

„Oft fehlen die Worte...“ Kunsttherapeutische Trauerbegleitung



Abschiednehmen und Trauern gehört zum Leben dazu. Doch räumen viele Menschen diesen Themen und den damit verbundenen Gefühlen nur wenig Platz in ihrem Leben ein. Auch gesellschaftlich betrachtet sind es eher verdrängte Bereiche.

Da ist die kommende dunkle Jahreszeit mit dem Absterben der Vegetation und den Toten- und Trauertagen eine gute Gelegenheit, sich den Themen des Loslassens und Trauerns wieder einmal mehr zuzuwenden. Und nicht selten erinnert sich der eine oder andere auch konkret an den Verlust eines geliebten Menschen oder erlebt ihn gerade unmittelbar.

Viele Menschen versuchen, mit ihrer Trauer allein fertig zu werden und ziehen sich mehr oder weniger stark zurück. Ein familiärer Zusammenhalt, gute Freunde und anteilnehmende Menschen im sonstigen Umfeld können dabei sehr wichtig sein und Hilfestellung geben. Die individuelle Situation und Gefühlslage des jeweiligen Trauernden jedoch ist ganz einzigartig in Dauer, Intensität und Ausmaß der Trauer. Häufig werden frühere Verlusterfahrungen wiederbelebt. Wechselnde Gefühlszustände und eine für andere nicht nachvollziehbare Sensibilität prägen das Erleben eines trauernden Menschen.

Unbewältigte Trauer macht krank

Unbewältigte Trauer hindert den Trauernden oder die Trauernde daran, sich wieder voll dem Leben zuzuwenden, Freude zu empfinden und leistungsfähig zu sein. Wird die Trauer nicht ausreichend gelebt und bewältigt, können psychische und psychosomatische Symptome und Erkrankungen wie beispielsweise Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Antriebs- und Appetitlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Herz- / Kreislaufprobleme, Unruhe und Getriebensein, Verwirrtheit und Angstzustände, sowie andauernde Depressionen die Folge sein.

Professionelle Trauerbegleitung

Trauerbegleitung gibt es in unterschiedlicher Form. Trauercafés erleichtern die ersten Kontakte mit anderen Trauernden, Trauergruppen bieten die Möglichkeit der gegenseitigen Anteilnahme und Unterstützung und individuelle Einzelbegleitungen von Trauerbegleitern und Therapeuten helfen, den ganz persönlichen Trauerprozess zu vollziehen und auch schwierige Phasen der Trauer zu bewältigen.

Trauerbegleitung nach ganzheitlichem Konzept mit der Kunst- und Gestaltungstherapie

Die Bewältigung eines schweren Verlustes und die Trauer darum betrifft sämtliche Bereiche des Lebens. Sie erfasst einen voll und ganz. Daher sollte die Begleitung von trauernden Menschen nach einem ganzheitlichen Konzept erfolgen und sie als Körper-Seele-Geist-Einheit begreifen.

1. Trauer ist etwas sehr Persönliches

Jeder Mensch hat seinen eigenen Trauerprozess, je nach seiner Beziehung zu dem Verstorbenen und den Umständen des Sterbens. Dieser ist verwoben mit der eigenen Biografie. Die durch den Verlust eines nahestehenden Menschen ausgelösten Gefühle werden nicht gern öffentlich gezeigt und brauchen einen geschützten Raum. In der Einzelbegleitung bekommt der Trauernde das Gefühl vermittelt, daß er ganz persönlich gemeint und individuell angesprochen ist.

2. Der Schmerz geht oft sehr tief

Der Tod eines nahestehenden Menschen rührt an früheren Verlust- und Trennungserfahrungen, die weit zurück liegen können. Existentielle Ängste und tiefe Verzweiflung führen in regressive Zustände, die einer anteilnehmenden und fachlichen, tiefenpsychologisch geschulten Begleitung bedürfen.

3. Worte allein genügen nicht

Trauernden Menschen fehlen oft die Worte. Oder sie kreisen in den immer selben Gedanken. Stattdessen tauchen innere Bilder auf, die viel angemessener im Malen und Gestalten ausgedrückt werden können. Damit wird es dem Trauernden möglich, mit dem eigenen Unbewussten und seinen seelischen Selbstheilungskräften in Kontakt zu kommen.

4. Sinn- und Glaubensfragen stellen sich

Trauernde haben oft das Gefühl, ihnen ist der Boden unter den Füßen weggezogen worden. Sie sehen keine Perspektive mehr für sich und fragen sich, ob es nicht besser sei, dem Verstorbenen nachzufolgen, um wieder mit ihm verbunden zu sein. Existentielle Fragen nach dem Sinn des Lebens und der Verbundenheit mit einem größeren Ganzen stellen sich.

Ich begleite Sie gern!

Regina Liedtke

Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision / Coaching
Regina Liedtke
Künstlerhof Alt-Lietzow 12
D - 10587 Berlin-Charlottenburg

Tel.: +49(0)30 - 781 28 99

mail@kreativpraxis-berlin.de

<https://www.kreativpraxis-berlin.de>

Blog: <http://kreativundheilsam.wordpress.com>

Blog: <https://liedtkekunstblog.wordpress.com/>

