

Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

NEUBEGINN!?

Bewahren und Verändern

Andrea Frölich Oertle Alles neu macht der Mai ... Neubeginn nach Beziehungskrisen **Barbara Rüetschi** Die Macht der Gewohnheit? Wieso ein Neubeginn schwerfallen kann **Caroline Walker Miano** Spiritualität, Abschied und Neubeginn in der Sterbebegleitung **Pierre Stutz** Trau deiner Verwandlungskraft – Immer wieder klein anfangen können **Andreas Heller** Das Ende der Pandemie und unsere Todesängste

VORANKÜNDIGUNG

FACHTAGUNG LEIDFADEN ACADEMY ZUM THEMA »ZUVERSICHT«

04./05. FEBRUAR 2022

Anlässlich des zehnjährigen Jubiläums von »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer«

Veranstalter: Universitätsmedizin Göttingen/Klinik für Palliativmedizin und BRILL Deutschland/Vandenhoeck & Ruprecht

Veranstaltungsort: Tagungshaus Alte Mensa, Göttingen

UNIVERSITÄTSMEDIZIN
GÖTTINGEN : UMG



Palliativzentrum
Göttingen

Leidfaden.ACADEMY



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

FREIE REDEN SIND MEHR ALS ANLASSBEZOGENE DIENSTLEISTUNGEN



Martin Diederich

Reden als Ritualkunst

Grundlagen für Hochzeits- und Trauerredner*innen

2020. 214 Seiten, mit 9 Abb., kartoniert

€ 30,00 D | € 31,00 A

ISBN 978-3-525-62448-7

eBook 23,99 D | € 24,70 A

Für alle, die daran interessiert sind, ihre Professionalität als Hochzeits- und Trauerredner*innen zu vertiefen und zu erweitern, gibt das Buch einen Überblick über die fachlichen Dimensionen des Berufs und seiner Ausübung.



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Dem Neubeginn vertrauen?!

Haben Sie auch schon einmal den Wunsch verspürt, neu zu beginnen? Die Vergangenheit hinter sich zu lassen – wie es das Kinderlied »Alles neu macht der Mai« verspricht?

Doch was geschieht dann mit all dem Gewordenen, Gewachsenen, auf das wir vertrauen, wenn wir einer ungewissen, unbekannten Zukunft entgegenschauen? Wäre da nicht einiges, das wir trotz allem bewahren und ins Zukünftige mitnehmen möchten? Wie beispielsweise »unsre Lieb und Treue«, wie Hoffmann von Fallersleben es so einfach formulierte.

Manchmal fordert das Leben von uns einen nicht selbst gewählten Neubeginn, beispielsweise nach dem Verlust eines geliebten Menschen oder wenn eine Beziehung zerbricht. Auch Krankheit kann eine Neuanpassung erfordern. Es gibt viele Gründe, warum wir uns mit einem Neubeginn schwertun – oder warum wir ihn herbeiwünschen.

Neubeginn und Vertrauen sind ein unzertrennliches Paar – begleitet von der Hoffnung, dass Zukünftiges gelingen mag. Was aber geschieht, wenn es nicht gelingt? Wenn wir an

dem, was das Leben uns abfordert, zerbrechen? Jeder Aufbruch ist ein Wagnis. »Es gibt kein Leben ohne Wagnis« (Anselm Grün). Neues anzugehen, bedeutet weiterzuleben. Und manchmal gilt es, mit frischem Mut und neuer Hoffnung in das Neue hineinzugehen, uns nicht zu fürchten und darauf zu vertrauen, dass »es hinter uns herblüht« (Hilde Domin). Es geht weiter, ob wir selbst etwas dazu tun oder nicht. Wenn es gelingt, sich Neuem und Unbekanntem zu öffnen, entsteht ein weiteres Stück Weg – indem wir ihn gehen und ihn (er-)leben.

In diesem Heft nehmen wir Sie mit auf eine Reise zum Geheimnis des Neubeginns. Was Sie dabei bewahren oder neu mit in Ihr Leben nehmen, überlassen wir gern Ihnen selbst.



