

Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

VOM **BERÜHRTSEIN** UND VON DER **KUNST** DER **BERÜHRUNG**

Wilhelm Schmid Von der Kraft der Berührung
Susanne Kränzle Berührbar bleiben – Von Nähe und Distanz am Sterbebett
Cornelia Prasch Berührung bewegt – Bewegung berührt: Wenn Physiotherapie mehr ist als nur eine Behandlungseinheit
Chris Paul Berührung ohne Überwältigung – Trauerbegleitung jenseits von Sekundär- und Retraumatisierung



13 Christine Busta | Berührung



27 Cornelia Prasch | Berührung bewegt – Bewegung berührt

Inhalt

- 1 Editorial
- 4 Rebecca Böhme
In Berührung bleiben – Warum jeder Mensch Berührung braucht
- 8 Wilhelm Schmid
Von der Kraft der Berührung
- 13 Christine Busta
Berührung
- 14 Susanne Kränzle
Berührbar bleiben – Von Nähe und Distanz am Sterbebett
- 18 Thomas Bein, Bernd Schönhofer, Sandra Apondo
Berührungen im ärztlichen Beruf
- 23 Petra Renz und Andrea Albrecht
Aus der Routine hin zur bewussten Berührung – Berührung im pflegerischen Kontext neu gedacht
- 27 Cornelia Prasch
Berührung bewegt – Bewegung berührt – Wenn Physiotherapie mehr ist als nur eine Behandlungseinheit

- 31 Eva Leuenberger-Schärer
»Berührende Seelsorge« – Von der Wechselwirkung im Beziehungsgeschehen

- 35 Erich Schützendorf
Zwischen Macht und Hingabe – Berührungen bei Menschen mit der Diagnose »Demenz«

35 Erich Schützendorf | Zwischen Macht und Hingabe



- 39** Gerda Schmidt
Leben ohne Berührung? Auswirkungen der Pandemie auf Berührung und Nähe in Pflegesituationen
- 43** Helmut Kaiser
Von Händen, die berühren ...
- 45** Katrin Hartig
Trauer auf unserer Haut – (Die Kraft der) Trauertattoos
- 48** Rebekka Hofmann
Berühren? Berühren! – Eine interaktive Reise
- 53** Patricia Meckenstock
Zart und leise wie ein Schmetterling
- 58** Chris Paul
Berührung ohne Überwältigung – Trauerbegleitung jenseits von Sekundär- und Retraumatisierung
- 62** Ingrid Marth
Wenn sich das Außen und das Innen berühren – Abschied und Endlichkeit im Film
- 66** Diana Staudacher
Kunst, die berührt ... – Malerei, Literatur und Musik als »haltende Umwelten«
- 71** Tonnenschwer ...
- 72** Birgitta Hadatsch-Metz und Christian Metz
BERÜHRT und BETROFFEN – ein Zuviel an Resonanz?
- 78** Fortbildung: Berührung: Arbeiten im persönlichen und intimen Raum der Menschen
- 84** Aus der Forschung: Der Körper erinnert sich bis zuletzt – Das Leibgedächtnis als Ressource am Ende eines Lebens und bei Demenz



- 89** Rezensionen
- 91** Verbandsnachrichten
- 95** Cartoon | Vorschau
- 96** Impressum

72 Birgitta Hadatsch-Metz und Christian Metz |
BERÜHRT und BETROFFEN – ein Zuviel an Resonanz?



Berührung ohne Überwältigung

Trauerbegleitung jenseits von Sekundär- und Retraumatisierung

Chris Paul

Mit-Gefühl und die Fähigkeit, von Geschichten und Persönlichkeiten berührt zu werden, sind Grundvoraussetzungen für die Beratung nicht nur von Trauernden. Manchmal erleben Begleitende und auch Gruppenteilnehmer:innen dabei Situationen, in denen die Berührung zur Belastung oder sogar zu Verletzung wird. Der Begriff »Sekundärtraumatisierung« beschreibt einen möglichen Hintergrund für das Erleben von eigener Überwältigung beim mit-fühlenden Anhören einer Erinnerung an Überwältigung und Zerstörung von anderen. Dann kann es passieren, dass der eigene Körper reagiert, als wäre er dabei gewesen. Schockreaktionen, emotionale Überflutung, aber auch dissoziatives Erleben, also das Abgetrenntsein von emotionalen Reaktionen, können dabei in Zuhörenden entstehen, obwohl die tatsächliche Gesprächssituation sicher, warm und gut gehalten ist. Das kann drei Hintergründe haben: Entweder ist es die bildhafte Schilderung der überwältigenden Situation oder es ist die Anzahl solcher Erzählungen, die zum Beispiel in einer Trauergruppe aufeinanderfolgen. Die dritte Möglichkeit kann in der Biografie der Zuhörenden – der Trauerbegleiterin oder der Gruppenmitglieder – liegen, dann fungiert die Geschichte, die gerade angehört wird, als Trigger zu eigenen traumatischen Erfahrungen. Dann wird von einer »Retraumatisierung« gesprochen.

In Einzelgesprächen kann das genauso passieren wie in Trauergruppen. Gruppenteilnehmer:innen melden manchmal zurück, dass sie nach dem letzten Treffen Schlaflosigkeit und innere Unruhe erlebt haben, sie fühlten sich eventuell »zurückgeworfen« in eine frühere, belas-

tendere Trauerzeit. Rückblickend hat es in der zurückliegenden Stunde ausführliche Schilderungen von überwältigenden Ereignissen gegeben. Denn das, was eine Person als überwältigend erlebt hat, kann beim bildhaften, detailreichen Erzählen auch die Zuhörenden überwältigen. Trotz der eigentlich stärkenden Gruppenunterstützung kann in einer Trauergruppe dann eine Art »Sog des Schreckens« entstehen.

Für Gruppenleiter:innen entstehen Fragen: Wie kann ich den Sog stoppen? Darf ich das überhaupt? Muss ich das? Meine Antwort: Als Gruppenleiterin darf und muss ich hier einen Weg finden, dem »Sog des Erschreckens« etwas entgegenzusetzen. Das gilt auch für das eigene Erleben – wenn ich als Beraterin mit verstörenden Bildern und Gefühlen von Ohnmacht oder starker Aggression nach Hause gehe, dann ist es meine Verantwortung, mich im Rahmen einer Supervision wieder zu beruhigen, vor allem aber Gespräche in einer Gruppe, mit Paaren oder Einzelpersonen in Zukunft anders zu führen.

Was sind die Voraussetzungen für eine Trauerbegleitung, die Berührung ermöglicht, aber Sekundär- und Retraumatisierung vermeidet?

Mut zur eigenen Verantwortung

Trauernde wollen nicht verletzen! Geschichten und Gefühlsäußerungen, die meine Grenzen oder die von Gruppenteilnehmenden überschreiten, sind nicht mit dieser Absicht erzählt und gezeigt worden. Das Mit-Teilen von größtem Schmerz und existenzieller Ohnmacht geschieht mit dem Wunsch nach Entlastung; als Beraterin habe ich in der Regel dazu eingeladen, das zu probieren.

*Trauerbegleitung als
heilsame Berührung,
die nicht erneut ver-
letzt oder alte Wunden
aufreißt, braucht noch
mehr als ein offenes
Herz. Sie braucht Fach-
kompetenz im Erkennen
von traumatischen
Erinnerungsbildern.*



Paul Klee, Siesta der Sphinx / alg-images

Wenn es für mich und für andere »zu viel« wird, ist das nicht primär die Verantwortung des Menschen, der meiner Einladung und Anregung gefolgt ist. Es liegt in meiner Verantwortung, Settings so zu gestalten, dass Überwältigung benannt und geteilt werden kann, ohne sich auf mich und andere zu übertragen.

Schützende begrenzende Maßnahmen

»Wir hören zu!« könnte das inoffizielle Motto der Sterbe- und Trauerbegleitung sein. Nur das Wissen um eine veränderte Erinnerungsbearbeitung angesichts von potenziell traumatischen Situationen ermöglicht es, diese Grundhaltung mit einem angemessenen Schutz vor potenziell traumatischen Bildern zu ergänzen. Traumatische Erinnerungen drängen sich entweder auf, sie kommen zum Beispiel beim Einschlafen. Oder sie werden durch einen Trigger ausgelöst, das sind Sinnesreize, die in der überwältigenden Situation vorlagen. Diese kleinen Sinnesreize lösen in Sekundenbruchteilen die komplette körperliche und seelische Reaktion auf die ursprüngliche überwältigende Situation aus. Trauernde beschreiben das beispielsweise so: »Da war der Rettungswagen neben uns auf der Straße und plötzlich war es genau wie damals, als sie D. abgeholt haben, ich konnte mich überhaupt nicht mehr beruhigen.«

Diese in Entspannungssituationen auftauchenden oder durch Trigger ausgelösten Schreckenserinnerungen werden »Flashbacks«, »Nachhall-erinnerung« oder »Intrusion« genannt. Eine weitere Besonderheit bei diesen Erinnerungen ist, dass sie wie unveränderliche Filmsequenzen oder Standbilder sind, sie laufen immer in exakt derselben Weise ab und lösen immer dieselben Reaktionen aus. Die gewünschte Entlastung beim Durchdenken und beim Erzählen geschieht nicht! (Eckardt 2017).

Traumatisierte Trauernde wissen das aus Erfahrung, denn sie erleben es quasi täglich und sind dankbar, wenn ihnen die Zusammenhänge bestätigt und erklärt werden. Sie fühlen sich mei-

ner Erfahrung nach dann nicht abgelehnt durch eine Unterbrechung oder eine Gruppenregel, die alle vor überwältigenden Bildern schützt. Sie erkennen den Rahmen, der ihnen geboten wird, und spüren »am eigenen Leib«, dass sie mit weniger Stress und Überforderung aus den Gesprächen und Gruppenabenden gehen.

Stabilisieren, Stabilisieren, Stabilisieren

Jede Traumatherapie hat drei Teile: Stabilisierung, Konfrontation, Integration. Die gezielte Konfrontation mit überwältigenden, potenziell traumatischen Erlebnissen mit dem Tod sollte spezialisierten Psychotherapeut:innen überlassen werden. Empfehlen kann ich hier die Methoden EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), Somatic Experiencing (Levine 2011) sowie PITT (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, Reddemann 2016) (s. a. Paul 2021).

Trauerbegleitung kann jedoch das Anliegen der Stabilisierung ganz wunderbar gewährleisten. Dazu müssen wir nur begreifen, dass ein subjektives Sicherheitsgefühl und ein mittlerer Stresslevel die Voraussetzung für ein bewusstes Fühlen sind. Das Einbeziehen von kleinen körperlichen Stabilisierungsübungen, einfachen Distanzierungs- und Entspannungsübungen gehört nicht nur in meinen Weiterbildungen längst zum Standard.¹

Basiswissen Psychotraumatologie

Die meisten Basisqualifizierungen zur Trauerbegleitung enthalten heute Unterrichtseinheiten zur Überschneidung von traumatischen Situationen und Verlusterfahrungen. Vor allem plötzliche Tode wie Unfälle, Gewaltverbrechen, Suizide, aber auch Schlaganfälle und Infarkte können mit Bildern einhergehen, die als potenziell traumatisch erlebt werden. Dazu gehören auch geäußertes extremes Leiden der Erkrankten/Sterbenden sowie Krankheitsverläufe und Behandlungen, die starke Veränderungen der Körperlichkeit der Erkrankten und Sterbenden hervorrufen. Mit

diesem Hintergrundwissen können folgende Symptome als Hinweise auf eine mögliche Psychotraumatisierung verstanden werden: Schlafstörungen, starke Unruhe, depressive Symptome, vor allem aber Vermeidungsverhalten und Flashbacks, emotionale Überflutung oder dissoziatives Abgeschnittensein von den eigenen Gefühlen beim Erzählen von erschütternden Einzelheiten. Diesen beobachteten Hinweisen sollte ein behutsamer (nicht pathologisierender) Hinweis auf eine mögliche Traumatisierung folgen mit dem Tipp, zur Abklärung etwa eine Traumaambulanz oder spezialisierte Psychotherapeut:innen aufzusuchen.

Beim Vorliegen einer vermuteten oder belegten Traumafolgestörung kann meiner Erfahrung nach begleitend trotzdem eine Trauerbegleitung stattfinden, wenn einiges beachtet wird (Paul 2019):

- Die Traumatherapeutin muss mit einer gleichzeitig stattfindenden Trauerbegleitung einverstanden sein. Auch der Besuch von Trauergruppen sollte ihr bekannt sein.
- Die Begleitung/Beratung sollte von Menschen mit einer sogenannten Großen Basisqualifizierung zu Trauerbegleitung durchgeführt werden, in Gruppensettings sollte mindestens eine Person des Leitungsteams über diese Qualifizierung verfügen.
- Zu Vermeidung von Re- und Sekundärtraumatisierungen sollten klare Gesprächsregeln kommuniziert werden. Besonders belastende Ereignisse, wie zum Beispiel das Auffinden eines Verstorbenen oder das Miterleben eines Unfalls, werden nicht in allen Einzelheiten erzählt, das Leitungsteam/die Trauerbegleitung unterbricht, falls das doch geschieht.
- Der Fokus der Begleitung liegt auf Stabilisierung (körperlich und emotional), Alltagsbewältigung und Arbeit an der inneren Verbundenheit mit stärkenden Beziehungsanteilen.

Fazit

Trauerbegleitung als heilsame Berührung, die nicht erneut verletzt oder alte Wunden aufreißt, braucht noch mehr als ein offenes Herz. Sie braucht Fachkompetenz im Erkennen von traumatischen Erinnerungsbildern. Sie braucht die Bereitschaft, Grenzen herzustellen und zu halten, da, wo sie zuvor durch eine bestimmte Art des Sterbens überschritten wurden. Nicht zuletzt braucht sie Selbstsorge und das Übernehmen von Verantwortung für sich selbst, wenn die eigenen Grenzen nicht mehr gehalten werden können.



Chris Paul ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Trauerberatung. Als Trainerin und Fachbuchautorin setzt sie sich seit über 20 Jahren für die angemessene Begleitung von trauernden Menschen ein. Sie

ist eine der renommiertesten Trauerbegleiterinnen Deutschlands. Sie ist Leiterin des TrauerInstituts Deutschland und der Online-Akademie FacettenReich.

Kontakt: info@chrispaul.de
Website: <https://chrispaul.de>

Anmerkung

1 Bekannt sind die Stabilisierungsübungen von Claudia Croos-Müller (2011) mit der Methode *body2brain*, die auch als kostenlose App zur Verfügung stehen. Der »Helpers Circle« von Katie Bohnet (2021) stellt viele – auch für Kinder geeignete – Übungen zur Selbstberuhigung und Stärkung zur Verfügung. Auch in meinen Veröffentlichungen weise ich unter der Trauerfacette »Überleben« auf verschiedene Stabilisierungsmöglichkeiten hin: www.trauerkaleidoskop.de

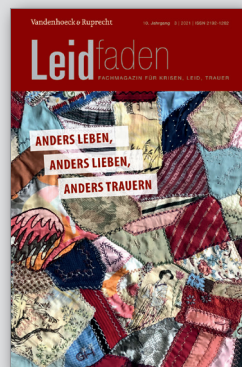
Literatur

- Bohnet, K. (2021). Die Reise des Schmetterlings. Stressregulation für Kinder. Berlin.
- Croos-Müller, C. (2011). Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. München.
- Eckardt, J. (2017). Wenn Trauma und Trauer aufeinander treffen. Betroffenen helfen, neuen Lebensmut zu finden. Göttingen.
- Levine, P.A. (2011). Sprache ohne Worte. Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. München.
- Paul, C. (2021). Ich lebe mit meiner Trauer. Das Kaleidoskop des Trauerns für Trauernde. Gütersloh.
- Paul, C. (2019). Trauer-Fluss und Trauma-Eisberg. In: Person, 2, 23, S. 122–129.
- Reddemann, L. (2016). Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. 19. Auflage; vollständig überarbeitete Neuausgabe. Stuttgart.



