder uns begegnet, hängt in hohem Maße von der Art ab wie wir uns dem Thema annähern. . . . Wenn wir uns mit Ehrfurcht nähern, entscheiden sich große Dinge uns zu offenbaren." (Weller, The Wild Edge of Sorrow, 2015, S. 25)

Oft halten wir die Trauer auf Distanz, in der Hoffnung, der Verstrickung mit diesem herausfordernden Gefühl zu entgehen. Oder wir haben das Gefühl im Schmerz zu ertrinken, weil keine Distanz mehr gegeben ist.

Wenn wir unserer Trauer mit Ehrfurcht begegnen, finden wir uns in der richtigen Beziehung zur Trauer, weder zu weit weg noch zu nah. Wir treten in ein ständiges Gespräch mit diesem schwierigen, heiligen Besucher ein. Es ist wie ein gemeinsames Spazieren gehen, ein nebeneinander wandern. (vgl. Weller, The Wild Edge of Sorrow, 2015, S. 111)

3.2.3.2 Eine Praxis der Trauer entwickeln

Sich der Trauer zu nähern, erfordert jedoch enorme psychische Stärke. Wir müssen die Auseinandersetzung mit den Bildern, Gefühlen, Emotionen, Erinnerungen und Träumen, die in Zeiten der Trauer auftauchen, aushalten können, und dazu unsere innere Basis stärken.

Dies geschieht durch die Entwicklung einer Praxis, die wir über längere Zeit beibehalten. Jede Form ist geeignet - Schreiben, Zeichnen, Meditation, Gebet, Tanz oder etwas anderes. Eine Praxis bietet eine stabile Basis, etwas, das uns hilft, in schwierigen Zeiten standhaft zu bleiben. (vgl. Weller, The Wild Edge of Sorrow, 2015, S. 111ff)

3.2.3.3 Im Erwachsenen Selbst präsent bleiben

Eine der wichtigsten Fähigkeiten in der Trauerarbeit ist, in unserem erwachsenen Selbst präsent zu bleiben, wenn Trauer auftaucht. Es ist sehr häufig und ganz normal, dass Menschen in einen

kindlichen Zustand zurückfallen, wenn Gefühle der Trauer auftauchen. Sie fühlen sich plötzlich in Panik, überwältigt, hoffnungslos, allein und beschämt. Sie gleiten in eine andere Seinsweise, wenn die Trauer naht, in der sich ihre Perspektiven, Gefühle und Verhalten radikal verändern.

Die Verbindung mit unserem erwachsenen Selbst schafft in uns die Stabilität, welche wir brauchen, um das Kind in uns in Sicherheit halten zu können. Praktiken zu entwickeln, welche uns in Zeiten des Schmerzes Halt geben, uns in unserem erwachsenen Selbst präsent halten, gehören zu den zentralen Aufgaben der Trauer.

Diese Trauerarbeit führt uns zur Reifung. In Indigenen Völkern werden solcherart gereifte Menschen „Älteste“ genannt, nicht „Meister“. Eine Älteste ist in der Lage, mit Trauer geschickt umzugehen und diese in etwas Nährendes für die Gemeinschaft zu verwandeln. Jede reife Kultur hat ihr Volk in die Lehre der Trauer eingeführt. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 111ff)

3.2.3.4 Empathischer Austausch in Gemeinschaft

Linda Graham zeigt, wie "Bindung und Zugehörigkeit die Widerstandskraft stärken". Sie erzählt, wie unser Gefühl der Verbundenheit unsere Fähigkeit beeinflusst unsere inneren Zustände während Krisen und Stress zu regulieren. Sie schreibt:

"Der Prozess, in dem wir durch einen empathischen, einfühlsamen Anderen gesehen, verstanden und angenommen werden, erzeugt ein Gefühl, dass wir zutiefst in Ordnung sind. Wir fühlen uns sicher genug, stark genug, um uns mutig in die Welt zu wagen und die Kompetenzen zu entwickeln, die wir brauchen, um mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. " (vgl. Graham, 2013, S. 145)

Echte Gemeinschaft heilt Körper und Seele. Wir müssen in unserem Leben Kreise der Begegnung schaffen, in denen wir willkommen sind, damit wir um uns immer wieder in die Welt der Trauer hineinlehnen können.

Wenn wir dies spüren, fühlen wir, dass wir tiefer und anhaltender Aufmerksamkeit wert sind und dass wir im Gegenzug anderen in Zeiten der Trauer und des Schmerzes unser mitfühlendes Herz anbieten können.

3.2.3.5 Stille und Alleinsein – Zeit der „Asche“

(vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 35f)

In den alten skandinavischen Kulturen wurde das als „Heilige Zeit der Asche“ bezeichnet. Es gab einen eigenen Platz mit Feuerstellen neben dem Langhaus, wo Menschen nach einem Verlust sich in das Terrain der Trauer, der Leere und des Schmerzes begeben konnten und erst wieder zurückkamen, wenn Sie das Gefühl hatten dieses durchschritten zu haben.

James Hillman schrieb: "Asche ist die ultimative Reduktion, die nackte Seele, die letzte Wahrheit, alles andere ist aufgelöst". (Hillman, 2015, S. 21)

Diese heilige Zeit in der Asche war für die alte skandinavische Kultur die Art und Weise, wie die skandinavische Gemeinschaft anerkannte, dass eine der ihren in eine Welt eintrat, die parallel zum täglichen Leben verlief. Nahrung zu sammeln, Kinder zu füttern und Felder zu bestellen war hier nicht der Fokus. Während dieser Zeit, die oft ein Jahr oder länger dauerte, wurde wenig von ihnen erwartet. Die Pflicht des Einzelnen war es, zu trauern, in der Asche des Verlustes zu leben, und diese Zeit als heilig zu betrachten.

Es war „eine Zeit außerhalb der Zeit“, eine Reise in die Unterwelt, an den Ort der Trauer und Leere. Wer von diesem Aufenthalt zurückkam, kehrte durch diese Arbeit in der Asche verändert und vertieft zurück. Und in der Tat, jeder, der echte Trauerarbeit leistet, kehrt mit „Gravitas“ zurück, mit Weisheit gesammelt in der Dunkelheit. Diese Frauen und Männer werden unsere Ältesten, die die Gemeinschaft in Zeiten großer Herausforderungen halten können.

Diese kulturellen Praktiken wurden über Jahrhunderte hinweg entwickelt. Es ist weise, den Trauernden die notwendige Zeit für diesen Prozess anzubieten. Auch nach jüdischem Brauch wird den Hinterbliebenen ein Jahr Zeit gegeben, um ihren Verlust zu verarbeiten. Die Tradition sich schwarz zu kleiden oder über einen längeren Zeitraum schwarze Armbinden zu tragen, um andere wissen zu lassen, dass man trauert, war in unserer Kultur bis vor kurzem noch weit verbreitet.

Barry Spector schreibt: "Abschluss ist bei allen Übergängen wichtig, aber nach einem Todesfall gibt es Übergangsriten für die Hinterbliebenen wie auch für die Verstorbenen. Die Erfüllung ihrer rituellen Pflichten versetzt die die Lebenden in eine neue Phase des Lebens. Wenn die Hinterbliebenen nicht genügend Zeit zum Trauern haben, schließen sich die Wunden zu früh, bleiben infiziert und heilen nie." (Spector, 2010, S. 415)

Ohne eine angemessene Zeit „in der der Asche“, um den Verlust zu pflegen, mutiert die Trauer zu Symptomen wie Depression, Angst, Stumpfheit und Verzweiflung. Wir müssen die Bedürfnisse der Seele in Zeiten der Trauer beachten.

3.2.4 F. Weller – Heilung spezifisch zu den 5 Toren der Trauer

3.2.4.1 Tor 1: Alles, was wir lieben, werden wir verlieren

Verlust eines geliebten Menschen

"Es ist eine heilige Sache zu lieben, was der Tod berühren kann." Um es heilig zu halten, müssen wir die Sprache und die Gebräuche der Trauer fließend beherrschen. Wenn wir das nicht tun, werden unsere Verluste zu großen Gewichten, die uns unter die Schwelle des Lebens und in die Welt des Todes ziehen.

Meine Trauer sagt, dass ich es gewagt habe zu lieben, dass ich einem anderen erlaubt habe, in den Kern meines Wesens einzudringen und ein Zuhause in meinem Herzen zu finden. Trauer ist gleichbedeutend mit Lobpreis; sie ist die Art und Weise, wie die Seele erzählt, wie tief jemand unser Leben berührt hat. Zu lieben heißt, die Riten der Trauer zu akzeptieren.

Francis Weller erzählt aus seiner Praxis:

*Eines Tages kam ein junger Mann mit einem traurigen Blick in mein Büro. Er erzählte, dass er gerade von einem gemeinsamen Wochenende mit seiner neuen Liebe zurückgekommen sei. Er war nach Hause zurückgekehrt, hatte sich um einige Dinge gekümmert und dann seinen Computer eingeschaltet, um sich Fotos von seinen Eltern und seiner Freundin anzusehen. Und dann wurde es ihm klar. Er sagte: "In diesem Moment wurde mir klar, dass ich sie alle verlieren werde." Er weinte diese bitteren Tränen, die uns schmelzen lassen und uns auf die verletzlichen Wahrheiten reduzieren, mit denen wir uns alle konfrontieren müssen. Manchmal brauchen wir diese bitteren Tränen. Sie sind ein Stärkungsmittel, eine stärkende Essenz, die uns hilft, diese schwierigen Realitäten zu verdauen. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 43)*

Verlust der Gesundheit

Wir müssen erkennen, dass wir durch unseren Krebs, unseren Herzinfarkt oder unsere Depression entwurzelt wurden und an einem neuen Ufer abgesetzt worden sind. Krankheit entfernt alles Überflüssige und reduziert uns auf das Wesentliche.

Im Erleben der Trauer erleben wir das Schöne und das Schmerzliche, alles im selben Moment. Alles, was wir vermieden haben, um in Sicherheit zu leben, weicht dem Wunsch, dem Ganzen zu begegnen. Wir erkennen langsam, dass der Seele keine Emotion fremd ist, und dass jede einzelne von ihnen willkommen geheißen werden kann, wenn sie an der Tür ankommt. Wir werden allmählich fähig, das ganze Terrain des Lebens zu umarmen. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 43ff)

Kat Duff beschreibt in „The Alchemy of Illness“ ihren langen Weg mit dem chronischen Müdigkeitssyndrom und dessen Beziehung zur Trauer. Sie schreibt:

"Die indoeuropäische Wurzel des Wortes „cure“ bedeutet, etwas zu bedauern und ich habe noch nie einen kranken Menschen getroffen, der nicht tief um etwas trauert. Was sie auf dem Grund ihrer Krankheit fand, war eine Trauer, die, wenn sie diese vollständig ausdrücken konnte, sie mit ihrem Leben und den Rest der Welt verband. Wie Susan Griffin bemerkte: "Im Zentrum / all meiner Sorgen / habe ich eine Präsenz gespürt, / die nicht nur meine war." (vgl. Duff, 1993, S. 125)

3.2.4.2 Tor 2: Die Orte in uns, welche keine Liebe kannten – Scham

Es ist notwendig, eine innere Umgebung zu schaffen, welche der einer fürsorglichen und aufmerksamen Mutter ähnelt, eine Umgebung, in der wir die Qualen unserer Verluste aushalten können.

Wenn wir diese Trauerzustände zulassen, ist es wichtig in unserem „erwachsenen Ich“ zu bleiben. Der Erwachsene ist der Einzige, der diese sichere Umgebung für unseren Kummer, Schmerz und unser Leiden schenken kann,

Wir lernen Mitgefühl und Sensibilität für uns selbst zu haben und für unsere Mitmenschen. Es gibt Zeiten, in denen wir diese fürsorgliche Präsenz von außen durch andere brauchen (Rituale, Kreise, fürsorgliche Gespräche) und Zeiten in denen wir uns diese in Stille schenken.

(vgl. Weller, The Wild Edge of Sorrow, 2015, S. 61)

3.2.4.3 Tor 3: Das Leid der Welt

Die Verluste in der Welt

Wir benötigen Orte um dieser Trauer Ausdruck verleihen und sie teilen zu können. Rituale sind so ein Ort. F. Weller erzählt zum Beispiel:

*Ich unterhielt mich eines Tages mit einer Frau, die mit Gemeinden auf der ganzen Welt zu Fragen des globalen Klimawandels arbeitet. Sie erzählte mir, wie viel Kummer sie auf ihren Reisen empfindet und was mit den Menschen in den bereits stark betroffenen Regionen geschieht. Sie hatte Tränen in den Augen, als sie mir Geschichten von ganzen Kulturen erzählte, die aufgrund des steigenden Meeresspiegels verschwinden könnten. Sie spürte die Tränen der Welt und erkannte, dass sie einen Ort brauchte, an dem sie diese Gefühle zum Ausdruck bringen konnte. Sie war froh an unserem Trauerritual teilzunehmen zu können. (Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 67)*

Unsere Verbindung zur Natur

Wenn wir innehalten und die Wahrnehmung unserer Trennung von der lebendigen Erde zulassen, spüren wir die "Trauer und das Gefühl des Verlustes", von dem Shepard spricht. Wenn wir uns öffnen und die Sorgen der Welt in uns aufnehmen und sie in unsere isolierte Hütte des Herzens eindringen lassen, sind wir sowohl von der Trauer der Welt überwältigt und auf eine besondere Weise wieder mit dem schmerzenden, schimmernden Körper des Planeten verbunden.