Erika Schärer-
Santschi



Sylvia Brathuhn



8 Hansjörg Znoj | Sinnfindung aus psychologischer Sicht



18 Barbara Rüetschi | Die Macht der Gewohnheit? Wieso ein Neubeginn schwerfallen kann

46 Andreas Heller | Das Ende der Pandemie und unsere Todesängste

Inhalt

- 1 Editorial
- 4 Andrea Frölich Oertle
**Alles neu macht der Mai ...
Neubeginn nach Beziehungskrisen**
- 8 Hansjörg Znoj
Sinnfindung aus psychologischer Sicht
- 13 Diana Staudacher
Neu ist das, was Leiden verringert – Gesellschaft neu denken nach Jacques Rancière
- 18 Barbara Rüetschi
Die Macht der Gewohnheit? Wieso ein Neubeginn schwerfallen kann
- 22 Friederike Westerhaus
Das Wertvolle als Wegweiser in neuen Erfahrungen
- 26 Christian Ruch
Jeden Tag neu beginnen – Der Jakobsweg als Symbol für die Pilgerschaft des Lebens
- 30 Caroline Walker Miano
Spiritualität, Abschied und Neubeginn in der Sterbebegleitung
- 34 Hans Ulrich Baumgartner
Nach dem Tod der Eltern – Vater ist gestorben
- 38 Pierre Stutz
Trau deiner Verwandlungskraft – Immer wieder klein anfangen können





- 42** Franziska Maurer
**Mitten in »guter Hoffnung« der Tod – Weiterleben
als Eltern eines totgeborenen Kindes**

- 46** Andreas Heller
Das Ende der Pandemie und unsere Todesängste

- 50** Sabine Zwierlein-Rockenfeller
Diagnose Krebs – Zerbruch und Neubeginn

- 55** Walter Ditscheid
**Querschnittlähmung: Unterbrechen, Zerbrechen
und Neubeginn**

- 59** Joachim Albrecht
Wir brauchen dich ...

- 62** Interview mit Godehard Brüntrup
Der nahende Tod als Grenzerfahrung

- 65** Carmen Birkholz
**Nähe in Distanz: Trauer in Zeiten von Corona –
Restriktionen und Kreativität als prägende
Elemente coronabedingter Trauerkultur**

- 69** Elke Schnyder
Etwas kommt dazwischen ... Und dennoch ...

- 72** Katharina Friederich-Dumelin
**Mein Neubeginn fängt mit dem Loslassen an –
Einsicht in einen Chatverlauf zwischen zwei Frauen
mit Brustkrebs**

- 77** Aus der Forschung: Zwischen Aushalten und
Gestalten – Ein Forschungsprojekt zu Resilienz

79 Fortbildung



- 79** Fortbildung: Das geplante Ende einer Trauer-
begleitung als Übergang in den Neubeginn

- 84** Cartoon | Vorschau

- 88** Impressum

Alles neu macht der Mai ... Neubeginn nach Beziehungskrisen

Andrea Frölich Oertle

Alles neu macht der Mai ... Diese Zeile aus dem berühmten Kinderlied verspricht einen unbeschwerten Neuanfang, nachdem sich der Winter endgültig verabschiedet hat. In Beziehungen kennt wahrscheinlich jeder dieses verheißungsvolle Gefühl und die damit verbundene Zuversicht. Jetzt wird alles anders und besser. Ein Neubeginn nach einer Krise steht jedoch nicht einfach für sich allein, sondern ist verbunden mit dem Erlebten und eingebunden in unseren Lebenszusammenhang.

Was das für einen Beziehungsfrühling bedeutet, soll im Folgenden etwas genauer betrachtet werden. Doch vorweg ein paar grundlegende Überlegungen.

»Neubeginn!? Bewahren und Verändern«

»Ich habe immer darauf gewartet, dass das Leben anfängt, doch es ging immer nur weiter« (unbekannt). Veränderung passiert, von der Zeugung bis zum Tod. Ohne unser Zutun. Immer. Ob wir wollen oder nicht. Mit jeder Sekunde nähern wir uns dem Tod und jede Sekunde ist der Anfang des Rests unseres Lebens. Als Mensch sind wir eingebunden in dieses Kontinuum von Zeit und Raum. Neubeginn ist so gesehen die nächste Sekunde, die nächste Bewegung. Es gibt nur den einen, nächsten Schritt auf der Zeitachse.