2021 Heft 1:
**Was alle werden
wollen, aber niemand
sein will – alt!**

ISBN: 978-3-525-40704-2



2021 Heft 3:
**Anders leben, anders
lieben, anders trauern**

ISBN: 978-3-525-40769-1



2021 Heft 2:
**Neubeginn!?
Bewahren und Verändern**

ISBN: 978-3-525-40705-9



2021 Heft 4:
**Auf den Hund gekommen
– Tiere in und bei Krisen,
Leid und Trauer**

ISBN: 978-3-525-40770-7

Leidfaden

Das Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer

Die Zeitschrift möchte allen, die Menschen in Krisen und Trauer therapeutisch, medizinisch oder seelsorglich begleiten, zur Seite stehen und sie mit fundierten Beiträgen bei ihrer Arbeit unterstützen.

Geschäftsführende Herausgeber:innen:

Monika Müller (Rheinbach)
Lukas Radbruch (Bonn)
Sylvia Brathuhn (Neuwied)

Herausgeber:innen:

Arnold Langenmayr (Ratingen)
Heiner Melching (Berlin)
Petra Rechenberg-Winter (Hamburg)
Erika Schärer-Santschi (Thun)
Margit Schröer (Düsseldorf)
Rainer Simader (Wien)
Reiner Sörries (Erlangen)
Peggy Steinhauser (Hamburg)



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com



Vandenhoeck & Ruprecht

Leidfaden
FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

2022 Heft 1:
**Zuversicht – das Pfeifen der Seele
im finsternen Wald**

ISBN: 978-3-525-40790-5



Optimismus, Hoffnung, Vertrauen, Glaube, Erwartung, positives Denken: Alle weisen eine Nähe zu Zuversicht auf. Doch was genau ist Zuversicht? Die Wortherkunft verweist auf ein heilsames Nach-vorn-Blicken.

2022 Heft 2:
**Kraft und Last
der Erinnerungen**

ISBN: 978-3-525-40794-3



Wer sich erinnert, erzählt Geschichten – sich selbst und anderen. Geschichten, die Vergangenes in der Vorstellung wieder erwachen lassen, Eindrücke zu bewahren versuchen, Andenken sichern und sich derer versichern wollen.

Hiermit bestelle(n) ich/wir von

Brill Deutschland GmbH
Vandenhoeck & Ruprecht
Theaterstr. 13
37073 Göttingen

über die

HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice GmbH
Holzwiesenstr. 2
72127 Kusterdingen
E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de

50 %
Ermäßigung
im 1. Abojahr!
(gilt nur für
Privatkunden)

die Zeitschrift:

Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer

erscheint 4-mal jährlich mit einem Umfang von je etwa
90 Seiten, durchgehend farbig

ISSN print 2192-1202 | ISSN online 2196-8217

- ☐ Bitte senden Sie mir zunächst ein kostenloses Probeheft.
- ☐ Ich möchte die Zeitschrift »Leidfaden« kostenpflichtig als Privatkunde abonnieren.
- ☐ Ich möchte die Zeitschrift »Leidfaden« kostenpflichtig als Institution abonnieren.

Abonnement

Für Privatkunden: print + online: € 73,-

Für Institutionen: e-only ab € 137,- / print + online: ab € 143,-

*Preise zzgl. Versandkosten. Preisänderungen vorbehalten. Die Bezugsdauer verlängert sich um 1 Jahr, wenn das Abonnement nicht bis zum 01.10. des Jahres gekündigt wird.

Absender: _____

E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____