Wir werden uns akut bewusst, dass es kein "da draußen" gibt, wir eine kontinuierliche Existenz mit der Erde haben, eine „gemeinsame Haut“ wie die Inuit Gemeinschaft nennen. F. Weller erzählt:

*Eine junge Frau, mit der ich gearbeitet habe, hat sich immer wieder gutes Essen vorenthalten, als ob sie der Nahrung nicht würdig wäre. Eines Tages nahm ich ihre Hand und führte sie hinaus in den Hof neben dem Gebäude. Ich räumte Laub und Gras beiseite, und legte die nackte Erde frei. Ich brachte sie herüber, kniete mich mit ihr hin, legte ihre Hände auf den Boden und bat sie, der Erde über ihren Kampf mit dem Essen zu erzählen. Ein Strom von Tränen entlud ihre Trauer über ihr Gefühl der Wertlosigkeit. Ihre Tränen fielen auf die Erde, und sie spürte den wohlwollenden Puls des Bodens unter ihren Händen. Das war ein Moment der Heilung, im Wissen um ihre tiefe Verbundenheit mit dieser Welt. Ihre Beziehung zu ihrer eigenen Seele wurde wiederhergestellt, und sie ist nun die liebevolle Mutter ihrer eigenen schönen, wohlgenährten Tochter. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 71)*

Diese Medizin steht jedem von uns zur Verfügung, angeboten von der Erde. Wir müssen uns diese Gnade nicht verdienen; sie ist keine Belohnung dafür, dass wir etwas richtig gemacht haben. Es ist eine Frage der Intimität, um die Beziehung zu dieser Welt, wie sie ist. Wir tragen tief in unseren Körpern die Trauer um die verlorene Verbindung zur Erde.

3.2.4.4 Tor 4: Was wir erwartet und nicht erhalten haben

Die Konfrontation mit der Leere

Hier werden möglicherweise Dinge sichtbar, von denen wir bewusst gar keine Ahnung hatten, dass wir diese verloren hatten. Es ist keine bewusste, sondern eine unbewusste Enttäuschung. Diese entsteht durch das Versäumnis von Zugehörigkeit in unserem Leben, Zugehörigkeit wie diese zum Beispiel von indigenen Völkern gelebt werden. Langsam entsteht durch diesen unbewussten Verlust ein unbestimmtes Gefühl der Leere.

Die Konfrontation mit dieser, unserer Leere in uns, ist der Schlüssel zu unserer Freiheit. Solange wir das nicht tun, sind wir von lebenslangen Vermeidungsmustern getrieben. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Leere kein Ausdruck persönlichen Versagens ist, sondern ein Symptom eines umfassenderen Verlustes ist.

Als wir die alten Wege aufgegeben haben, die sich über Hunderte von Generationen entwickelt hatten, verloren wir die Traditionen, die uns das Gefühl gaben, gehalten zu werden, zu zählen in unserer Existenz und uns zu verkörpern. Leere durchdringt jetzt unsere Kultur. Süchte, Konsum und Materialismus sind Symptome für dieses Zustands. Genauer gesagt, sind sie Versuche, mit den unerträglichen Gefühlen, keine entscheidenden Früchte im Leben zu tragen, fertig zu werden.

Leer zu sein, sich leer zu fühlen, bedeutet, in der Einöde zu leben, nahe den Pforten des Todes. Das ist für die Seele unerträglich. Wir sind nicht dazu bestimmt ein solch seichtes Leben zu führen.

Die Teilnahme an Ritualen

Francis Weller hat die Erfahrung gemacht, dass eine Welle der Erkenntnis aufsteigt, wenn uns diese Elemente der Zugehörigkeit, der sinnvollen und gewollten Existenz, endlich zuteilwerden. Eine Erkenntnis, dass wir unser Leben lang ohne diese Liebe, diese Anerkennung und die Unterstützung dieses Dorfes, dieser Gemeinschaft gelebt haben. Diese Erkenntnis ruft Kummer hervor. Francis Weller hat das immer wieder erlebt.

Ein Teilnehmer an einem Trauerritual sagte, "Danke, dass Sie uns eine Tür geöffnet haben, von der wir nicht einmal wussten, dass sie da war."

(vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 79f)

Die Langsamkeit der Seele

Eine meiner einprägsamsten Lehren über Entschleunigung kam von meinem Mentor Clarke Berry, einem Psychotherapeuten, bei dem ich nach meiner Approbation in die Lehre ging, nachdem ich meine Zulassung erhalten hatte. Unser erstes Treffen vor über dreißig Jahren war unvergesslich.

Als wir uns setzten, griff Clarke nach links und legte seine Hand auf einen großen Stein, der auf einem Tisch lag, und sagte: "Das ist meine Uhr. Ich arbeite mit geologischer Geschwindigkeit. Und wenn Du mit der Seele arbeiten willst, musst du diesen Rhythmus lernen, denn so bewegt sich die Seele."

Dann zeigte er auf eine kleine Uhr, die ebenfalls dort saß, und fügte hinzu: "Sie hasst das."

*Es ist das Wichtigste, was ich je über Therapie, über die Arbeit mit der Seele gelernt habe. Ich teile diese Geschichte mit jeder Person, mit der ich arbeite; ich benutze sie als Mittel, um die Dringlichkeit zu beruhigen und den Patienten zu helfen, zu einem Rhythmus zurückzukehren, der es ihnen wieder ermöglicht auf ihre eigene Seele zu hören. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 79)*

3.2.4.5 Tor 5: Ahnentrauer

Weitergabe von Trauer an die nächsten Generationen

Die Trauer ist so groß, dass sie nur schwer zu bewältigen ist. Wir haben hier als Kultur viel Arbeit zu leisten, und es mag viele Trauer Rituale und Rituale der Versöhnung geben, um diese anhaltende Trauer zu heilen.

Unsere Ahnen konnten mit all Ihrer Weisheit die Trauer nicht abschließen und haben diese Trauer deshalb an uns weitergegeben, weil sie selbst nicht mehr trauern können. Es ist daher an uns die Trauerarbeit fortzusetzen, indem wir den Schmerz wahrnehmen, annehmen und in Wertschätzung unseren Ahnen gegenüber halten.

Der Schmerz wird sich mit Dankbarkeit mischen und wir werden neue lebendige Bereiche in unserem Leben schaffen, auch mit den Fähigkeiten, welche wir dank unserer Ahnen in Form von vererbten Kompetenzen in uns haben.

Ahnen und Lebende sind in Verbindung und aufeinander angewiesen

In manchen Mythen der indigenen Völker wird beschrieben, dass unsere Trauerarbeit Nahrung für unsere Ahnen ist. Wichtig ist anzumerken, dass im indigenen Weltbild die Verstorbenen immer noch lebendig sind, sie sind nur an einem anderen Ort anwesend, nämlich dem Reich der Toten. Und es gibt eine lebendige Verbindung zwischen den Ahnen im Totenreich und uns Lebenden auf der Erde und eine gegenseitige Abhängigkeit, in der beide aufeinander angewiesen sind.

So wird zum Beispiel der Mythos beschrieben, dass die Lebenden den Verstorbenen helfen am Weg in das Reich der Toten. In das Reich der Toten gelangen die Verstorbenen nur, wenn Sie den Fluss der Trauer und Liebe schwimmend überqueren. Dieser Fluss aber besteht aus den Tränen derer, welche um die Verstorbene weinen. Deshalb sind die Trauer und das Weinen ein wertvoller Dienst an den Verstorbenen. Die Trauenden werden im Dorf hoch geachtet und während Ihrer Trauer mit allem versorgt, wofür sie gerade selbst nicht sorgen können.

So ist auch die Ahnentrauer zu verstehen. Indem wir diesen Schmerz übernehmen und die Trauerarbeit fortsetzen, leisten wir einen Beitrag zur Heilung unserer Ahnen, für uns selbst und unsere Gesellschaft, aber auch für unsere Nachkommen. Denn wir verringern den Schmerz, den unsere Nachkommen von uns erhalten werden, wenn wir ihre Ahnen geworden sind.

(vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 81ff)

Transgenerational Trauma

Am deutlichsten wird das bei der Weitergabe von Traumata von einer Generation auf die nächste. Sabine Bode hat im Buch „Kriegsenkel“ die Kinder der Kriegskinder des 2. Weltkriegs in Deutschland zu Wort kommen lassen. Sie schreibt

„Gleichfalls berichteten viele Kriegsenkel von einem verunsicherten Lebensgefühl, von unauflösbaren Ängsten und Blockaden. Hatte man sich bis dahin als Generation ohne Eigenschaften gesehen, verblüffte und erleichterte die Kinder der Kriegskinder der Gedanke, offenbar doch generationsspezifische Probleme zu haben. Sie zogen daraus den Schluss, es könne sich lohnen, einem Themenkomplex auf den Grund zu gehen, der in der eigenen Altersgruppe auffällig oft anzutreffen ist.“ (Bode, 2009, S. 13)

Besonders wenn traumatische Erlebnisse der Vorfahren „totgeschwiegen“ werden, ist eine Integration in das Leben und damit Heilung blockiert und wird über Generationen weitergegeben. Tabus führen zu seelischen Störungen.

Der Weg zu Heilung beginnt dann zunächst dabei, das Trauma selbst sichtbar zu machen und aus dem Tabu oder dem Nicht-Wissen in das Bewusstsein zu holen. Denn nur da kann es bearbeitet und betrauert werden und damit der Zyklus der Weitergabe an die nächste Generation durchbrochen werden.

Das Ziel ist, dass die traumatisierte Person in der Lage ist, ihre eigene Integrität wiederherzustellen, das Ereignis zu integrieren und es in eine kohärente Selbsterzählung einzuordnen. Voraussetzung dafür ist Akzeptanz und Sicherheit, nicht nur im weiteren sozialen Umfeld, sondern auch im unmittelbaren familiären Umfeld. Doch das Schweigen auf gesellschaftlicher Ebene, das Tabuisieren des Traumas und die damit verbundene Scham, die mit dem Trauma verbunden ist, kann auf gesellschaftlicher Ebene den normalen Trauerprozess behindern und die Schwierigkeit, das Trauma auf individueller Ebene zu verarbeiten, wodurch das Trauma transgenerational werden kann. (Bakó & Zana, 2020, S. 31)

3.3 Beiträge der Neurowissenschaft

3.3.1 Die Macht des „Wahren Anderen“

Auf einer Konferenz über Bindung und Beziehungen sagte der Hauptredner uns: "Diese ganze Gesprächstherapie ist nur eine Ausrede, um lange genug auszuharren, damit die Beziehung die Heilung vollbringt." (Graham, 2013, S. 145)

In diesem Satz steckt so viel Wahrheit und diese ist nun durch die Hirnforschung nachgewiesen. Wenn jemand uns tiefe Aufmerksamkeit schenkt, unser wahres, bestes Selbst wahrnimmt und uns dieses bestätigt, dann heilen wir, dann wird der präfrontale Kortex gestärkt und neue Schaltkreise in unserem Gehirn geschaffen, wie es die Hirnforschung trocken ausdrückt.

Linda Graham schreibt:

Der schnellste und zuverlässigste Weg, den präfrontalen Kortex zu stärken, und die Widerstandsfähigkeit unseres wahren Selbst wiederzuerlangen, ist durch Erfahrungen mit Menschen, die, wie es die klinische Psychologin Diana Fosha ausdrückt „Wahre Andere“ für unser „wahres Selbst“ sind.

„Wahre Andere“ sind diejenigen, die unser „wahres Selbst“ sehen und reflektieren können, wenn wir es vergessen haben oder vielleicht nie gewusst haben, wer wir wirklich sind. Sie erinnern sich an unser bestes Selbst, wenn wir in unserem schlechtesten Selbst gefangen sind, und akzeptieren ohne Urteil all das, was wir sind. (Graham, 2013, S. 145)

Ein Beispiel

Jeder, der uns begegnet, kann uns ein „Wahrer Anderer“ werden. Linda Graham erzählt ein Beispiel aus ihrem eigenen Leben:

Der gesundheitliche Zustand ihres 81-jährigen Vaters wurde von Jahr zu Jahr schlechter. Er war nach einem Schlaganfall im Krankenhaus und hat dort einen Suizid Versuch gemacht und überlebt. Als sie ihn vom Krankenhaus abholte und ins Auto setzte, war sie komplett überfordert mit der Lebenssituation. War er sicher zu Hause? Müsste er in ein Heim? Sie brach vor dem Auto zusammen und weinte bitterlich, sie war überwältigt von Angst und Trauer. Da erlebte Sie eine Krankenschwester als „Wahre Andere“:

Die Krankenschwester, die meinen Vater entlassen hatte, sah meinen Zusammenbruch durch das Fenster, kam aus dem Gebäude, setzte sich neben mich auf den Bordstein und nahm sanft meine Hand. In den nächsten fünfzehn Minuten sagte sie kein einziges Wort. Sie hielt nur meine Hand und streichelte sanft meinen Rücken, während ich Welle um Welle von Trauer und Angst herausschrie.

Als die Tränen schließlich versiegt, schaute ich in die Augen der Krankenschwester und sah eine Frau, die einfach nur mich und meinen Schmerz sah, meinen Schmerz und den Schmerz aller Familienmitglieder, die jemals ähnliches durchgemacht hatten, den ganzen Schmerz des menschlichen Daseins.