Zyklisch betrachtet ist das Leben ein ständiger Kreislauf – Beginnen, Festigen, Verändern – analog zu den Jahreszeiten. Als Mensch sind wir Teil der Natur, eingebunden in Zyklen und Rhythmen, ob wir wollen oder nicht. Auch so betrachtet ist Neubeginn der nächste Schritt, prozesshaft und folgerichtig.

Wie viele Veränderungen haben sich über Tage, Wochen, Jahre ergeben, einfach, indem wir lebten, Sekunde um Sekunde, immer den einen, nächsten Schritt machend. Dieser ist »richtig und wichtig«, egal wie bedeutend er uns erscheint, wie bewusst oder unbewusst wir ihn machen und ob wir ihn positiv oder negativ bewerten. Jeder Schritt ist ein Neubeginn, beruhend auf dem letzten und mitbestimmend für den nächsten. Neubeginn ist der Punkt der Gegenwart, der Vergangenheit und Zukunft miteinschließt. Es ist kein losgelöster Akt, sondern ein persönliches Momentum. Eine künstliche Zäsur im Kontinuum des Lebens. Blicken wir nach vorn in Richtung Tod, ist alles Veränderung. Blicken wir zurück auf den Beginn des Lebens, hat sich alles bewahrt. Neubeginn, Bewahren und Verändern, alles ein und dasselbe aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet.

»Lebensarchäologie« – Vergangenheit in der Gegenwart

In der Vergangenheit lässt sich NICHTS verändern. Alles ist geschehen und bewahrt. Wir stehen im Hier und Jetzt auf den Schichten, die das Leben abgelagert hat. Unsere Geschichte bildet den Boden für den nächsten Schritt. Bezeichnen wir diesen als Neubeginn, ist er verbunden mit einer subjektiv wahrnehmbaren Veränderung und der Hoffnung auf ein glücklicheres Leben. Meist auch mit der Vorstellung, die Vergangenheit hinter sich zu lassen, gerade in Beziehungskrisen, was sich jedoch über kurz oder lang als Trugschluss erweist.

Doch der Reihe nach. Unser Beziehungsverhalten wurde geprägt durch unsere frühesten Be-

By Sten Porse – Self-published work by Sten Porse, CC BY-SA 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37483>

Neubeginn

ziehungserfahrungen: die Zeugung, die Zeit im Mutterbauch, die Geburt und die ersten Kinderjahre. Meist haben wir keine bewusste Erinnerung daran, doch unser Körper speichert alles. Auf entsprechende Auslöser hin erinnert sich unser Körpergedächtnis, folgt unbewussten Mustern und reagiert im Hier und Jetzt physisch und psychisch. Alles, was wir als Kind bewusst und unbewusst erlebt haben, wirkt in uns weiter und beeinflusst unsere gegenwärtigen Beziehungen.

Beziehungsdynamik und Krisen

»Gleich und gleich gesellt sich gern« und »Gegensätze ziehen sich an«. Sprichwörter, die widersprüchlicher nicht sein könnten, doch die, wie wir als Paar in unserer mehr als zwanzigjährigen Erfahrung in der Begleitung von Paaren festgestellt haben, in ein und derselben Beziehung zum Tragen kommen. Sie machen die Dynamik einer Beziehung aus und helfen, diese rational und gefühlsmäßig besser zu verstehen.

Zwei Menschen finden sich aufgrund einer ähnlichen Ohnmacht, die sie aus ihrer Kindheit mitbringen, mit der sie jedoch auf gegensätzliche Art umzugehen lernten. Irgendwie fühlen sich

die beiden verwandt und gleichzeitig sind sie fasziniert von ihrer Andersartigkeit. Diese Gegensätze ergänzen sich perfekt, ganz im Sinne von »Du bist alles, was mir fehlt«. Das macht die beiden füreinander attraktiv. Sie verlieben sich. Unromantisch ausgedrückt ist die Verliebtheit der Lockstoff, um sich nichtsahnend in die kleinste Selbsthilfegruppe zu begeben. Beziehung: die beste Form von Therapie.

Im »Paaradies« der Verliebten sind die beiden ein Herz und eine Seele. Doch mit der Zeit zerfällt die Einheit. Der Alltag, Unstimmigkeiten und Auseinandersetzungen schaffen Distanz. Der Fall aus dem »Paaradies« lässt die Partner die gegenseitige Andersartigkeit erkennen. Wo sie sich vorher so wunderbar ergänzten, polarisieren sie sich jetzt perfekt. Die Beziehung wird immer öfter zum kräfteraubenden Seilziehen um die Macht. Keiner der beiden will mit der altbekannten Ohnmacht und den dazugehörigen Gefühlen aus Kinderjahren in Kontakt kommen. Und doch »reinszenieren« Beziehungskrisen auf der Gefühlsebene die alten Geschichten punktgenau im Hier und Jetzt. Das aktuelle Geschehen löst alte Gefühle und Abwehrmuster aus. Dabei greifen die Muster der Partner wie bei einem



Bewahren

Puzzle ineinander. Es entsteht eine dem Paar eigene Beziehungsdynamik, für die beide gleichermaßen verantwortlich sind – mit allem, was sie tun und nicht tun.

Beziehungsfrühling

Was bedeutet das für einen gelingenden Beziehungsfrühling? Egal ob wir einen Neubeginn in der bestehenden Beziehung wagen oder nach einer Trennung, allein oder frisch verliebt ein neues Leben beginnen, unsere ganze Lebensgeschichte ist immer mit dabei. Es sind die gleichen Themen und Muster, die uns, sobald das Neue seinen Glanz verloren hat, wieder beschäftigen. Die Vergangenheit bewahrt sich. Verändern lässt sich einzig unsere Haltung dazu und unser Umgang damit.

Werden Beziehungskrisen auch als Chancen erkannt, öffnen sich Räume, die wir allein nie betreten könnten. Räume, die es ermöglichen, miteinander und aneinander zu wachsen. Dafür braucht es Engagement, Beherztheit, wohlwollende Neugier für sich und den anderen und ein paar »Werkzeuge«, um die innere und äußere Beziehung zu gestalten. Hierfür wird dem polarisierenden Denken von Schuld und Unschuld, von

Richtig und Falsch eine annehmende Haltung zur Seite gestellt, die alles umfasst, ohne es zu werten.

Eine Beziehung ermöglicht es, sich im anderen zu spiegeln. Dieser verkörpert unsere blinden Flecken. Durch ihn werden sie fassbar, im Guten wie im Schlechten. Diese Projektionen gilt es zu uns zurückzunehmen und damit unsere Individualität (lateinisch »Ungeteiltheit« = Ganzheit) wiederzufinden. Oder wie Martin Buber es ausdrückte: »Der Mensch wird am Du zum Ich« (Buber 1999).

Dafür ist es hilfreich, die Beziehungskrise im Nachhinein zu reflektieren, allein und, je nach Situation, zu zweit. Nicht in endlosem Vorwurfs-pingpong und sich im Kreis drehend, sondern fragend, was im Hier und Jetzt aus der eigenen Vergangenheit aufsteht. Es geht dabei nicht um exakt gleiches Geschehen, sondern um analoges Erleben. Woher sind die mit der Krise verbundenen Gefühle, Muster und Rollen – die eigenen und jene des Partners – bekannt? Meist gehören sie dem Kind, das wir einmal waren (Ohn(e) macht) und einem verinnerlichten Abwehrmuster oder Elternteil (Macht). Dieses existenziell abhängige Kind von damals braucht unsere Hilfe. Kein Partner dieser Welt, sondern nur wir selbst können für dieses im Hier und Jetzt die elterliche Verantwortung und Fürsorge übernehmen. Damit



Colourbox

Verändern

wird die Beziehungsdynamik, in dem die Macht des einen auf der Ohnmacht des anderen beruht, weitgehend durchbrochen. Es bedeutet, das innere Kind mit all seinen Bedürfnissen und Gefühlen, auch den unliebsamen, anzunehmen. Es ernst zu nehmen und ihm einen geschützten Raum zu bieten, um mit wachen Sinnen in kreativem Tun die berechtigten Gefühle von damals auszudrücken. Denn was Eindruck fand und uns nicht bekommt, muss wieder Ausdruck finden. Eine Form von seelischer Verdauung. Soweit die innere Ebene.