In diesem Moment wusste ich, dass mein Kampf vollständig gesehen, verstanden und akzeptiert wurde. In diesem Moment war sie die „Wahre Andere“ für mein wahres Ich, und ihr unausgesprochenes Mitgefühl ermöglichte mich wieder zu sammeln. Ihre Anwesenheit vermittelte mir, dass ich meinen Weg durch diese dunkle Zeit finden könne und half mir, mein Selbstvertrauen zurückzugewinnen. (Graham, 2013, S. 146)

Wenn wir gesehen werden, verstanden werden und angenommen werden durch einen aufmerksamen, einfühlsamen Menschen dann passiert etwas Heilendes: Es erzeugt das Gefühl, dass wir zutiefst in Ordnung sind. Danach fühlen wir uns sicher und stark genug uns mutig in die Welt zu wagen.

Eine Geschichte

Linda Graham erzählt eine ihrer Lieblingsgeschichten dazu, sie ist von ihrem Meditationslehrer Jack Kornfield:

Ein siebenjähriger Bub ging mit seiner Familie in ein Restaurant zum Abendessen. Als die Kellnerin den Jungen fragte, was er zum Abendessen wolle, antwortete er ohne zu zögern: "Einen Hotdog und Pommes frites!"

Seine Mutter unterbrach die Kellnerin und sagte: "Er nimmt Faschiertes mit Kartoffelpüree und Soße." Nachdem die Kellnerin die Bestellungen der Eltern aufgenommen hatte, wandte sie sich an den Buben: "Willst du Ketchup und Senf auf deinen Hot Dog? Sohn?"

Als die Kellnerin ging, wandte sich der Bub an seine Eltern und sagte, "Sie denkt, ich bin echt!" (Graham, 2013, S. 147)

Wenn andere uns ernst nehmen und unsere Existenz anerkennen, werden wir real für uns selbst. Wir können die innere Sicherheit einer sicheren Bindung entwickeln, auch wenn wir diese aus der Kindheit nicht mitbekommen hatten.

3.3.2 Die Heilung durch Präsenz und tiefes Zuhören

*Die grundlegendste und kraftvollste Art,
sich mit einem anderen Menschen Person zu verbinden,
ist zuzuhören. Einfach zuhören.
Vielleicht ist das Wichtigste, was wir einander schenken, unsere Aufmerksamkeit....
Ein liebevolles Schweigen hat oft eine viel größere heilende und verbindende Kraft
als die am besten gemeinten Worte. - RACHEL NAOMI REMEN, MD*

3.3.2.1 Die Haltung des tiefen Zuhörens

Wenn wir einem anderen Menschen tief zuhören wollen, nehmen wir eine besondere Haltung ein:

- Wir stellen vorübergehend unsere eigenen Bedürfnisse und Vorhaben zurück
- Wir schenken volle Aufmerksamkeit
- Wir hören mitfühlend zu
- Wir überlegen nicht, was wir als Antwort sagen werden
- Wir öffnen unser Herz und unseren Geist für die Person hinter den Worten, die wir hören
- Wir werden neugierig, was die Person sagt und nicht sagt - was vielleicht mehr Vertrauen braucht, um gesagt zu werden

*Das größte Kompliment, das mir je gemacht wurde, war, als mich jemand fragte, was ich denke,
und auf meine Antwort achtete. – DAVID THOREAU*

Wir können diese Haltung auch uns selbst gegenüber einnehmen:

- Ich schenke mir volle Aufmerksamkeit
- Ich höre mitfühlend in mich hinein

- Ich nehme meinen Körper, meine Emotionen, meine Gedanken mitfühlend wahr, wie ein Wanderer im Wald, der still wird, weil er ein scheues Reh gesehen hat und es beobachten will
- Ich kann in einen ruhigen Zustand in Stille mit mir selbst sinken, ohne Geschwätz, ohne Vorhaben, ohne nagende Zweifel, ohne Interpretationen
- Einfach wahrnehmen, was ist und annehmen
- Wir beginnen die Ganzheit unseres wahren Wesens zu spüren.

Wenn wir lernen, gekonnt zuzuhören, geerdet in dieser Ganzheit, werden wir in unserem Gehirn eine neue Art des Umgangs mit uns selbst und anderen konditionieren. Wir schaffen die Sicherheit und das Vertrauen, welche Teil unserer psychologischen Basis der Resilienz sind. (vgl. Graham, 2013, S. 147)

3.3.2.2 Warum tiefes Zuhören heilend ist

Der neurowissenschaftliche Hintergrund

Der anteriore cinguläre Cortex - die Struktur, mit der wir auf unsere bewusste Aufmerksamkeit fokussieren - fungiert auch als Schaltstation zwischen der linken Hemisphäre des Gehirns (hauptsächlich verantwortlich für die Verarbeitung unserer Gedanken) und der rechten Gehirnhälfte (in erster Linie zuständig für die Verarbeitung unserer Gefühle).

Die fokussierte Aufmerksamkeit des tiefen Nachdenkens aufgrund aufmerksamen Zuhörens hilft bei der Integration der beiden Gehirnhälften und hilft uns, unsere Gedanken und Gefühle auf einer tieferen Ebene wahrzunehmen.

Wir "hören" uns oft auf eine neue Art und Weise und integrieren diese neuen Erkenntnisse über uns selbst oder andere dann über den präfrontalen Kortex.

Diese Art des tiefen Zuhörens kann zu jener mitfühlenden Aufnahmefähigkeit führen, welche wir in Momenten großen Verlusts und Trauer brauchen, bei der Erkenntnis von Wahrheiten, welche wir nicht hören wollen oder in Zeiten desorientierender Veränderungen und Übergänge.

Mitfühlendes Zuhören verlangt von uns, alles beiseitezulassen, was nicht einfach Präsenz und Offenheit ist. Wir hören dem ganzen Sein eines anderen mit unserem ganzen Wesen zu, und wir achten auf das ganze Sein unseres eigenen Selbst. Reziprok gilt das selbe für mitfühlendes, aufmerksames Teilen mit jemand anderem. (vgl. Graham, 2013, S. 148)

3.3.3 Mit anderen teilen, von mir selbst erzählen

Freundlichkeit ist wichtiger als Weisheit, und die Erkenntnis dessen ist der Beginn der Weisheit.

- THEODORE RUBIN

Warum das aufmerksame Teilen mit anderen in Beziehungen Sicherheit und Vertrauen bringt: Wenn wir uns anderen mitteilen, ist der Vagusnerv im Spiel. Seine Funktion im Resonanzkreis des Gehirns ist es, die Einschätzung des Stammhirns über die Sicherheit, das Vertrauen, die Verbundenheit und die Zugehörigkeit in einer Situation zu steuern.

Jede Erfahrung einer positiven, unterstützenden Verbindung mit einer anderen Person verbessert diese Fähigkeit und erhöht das Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden in der Beziehung zu anderen Menschen.

Das Teilen von wertschätzenden Erfahrungen mit anderen stärkt die Regelungs- und Empathiefunktionen des gesamten Resonanzkreises im Gehirn. Es unterstützt Ihre Widerstandsfähigkeit im sicheren Umgang mit anderen, im Umgang mit Situationen, welche nicht so sicher erscheinen, und beim Navigieren in der Welt im Allgemeinen.

Wenn das Gegenüber Empathie für Ihr Erleben zeigt, schafft er das, was man eine intersubjektive Erfahrung der Verbindung zwischen Ihnen beiden nennt. Ihre Spiegelneuronen, welche die Signale Ihres Partners auffangen, lassen Sie wissen, dass Sie gesehen, akzeptiert und verstanden werden. Schon ein paar Sekunden dieses Austauschs und Spiegelung stärken die Resonanzkreise in jedem von Ihnen, so dass Sie sich leichter und geschickter auf andere Menschen einlassen können.

Tiefes Zuhören und das Teilen von Mitgefühl und Liebenswürdigkeit haben neue Konditionierungen geschaffen um Ihr Gehirn neu zu verdrahten. Wenn Sie diese Übungen oder ähnliche Erfahrungen wiederholen, werden neue Schaltkreise in Ihrem Gehirn in Richtung einer tieferen Resilienz entstehen.

(vgl. Graham, 2013, S. 151)

3.4 Beiträge aus Begleitung von Menschen mit Krebs

3.4.1 D. Lindsay: Inner Guidance

Ich habe Diana als besondere Frau kennengelernt. Wenn sie den Raum betritt, um einen Healing Circle zu leiten, füllt sich der ganze Raum mit einer Energie von Mitgefühl, Angenommen-Sein und Tatkraft. Nach einem Gespräch mit ihr, geht jede mit einer Portion mehr an Mut, Selbstvertrauen und Kreativität fort als sie gekommen war.

Diana hatte terminalen Lungenkrebs Stage 4 mit einer Lebenserwartung von 3-12 Monaten. Das ist jetzt 16 Jahre her. Sie hat nicht nur überlebt, sie hat ihre Erfahrungen gemeinsam mit ihrem Mann Kelly in ein Buch gefasst und sie ist zur treibenden und kreativen Kraft des Bereichs „Healing-Circles“ einer non-Profit Organisation an der Westküste der USA geworden.

Diana hat mir öfters erzählt, wie wichtig ihr die „Inner Guidance“ geworden ist. Ich kenne wohl von Viktor Frankl den Begriff des „Gewissen“, den „inneren Kompass“ der „geistigen Person“, Diana jedoch hat mir die Begegnung damit geschenkt, als Mensch durch die diese geistige Person leuchtet.

Diana schreibt in ihrem Buch:

„Ich wusste, wie es war, das zu betreten, was die berühmte Choreografin Twyla Tharp den „weißen Raum meines Geistes“ nennt, und auf Inspiration zu warten. Während meiner Tanzkarriere kam die Inspiration meist unter dem Druck einer Deadline. Die Fähigkeit von Bildern, spontan aus uns heraus entstehen zu lassen, ist ein Teil dessen, was unser Gehirn tut. Es ist weder gelenkt noch beabsichtigt; sie entspringen nicht dem aktuellen sensorischen Input.

Es kann wie eine zufällige Verarbeitung all der Gedanken, Bilder, Geräusche und Gerüche des Tages erscheinen. Aber wenn ich es schaffe, auch nur für einen Augenblick, meinen Verstand zurückzuhalten, mein ganzes Gehirn zu übernehmen, wenn ich ihm erlaube, sich darauf zurückzuziehen, nur ein Teil meines Gehirns zu sein - dann besteht die Möglichkeit, dass etwas Bedeutendes entsteht. Ein "Aha". Ein neues Verständnis. Ein kreativer Gedanke. Ein schnelles Urteil. Ein Moment, in dem mein Verstand alles zusammenfasst, was er weiß, das Unwesentliche entfernt, um das Wesentliche zu enthüllen, und dann mich wissen lassen will, was das ist.“ (Lindsay & Lindsay, Something More Than Hope - Something More Than Everything, 2014, S. 54)

3.4.2 Mögliche Faktoren für „Vollständige Remission von Krebs“

Kelly A. Turner hat nach einer PHD zum Thema „Vollständige Remission von Krebs“ die Forschung zu diesem Thema intensiv weiter betrieben. Inzwischen hat sie mehr als 100 Menschen mit nicht erwarteter, vollständiger Remission der Krebserkrankung persönlich interviewt und weitere über 1000 schriftlich dokumentierte Fälle analysiert. Dabei hat sie 75 Faktoren gefunden, welche hypothetisch zur Remission beigetragen haben könnten.

Auffallend war jedoch, dass 9 Faktoren bei fast allen Fällen vorkamen. Diese neun Faktoren sind in folgender Reihenfolge relevant:

3.4.2.1 Fundamentale körperliche Faktoren

- Die Ernährung umstellen
- Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel verwenden
- Tägliche Bewegung und Sport

3.4.2.2 Fundamentale seelische Faktoren

- Starke Gründe für ein sinnvolles Leben finden
- Das Netzwerk der sozialen Unterstützung vergrößern und stärken
- Selbstwirksamkeit erlangen, die Gewissheit, ich selbst kann etwas zur Heilung tun

3.4.2.3 Weitere Faktoren, ohne Reihung

- Die Fähigkeit der Intuition und Imagination üben und der Intuition folgen
- Unterdrückte Trauer, Kummer, Angst und ähnliche Gefühle ausdrücken
- Vertiefung der spirituellen / geistigen Verbindung (das kann sehr unterschiedliches bedeuten, inklusive säkulare Praktiken wie Gartenpflege, Laufen oder Meditation)

(Turner & Lerner, Radical Remission: 10 Healing Factors Common among Exceptional Cancer Survivors, 2022), (Turner, 2014, S. 11)

3.4.3 M. Lerner, „Cancer Choices“: 40 Jahre Erfahrung

In der Beratung von Menschen mit Krebs haben sich aus 40 Jahren Erfahrung für den Bereich „Selbstfürsorge folgende Faktoren bewährt:

- Erforschen, was jetzt wichtig ist
- Gut essen
- Mehr bewegen
- Stress bewältigen
- Gut schlafen
- Eine heilsame Umgebung schaffen
- Liebe und Unterstützung teilen

(Lerner, Choices in Self Care, 2022)

C) PRAKTISCHER TEIL

1 Vision, Ziele

1.1 Ein sicherer Ort für Menschen in Trauer

Wie können in unserer Welt die Orte vermehrt werden, welche die Heilungsprozesse von Menschen in Lebensübergängen, Trauer und Erschütterung unterstützen, statt sie zu behindern? Was kann ich dazu beitragen?

Diese Inspiration hat mich gefunden und nicht mehr losgelassen, so habe ich im Jahr 2020 begonnen einen Teil meines Lebens diesen Menschen zu widmen und habe das Projekt „Healing-Circles – “Living with Loss”“ gestartet.