Im Außen brauchen Paare eine Konfliktkultur, die es erlaubt, Konflikte mit all den dazugehörenden Gefühlen auszutragen, und eine Gesprächskultur, um später, mit kühlem Kopf, den Konflikt zu reflektieren und in der je eigenen Geschichte zu verorten.

Für einen gelingenden Neuanfang braucht es nach einer Krise ein umfassendes Ja – zu sich selbst, zum anderen und zur Beziehung. Ein Ja zu allem, was war, ist und sein wird. Diese Annahme wird das Unveränderbare verändern. Die Beziehung wird so zu einem Ort des individuellen Wachstums in gegenseitiger Verbundenheit. Polarisierende Gegensätze und ergänzende Gegensätze sind damit zwei Perspektiven ein und derselben Ganzheit.

*»Gott,
gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut,
Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.«*

Reinhold Niebuhr



Andrea Frölich Oertle ist in eigener Praxis tätig als LebensArchäologin, Lebens- und Trauerbegleiterin und Supervisorin. Mit Peter Oertle führt sie seit 1999 unter dem Namen »pandrea« eine Praxis für Paarberatung und Persönlichkeitsbildung.

Kontakt: a.froelich@pandrea.ch

Literatur

- Buber, M. (1999). Ich und Du. Gütersloh.
Frölich Oertle, A.; Oertle, P. (2019). Drei Schritte zum Paradies. Frieden finden zu zweit. Winterthur.
Reddemann, L.; Dehner-Rau, C. (2008). Trauma, Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Ein Übungsbuch für Körper und Seele 3. Auflage. Stuttgart.
Renggli, F. (2018). Früheste Erfahrungen – ein Schlüssel zum Leben. Wie unsere Traumata aus Schwangerschaft und Geburt ausheilen können. Gießen.

Sinnfindung aus psychologischer Sicht

Hansjörg Znoj

Sinnsuche, Sinnfindung: Diese beiden Wörter elektrisieren, sie symbolisieren das, was Menschen bewegt, sie zweifeln lässt an ihrem Tun, antreibt, halten lässt, aber auch motiviert, gewohnte Lebensweisen aufzugeben, neue Wege, Rat und Hilfe zu suchen. Aber was ist der »Sinn des Lebens«? Oder noch schärfer formuliert: Was gibt dem Leben Sinn, Erfüllung und Zweck? In diesem Beitrag möchte ich zeigen, was aus psychologischer Perspektive wichtige Faktoren sind, die als sinnstiftend interpretiert werden können. Es ist ein Versuch, zu zeigen, dass die großen Fragen nicht direkt beantwortet, aber soweit heruntergebrochen werden können, dass zumindest Faktoren benannt werden können, die Hinweise auf ein sinnvoll verbrachtes Leben erschließen lassen. Aus psychologischer Perspektive gibt es nur Fragen, die sich dann stellen, wenn der Mensch an einen Punkt gekommen ist, wo seine oder ihre Annahmen über die Welt infrage gestellt werden, an dem kritischen Punkt, wo die bisherigen Strategien, mit dem Leben zurechtzukommen, nicht länger greifen. Die Sinnfrage ergibt sich erst aus der Freiheit, so oder anders handeln zu können.

Der Mensch als besonderes Tier

Psychologische Handlungstheorien gehen davon aus, dass einer Handlung eine Phase der Willensbildung (Volition) vorausgeht, die wiederum von Umweltbedingungen, Normen und Werten sowie früheren Entscheidungen abhängt. Ohne auf die unterschiedlichen theoretischen Konzepte im Detail einzugehen, unterscheiden sich psychologische Handlungstheorien von Annahmen, die eine Handlung als reine Reaktion auf eine Umweltbedingung betrachten. Dem Organismus wird keine

Wahlfreiheit zugestanden, je nach Zustand (zum Beispiel hungrig oder gesättigt) ist die Handlung determiniert. Als Wissenschaft ist die Psychologie daran interessiert, die motivierenden Variablen zu bestimmen und daraus Wahrscheinlichkeiten für bestimmte Handlungen (oder Unterlassungen) zu berechnen. Trotz großer Fortschritte bleibt aber immer viel unerklärte Varianz übrig, was bedeutet, dass den Handlungen von Menschen letztlich ein großer Freiheitsgrad innewohnt. Eine von vielen gesuchte und meist positiv empfundene Freiheit, die aber manchmal in Ungewissheit, Angst oder in erlebte Sinnlosigkeit umschlagen kann. Einem Tier, dessen biologische Instinkte intakt sind, stellt sich, wenn es denn ein Bewusstsein seiner Existenz hätte, die Sinnfrage nicht; es lebt ein mehr oder weniger deterministisches Leben, bestimmt von den Bedürfnissen des Organismus und den Anforderungen aus der Umwelt.

Ob das reflektierende Bewusstsein die Antwort auf fehlende angeborene (instinkthafte) Handlungsanweisungen ist, versuchten verschiedene Wissenschaftler aufzugreifen. Eine besonders interessante Theorie stammt von Jaynes (1976). Nach ihm tritt das reflektierende Bewusstsein an die Stelle des instinktgesteuerten Verhaltens. Dieses Bewusstsein selbst ist einer Evolution unterworfen. Der erste Akt der Instinktbefreiung bedurfte einer starken Innenorientierung, die aber subjektiv als Außenorientierung wahrgenommen wurde, als Autorität, die den Menschen sagt, was sie zu tun haben. In letzter Konsequenz also ein »höheres Wesen«, eine Gottheit, die selbstverständlich Repräsentanten in der Gesellschaft installieren musste, eine erste »höhere Schicht« von einer Gottheit eingesetzter Herrscher, die ihr



Franz Marc, Die gelbe Kuh, 1911 / akg-images

Handeln mit dieser (unsichtbaren) Autorität legitimierten. Das gesellschaftliche Modell durchläuft aber selbst eine Evolution, die wir beispielsweise in der Entwicklung der Religionen beobachten können. Ein Esel braucht keinen Gott, ihm genügt die Erfüllung seiner natürlichen Bedürfnisse und wenn das ein Mensch oder die Natur garantiert, so ist der Esel zufrieden. Ihn plagt keine Sinnkrise, sondern höchstens der Hunger oder eine ihm auferlegte Last.

Was aber tritt an die Stelle der Gottheit? Nun, der Mensch entwickelt ein Bewusstsein seiner selbst, orientiert sich an kulturellen Werten und Normen und versucht, seine Bedürfnisse optimal zu befriedigen. Ohne die durch Kultur vermittelte Orientierung ist er verloren, ist das Leben sinnlos. Der große Philosoph Émile Durkheim sieht in der Orientierungslosigkeit ein Motiv zum Suizid, zumindest aber ist das Leben ohne Sinn wertlos und damit bedeutet auch das Leben anderer

Menschen nichts oder dient ausschließlich der Befriedigung der durch den (tierischen) Organismus vorhandenen Bedürfnisse. Das erfolgreiche Zusammenleben mit anderen Menschen, der Erhalt der gesellschaftlichen Struktur bedingt, dass Menschen ein subjektiv erfahrbares »sinnvolles« Leben führen, nur so gelingt das, was als »contrat social« die Gesellschaft verbindlich zusammenhält und sie vor dem Verfall schützt.

Zerbrochene Welt

Menschen »konstruieren« sich ihre subjektiv erfahrbare Welt, indem sie Ereignisse mit Werten und Normen, mit Gefühlen, Vorlieben und Ängsten als Selbst (Identität) erleben und aus diesem Selbst gestaltend in die Welt eingreifen. Das Gedächtnis ist der Speicher all dieser Erfahrungen, durch das Gedächtnis filtern wir unsere Wahrnehmungen und bestimmen damit Handlungen,

die, nicht immer nur bewusst und beabsichtigt, wiederum Signale in der Welt erzeugen, die beachtet und als Erfahrungen gespeichert werden. Wir bewegen uns in der eigenen Welt.