Hier nochmal die Vision, wie schon in der Einleitung erwähnt:

1.1.1 Vision des “Dorfes“

Die Vision ist es, Orte schaffen, in denen

- Die Intention besteht, gemeinschaftlich einen sicheren **Ort zur Heilung und Transformation** zu schaffen, für uns selbst, die örtliche Gemeinschaft und die Gesellschaft
- Das Vertrauen besteht, dass das Leben jedes Menschen **Sinn** hat und jeder Mensch in sich selbst die Weisheit hat, den Sinn des Augenblicks selbst zu finden
- **Jeder Mensch als wertvoll und würdevoll** gesehen wird, unabhängig von seiner Leistung, einzig durch die Tatsache, dass sie / er geboren ist

1.1.2 Eine Organisation, welche die „Village“ weiterträgt

Folgende Ergebnisse sollen erreicht werden:

- Diese Orte sind **allen Menschen zugänglich**, unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten, vom Obdachlosen bis zum CEO, zunächst online (zoom) später in Person.
- Die Orte sind durch **ausgebildete Hosts moderiert**, die Treffen werden nach klaren Regeln abgehalten

- Es gibt eine **Organisation und ein Kernteam**, welches Hosts zur Leitung dieser Orte ausbildet und Supervision für die Hosts anbietet.

2 Auswertung Literaturstudie

2.1 Gemeinsame Schlüsse aus Logotherapie und Indigener Tradition

An dieser Stelle führe ich die wesentlichen Elemente aus der Literaturstudie zusammen, insofern sie für die praktische Umsetzung hilfreich sind. Zur besseren Lesbarkeit habe ich einige Absätze aus der Literaturstudie hier wiederholt dargestellt.

2.1.1 Ein erfülltes Leben, trotz Misserfolg und Verlusterfahrung

Die Gesellschaft mit ihrem Leitwert des Erfolgs widerspricht der Aufgabe der Trauer bei Verlust und Tod.

Logotherapie:

- Dem ist die **Erfüllung** als Leitwert entgegensustellen, welcher bei Erfolg oder Misserfolg gleichermaßen gelebt werden kann, indem ein erfülltes Leben gelebt wird trotz Misserfolg.
- „*Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre. Dies ist darauf zurückzuführen, daß (sic) die scheinbar negativen Seiten menschlicher Existenz, insbesondere jene tragische Trias, zu der sich Leid, Schuld und Tod zusammenfügen, auch zu etwas Positivem, zu einer Leistung gestaltet werden können, wenn ihnen nur mit der **rechten Haltung und Einstellung** begegnet wird.*“ (Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, 1979, S. 346)

Indigene Tradition

- **Empathischer Austausch in Gemeinschaft.** Echte Gemeinschaft heilt Körper und Seele. Wir müssen in unserem Leben Kreise schaffen, in denen wir willkommen sind, damit wir uns immer wieder in die Welt der Trauer hineinlehnen können. Wenn wir dies spüren, fühlen wir, dass wir es wert sind tiefe und anhaltende Aufmerksamkeit zu erfahren und dass wir im Gegenzug andere in Zeiten der Trauer und des Schmerzes unser mitfühlendes Herz anbieten können.
- **Zeugenschaft, gesehen werden in der Trauer heilt.** Rituale bieten etwas, was wir zutiefst brauchen: eine Ebene der Zeugenschaft, die es uns ermöglicht, wirklich gesehen zu werden. Unsere Seele wartet darauf in der Trauer gesehen zu werden, dass unsere Trauer zählt. Diese Unterstützung der Zeugenschaft der Gemeinschaft braucht unsere Seele, um in der Trauer zu heilen.

- **"Es ist eine heilige Sache zu lieben, was der Tod berühren kann."** Meine Trauer sagt, dass ich es gewagt habe zu lieben, dass ich einem anderen erlaubt habe, in den Kern meines Wesens einzudringen und ein Zuhause in meinem Herzen zu finden. Trauer ist gleichbedeutend mit Lobpreis; sie ist die Art und Weise, wie die Seele erzählt, wie tief jemand unser Leben berührt hat. Zu lieben heißt, die Riten der Trauer zu akzeptieren.
- Es ist notwendig, eine **innere Umgebung zu schaffen, die der einer fürsorglichen und aufmerksamen Mutter ähnelt**, eine Umgebung, in der wir die Qualen unserer Verluste aushalten können (zu Tor 2: Die Orte in uns, welche keine Liebe kannten – Scham). Wir lernen Mitgefühl und Sensibilität für uns selbst zu haben und für unsere Mitmenschen. Es gibt Zeiten, in denen wir diese fürsorgliche Präsenz von außen durch andere brauchen (Rituale, Kreise, fürsorgliche Gespräche) und Zeiten, in denen wir diese uns in Stille schenken. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 61)
- **Die Konfrontation mit der Leere:** (zu Tor 4: Was wir erwartet und nicht erhalten haben) - Es ist keine bewusste, sondern eine unbewusste Enttäuschung. Diese entsteht durch das Versäumnis von Zugehörigkeit in unserem Leben, Zugehörigkeit wie diese zum Beispiel von indigenen Völkern gelebt werden. Langsam entsteht durch diesen unbewussten Verlust ein unbestimmtes Gefühl der Leere. Die Konfrontation mit dieser, unserer Leere in uns, ist der Schlüssel zu unserer Freiheit. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass diese Leere kein Ausdruck persönlichen Versagens ist, sondern ein Symptom eines umfassenderen Verlustes ist.

Neurowissenschaft

- **Warum das aufmerksame Teilen mit anderen in Beziehungen Sicherheit und Vertrauen bringt:** Wenn wir uns anderen mitteilen, ist der Vagusnerv im Spiel. Seine Funktion im Resonanzkreis des Gehirns ist es, die Einschätzung des Stammhirns über die Sicherheit, das Vertrauen, die Verbundenheit und die Zugehörigkeit in einer Situation zu steuern.
- Jede Erfahrung einer positiven, unterstützenden Verbindung mit einer anderen Person verbessert diese Fähigkeit. Wenn das Gegenüber Empathie für Ihr Erleben zeigt, schafft er das, was man eine intersubjektive Erfahrung der Verbindung zwischen Ihnen beiden nennt. Ihre Spiegelneuronen, welche die Signale Ihres Partners auffangen, lassen Sie wissen, dass Sie gesehen, akzeptiert und verstanden werden. Schon ein paar Sekunden dieses Austauschs und Spiegelung stärken die Resonanzkreise im Gehirn in Richtung tieferer Resilienz.

- **Mitfühlendes Zuhören** verlangt von uns, alles beiseitezulassen, was nicht einfach Präsenz und Offenheit ist. Wir hören dem ganzen Sein eines anderen mit unserem ganzen Wesen zu, und wir achten auf das ganze Sein unseres eigenen Selbst. Der anteriore cinguläre Cortex - die Struktur, mit der wir auf unsere bewusste Aufmerksamkeit fokussieren – wird durch das mitfühlende Zuhören gestärkt und kann zu jener mitfühlenden Aufnahmefähigkeit führen, welche wir in Momenten großen Verlusts und Trauer brauchen, bei der Erkenntnis von Wahrheiten, welche wir nicht hören wollen oder in Zeiten desorientierender Veränderungen und Übergänge.

Erfahrungen aus Begleitung von Menschen mit Krebs

Heilende Faktoren:

- Starke Gründe für ein sinnvolles Leben finden
- Die Fähigkeit der Intuition und Imagination üben und der Intuition folgen
- Vertiefung der spirituellen / geistigen Verbindung (das kann sehr unterschiedliches bedeuten, inklusive säkulare Praktiken wie Gartenpflege, Laufen oder Meditation)

2.1.2 Jeder Trauerprozess ist einmalig, egal wie lange er dauert

Es besteht ein gesellschaftlicher Druck auf Menschen mit Verlusterfahrungen, die Trauer kurz zu halten und sich an Trauerprozesse zu halten.

Logotherapie:

- Dieser Druck kann genommen werden, denn **jede einzelne Person ist ein absolutes Novum**, einmalig und nicht austauschbar. Und damit ist der Trauerprozess einmalig und nicht austauschbar, egal ob er ein Monat oder ein Leben lang dauert.

Indigene Tradition

- **Den inneren, langsamen Rhythmus der Seele wieder herstellen:** Der Rhythmus unserer Gesellschaft mit seiner hohen Geschwindigkeit entspricht nicht dem natürlichen menschlichen Rhythmus, deshalb fühlen sich viele Menschen erschöpft. Das Ritual näht die Risse in der Seele, die durch das tägliche Leben entstehen. Der afrikanische Heiler und Älteste Malidoma Somé bezeichnet das Ritual als die „Anti-Maschine“. Das Ritual hilft uns, unsere inneren, langsameren Rhythmen zu erinnern und wiederherzustellen und sie mit dem tieferen Rhythmus unserer Seele in Einklang zu bringen.
- **Genug Zeit für Stille und Alleinsein – Zeit der „Asche“.** In den alten skandinavischen Kulturen wurde das als „Heilige Zeit der Asche“ bezeichnet. Es gab einen eigenen Platz mit Feuerstellen neben dem Langhaus, wo Menschen nach einem Verlust sich in das Terrain der Trauer, der Leere und des Schmerzes begeben konnten und erst wieder zurückkamen, wenn Sie das Gefühl hatten dieses durchschritten zu haben. Ohne eine angemessene Zeit „in der der Asche“, um den Verlust zu pflegen, mutiert die Trauer zu Symptomen wie Depression, Angst, Stumpfheit und Verzweiflung. Wir müssen die Bedürfnisse der Seele in Zeiten der Trauer beachten.

Erfahrungen aus Begleitung von Menschen mit Krebs

Heilende Faktoren:

- Selbstwirksamkeit erlangen, die Gewissheit, ich selbst kann etwas zur Heilung tun

2.1.3 Wilde, ungezähmte Trauergefühle sind ok und können bearbeitet werden

Die Trauer ist in ihrer Natur wild. Die Gefühle von Kummer, Wut und Schmerz sind oft überborden, außer Kontrolle und werden von der Gesellschaft nicht toleriert.

Logotherapie:

Dem kann widersprochen werden und ein Weg aufgezeigt werden:

- Die wilden, nicht kontrollierbaren Gefühle können **von der geistigen Person aus bearbeitet** und begleitet werden, welche nicht verletzlich und stabil ist.
- **Die wilden Gefühle und Triebe müssen nicht unterdrückt werden.** Nein, sie können auch bewusst zugelassen, ausgedrückt und erlebt werden und sollen das auch, wenn in der geistigen Dimension die Sinnhaftigkeit dieses Ausdrucks explizit bejaht wird.

Indigene Tradition

- Wenn wir unserer **Trauer mit Ehrfurcht begegnen**, finden wir uns in der richtigen Beziehung zur Trauer, weder zu weit weg noch zu nah. Wir treten in ein ständiges Gespräch mit diesem schwierigen, heiligen Besucher ein. Es ist wie ein gemeinsames Spazieren gehen, nebeneinander.
- Sich der Trauer zu nähern, erfordert jedoch enorme psychische Stärke. Dies geschieht durch die **Entwicklung einer Praxis, die wir über längere Zeit beibehalten**. Jede Form ist geeignet - Schreiben, Zeichnen, Meditation, Gebet, Tanz oder etwas anderes. Eine Praxis bietet eine stabile Basis, etwas, das uns hilft, in schwierigen Zeiten standhaft zu bleiben.
- **Im Erwachsenen Selbst präsent bleiben.** Eine der wichtigsten Fähigkeiten in der Trauerarbeit ist, in unserem erwachsenen Selbst präsent zu bleiben, wenn Trauer auftaucht. Die Verbindung mit unserem erwachsenen Selbst schafft in uns die Stabilität, welche wir brauchen, um das Kind in uns in Sicherheit zu halten. Praktiken zu entwickeln, die uns in Zeiten der Not Halt geben, und in unserem erwachsenen Selbst präsent zu bleiben, gehören zu den zentralen Aufgaben der Trauer.
- **Mitfühlende Gemeinschaft gibt Sicherheit gehalten zu werden und loszulassen.** Rituale bieten uns zwei Dinge, die wir brauchen, um unseren Kummer vollständig loszulassen: „In Sicherheit gehalten werden“ und „Loslassen können“. Fehlt diese tiefe Gemeinschaft, ist der sichere Rahmen schwer zu finden. Wir allein können uns nicht einen derart sicheren Raum geben, in dem wir die Kontrolle verlieren zu dürfen. Trauer war noch nie etwas Privates; sie

war immer gemeinschaftlich. Unbewusst warten wir auf die Anwesenheit der anderen. (vgl. Weller, *The Wild Edge of Sorrow*, 2015, S. 95)

- Das **Ritual gibt die notwendige Struktur**, um die wilden und eruptiven Stimmungen der Trauer zu halten. Es hilft uns, einen Teil der Last des Schmerzes und der Emotionen abzulegen.
- **Wir brauchen Zeiten der „Communitas“**, Zeiten, die unsere Verbindung zueinander stärken. Rituale können uns in diesen Zustand der Zusammengehörigkeit bringen, und dort können wir uns an unsere tiefe Verbundenheit und Gemeinsamkeit erinnern. Rituale befreien uns nicht von den Wunden, die wir tragen, oder für immer von der Last des Kammers. **Rituale sind eine Pflegepraxis für die Seele**, die uns die Möglichkeit bietet, Wunden und Sorgen zu heilen, Dankbarkeit zu zeigen, und Konflikte zu versöhnen und so unserer Psyche regelmäßige Zeiten der Perioden der Befreiung und Erneuerung.
- **Öffnung zur Transzendenz. Im Raum des Rituals** öffnen Bewegung, Rhythmus, Ausdruck von Emotionen, Ehrfurcht und Aufmerksamkeit Tore für das Transzendente, das Heile und Gesunde, das Heilige. Das Geistige, das Heilige wird der Raum für die Gemeinschaft, um die Arbeit zu tun, zu der wir gekommen sind zu tun.

Neurowissenschaft

- **Warum das aufmerksame Teilen mit anderen in Beziehungen Sicherheit und Vertrauen bringt:** Wenn wir uns anderen mitteilen, ist der Vagusnerv im Spiel. Seine Funktion im Resonanzkreis des Gehirns ist es, die Einschätzung des Stammhirns über die Sicherheit, das Vertrauen, die Verbundenheit und die Zugehörigkeit in einer Situation zu steuern.
- Jede Erfahrung einer positiven, unterstützenden Verbindung mit einer anderen Person verbessert diese Fähigkeit. Wenn das Gegenüber Empathie für Ihr Erleben zeigt, schafft er das, was man eine intersubjektive Erfahrung der Verbindung zwischen Ihnen beiden nennt. Ihre Spiegelneuronen, welche die Signale Ihres Partners auffangen, lassen Sie wissen, dass Sie gesehen, akzeptiert und verstanden werden. Schon ein paar Sekunden dieses Austauschs und Spiegelung stärken die Resonanzkreise im Gehirn in Richtung tieferer Resilienz.

Erfahrungen aus Begleitung von Menschen mit Krebs

Heilende Faktoren:

- Unterdrückte Trauer, Kummer, Angst und ähnliche Gefühle ausdrücken

- Vertiefung der spirituellen / geistigen Verbindung (das kann sehr unterschiedliches bedeuten, inklusive säkulare Praktiken wie Gartenpflege, Laufen oder Meditation)

2.2 Schlüsse aus der Lehre der Logotherapie im Detail

2.2.1 Homo patiens an Stelle von Homo faber

2.2.1.1 Die Trauerfeindliche Gesellschaft

Wir leben in einer trauerfeindlichen und todesleugnenden Gesellschaft. Infolgedessen werden Trauer und Tod in den Schatten, in das Abseits verbannt. In der Gesellschaft, in der Erfolg zählt und Misserfolg geächtet wird, hat Verwundbarkeit, Trauer und Schmerz keinen Platz.

Was aber verdrängt wird, sucht sich seinen Raum und bricht unkontrolliert hervor, wo und wann man es nicht erwartet. So ist unsere Gesellschaft durchdrungen vom Tod durch Gewalt, Suizid, Kriege und Umweltzerstörung.

Eine Medizin zur Heilung ist, sich dem Verdrängtem zu stellen: Der Verwundbarkeit, dem Verlust, dem Tod und der Trauer. Wie kann das in einer Gesellschaft des Erfolgs in Würde geschehen?

2.2.1.2 Erfüllung statt Erfolg

Viktor Frankl zeigt uns einen Weg: Wir können sehr wohl ein würdiges, authentisches und erfülltes Leben führen und dabei unsere Verwundbarkeit, Verluste und den Tod nicht verdrängen:

Im westlichen Zeitgeist geben die Kategorien **Erfolg und Misserfolg** die Richtung der Ethik an. Gemessen an diesen Kategorien kann im Leiden kein sinnvolles Leben geführt werden (Homo faber). Dem stellt Frankl die Kategorien **Erfüllung und Verzweiflung** gegenüber (Homo patiens)

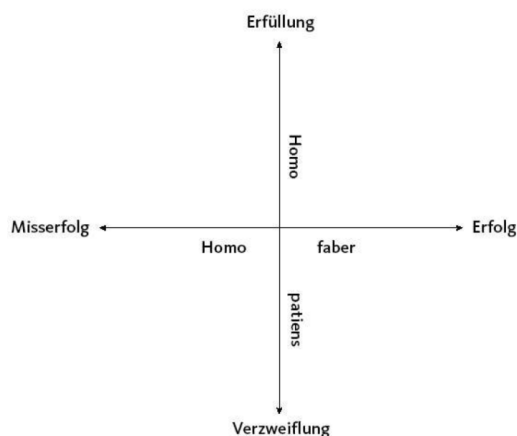


Abbildung 4: Homo patiens als Gegenentwurf zu Homo faber (Frankl, *Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung*, 2017, S. 283)

Der Mensch kann Erfüllung im Leben verwirklichen, unabhängig ob er erfolgreich ist oder nicht. Das befreit ungemein! Selbst wenn das Schicksal uns mit Verlusten konfrontiert, wenn Trauer, Schmerz und Erschütterung unser Leben heimsucht bezeugt Frankl, dass er viele Menschen mit erfülltem Leben begegnet ist!

Eine vorschnelle Reduktion der Schwere der Trauer, des Schmerzes und des Leids durch einen Sinnbezug heilt nur oberflächlich, nicht in der Tiefe. Ein methodischer Ausweg ist die Verwendung der Einstellungsmodulation an Stelle der Trotzmacht des Geistes am Beginn der Trauerphase. Die rechte Einstellung zum unabänderlichen Verlust zu gewinnen ist die Aufgabe und die Möglichkeit, welche der Mensch als geistige Person leisten kann.

2.2.2 Jede Person ist ein absolutes Novum

2.2.2.1 Gesellschaftlicher Druck auf Trauernde

Die Gesellschaft erwartet von einem Trauernden nach ein paar Wochen doch bitte wieder normal zu sein. „Diese ständige Traurigkeit ist ja nicht mehr zu ertragen.“ Sogar die Ärzteschaft diagnostiziert ein pathologisches Bild der „komplizierten Trauer“ bereits nach ein paar Monaten Traurigkeit und es könnte durchaus sein, dass es sich um einen eben einzigartigen Prozess der natürlichen Trauer handelt, welcher in unserer Gesellschaft nicht mehr der Norm entspricht.

2.2.2.2 Jeder Mensch ist ein Novum und einzigartig

Die dritte These Viktor Frankls über die Person besagt:

Jede einzelne Person ist ein absolutes Novum. Einmalig und unaustauschbar. Körperlich-seelisch mögen die Menschen einander noch so sehr ähneln, daß (sic) man sie typenmäßig – z. B. nach Typologien der verschiedenen Charakterlehren – relativ leicht miteinander „vergleichen“ kann. Als geistige Personen jedoch entziehen sie sich jeder Typologie. Die Person ist Selbstschöpfung (Batthyány & Zsok, 2005, S. 175ff)

Damit nimmt Viktor Frankl den Druck vom Menschen, sich an einen bestimmten Trauerprozess zu halten. Es gibt keinen Trauerprozess, welcher dem anderen gleicht. Ich lebe ein erfülltes, authentisches Leben, auch wenn meine Trauer sehr lange dauert und meine Gefühle wild und schwer zu zähmen sind.

2.2.3 Die geistige Person nimmt Stellung zum Psychophysikum

2.2.3.1 Wilde, ungezähmte Trauergefühle sind nicht toleriert

Die Trauer ist in ihrer Natur wild. Die Gefühle von Kummer, Wut und Schmerz sind oft überbordend und belasten die Umgebung und den Trauernden sehr. Die Gesellschaft lässt wilde Gefühle nicht zu, sie sind möglicherweise außer Kontrolle und gefährlich.

2.2.3.2 Auseinandersetzung mit wilden Trauergefühlen von der geistigen Person her

Die siebente These Viktor Frankls über die Person besagt:

Die Person stiftet Einheit und Ganzheit, indem sie als Geistiges sich mit dem Psychophysikum auseinandersetzt. Darum lautet die Formel: Der Mensch ist immer schon Person, er hat einen Charakter und wird zur Persönlichkeit, indem er sich als geistige Person mit seinem psychischen Charakter auseinandersetzt. (Batthyány & Zsok, 2005, S. 175ff)

Viktor Frankl zeichnet einen Weg der Hoffnung: Die wilden, nicht kontrollierbaren Gefühle können von der geistigen Person aus bearbeitet und begleitet werden, welche nicht verletzlich und stabil ist.

2.2.3.3 Wilde Gefühle und Triebe müssen nicht unterdrückt werden

Dabei ist ein mögliches Missverständnis auszuräumen: Es besteht kein Grund, die wilden Emotionen und Triebe unterdrücken zu müssen. Nein, sie können auch bewusst zugelassen, ausgedrückt und erlebt werden und sollen das auch, wenn in der geistigen Dimension die Sinnhaftigkeit dieses Ausdrucks explizit bejaht wird.

Das wird im Ritualen Raum erlebt, wie im nächsten Kapitel ausgeführt. Es wird in der Gemeinschaft ein Raum geschaffen, in dem explizit der geistigen Dimension des Menschen und der Gemeinschaft Aufmerksamkeit geschenkt wird. Im Schutze dieser Ganzheit und der Gemeinschaft wird dem Trauernden ein Ort gegeben, an dem er die Triebe und wilden Emotionen bejahen kann, und zwar vom Geist her.

3 Methodik

3.1 Über „Healing Circle“

3.1.1 Vom Ursprung des Kreises

Der Kreis als Form der Gemeinschaft der Unterstützung, des Teilens und des Beratens ist über zehntausende Jahre von unseren Vorfahren praktiziert worden und uns als Erbe übergeben. Meine Erfahrung ist, dass wir das nicht lernen müssen, sondern uns daran erinnern müssen. Auch neue Teilnehmer bewegen sich nach einer kurzen Aufwärmphase sehr sicher in diesem Prozess.

War bei unseren Vorfahren im Zentrum des Kreises das Feuer oder ein Altar, so spüren auch wir sofort, dass aus dem Zentrum des Kreises eine unterstützende Kraft für die Gruppe ausgeht.

Erfahrene Teilnehmer sprechen dann oft von der „Magie des Kreises“, besonders in sehr freudigen und auch in sehr schwierigen Situationen des Treffens. Es kommen nicht erwartete Kreativität und Problemlösungen in die Gruppe.

Frankl, so denke ich, würde das der intentionalen Haltung der Teilnehmer und der Aufmerksamkeit für die geistige, die noetischen Dimension zuschreiben. C. G. Jung würde das die Kraft des „Archetyps“ nennen. Welchen Namen es auch immer bekommt, meine Erfahrung zeigt, dass es wertvoll ist und stattfindet.

3.1.2 Das Dreieck als Archetyp von Gruppenprozessen

Die Sitzordnung zu ändern, bedeutet die sozialen Strukturen in einer Gruppe zu verändern:

- Kreis: steht für Ganzheit und gleichberechtigte Führung und Partnerschaft – eine Führungsperson in jedem Sessel
- Dreieck: steht für Hierarchie. Oben ist die Führung, darunter die Gefolgschaft und darunter die Basis

In unserer westlichen Welt hat das Dreieck als universelles Symbol für Hierarchie längst den Kreis abgelöst. Es ist daher ein Paradigmenwechsel, wenn im Healing Circle der Kreis als Sitzordnung gewählt wird (vgl. Baldwin & Linnea, 2014, S. 33).

3.1.3 Der Kreisprozess als Ritual

Ein Healing-Circle in der Tradition der Indigenen Völker hat die Intention einen heilvollen Ort zu schaffen. Dazu ist es wichtig die psychophysische Dimension, um die geistige Dimension zu ergänzen, der geistigen Dimension eine Chance zu geben heilend zu wirken.

Um dies zu unterstützen wird ein ritueller Raum erzeugt. Die Kennzeichen eines rituellen Raums sind:

- Der geistigen Dimension wird aktiv Aufmerksamkeit geschenkt
- Es gibt eine klare Intention der Teilnehmer einen zeitlichen und örtlichen Raum der Heilung einzurichten
- Es gibt verbindliche Regeln zum Verhalten und der eingenommenen Haltung der Teilnehmer
- Das Betreten und Verlassen dieses Raums erfolgt durch Überschreiten einer Schwelle
- Es gibt einen Höhepunkt, einen zentralen Teil des Rituals
- Der zentrale Teil wird durch Phasen der Vorbereitung und Nachbereitung umgeben

3.2 Die Elemente des Healing-Circles

3.2.1 Intention des Healing-Circles:

Die Intention ist neben den Regeln (Agreements) DAS zentrale Element in der Durchführung des Healing-Circles. Wenn es gilt Entscheidungen zu treffen, oder eine Situation im Kreisprozess zu beurteilen, gilt diese als Wegweiser.

Die Intention und die Regeln (Agreements) können für jede Gruppe oder Region angepasst werden. Wichtig ist, dass sie von der ganzen Gruppe und Gemeinschaft als Intention und Regeln angenommen sind.

Wir haben etwas unterschiedliche Intentionen, falls wir einen Kreis ausschließlich mit Leitern abhalten oder einen Kreis mit Teilnehmern. Auch haben wir unterschiedliche Sprachen und Regionen und entsprechende Anpassungen, bis die ganze jeweilige Gemeinschaft diese als „die ihren“ annehmen kann.

Intention Healing-Circles „Mit Verlusten leben“ für den deutschen Sprachraum:

Wir schaffen einen sicheren Raum,
in dem wir teilen, was uns bewegt.
Ein Raum zum Heilen
und Wachsen,
für uns, einander und die Welt

Es wird eine Atmosphäre geschaffen, in der die Teilnehmer sich willkommen und gesehen fühlen in ihrem wahren Selbst. Es besteht keinerlei Druck eine Leistung zu erbringen, gut dastehen zu müssen oder fröhlich zu sein.

Jeder ist so angenommen und wertgeschätzt, wie er geboren ist. Das reicht. Es sind keine weiteren Leistungen notwendig, um Anerkennung im Kreis zu erhalten.

Weiter vertrauen wir auf die Gemeinschaft. Wir sind nicht allein, der Kreis besteht aus den einzelnen Teilnehmern plus die Gemeinschaft der Teilnehmer. Wir vertrauen auf die heilende Kraft der Zugehörigkeit. Neue Teilnehmer erzählen oft nach dem Kreis über ihre Überraschung, welche „Magie“ und Kraft durch diese Gemeinschaft im Kreis wahrgenommen wird.

3.2.2 Regeln (Agreements)

Die Regeln werden so lange in einer Gruppe und Gemeinschaft formuliert, bis sich jeder darin wiederfindet. Neuen Teilnehmern werden die Regeln erläutert und es besteht für sie die Möglichkeit Änderungen vorzuschlagen.

Die aktuellen, deutschen Regeln sind:

- Wir behandeln uns gegenseitig mit Freundlichkeit und Respekt
- Wir hören mit Mitgefühl und Interesse zu und unterbrechen nicht
- Wir respektieren die einzigartigen Wege zur Heilung jedes Teilnehmers und maßen uns nicht an, einander zu beraten, zu verbessern oder zu retten.
- Wir behandeln alle im Kreis geteilten Erzählungen strikt vertraulich.
- Wir vertrauen darauf, dass jeder von uns die innere Führung, die wir brauchen, in sich trägt, und wir verlassen uns auf die Kraft der Stille, um Zugang zu ihr zu finden.

Diese Regeln und die Intention werden bei jedem Treffen am Anfang verlesen und vereinbart.

3.2.3 Drei Prinzipien

3.2.3.1 Führung im Wechsel

Das bedeutet, dass jeder Teilnehmer zum Funktionieren des Kreisprozesses beiträgt. Es gibt folgende Führungsrollen:

- Gastgeber (Host): Moderiert den Kreisprozess
- Achtgeber (Guardian): Intention und Regeln, Intervention bei Problemsituationen
- Schreiber (optional): Hält für die Gemeinschaft wichtige Dinge fest und verteilt diese
- Support (optional): z. Bsp. bei traumatisierten Teilnehmern, 1:1 Breakout Treffen möglich

In Gesprächs-Circles werden die Führungsrollen im Turnus unter allen Teilnehmern gewechselt. Bei Healing-Circles – “Living with Loss” werden die Führungsrollen nur innerhalb eines Teams von dafür ausgebildeten Teilnehmern gewechselt.

3.2.3.2 Gemeinsame Verantwortung

Gemeinsame Verantwortung heißt, dass jeder Teilnehmer darauf achtet, was zu tun ist, damit die Intention im jeweiligen Augenblick des Kreisprozesses für die Gemeinschaft Wirklichkeit wird. Damit wird das Muster von Dominanz und Passivität, welches in unserer Gesellschaft so häufig anzutreffen ist, durchbrochen (vgl. Baldwin & Linnea, 2014, S. 60).

3.2.3.3 Vertrauen in die Ganzheit

Das Vertrauen in die Ganzheit macht die „Magie“ des Kreises aus und bedeutet das Vertrauen der Teilnehmer auf die Synergie des Kreises der Gemeinschaft, dass sich die einzelnen Beiträge zu einem Ganzen verdichten.

Indem jeder Teilnehmer intentional auf die Gemeinschaft achtet, wird Sinn im Augenblick als einzelner erfahren aber auch Sinn als Gemeinschaft. Das führt immer wieder zu überraschenden Fähigkeiten und Inspirationen, zum Auflösen von Problemsituationen, welche unlösbar erschienen oder Erkenntnisse, welche lange Zeit in den Teilnehmern fruchtbringend fortwirken.

3.2.4 Drei Praktiken

3.2.4.1 Aufmerksames Zuhören

Es wird mit Interesse zugehört, ohne dabei nachzudenken, was eine Erwiderung dazu sein könnte oder zu werten. Wir hören empathisch zu und nehmen die Gedanken und Gefühle des Erzählenden respektvoll und mit Interesse auf.

3.2.4.2 Absichtsvolles Reden

Dies bedeutet etwas zu teilen oder zu erzählen, was für die Teilnehme und die Situation relevant ist. Das bedeutet oft abzuwarten, bis wir wirklich verstehen, was wir beitragen oder teilen möchten, nicht nur vom Verstand, sondern auch vom Gefühl und der Intuition her.

Das bedeutet auch, dass wir aufmerksam den anderen zuhören, um die Situation aufzunehmen und offen zu sein für die Inspiration in unserer geistigen (noetischen) Dimension. Es kann sein, dass für mich dann eine Wahrheit sichtbar wird, die in der aktuellen Situation geteilt werden möchte.

3.2.4.3 Auf das Wohlergehen der Gruppe achten

Das ist die Praxis, darüber nachzudenken, was meine Worte und Handlungen in der Gruppe bewirken könnten.

Das kann bedeuten, darauf zu achten, einen Teilnehmer mit traumatischen Erfahrungen nicht unnötig zu triggern. Oder zu erkennen, dass Teilnehmer unruhig geworden ist und zum Beispiel um eine Phase der Stille und einfühlsamen Aufmerksamkeit für den Teilnehmer zu bitten.

Ich kann mich fragen: Was bewegt mich dazu, das zu sagen? Was sagt mir mein Körper bezüglich Anspannung? Wie teile ich meinen Beitrag, dass die Gruppe davon profitiert?

3.2.5 Die Grundformen der Kreisarbeit

3.2.5.1 Die Rede-Objekt Runde

Die Rede-Objekt Runde folgt einem strukturierten Ablauf. Jeder Teilnehmer bekommt in einer Runde einmal das Rede-Objekt und kann etwas teilen, sich enthalten oder sich eine gemeinsame Stille wünschen.

Die Teilnehmerin wird nicht unterbrochen und der Kreis schenkt Ihr ungeteilte Aufmerksamkeit. Nachdem die Teilnehmerin fertig ist, wird ihr Beitrag wertgeschätzt, meistens durch eine kurze Stille oder im Fall von „Leben mit Verlusten“ mit einem Gong einer Klangschale und einer kurzen Stille.

Während das Rede-Objekt im Kreis herumwandert, gewinnt das Gespräch oft spiralförmig an Intensität und Tiefe, weil es in den Teilnehmern Reaktionen hervorruft und sie selbst Stellung nehmen oder aus ihrem Leben erzählen. Dabei sind Ratschläge nicht erlaubt, dafür Ich-Botschaften, also durchaus Reaktionen, was es in den einzelnen Teilnehmern auslöst.

Oft ergibt sich dann ein roter Faden durch den ganzen Ablauf. In einer Runde habe ich zum Beispiel erlebt, wie eine Teilnehmerin von einem traumatischen Erlebnis erzählt und danach in der Runde weitere Teilnehmer ähnliche, eigene Erfahrungen teilten. Am Abschluss wurde das Feedback gegeben, dass das „Normalizing“ so unerwartet gutgetan hat, zu erfahren, dass ich nicht alleine mit meinen Erfahrungen bin.

Im Healing-Circle „mit Verlusten Leben“ nennen wir die Rede-Objekt Runde „Heart Sharing“

3.2.5.2 Die Gesprächsrunde

Diese Art der Runde wird verwendet, wenn ein weniger strukturierter Austausch gewünscht wird. Bei der Gesprächsrunde gehen die Teilnehmer auf die einzelnen Beiträge ein, machen Brainstorming, haben Fragen, Ideen, Meinungen und versuchen auch zu überzeugen.

Aber auch hier gibt es ein Rede-Objekt und es wird nicht unterbrochen. Wir verwenden diese Form zum Beispiel im monatlichen Team-Meeting der Leiter. Wenn es mehrere Themen gibt, wechselt manchmal auch innerhalb eines Kreises die Rolle des Gastgebers (Host) je nach Thema. (vgl. Baldwin & Linnea, 2014, S. 64)

3.2.5.3 Die Stille

Die Stille stellt ein sehr wesentliches Element im Healing.-Circle dar. Das bildet sich zum Beispiel in der Regel ab:

- Wir vertrauen darauf, dass jeder von uns die innere Führung, die wir brauchen, in sich trägt, und wir verlassen uns auf die Kraft der Stille, um Zugang zu ihr zu finden.

Bei wichtigen Momenten oder zum Beispiel vor einer Rede-Objekt Runde wird bewusst eine Zeit der Stille eingeführt.

Ich habe einmal erlebt, dass eine Teilnehmerin, nachdem sie gerade in einer sehr belastenden Situation war, an Stelle Ihres Beitrags um eine gemeinsame Stille für Sie gebeten hat. Dann wurde eine Stille von zwei Minuten gehalten mit voller einfühlsamer Aufmerksamkeit des gesamten Kreises für die Teilnehmerin, umrahmt von Klangschalen Gongs am Anfang und Ende der Stille.

Die Teilnehmerin hat das Feedback gegeben, dass sie sich noch nie so gefühlvoll und sicher in einer Gemeinschaft gehalten gefühlt hat. Auch für die Teilnehmer war das ein sehr berührendes Erlebnis.

3.3 Abwechselnd wahrgenommene Führungspositionen

3.3.1 Befähigung für Führungspositionen im Kreisprozess

Das Prinzip ist die turnusmäßige Rotation von Führungspositionen im Kreis. Zuvor werden die Teilnehmer in die Praxis dieser Aufgaben eingeführt. Bei allgemeinen Circles ist das kein großer Aufwand.

Bei Healing-Circles ist es notwendig den Geist dieser Circles verinnerlicht zu haben, um eine Führungsposition verantwortlich wahrnehmen zu können. Bei indigenen Völkern war das kein Problem, da Healing-Circles im Alltag allen in der Dorfgemeinschaft bekannt waren.

In unserer Gesellschaft ist das nicht der Fall und es braucht einige Zeit um in den Geist des Healing-Circles hineinzuwachsen. Deshalb gibt es ein Ausbildungsangebot, was sich nach dem Mentoring-Prinzip richtet. Erfahrene begleiten New-Comer schrittweise in die Erfahrung der Führung dieser Kreisprozesse.

Jeder Healing-Circle hat dann ein Team aus ausgebildeten Führungspersonen, welche im Turnus die Aufgaben wechseln.

3.3.2 Die Rolle des Gastgebers (Host)

Die Gastgeberin wird vom Kreis eine temporäre Führungsrolle zusammen mit dem Achtgeber (Guardian) zuerkannt. Beide führen den Kreisprozess. Die Gastgeberin bereitet die Agenda und führt durch diese.

Die Gastgeberin führt „aus dem Kreisrand“, das heißt die Gastgeberin ist zusätzlich zu ihrer Rolle auch als Teilnehmerin voll in den Gruppenprozess eingebunden. Die Führung wird als temporäre Autorität verstanden, welche die Gruppe unterstützt, damit sich die Teilnehmer aufgehoben fühlen und die Weisheit der Gemeinschaft zu Tage treten kann. (vgl. Baldwin & Linnea, 2014, S. 92)

3.3.3 Die Rolle des Achtgebers (Guardian)

Der Achtgeber wurde von Christina Baldwin und Ann Linnea für „PeerSpirit“ entwickelt, wird nun aber in zahlreichen anderen Gesprächsformen und auch hier in Healing-Circles verwendet.

- Der Achtgeber dient als bewusste Erinnerung an die energetische Präsenz, die die Menschen miteinander verbindet, wenn sie im Gefäß des Kreisprozesses zusammen sind.

- Der Achtgeber unterstützt die Einhaltung der Regeln, der Zeitvorgaben und der Fokussierung auf die Intention.
- Dem Achtgeber wird von den Kreisteilnehmern die zeremonielle Autorität verliehen, Schweigeminuten einzuführen und den Gruppenprozess zu zentrieren
- Der Achtgeber achtet auf die Befindlichkeit der Teilnehmer und interveniert gegebenenfalls, damit niemand aus dem Kreisprozess rausfällt oder Schaden nimmt.

(vgl. Baldwin & Linnea, 2014, S. 94)

3.4 Der Ablauf des Healing-Circles Schritt für Schritt

3.4.1 Welcome

Wir treffen uns 15 Minuten vor Beginn des Circle und haben informellen Austausch und Chit-Chat, Wenn wir uns in Person treffen, gibt es einen Drink.

3.4.2 Einstieg in den rituellen Raum des Kreises

Ein Healing Circle in der Tradition der Indigenen Völker hat die Intention einen heilvollen Ort zu schaffen. Die Teilnehmer kommen gerade aus allen Windrichtungen und dem Alltag. Am Anfang ist es daher wichtig anzukommen und bewusst in den rituellen Raum einzutreten. Das kann für jede Kreis spezifisch gemacht werden. Bei „mit Verlusten Leben“ machen wird das wie folgt:

3.4.2.1 Einstieg über eine Schwelle in den rituellen Raum des Kreises

Wir versammeln uns um die Mitte des Kreises, stellen den Gastgeber und Achtgeber vor und entzünden eine Kerze als Symbol für die geistige Dimension der Gemeinschaft, welche wir einladen und für welche wir uns öffnen. Wir halten eine Stille von 2 Minuten mit einem Klangschalen-Gong zu Beginn und am Ende.

3.4.2.2 Intention, Regeln

Der Achtgeber (Guardian) liest die Intention des Healing-Circles vor und die Regeln (Agreements) an die wir uns nun halten wollen. Falls ein neuer Teilnehmer da ist, fragen wir aktiv die Zustimmung dazu ab.

3.4.2.3 Meditation

Der Gastgeber oder der Achtgeber führen eine kurze geführte Meditation durch, um vom Alltags-Rhythmus in den Rhythmus des Healing-Circles zu gelangen. Damit befinden wir uns im geschützten Raum des Healing-Circles mit der Intention die Heilung von uns und der Gemeinschaft zu unterstützen.

3.4.2.4 Der Check-in

Zu Beginn des Kreises wird ein Check-in durchgeführt, um gemeinsam anzukommen und den Ton des Kreises zu finden. Der Gastgeber gibt die Frage / den Prompt vor. Wir teilen zum Beispiel, was wir in den Kreis aus unserem Tag mitbringen, welche Stimmung oder Gedanken. Oder wir geben einen „Wetterbericht“ über unsere Stimmung und Seele.

Wenn ein Teilnehmer zum ersten Mal teilnimmt, stellt sich im Check-in jeder kurz vor, zum Beispiel, was sie bewegt, hier zu sein.

3.4.3 Heart-Sharing

Die Seele spricht ihre Wahrheit nur unter ruhigen, einladenden und vertrauenswürdigen Bedingungen. – PARKER J. PALMER

3.4.3.1 Ein Gedicht zur Sammlung

Wir beginnen mit einem Gedicht. Ein Gedicht bringt uns in die Welt der Seele, in die Sprache der Seele, welche der Verstand nicht ausdrücken kann. Diese Sprache spricht zwischen den Zeilen des Gedichts zu uns. Nach dem Gedicht halten wir eine Stille von zwei Minuten und läuten einen Klangschalen – Gong

3.4.3.2 Das Herzstück

Das Herzstück des Heilungskreises ist die Runde(n) des Herzensaustauschs, in der jede Person, der Reihe nach, die Gelegenheit hat, über das zu sprechen, was ihr im Moment am meisten auf dem Herzen liegt.

Danach besteht die Einladung, in die Runde des Herzensgesprächs einzutreten, Die Teilnehmer sind eingeladen ihre Aufmerksamkeit auf die Mitte des Kreises zu richten, auf die Feuerstelle und danach die Aufmerksamkeit zu sich selbst nach innen zu richten und aufmerksam zu beobachten, was die eigene Seele, das eigene Herz in der Gemeinschaft teilen möchte.

3.4.3.3 Die Magie

Was möchte mein Herz, das geteilt werden soll, für das andere mir Zeugen sind und mich als jene sehen, welche ich in diesem Moment bin. In seiner heiligsten Form ist dies ein Moment der Authentizität, Verletzlichkeit und oft auch der Selbstentdeckung.

Wir sprechen zur Mitte des Kreises, wir legen unser metaphorisches Holzsplitter in die Feuerstelle. Wir nutzen die Zeit, um uns auf unsere Absicht für diese Zeit im Kreis zu konzentrieren und zu erforschen, was in uns am lebendigsten ist. Dies ist der Punkt, an dem wir auf unsere eigene Ganzheit, unsere eigene Heilung zugehen.

Oft habe ich erlebt, dass die Teilnehmerin den Impuls hat zu sprechen und damit beginnt, ohne zu wissen oder zu ahnen, wohin es sie führen wird. Durch die Energie des Kreises ist das nicht berechenbar, es kommt zu Inspirationen und Erkenntnissen, welche überraschen können.

3.4.3.4 Die Mechanik

Wenn jemand bereit ist, zu beginnen, nimmt er ein Rede-Objekt auf - Das kann ein Stein, ein Stab, ein Symbol oder etwas anderes sein, das für die Gruppe den Raum der Heilung ausdrückt, und beginnt zu sprechen.

Wenn er fertig ist, wird sein Beitrag wertgeschätzt: Die Achtgeberin bedankt sich in Vertretung des Kreises durch das Wort Danke! und den Vornamen des Teilnehmers. Danach folgt ein Gong einer Klangschale und eine kurze Stille

Danach gibt der Teilnehmer das Rede-Objekt in die Mitte des Kreises. Eine weitere Person nimmt das Rede-Objekt und entscheidet, ob sie jetzt etwas sagen möchte, oder die Runde pausieren möchte oder sie wünscht sich eine gemeinsame Stille.

*Wenn dir jemand tief zuhört,
ist es, als würde man eine verbeulte Tasse in die Hand nehmen
die du seit deiner Kindheit hast
und zusieht, wie sie sich füllt mit
kaltem, frischem Wasser.
Wenn es oben auf dem Rand balanciert,
fühlt man sich verstanden.
Wenn es überläuft und deine Haut berührt,
wirst du geliebt.*

*Wenn dir jemand tief zuhört,
beginnt der Raum, in dem du wohnst
beginnt ein neues Leben
und der Ort, an dem du
dein erstes Gedicht schriebst
beginnt vor deinem geistigen Auge zu leuchten.
Es ist, als ob Gold entdeckt worden wäre!*

*Wenn dir jemand tief zuhört,
sind deine nackten Füße auf der Erde
und ein geliebtes Land, das weit entfernt schien
ist jetzt in dir zu Hause.*

When Someone Deeply Listens to You, JOHN FOX

Übersetzung aus dem Englischen: Stefan Kanya

3.4.4 Harvesting, der kreative Prozess, die Ernte

3.4.4.1 Dankbarkeit und Kreativität

Das größte Geschenk, welches ich im Heart-Sharing so oft erhalte, ist die Bereitschaft der Teilnehmer, sich in ihrer Verwundbarkeit zu zeigen und zu öffnen. Das ermutigt authentisch zu sein und lässt allen Druck zur Selbstoptimierung verschwinden.

Das Vertrauen auf die strikte Geheimhaltung und das Wissen, dass keine Bewertung der Beiträge stattfindet, sondern nur gefühlvolle Aufmerksamkeit, macht den Platz zu einer Oase für die Seele.

So viel Dankbarkeit entsteht nach dem Heart-Sharing, so viel Wertvolles und Verwundbares wurde geteilt und will in meiner inneren Schatzkiste geborgen werden.

Die Runde des Harvesting gibt die Gelegenheit den Dank auszudrücken, das zu teilen, was in meinem Herzen geschehen ist, als Zeuge der anderen, was ich für mich mitnehme, welcher Prozess in mir gestartet ist, oder was ich noch sagen wollte und noch nicht geteilt habe.

3.4.4.2 Die Mechanik

Der Ablauf ist wie beim Heart-Sharing.

3.4.5 Ausstieg aus dem Ritualen Raum des Kreises

3.4.5.1 Zweck des rituellen Ein- und Ausstiegs

Jeder rituelle Raum wird traditionell bei allen indigenen Völkern durch eine Schwelle bewusst betreten und durch dieselbe Schwelle wieder verlassen. Im rituellen Raum gibt es mehr Schutz und andere Verhaltensmöglichkeiten als außerhalb des rituellen Raums. Das bewusste Eintreten und Verlassen dieses Raums gibt der Seele Orientierung, wo sie sich befindet.

3.4.5.2 Check-out

In einer kurzen Runde wird geteilt, was jeder Teilnehmer mitnimmt oder wie er nun in den Alltag zurückgeht. Der Gastgeber formuliert die Frage dazu.

3.4.5.3 Verlassen des rituellen Raums des Kreises über die Schwelle

Die Gastgeberin lischt die Kerze aus und erzählt über deren Bedeutung. Sie ist das Symbol der geistigen Dimension unserer Gemeinschaft. Auch wenn die Kerze verlischt, bleibt unsere

Gemeinschaft erhalten, bis wir uns wieder treffen, und was wir von Herzen geteilt haben, bleibt in dieser Gemeinschaft geschützt, geschätzt und geborgen.

Wir hören zum letzten Mal einen Klangschalen-Gong, Nach einer kurzen Stille erklärt der Gastgeber den Kreis für formal beendet.

3.4.6 Abschied

In unseren Kreisen „mit Verlusten Leben“ hat sich ein besonderer Abschied in den Online Zoom Gruppen eingebürgert: Ein Group-Hug, in dem wir uns als Gruppe umarmen.

Die Gruppe wählt eine Teilnehmerin aus, welche diesen Group-Hug anleitet. Wir umarmen dabei uns selbst und imaginieren die Umarmung aller als Gruppe und Gemeinschaft.

Die Zeit ist immer viel zu schnell vergangen und wir freuen uns bereits auf das nächste Zusammenkommen.

4 Ergebnisse und Erfahrungen

4.1 Durchführung von Healing-Circles

4.1.1 Organisation und Gruppen

Es gibt ein Konzept für die Healing-Circles „Living with Loss“ mit Regeln und Ablauf dieser Kreise, welches aus der Erfahrung von „Healing-Circles“ für Krebspatienten von „Commonweal“ adaptiert worden ist.

Über die Jahre ist ein wunderbares Kernteam entstanden, Es besteht aus 10 Volunteers, welche „Healing-Circles“ als Gastgeber (Hosts) und Achtgeber (Guardians) moderieren und neue Volunteers als Mentoren in die Leitung dieser Kreise einführen und begleiten.

Aktuell finden wöchentlich 3 Kreise mit jeweils bis zu 10 Teilnehmern statt, ein vierter Kreis ist bereits nicht öffentlich im Laufen und wird bald öffentlich verfügbar gemacht. Die Kreise finden online (zoom) statt. Die Teilnehmer stammen aus USA, Kanada, Europa und Australien, die Sprache ist Englisch.

Für das Führungsteam der Kreise findet monatlich eine Team Supervision statt, sowie monatlich ein weiterer „Home-Circle“ in Form eines „Healing Circles“, zu dem nur Hosts als Teilnehmer zugelassen sind. Dieser Kreis dient dem Führungsteam als „eigener“ Healing-Circle, in dem sie keine Führungsaufgaben für andere wahrnehmen.

Für Teilnehmer der Kreise und das Führungsteam gibt es ergänzende Angebote:

- Einzel-Supervision auf Wunsch
- „Healing-Circle für zwei“ als alternative Form der Begleitung
- Trauer-Ritual (Dauer 5 Stunden), aktuell in Entwicklung, Ziel: alle 8 Wochen

Das Programm findet Ihr online auf <https://healingcirclesglobal.org/grief/> (Kanya & Spaw, 2023)

Eingebettet ist das Programm in die NGO Organisation von „Healing-Circles Global“ welches von Diana und Kelly Lindsay in den USA aufgebaut worden ist, ihr findet es hier: (www.healingcirclesglobal.org) (Lindsay, 2023)

Healing-Circles Global wiederum ist ein Teil der NGO Organisation von Commonweal (<https://www.commonweal.org/>) (Lerner, 2022)

4.1.2 Ausbildungskonzept der Freiwilligen

Wir haben ein Mentoring- Programm entwickelt, um die Volunteers in Ihrer Aufgabe zu begleiten. Auch hier gilt das Motto, kein Leistungsdruck, es geht um den Dienst an der Gesellschaft, die Gemeinschaft und die Umsetzung von Werten und Sinn des Augenblicks.

Die Schritte der Ausbildung werden von zugewiesenen Mentoren begleitet. Es hat sich folgende Reihenfolge bewährt:

Teilnahme an bestehenden Gruppen

Das Ziel ist die Eigenart der Healing-Circles „Living with Loss“ als Teilnehmerin zu erleben und dann Schritt für Schritt Aufgaben in der Praxis zu üben.

- Teilnahme an Treffen in „Healing-Circles“ um den Geist der Treffen zu erfahren
- Übernahme von kleineren Aufgaben in Vorbereitung und Führung
- Übernahme der Rolle des Achtgebers (Guardian)
- Übernahme der Rolle des Gastgebers (Host)

Gründung einer neuen Gruppe

Wenn 3-4 Freiwillige bereit sind eine neue Gruppe zu übernehmen wird dies wie folgt begleitet:

- Start als geschlossene Gruppe, bestehend aus 3-4 Freiwilligen und 2 Mentorinnen
- Erfahrungen der tiefen Gespräche werden in dieser Gruppe ermöglicht
- Teilnahme an den Supervisions-Gruppen der Leiter
- Wenn die Gruppe bereit ist, wird der öffentliche Zugang freigegeben

4.2 Erfahrungen in der Praxis der Healing-Circles

4.2.1 Wirkung der Gruppen auf den Heilungsprozess

Zunächst ist vorauszuschicken, dass diese Art der Gruppenarbeit nicht für alle Trauernden und für alle Trauerphasen gleich gut geeignet ist, aber es hat sich herausgestellt, dass es ein substanzielles Angebot für viele Trauernde ist.

4.2.1.1 Wöchentliche Treffen haben den besten Erfolg

Die Gruppentreffen finden wöchentlich statt. Dieser zeitliche Abstand hat sich gut bewährt und es fördert die Bildung einer Gemeinschaft. Durch die wöchentlichen Treffen entstehen ein tiefes Gemeinschaftsgefühl, ein tiefes Erlebnis von Vertrauen und Geborgenheit, und diese ermöglichen damit eine der Trauer angemessenen Tiefe der Gespräche und der Unterstützung in Heilung und Resilienz.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass längere Perioden, wie 2-wöchentliche oder monatliche Treffen, zu einer geringeren Tiefe der gemeinschaftlichen Verbindung der Teilnehmer führt. Diese Perioden sind für Themenstellungen besser geeignet, welche weniger Tiefe der Verbindung benötigen.

4.2.1.2 Dauer der Teilnahme

Für die Teilnehmer entscheidet sich nach ein paar wenigen Treffen, ob sie bleiben wollen oder nicht. Danach bleiben sie typischerweise zwischen 6-18 Monate bei einer Gruppe oder verlassen die Gruppe nach 1-3 Treffen.

4.2.1.3 Veränderungen, Transformation und Stärkung der Resilienz

Durch die lange Zugehörigkeit zu einer Gruppe entsteht eine verlässliche und tiefe Gemeinschaft, in welcher Mitgefühl und Wertschätzung erfahren wird. Vor allem aber wird erfahren: „Ich zähle mit meinem Leid, in meiner Situation und meinen Entscheidungen, welche ich für mein Leben treffe“.

Über die Zeitspanne der Zugehörigkeit von 6 – 18 Monaten finden bei nahezu allen Teilnehmern sichtbare, positive Veränderungen statt. Diese zeigen sich durch mehr Kompetenz und Selbstwirksamkeit, durch mehr Freude und Hoffnung und – vor allem – durch die gesteigerte Überzeugung ein sinnvolles Leben zu führen.

4.2.1.4 Ein neues Leben beginnt

Bei einem Teil der Teilnehmerinnen führt das Wachstum ihrer Persönlichkeit zum Wachstum neuer Lebensbereiche, welche nicht von der Trauer betroffen sind und diese Lebensbereiche werden dann oft der neue Fokus in Ihrem Leben. Die Trauer vermischt sich zusehends mit Dankbarkeit und Liebe. Sie verschwindet nicht. Sie nimmt einen wertschätzenden Teil in ihrem Leben ein, aber eben nur mehr einen Teil ihres Lebens. Zu Beginn ihrer Teilnahme hat die Trauer oft Ihr Leben gänzlich ausgefüllt.

4.2.2 Zeugnisse von Circle Gastgebern (Hosts) - Video und Transkript

4.2.2.1 Wie kam das Video zustande

Aus den Kreisen und auch von „extern“ haben sich Teilnehmer gemeldet, weil sie aus Dankbarkeit oder aus Sinn-Erfahrung in den Kreisen den Wunsch in sich spüren, sich in den Dienst der Healing-Circles zu stellen.

Um interessierten Menschen im Internet einen ersten Eindruck zum Programm Healing-Circles – “Living with Loss” zu geben, haben wir ein Video aus Erzählungen mit diesen wunderbaren Volunteers gemacht.

Ihr findet das Video hier: [Video About Healing-Circles "Living with Loss"](#)

4.2.2.2 Transkript des Videos übersetzt auf Deutsch:

Volunteer 1:

Für Menschen, die aufgrund eines Verlustes, gleich welcher Art, Trauer empfinden, ist die Erfahrung unerklärlich. Und sie verändert sich von Moment zu Moment. In einem Kreis mit anderen Menschen zu sitzen, die nach Worten ringen, um zu erklären, was sie fühlen, ist sehr unterstützend.

In einer Therapiegruppe versucht jemand, einen Weg für dich zu finden, eine Strategie für dich, während wir uns in Wirklichkeit mit der Tatsache auseinandersetzen müssen, dass wir diesen Verlust erlitten haben und ich niemanden brauche, der ihn behebt.

Ich muss wissen, wie ich damit leben kann. Heilungskreise, die sich im Laufe der Zeit entwickeln, ermöglichen uns das, denke ich, für die meisten Menschen.

Volunteer 2:

Ich komme aus einem etwas anderen Grund, obwohl ich auch schon erlebt habe, dass ich etwas verloren habe, das ich geliebt habe, und das ist sehr schmerzhaft. Aber bei mir geht es eher um etwas, das ich nie hatte, und das ist etwas schwieriger zu benennen.

Was ich nie hatte, waren Menschen in meinem Leben, die mich willkommen hießen, mich ganz und gar, und dieser Kreis tut das mit buchstäblich offenen Armen.

Volunteer 3:

Für mich persönlich hat mir dieser Heilungskreis in meiner mehr als 17-jährigen Reise mit einem geliebten Menschen, der mit langfristiger Sucht kämpfte, viel gebracht. Die Regeln, welche vereinbart werden und der Rahmen, welcher dort geschaffen wird, haben mir einen sicheren, nicht-hierarchischen Ort gegeben, an dem ich auf eine Weise gehalten, gesehen und gehört werde, wie ich es vorher nicht erlebt habe.

Volunteer 4:

Der Kreis, der mich im letzten Jahr am meisten bewegt hat, war der Kreis "Leben mit Verlusten". Was mich so bewegt hat, war die Erfahrung, dass ich meine Trauer in der Gemeinschaft und nicht allein verarbeiten kann. Ich habe gelernt, mit meiner Trauer zu leben, mit ihr zu gehen und sie nicht einfach zu unterdrücken.

Volunteer 5:

Die Vorteile des Kreises sind in erster Linie das tiefe Gefühl, dass ich das nicht allein tun muss. Der Kreis lädt mich ein, Mut zu üben, verletzlich zu sein. Und jedes Mal, wenn ich das Risiko eingehe, gesehen zu werden, geschieht etwas Magisches.

Volunteer 6:

Ich glaube, was die Kreise „Living with Loss“ für die Teilnehmer so einzigartig macht, ist die Tatsache, dass Trauer heilig ist und Trauer Liebe bedeutet. Wenn wir an diesen Ort kommen, an dem Trauer Liebe bedeutet, entsteht eine so reichhaltige, lebendige Gemeinschaft, in der alle Teile von uns gesehen, bezeugt, geliebt und geheilt werden, und das macht den Kreis "Leben mit Verlust" zu etwas Heiligem.

5 Abschließende Bemerkungen

5.1 Durchgeführte Analysen und Ausblick

Gegenstand der durchgeführten Analysen und praktischen Anwendung

In diesem anwendungsbezogenen Teil meiner Arbeit habe ich erforscht und experimentiert:

- wie die **Struktur des Kreises** zu einem grundlegenden Werkzeug für persönliche, lokale und globale Veränderungen wird;
- Möglichkeiten, „**Kreise des Vertrauens**“ zu schaffen, um den Weg zu einem ungeteilten Leben zu unterstützen;
- Möglichkeiten, einladende, sichere und nährnde Kreise für Heilung und Verbindung für jeden und überall anzubieten;
- wie man sinnvolle Erfahrungen des Lernens, des Dienens und der Zugehörigkeit für die Gemeinschaft der Freiwilligen in Heilungszirkeln von „Living with Loss“ bereitstellen kann;
- Modelle zur Schaffung einer **nachhaltigen Gemeinschaft** für die Arbeit in Heilkreisen;
- wie man die **Voraussetzungen für Heilung** im Rahmen von Kreisprozessen schaffen kann;
- wie **radikale Taten der Liebe** Heilung fördern können.

Vertiefung

Für die Zukunft habe ich mir vorgenommen, die Forschung zu diesem Thema fortzusetzen, und ein erster Schritt kann die Evaluierung der persönlichen Auswirkungen des intentionalen Heilens sein, um Hindernisse zu beseitigen und Heilung auf jede erdenkliche Weise zu unterstützen.

Nächste Schritte und Themen: Trauer-Rituale

Weiter möchte ich im nächsten Schritt die heilende Umgebung von **Trauer-Ritualen mit Bezug zur indigenen Tradition** erforschen und in der Praxis umsetzen. Es besteht bereits ein Team, in dem wir in Selbsterfahrung diese Form von Ritualen erleben und diese weiterentwickeln, um diese in der Öffentlichkeit anbieten zu können.

5.2 Einladung zur Kontaktaufnahme

Wenn Sie Interesse an dieser Art der Trauerbegleitung haben, in Ihrer Region so etwas aufbauen möchten oder das Interesse wecken möchten, dann zögern Sie nicht mit mir Kontakt aufzunehmen. Ich stehe gerne zur Verfügung für die Durchführung von

- Vorträgen zu Themen
 - Trauer aus Sicht der indigenen Tradition und Logotherapie
 - Kreisprozesse, welche zu Ganzheit führen und Heilung fördern
- Workshops zu den obigen Themen

Sie erreichen mich unter office@stefankanya.com

D) ANHANG

1.1 Verzeichnisse

1.1.1 Literaturverzeichnis

- Bakó, T., & Zana, K. (2020). *Transgenerational Trauma and Therapy*. Abingdon, Oxon : Routledge.
- Baldwin, C., & Linnea, A. (2014). *Circle: Die Kraft des Kreises*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Batthyány, A., & Lukas, E. (2020). *Logotherapie und Existenzanalyse heute, eine Standortbestimmung*. Innsbruck - Wien: Tyrolia Verlag.
- Batthyány, D., & Zsok, O. (2005). *Viktor Frankl und die Philosophie*. Wien: Springer.
- Bille-Brahe, U. (2000). The International Handbook of Suicide and Attempted Suicide. In K. H. Heeringen, *The International Handbook of Suicide and Attempted Suicide* (S. 193-208). Chichester, West Sussex PO19 SSQ, England : John Wiley & Sons Ltd.
- Bode, S. (2009). *Kriegsenkel*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bopp, J., Bopp, M., Brown, L., & Lane, P. J. (2004). *The sacred Tree*. Twin Lakes WI: Lotus Press.
- Duff, K. (1993). *The Alchemy of Illness*. New York: Pantheon Books.
- Emanuel, E., Onwuteaka-Philipsen, B., Urwin, J. W., & Cohen, J. (2016). Attitudes and Practices of Euthanasia and Physician-Assisted Suicide in the United States, Canada, and Europe. *JAMA*, 79-90.
- Frankl, V. (1979). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper Verlag.
- Frankl, V. (2013). *Das Leiden am sinnlosen Leben*. Breisgau: Kreuz-Verlag.
- Frankl, V. (2015). *Es kommt der Tag, da bist Du frei, Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden*. München: Kösel Verlag.
- Frankl, V. (2017). *Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung*. Weinheim Basel: Beltz.
- Graham, L. (2013). *Bouncing back - Rewiring your brain*. Novato, California: New World Library.
- Hillman, J. (2015). *Volume 5: Alchemical Psychology - Uniform Edition of the Writings of James Hillman*. New York, London, and Berlin: Spring Publications.

- Kanya, S., & Spaw, D. (8. 1 2023). *Griefing Together - Living with Loss*. Von Healing Circles: <https://healingcirclesglobal.org/grief/> abgerufen
- Kast, V. (2014). *Die Tiefenpsychologie nach C.G. Jung - Eine praktische Orientierungshilfe*. Ostfildern, Stuttgart: Patmos Verlag.
- Lerner, M. (29. 9 2022). *Choices in Self Care*. Von Cancer Choices: <https://cancerchoices.org/your-choices/choices-in-self-care/> abgerufen
- Lerner, M. (2022). *Commonweal - Healing People, Healing the world*. Von Commonweal - Healing People, Healing the world: <https://www.commonweal.org/> abgerufen
- Lindsay, D. (8. 1 2023). *Healing Circles*. Von Healing Circles: <https://healingcirclesglobal.org/> abgerufen
- Lindsay, D., & Lindsay, K. (2014). *Something More Than Hope - Something More Than Everything*. Langly, Washington: Inroads Press.
- Lukas, E. (2014). *Lehrbuch der Logotherapie*. München, Wien: Profil Verlag.
- Lukas, E. (2020). *Lebendige Logotherapie, Psychotherapie in Würde*. Bamberg: Elisabeth-Lukas-Archiv GmbH.
- Mehl-Madrona, L., & Mainguy, B. (2014). Introducing Healing Circles and Talking Circles into Primary Care. *The Permanente Journal*, Vol 18 No 2, <https://doi.org/10.7812/TPP/13-104>.
- Riedel, C., Deckart, R., & Noyon, A. (2008). *Existenzanalyse iund Logotherapie - Ein Handbuch für Studium und Praxis*. Darmstadt: WBG.
- Some, S. (1999). *Welcoming Spirit Home*. Novateo, CA: New World Library.
- Spector, B. (2010). *Madness at the Gates of the City*. Berkely, CA: REgent Press.
- Turner, K. A. (2014). *Radical Remission - Surviving Cancer Against All Odds*. New York: HarperCollins.
- Turner, K. A., & Lerner, M. (20. 9 2022). *Radical Remission: 10 Healing Factors Common among Exceptional Cancer Survivors*. Von TNS - The New School of Commonweal: <https://tns.commonweal.org/podcasts/turner-lerner/#.Y7qxynbMKPo> abgerufen
- Wagner, B. (2013). *Komplizierte Trauer*. Heidelberg: Springer.
- Weller, F. (2015). *The Wild Edge of Sorrow*. Berkely CA: North Atlantic Books.
- Weller, F. (2021). *Apprenticeship with Sorrow study guide*. Santa Rosa. California: Weller, Francis.

Weller, F. (2021). *Apprenticeship with Sorrow, Session 1 At the Heart of All Our Sorrows*
[Aufgezeichnet von WisdomBrigde]. Santa Rosa, California, USA.

Weller, F. (4. 1 2023). *Francis Weller - Writings*. Von The Grandeur of the soul, The Art of Soul
Making: <https://www.francisweller.net/writings.html> abgerufen

White, J. (1994). *Talking on the Water: Conversations*. San Francisco: Sierra Club Books.

1.1.2 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Dimensionalontologie (Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2014, S. 19).....	12
Abbildung 2: Homo patiens als Gegenentwurf zu Homo faber (Frankl, Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung, 2017, S. 283).....	15
Abbildung 3: Original Identity entsprechend der Tradition des Dagara Stammes in Burkina Faso (Weller, Apprenticeship with Sorrow study guide, 2021, S. 3).....	24
Abbildung 4: Homo patiens als Gegenentwurf zu Homo faber (Frankl, Wer ein Warum zu leben hat - Textsammlung, 2017, S. 283).....	79