Kritische Lebensereignisse sprengen diese Erfahrungswelt: Gewisse Ereignisse haben das Potenzial, so viel Unsicherheit, Ungewissheit zu erzeugen, dass bewährte Mechanismen und Handlungen zur Bewältigung nicht mehr ausreichen; Situationen werden als emotional überwältigend und als kognitiv überfordernd wahrgenommen. Es gibt – wenigstens aus der eigenen Erfahrung – nichts, was diese Situation in einer günstigen Weise beeinflussen könnte. Ein psychisches Trauma ist das Ergebnis einer zerbrochenen (subjektiven) Welt. Nach Grawe (2004) hat ein Trauma eine ganze Reihe von Konsequenzen für das psychische Funktionieren zu Folge: Das Zusammenspiel von neuronalen Erregungsbereitschaften oder Schemata wird gestört, alte und längst überwunden geglaubte psychische Verletzungen werden reaktiviert. Damit die Psy-

che nicht »zusammenfällt«, werden die Freiheitsgrade im Erleben und Verhalten reduziert, indem Symptome auftreten. Diese haben primär die Aufgabe, die Aufmerksamkeit zu binden und das Bewusstsein zu trüben. Damit wird die Situation kurzfristig erträglicher, allerdings mit dem Preis einer eingeschränkten Handlungs- und Wahrnehmungsfreiheit. Durch diesen Vorgang stellt sich die Sinnfrage weniger dringend, denn sie wird durch die neue Symptomatik überdeckt und gleichzeitig beruhigt.

Eine Sinnkrise ist nach dieser Sichtweise ein Zusammenbruch oder ein Ungenügen des psychischen Apparates, sich in der Welt zu orientieren und die Grundbedürfnisse seines Wesens zu befriedigen. Als Grundbedürfnisse gelten beispielsweise das Streben nach Autonomie, nach Orientierung und Sicherheit, nach Selbstverwirklichung und nach Intimität und Geborgenheit (Aufzählung unvollständig, siehe Abbildung 1).



Abbildung 1: Die Bedürfnispyramide nach Maslow (1970)

Impressum

Herausgeber/-innen:

Monika Müller M. A., KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach
E-Mail: vr-leidfaden@monikamueller.com

Prof. Dr. med. Lukas Radbruch, Zentrum für Palliativmedizin,
Von-Hompesch-Str. 1, D-53123 Bonn
E-Mail: Lukas.Radbruch@malteser.org

Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Frauenselbsthilfe Krebs e. V.,
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.
Schweidnitzer Str. 17, D-56566 Neuwied
E-Mail: Brathuhn@t-online.de

Prof. Dr. Arnold Langenmayr (Ratingen), Dipl.-Sozialpäd. Heiner Melching
(Berlin), Dipl.-Päd. Petra Rechenberg-Winter M. A. (Hamburg),
Dipl.-Pflegefachfrau Erika Schärer-Santschi (Thun, Schweiz),
Dipl.-Psych. Margit Schröer (Düsseldorf), Rainer Simader (Wien),
Prof. Dr. Reiner Sörries (Erlangen), Peggy Steinhauser (Hamburg)

Bitte senden Sie postalische Anfragen und Rezensionsexemplare
an Monika Müller, KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach

Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Colin Murray Parkes (Großbritannien), Dr. Sandra L. Bertman
(USA), Dr. Henk Schut (Niederlande), Dr. Margaret Stroebe
(Niederlande), Prof. Robert A. Neimeyer (USA)

Redaktion:

Ulrike Rastin M. A. (V. i. S. d. P.),
Vandenhoeck & Ruprecht
Robert-Bosch-Breite 6, D-37079 Göttingen
Tel.: 0551-5084-423, Fax: 0551-5084-454
E-Mail: ulrike.rastin@v-r.de

Bezugsbedingungen:

Leidfaden erscheint viermal jährlich mit einem Gesamtumfang von
ca. 360 Seiten. Bestellung durch jede Buchhandlung. Die Bezugsdauer
verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn das Abonnement nicht bis
zum 01.10. bei der HGV gekündigt wird.

Bestellungen und Abonnementverwaltung:

HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH,
Leserservice, Holzwiesenstr. 2, D-72127 Kusterdingen;
Tel.: 07071-9353-16, Fax: 07071-9353-93,
E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de
Preise und weitere Informationen unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com.

Verlag:

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstr. 13,
D-37073 Göttingen; Tel.: 0551-5084-40, Fax: 0551-5084-454
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2192-1202

ISBN 978-3-525-40705-9

ISBN 978-3-647-40705-0 (E-Book)

Umschlagabbildung: Bernhard Moser/www.farbebewegt-plus.ch

Anzeigenverkauf: Ulrike Vockenberg, Kontakt: anzeigen@v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den
gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlages.

© 2021

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen

Gestaltung, Satz und Lithografie: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany