

Die Verbindung von Existenzanalytischer Begleitung
mit den Peter Hess Klangmethoden

anhand einer Einzel – und einer Gruppen Falldarstellung

Abschlussarbeit für die Ausbildung in Existenzanalytischer Beratung und Begleitung

Berlin 2017

eingereicht von Ramona Bannert

eingereicht bei : Susanne Jaeger Gerlach

angenommen am:

Unterschrift :

September 2017
S. Jaeger Gerlach

Ingo Zirks

angenommen am:

Unterschrift :

Januar 2018
Ingo Zirks

Zusammenfassung/Schlüsselwörter

Die vorliegende Arbeit beschreibt anhand von zwei Fallbeispielen, wie die logotherapeutische und existenzanalytische Begleitung sinnvoll mit der Peter Hess Klangtherapie verbunden werden kann. Die offene Haltung des Beraters und der Klang als Phänomen, unterstützten die Klienten dabei, zu ihrem eigenen tiefsten Inneren kommen zu können. Mithilfe der hier überwiegend eingesetzten Sinnerfassungsmethode bekamen die Klienten Zugang zu ihren Emotionen. Ressourcen konnten aktiviert und andere Werte erlebt werden. Sanfte Klänge (Obertöne), die an das Urvertrauen anknüpfen, bewirkten eine Entspannung. So wurde es leichter, sich mit dem Thema Trauer auseinander zu setzen.

Schlüsselwörter:

Klang, Sinnerfassungsmethode, Sinn, Trauer, Ressourcen, Werte

Abstracts/Keywords

The present work describes two examples of how the logotherapeutic and existenzanalytic accompaniment can be connected sensibly with the Peter Hess sound therapy. The open attitude of the consultant and the sound as a phenomenon, helped the client to come to their own deepest interior. With the help of the predominantly used sense method, clients were given access to their emotions. Resources could be activated and other values experienced. Soft sounds (overtones), which are connected to the original trust, caused a relaxation. This made it easier to deal with the topic of grief.

Key words:

Sound, recollection method, meaning, grief, resources, values

Inhaltsverzeichnis

I Theoretische Grundlagen.....	4
1 Einleitung 1. Teil - Meine Beweggründe für eine Ausbildung in Existenzanalytischer Beratung....	4
2 Existenzanalytische Beratung und Begleitung.....	4
3 Existenzanalytische Begleitung beim Sterben, im Tod und in der Trauer.....	6
4 Peter Hess Klangmethoden.....	8
5 Klangmethoden in der Trauerbegleitung.....	11
6 Existenanalytsche Begleitung und Peter Hess Klangmethoden im Kontext.....	12
II Praktische Anwendung.....	14
1 Einleitung 2. Teil - Meine Beweggründe, das Thema Trauer zu wählen.....	14
2 Einzelfallgeschichte.....	15
2.1 Bericht.....	15
2.2 Darstellung einer Beratungsstunde.....	17
2.3 Reflexion.....	18
3 Gruppenfallgeschichte.....	19
3.1 Bericht.....	19
3.2 Darstellung einer Beratungsstunde.....	21
3.3 Reflexion.....	23
III Literaturverzeichnis.....	25
Erklärung.....	26

I Theoretische Grundlagen

1 Einleitung 1. Teil - Meine Beweggründe für eine Ausbildung in Existenzanalytischer Beratung

Vor elf Jahren hörte ich erstmalig von der Logotherapie und deren Weiterentwicklung zur Existenzanalyse von Dr. Johannes Kreissl, einem wunderbaren Arzt und Psychotherapeuten, der in einer Fachklinik für Psychosomatik und stationäre Psychotherapie in Potsdam Neufahrland tätig ist. Durch intensive Gespräche bekam ich erste Einblicke in die von V. E. Frankl entwickelte Logotherapie/Existenzanalyse und deren Weiterentwicklung durch Dr. Alfried Längle.

Die ihm eigene phänomenologische Haltung beobachtete ich bei Dr. Kreissl sowohl in Einzelgesprächen als auch in Gruppensitzungen mit den Patienten. Begleitet durch Musiktherapie, ob nun beim „Singen in den Turm“ oder „Musik in der Stille“ unterstützte diese therapeutische Haltung die Patienten sich zu öffnen. Es gelang ihnen, sich dem, was ihnen aus der Welt gegenüber trat, zu stellen und auch auszuhalten.

Die respektvolle und wertschätzende Haltung, dem Dasein auf Augenhöhe, halfen den Patienten los zu lassen. Feste Vorstellungen gerieten ins Wanken. Die Patienten bekamen den Mut, sich die Freiheit zum Ausprobieren zu nehmen, Selbsttranszendenz zuzulassen. Das eigene Können konnte erlebt werden, neue Werte konnten sich entwickeln.

Drei Jahre später machte mich Dr. Kreissl auf die Berliner Werkstatt für Logotherapie aufmerksam. Dort lernte ich Susanne Jaeger Gerlach, die Leiterin der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie in Berlin, kennen.

Inspiziert durch diese und weitere Begegnungen sowie die Teilnahme an interessanten Workshops, bewarb ich mich für die Ausbildung zur Existenzanalytischen Beraterin.

2 Existenzanalytische Beratung und Begleitung

Die Logotherapie wurde in den 1930er Jahren von dem Wiener Arzt und Psychologen Viktor Emil Frankl (1905-1997) als eine sinnorientierte Beratungs- und Behandlungsform entwickelt, die er 1946 in dem Buch „Ärztliche Seelsorge“ zusammenfasste.

Die Logotherapie wird neben der Psychoanalyse und der Individualpsychologie als die „Dritte Wiener Richtung der Psychotherapie“ bezeichnet.

In der Logotherapie bezog Frankl die geistige Dimension des Menschen in das Verständnis und die Begleitung und Behandlung ein. Hier ging es ihm insbesondere um die aus ihr stammende Sinnsuche. Er wandte sich gegen die Reduktion des Menschen auf lediglich psychische

Mechanismen. Wenn der Mensch das Leben nicht mehr als lohnend, sinnvoll empfindet, verzweifelt er. In der Logotherapie geht es um ein -...trotzdem ja zum Leben sagen.“

Seit Ende der 80er Jahre wurde in der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Wien die Existenzanalyse zur Psychotherapie weiterentwickelt und die Logotherapie zur Lebens- und Sozialberatung.

„Existenzanalyse ist ein phänomenologisch-personales Psychotherapieverfahren mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischer Stellungnahme und zu eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen.“ (Längle, 2014, 23)

Die Existenzanalyse arbeitet mit einem breiteren theoretischen und methodologischen Verständnis. Dieses hilft dem Klienten dabei herauszufinden, was er selbst zur Erfüllung in seinem Leben beitragen kann. Es unterstützt dabei, trotz eines schweren unabänderlichen Schicksals seinem Wesen gerecht zu werden.

Das Leben des Klienten in seiner aktuellen Situation wird... „, auf existenzielle Inhalte hin beleuchtet und mithilfe des therapeutischen Dialogs, der phänomenologischen Analyse von Situation und Person, der Mobilisierung der personalen Ressourcen, der Inhalte der Grundmotivationen und der Schritte der Methode der Personalen Existenzanalyse (PEA) behandelt.“ (Längle, 2014, 22)

Die Personale Existenzanalyse von Alfried Längle ist eine Weiterführung des Frankelschen Ansatzes unter Einbeziehung der Emotions- und Motivationslehre und der Biografie . Die Existenzanalyse beschäftigt sich mit der Frage „Was braucht der Mensch, um zu einem erfüllenden Leben zu kommen?“ „In der Existenzanalyse als Psychotherapie und in der Existenzanalytischen Beratung(Logotherapie) geht es darum, Patienten und Klienten dahin zu begleiten, dass sie „...mit innerer Zustimmung“ leben können.“

Um den Klienten gut begleiten zu können bedarf es einer phänomenologischen Haltung des Begleiters. Dieser nimmt den Klienten in dessen Welt wahr, hilft ihm bei der Suche, sein Vermögen und Können heraus zu finden.

„Begleitung ist die annehmende , mittragende Anwesenheit, die den Menschen aushält und mit ihm in seiner Situation angemessen verweilen kann. Die Haltung des Beraters ist raumgebend, anteilnehmend und von Respekt vor der Würde der Person geprägt.“ (Silvia Längle1/96,37)

Der Begleiter erzählt Hintergründe der Existenzanalyse. Diese werden auf das Thema des Klienten bezogen. Der Begleiter versucht den Willen des Klienten zu stärken in Hinblick auf das, was werden soll, was diesen anspricht, welche Werte er verwirklichen will. Er hilft dem Klienten, mit sich selbst ins Gespräch zu kommen bzw. es auch zu bleiben. Er lenkt hin zu etwas Wichtigem. Der Klient wird ermutigt, sich selbst auf etwas anderes hin zu überschreiten. Er wendet sich nach außen

zu etwas hin. Lässt sich ansprechen von etwas Neuem. Er setzt sich mit der Frage nach dem „Wofür will ich da sein?“, auseinander.

Das Wort Sinn-kommt aus dem Althochdeutschen Sinnan. Es bedeutet reisen, unterwegs sein.

Sinnvoll leben, heißt mit innerer Zustimmung leben. Der Mensch ist authentisch, er fühlt, redet und handelt so stimmig wie möglich. Er kann ja sagen, zu dem, was er tut. Es gibt drei Wege (Hauptstraßen) die zum Sinn führen. Über das Erspüren von Erlebniswerten, Schöpferischen Werten und Einstellungswerten kann der Mensch wieder zu einem sinnerfüllten Leben kommen.

Erlebniswerte entstehen durch das Wahrnehmen der Welt. Schöpferische Werte entwickeln sich, indem der Mensch gestaltend und schaffend in der Welt mitwirkt. Einstellungswerte realisieren sich, wo der Mensch vor Unabänderlichem steht z.B. dem Verlust eines Angehörigen. „Den Sinn des Lebens erfüllen wir – unser Dasein erfüllen wir mit Sinn - allemal dadurch, dass wir Werte verwirklichen“ (Frankl 1984, 202). Der Begleiter findet im Gespräch heraus, worum es dem Klienten geht, woran er leidet und welches Potenzial er hat. Dazu kann die Sinnerfassungsmethode hilfreich sein. Der Klient nimmt wahr, was ist. Dazu lässt der Begleiter den Klienten erzählen von dem, was ihn bewegt, was er erlebt. Dann führt er ihn ins Spüren. Über das Wahrnehmen der Gefühle bekommt der Klient einen Bezug zu sich. Das macht es für ihn lebendig. Dann stellt sich der Klient die Frage zu dem, was werden soll. Zu welchem Wert er sich stellt. Er wägt ab. Zuletzt kommt es zum Wahrmachen, d.h. Verwirklichen der Entscheidungen.

Die Schritte der Sinnerfassungsmethode sind nicht starr in ihrer Reihenfolge. In einem langen prozesshaften Geschehen, lässt der Begleiter immer wieder neu erzählen und führt in das Spüren hinein. Immer wieder wird neu abgewogen. Es braucht Zeit, um zur Veränderung zu kommen. Der Begleiter hat einen freien Blick sowohl für das Anderssein seines Gegenüber als auch zu seinem eigenen Inneren. Er nimmt wahr, was beim Klienten auftaucht, um dessen augenblickliches Leiden zu verstehen und annehmen zu können. In der Existenzanalyse wird der Mensch nicht als Ergebnis innerpsychischer Prozesse oder umweltlicher Einflüsse gesehen. Er ist ein Wesen, dass sich in dem, was im Leben zählt, selbst gestalten kann. Dafür sind Begriffe wie Dasein (Existenz), Beziehung (Werte), Freiheit in der Entscheidung, Verantwortung (Gewissen) Grundbegriffe existenzanalytischer Denkweise, die im Schlüsselbegriff „Sinn“ (Logos) zusammenlaufen.

3 Existenzanalytische Begleitung beim Sterben, im Tod und in der Trauer

„Manchmal fühle ich mich wie gepflügt vom Leben.“

Aufgerissen, aufgewühlt – tief hat das Schicksal in mein Leben gegriffen.

Unverständlich.

Ungerecht und unberechtigt.

Was von mir bleibt ist nur wund. Ist aufgebrochen, umgepflügt, durchschnitten von Eisen.

Was bleibt mir anderes als die Frage?

Die Frage : „Wozu? Wozu muss ich das ertragen?

Die Frage, sie ist so schwer in ihrem Grunde zu fassen: Wozu werde ich aufgebrochen? Wofür werde ich bearbeitet? Was könnte da in mir zu suchen sein?

Soll Neues in mir werden?

Die Frage macht es leichter.

Sie macht wieder offen.

(Längle, 2002,31)

Wenn der Mensch mit Sterben und Tod konfrontiert wird, leidet er. Der Boden wird ihm unter den Füßen entzogen. Ein Wert, der Bedingung für ein gutes Leben ist, geht verloren. Leiden und Schmerz stellen das Leben ganz oder teilweise in Frage, sie bedrohen die Liebe zum Leben. Leiden ist vielfältig. Das Beleuchten des Themas macht das Leiden verständlicher und schafft einen existenziellen Zugang zum Umgang mit ihm. Leiden steht im engen Zusammenhang mit der Sinnfrage.

Der Sinn, der dem Schicksal durch die persönliche Einstellung einer unabänderlichen Situation gegenüber abgerungen wird, entsteht aus einer tiefen Konfrontation mit den leidvollen Elementen des Lebens, denen kein Mensch entgehen kann. In jedem Dasein begegnen wir der „tragischen Trias“ (Frankl 1975, 51) Leid, Schuld und Tod. Es gibt kein Leben, ohne schuldig zu werden, Leid zu erleben und mit dem Tod konfrontiert zu werden. Trotz der Existenz dieser Tragik geht diese nicht unabänderlich mit dem Verlust des Sinnes einher.

Wird ein Mensch mit einer schweren Diagnose konfrontiert, wird er brutal und mit Wucht mit seiner Sterblichkeit, Begrenztheit und der Vergänglichkeit seines Daseins konfrontiert. Der Mensch leidet, er hat Angst. Das Leiden nimmt ihm die Lebensfreude, seinen Selbstwert. Der Mensch geht in sich verloren, verliert die Offenheit für die Zukunft. Der nahende Tod bedeutet den Verlust der Existenz. Hoffnung als aktiver Prozess, der Glaube an das eigene Vermögen sind schwer möglich. Um in die Trauer kommen zu können, bedarf es der Haltung des Sein Lassens, der Aufgabe des sich dagegen Wehrens. Der Mensch wendet sich selbst zu. Er nimmt Nähe zu sich auf, verspürt ein inneres Berührt sein. Trauer kann aufkommen, ein Weinen wird möglich. Das bringt Bewegung, ein Fließen wird spürbar. Der Mensch fühlt mit sich selbst. Die Entscheidung, bin ich bereit, mit diesem Leben weiter zu machen, wird getroffen.

Der Blick erfolgt von sich wieder in die Welt.

Um diesen Weg in die Trauer sinnvoll zu gestalten, braucht es Menschen, die zur Verfügung stehen,

die einfach da sind und die Trauer aushalten. Sie können bei der Suche helfen und ertragen das Leid. Die Menschen halten die Schwere aus, und fühlen mit dem Klienten mit. Existenzanalytische Begleitung bedeutet ein Da - sein für den Klienten. Sie erfolgt von Mensch zu Mensch, es ist eine doppelte Zuwendung zum Trauernden als Person und zum Verlust, den er erlitten hat.

Diese gibt dem Klienten den nötigen Halt, um eigenes Können einzubringen. Der Mensch kennt die Trauer im Selbstverständnis als wohltuend und heilsam „...als Quelle des Lebens, als wachstumsfördernd“. (Längle, Bürgi 2016,76)

Der Begleiter verhält sich offen, wahrt die Selbstachtung, Autonomie und Würde des Gegenüber. Die Würde ist eine Qualität der Person, zu der kein Fremder Zugang hat: „... die unantastbare, autonome, manche mögen vielleicht auch sagen: „heilige“ Intimität der Person mit sich selbst, die sich aus diesem Sich - selbst - anvertraut - sein und der Resonanz mit sich und dem Sein erwächst. (Längle 4/2016,7)

Trauer ist keine Depression. Sie ist eine adäquate personale Haltung der Offenheit zur Verarbeitung eines Verlustes. Sie mündet in der Erkenntnis, ich habe verloren – aber dadurch ein neues Leben gewonnen. Der Sinn der Trauer ist die Erhaltung der Beziehung zur Zukunft. Das Leben geht weiter und möchte gestaltet werden.

4 Peter Hess Klangmethoden

Prägende Lebenserfahrungen während der Schulzeit von Peter Hess (geb.1941) in Fulda, im Klosterschule in Watersleyden (Südholland), während seines Daseins als Physikingenieur und Berufsschullehrer und nicht zuletzt seine langen Aufenthalte in Indien und Nepal trugen wesentlich zur Entwicklung der Peter Hess Klangmethoden bei.

Peter Hess erkannte bereits vor dreißig Jahren das große inne liegende Potential der Instrumente asiatischer Herkunft.

*„Der Ton der Klangschale
berührt unser Innerstes,
er bringt die Seele zum Schwingen.
Der Klang löst Spannungen,
mobilisiert die Selbstheilungskräfte
und setzt schöpferische Energien frei.“*

(Peter Hess)

Peter Hess begann 1984 die Methoden der Massage mit Klangschalen zu entwickeln. In ihrer

Entstehungsgeschichte ist die Peter Hess Klangmassage von Einflüssen aus dem östlichen Kulturkreis geprägt. Die Klangmassage stellt die Basis aller Peter Hess Klangmethoden dar. Die Klangmassage ist in erster Linie eine ganzheitliche Entspannungsmethode. Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgestellt und sanft angeklungen. In der Basis Klangmassage wird ausschließlich mit 3 Klangschalen gearbeitet - der Herz-, Becken- und Gelenk-/Universalschale. Diese drei Klangschalen sind nach den Körperpartien benannt, die sie durch ihr jeweiliges Klang- und Frequenzspektrum besonders ansprechen. Bei der individuellen Klangmassage wird der Ablauf der Massage individuell gestaltet, andere Schalen, Gongs etc. kommen zum Einsatz. Klangmethoden umfassen die Klangmassage und alle auf ihr aufbauenden spezifischen Klang Anwendungsmethoden. Die Prinzipien der Peter Hess Klangmethoden sind

- Achtsamkeit
- Wertschätzung
- Ganzheitlichkeit
- Sanftes Vorgehen
- Ressourcenorientierung
- Dialogisches Miteinander

Die Peter Hess Klangmethoden bewirken eine tiefe Entspannung, steigern das ursprüngliche Vertrauen der Menschen, erleichtern das Loslassen. Sie unterstützen, verbessern die Körperwahrnehmung und ermöglichen den Zugang zu ungenutzten Ressourcen.

Die Peter Hess Klangmethoden stimulieren zwei Wahrnehmungs- und Verarbeitungskanäle. Es geht um das Hören (auditive Wahrnehmung) - akustischer Reiz und das Fühlen (somatosensorischer Reiz) - vibrotaktiler Reiz.

Wie von Dr. Uwe Ross zusammengefasst, zeigt sich die Entspannungsreaktion in jedem System mit verschiedenen physiologischen Charakteristika.(Hess/Koller 2010,84/85)

Sie zeigt sich im Neuromuskulären System. Hier kommt es zu einer Abnahme der Reflextätigkeiten, der Zahl aktiver motorischer Einheiten sowie der EMG Signale.

Im Kardio vaskulärem System (Herz -Kreislauf System) kommt es zu einer Absenkung der Herzrate, des Blutdrucks und eine Erweiterung der peripheren Gefäße (Wärmeempfinden).

Bei der Respiration (Atemsystem) kommt es zu einer allgemeinen Dämpfung, die Inspirationsphase steigt, der Sauerstoffverbrauch und die Kohlendioxid - Produktion sinken. Die Atmung wird flacher und gleichmäßiger. Im ZNS (Zentrales Nervensystem) wird im EEG eine Zunahme der Alpha Wellen und Theta Wellen sichtbar. Im Hinblick auf den Stoffwechsel kommt es zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Der Cholesterinspiegel, das Speichelcortisol und das Norepinepherin sinken. In Bezug auf elektrodermale Eigenschaften steigt der Hautwiderstand bzw.

die Hautleitfähigkeit nimmt ab (Schweißdrüsenaktivität sinkt). Eine Untersuchung mit Meditationsgeübten von Lazar et al. (2000), an der auch Benson beteiligt war, zeigt anhand funktioneller Bildgebung (fMRI), dass es während der meditativen Entspannung zur Aktivierungen folgender Hirnbereiche kommt. (Ross 2009) Dazu gehört die Amygdala (Mandelkern). Sie ist Teil des limbischen Systems, welches für die Emotionen verantwortlich ist. Der Hippocampus, der für Emotionen und Gedächtnis zuständig ist, der vordere Zinguläre Kortex, der für Aufmerksamkeit und Wachheit sorgt sowie Hypothalamus und Mittelhirn, deren Aufgabe die vegetative Steuerung sind. Das hat zur Folge, dass der Klient mental erfrischt ist. Er kann seine Aufmerksamkeit nach innen richten. Vermehrtes assoziatives Denken ist möglich. Verschiedene Wahrnehmungsschwellen für äußere Reize werden erhöht. Die affektive Indifferenz erhöht sich (Gefühl der Gelassenheit).

5 Klangmethoden in der Trauerbegleitung

*„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes,
er bringt die Seele zum Schwingen.
Der Klang löst Spannungen,
mobilisiert Selbstheilungskräfte
und setzt schöpferische Energien frei.“*

Peter Hess

Als wertvolle Bereicherung für die Beratungsstunden setzte ich die Peter Hess Klangmethoden ein. Je nach Verfassung beim Ankommen, Gehen bzw. zwischendurch, Gesprächs vor- und nachbereitend arbeitete ich mit den Therapie Klangschalen. Insbesondere in der Trauerarbeit beachtete ich eines der grundlegenden Prinzipien „Weniger ist Mehr“.

Das heißt, es geht nicht darum, möglichst viele verschiedene Schalen mit ihrer Vielfalt an Klang und Schwingung einzusetzen, sondern um das Fokussieren auf das Wesentliche. Oft setzte ich lediglich eine Beckenschale während der Beratungsstunde ein.

So gelang es der Klientin / den Klienten in ein eigenes Schwingen, in Resonanz, in das tiefste Innere zu kommen und sich berühren lassen. Dialog mit sich und der Beraterin wurde möglich. Die Peter Hess Therapie Klangschalen bestehen aus einer hochwertigen Bronze, die durch weitere Metalle in traditioneller Weise angereichert wurden. Verbunden mit einer hohen Schmiedekunst, verfügen sie über eine optimale Klang- und Schwingungsqualität. Die von mir eingesetzten drei Klangschalentypen - Herzschale, Beckenschale sowie Gelenkschale (auch als Universalschale bezeichnet) sind entsprechend dem Einsatzbereich in Form, Größe, Gewicht und in einem bestimmten Frequenzspektrum abgestimmt.

Diese Schalen werden im jeweiligen Bereich auf den Körper bzw. neben oder über dem Körper angeklungen.

Weiterhin kam die XL Schale zum Einsatz.

Diese ist eine große schwere Schale von ca. 6-8 kg, in die der Klient beide Füße stellen kann. Wird sie angeklungen, können die Klangschwingungen über die Fußsohlen durch den gesamten Körper aufwärts steigen. Dadurch kommt es zu einer Vitalisierung und Erdung. Die Klänge der Klangschalen wurden von den Klienten als tragend, entlastend, Halt gebend und unterstützend wahrgenommen.

6 Existenanalytische Begleitung und Peter Hess Klangmethoden im Kontext

In meiner Arbeit mit den Klienten mache ich immer wieder die Erfahrung, dass Existenzanalytische Beratung / Begleitung und Klangtherapie sich sinnvoll ergänzen können. Die Grundprinzipien beider Verfahren ähneln sich bzw. ergeben einen guten Kontext. Beiden liegt ein wertschätzender dialogischer Umgang mit dem Gegenüber zu Grunde. Sowohl Berater als auch Klangtherapeut sind authentisch und arbeiten mit den Ressourcen des Klienten. Es geht um die Wesensschau der Person. Der Klient kommt mit sich in Kontakt. In der Existenzanalytischen Beratung gelingt das über Gespräche, die der Person ein Finden zur inneren Zustimmung, Stellungnahme, Verantwortung, Gewissen und Authentizität ermöglichen. In der Klangtherapie geschieht das über einen Prozess der Neuordnung. Sanfte Schwingungen und der Klang der Obertöne erleichtern den Zugang zum tiefsten Inneren, den eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Über den Klang kommt es zur Erdung, Zentrierung. Diese ermöglicht einen besseren Zugang zum Eigentlichen, dem Wesentlichen. Die Arbeit mit Klang schafft Vertrauen, Entspannung und ein gutes Körpergefühl. Sie erleichtert den Klienten das Einlassen auf tiefe wesentliche Fragen. Der Klient kann sich gut in Empfang nehmen. Es fällt ihm leichter, frei zu denken, zu fühlen und zu spüren, sich berühren zu lassen, Stellung zu nehmen. Die sanften Schwingungen der Klangschalen breiten sich über die Körpergrenze hinaus aus. Der Klient erfährt ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit. Der Mut zum „Über sich hinaus wachsen“ (Selbsttranszendenz) wird gestärkt. In der Auseinandersetzung mit dem Tod, dem Sterben und der Trauer können sowohl Existenzanalytische Begleitung als auch die Klangtherapie sehr einfühlsam dosiert eingesetzt werden. Das Dasein des Begleiters, das Aushalten des Leidens helfen dabei, die Not aufzufangen, den Schmerz, den Verlust. Das Gefühl der Einsamkeit wird gelindert. Es kann etwas in Bewegung kommen. Die sanften Obertöne der Klangschalen bringen den Trauernden in Schwingung. Sie sind etwas Urvertrautes schon aus der Zeit im Mutterleib. Gefühle wie Geborgenheit, Nähe, Wärme, Halt und Schutz werden positiv rückerinnert. Die Erinnerung an Vertrautes nimmt Ängste. Diese kann die nötige Kraft geben, um sich besser der Endgültigkeit des Todes zu stellen und trauern zu können. Trauern ist ein aktiver Prozess. Über viele verschiedene Emotionen kann ihr Ausdruck verliehen werden. Die Existenzanalytische Begleitung als Gesprächsform sowie die Klangtherapie als ein körperorientiertes Verfahren helfen dem Klienten, sich zu spüren, neu zu erleben, zu gestalten und wieder am Leben teilzuhaben. Sie können den Weg für eine Rückkehr in ein anderes sinnerfülltes Leben bereiten.

Sinn-die wertvollste Möglichkeit in jeder Situation

Jeder Augenblick hat sein *Gutes*, und hat seine *Not*.

Dich und mich zu *erleben* die Sonne, den Wind, den Morgen. Fühlen, was es mir gibt. Es schützen, erhalten, fördern. Leben ist Teilnahme, Anteil nehmen gibt Leben.

Die Not auffangen, den Schmerz, den Verlust, die Einsamkeit lindern. Etwas zum Besseren wenden.

Etwas neu *schaffen*. Gestalten, Dingen eine Form geben. Dies alles macht das Leben reich.

Wenn nichts mehr geht, den tiefsten Grund spüren. *Sich* erleben, *sich* gestalten. Sich ahnend und glaubend begegnen. Das lässt uns das Leben überleben.

(Längele A. 2000 Sinn – Spuren, 8)

Peter Hess -Klangmethoden

Steht nicht an meinem Grab und weint.

Ich bin hier nicht.

Ich schlafe nicht.

Ich bin die tausend Winde.

Das Diamantglitzern auf dem Schnee.

Ich bin der Sonnenschein auf reifem Korn.

Ich bin der sanfte Herbstregen.

Wenn ihr aufwacht in der Morgenstille,

bin ich der schnelle Flügelschlag der Vögel.

Ich bin der Stern, sein mildes Licht in der Nacht.

Steht nicht an meinem Grab und weint.

Ich bin hier nicht.

Autorin unbekannt

(Prof. Dr. Med. Rolf Verres, Resonanz, 59)

II Praktische Anwendung

1 Einleitung 2. Teil - Meine Beweggründe, das Thema Trauer zu wählen.

Das zweite Jahr meiner Ausbildung zur Existenanalytischen Begleiterin war bei mir von Verlusten innerhalb der Familie und des Freundeskreises überschattet. Besonders der Tod meiner Eltern, die im Abstand von nur neun Tagen verstarben, konfrontierte mich mit den leidvollen Elementen des Lebens, denen kein Mensch entgehen kann. Frankl bezeichnete diese als die tragische Trias, Leid, Schuld und Tod. Die intensive Auseinandersetzung mit den Themen der Ausbildung, Übungen und die Supervision verhalfen mir zu einem besseren Verständnis. Die Selbsterfahrung, dass alle Tragik nicht unabänderlich mit dem Verlust des Sinnes einher geht, ließ mich in einen guten Trauerprozess kommen.

Sterbe- und Trauerbegleitung sind wichtige Themen in meiner Praxis. Meine Erfahrungen mit der Existenanalytischen Begleitung sowie der Peter Hess Klangtherapie in Hinblick auf die Arbeit mit Trauernden möchte ich in dieser Arbeit beschreiben. Zwei Fallgeschichten aus meiner Praxis sollen diese veranschaulichen.

Einzelfallgeschichte

Eine Mutter, die nach selbst überstandener Krebserkrankung ihre einzige 15-jährige Tochter an eben diese Krankheit verloren hatte, wurde mit Hilfe der Sinnerfassungsmethode behutsam an die eigene Trauer heran geführt. Die Peter Hess Klangmethoden unterstützten dabei, der Mutter wieder Boden unter den Füßen zu geben, Halt zu finden und sich für entlastende Gespräche zu öffnen.

Fallgeschichte Gruppe

Eine Tai Chi Gruppe, die seit 10 Jahren zusammen übt und sich auch freundschaftlich trifft, wurde mit dem plötzlichen Tod einer Teilnehmerin konfrontiert. Durch den überwiegenden Einsatz der Sinnerfassungsmethode wurde der Gruppe der Abschied und der Zugang zur Trauer ermöglicht. Eine sinnvolle Ergänzung stellten auch hier die Peter Hess Klangmethoden dar. Sie halfen der Gruppe beim Einlassen auf das Thema Sterben und Tod sowie der Öffnung für den Ausdruck der Emotionen sowohl im Gespräch als auch im körperlichen Ausdruck beim Tai Chi.

2 Einzelfallgeschichte

2.1 Bericht

„Kaum ist der Mensch geboren,
ist er auch schon alt genug
zu sterben.

Ackermann

Eine Wahrheit, die Ursula K. schmerzvoll erfahren musste. Am 14.02.2015 starb ihre einzige Tochter im Alter von 15 Jahren an den Folgen eines Ewing Sarkoms.

Die 57 jährige verheiratete Frau K. kam seit Januar 2015 im ein- bis zweiwöchigen Abstand zu mir in die Beratung. Die Beratung umfasste 32 Termine.

Wir kannten uns bereits seit 14 Jahren, da unsere Kinder den größten Teil ihrer Kinder - und ganz frühen Jugendzeit miteinander verbracht haben. So war ich mit dem schmerzvollen Leiden der Familie vertraut. Die Tochter kam zu mir in die Praxis, wo wir existenzanalytisch begleitend arbeiteten. Einige Tage vor ihrem Tod brachte die Tochter ihre Mutter zu mir, mit der Bitte, mich um sie zu kümmern. Es war sozusagen die „Ablösung“. Frau K. war selbst zwei mal am Krebs erkrankt, hat diesen jedoch gut überstanden.

Fr. K. lebt in zweiter Ehe harmonisch mit ihrem Ehemann. Sie arbeitet in der Versicherungsagentur ihres Mannes, eine Tätigkeit, die sie gern ausführt. Sie hat enge Bindungen zu ihrem Bruder und der Schwägerin, pflegt Beziehungen zu Nachbarn und Freunden. Sie steht in enger Beziehung zu ihrem Mann. Ist Partnerin und Freundin. Im Geschäftsgeschehen hat sie eine tragende Rolle. Fr. K. ist gern berufstätig. Finanziell ist sie abgesichert, könnte sich deshalb jederzeit Freiräume heraus nehmen. Fr. K. ist sehr gern Mutter gewesen. Nach vielen Jahren des „Probierens“ ist sie 1998 endlich schwanger geworden. 1999 bekam sie ihre lange ersehnte Tochter. Viele glückliche Jahre, in denen sie vorrangig für ihre Tochter da war, folgten. Als die Tochter zur Schule kam, stieg sie wieder ins Berufsleben ein. 2012 wurde dann bei ihr das erste Mal eine onkologische Erkrankung festgestellt. Nach einem Jahr mit diversen Operationen und Therapien war diese geheilt.

Bei einer Routineuntersuchung wurde im Jahr 2013 eine zweite Krebserkrankung festgestellt. Weitere Untersuchungen und Therapien wurden durchgeführt - mit gutem Erfolg.

Dann wurde bei der Tochter ein Sarkom diagnostiziert. Ein schwerer Schlag für die Familie. 15 Monate Therapie folgten. Eine Zeit, die Fr. K. ausschließlich an der Seite ihrer Tochter verbrachte. In den letzten Wochen, bevor die Tochter starb, kam sie zu mir in die Beratung.

Fr. K. kann auf die Liebe und Verbundenheit zu ihrem Mann vertrauen. Bekannte, Freunde und Nachbarn hielten auch in der schweren Zeit den Kontakt zu ihr und ihrem Mann aufrecht.

Die Klientin nimmt sich und ihre Ängste ernst. Sie versucht bei einem Psychotherapeuten Hilfe zu finden, bricht diese Sitzungen jedoch nach dem 5. Termin ab. Sie hat nicht das Gefühl, verstanden zu werden. Als sie zu mir kam, konnten wir ein ganz klares Setting besprechen. Zwischen Bekanntschaft und Beratung wurde eine Grenze gezogen. Fr. K. fragte sich sehr oft, inwieweit sie eine eventuelle Mitschuld am Tod ihrer Tochter trägt. Sie war jahrelang starke Raucherin, hat auch im Haus geraucht. Seit ihrer eigenen Erkrankung ist sie Nichtraucherin.

Sie fragte sich oft, warum sie diese Krankheit überstanden hat, ihre Tochter jedoch nicht, hadert mit der Ungerechtigkeit des Lebens. Fr. K. hinterfragt, ob sie leben und glücklich sein darf.

Sie nimmt sich Zeit, um über Dinge, Sorgen und Fragen, die sie bewegen zu sprechen. Sie weint, ist wütend, ungerecht, aggressiv. Sie erlaubt sich diese Gefühle. Sie lebt für ihre Beziehung zu ihrem Mann. Manchmal tut ihr die Arbeit sehr gut, dann wieder nicht. Sie verlässt dann das Büro und legt sich auf die Couch, schaut fern. Sie zwingt sich auch an schlechten Tagen zum Aufstehen und geht mit dem Hund, der während der Krankheit der Tochter „adoptiert“ wurde, spazieren. Fr. K. geht einmal im Monat gemeinsam mit ihrem Mann in eine Trauergruppe für verwaiste Eltern. Jeweils separat nehmen sie und ihr Mann an einer Männer bzw. Frauen Trauergruppe teil. Fr. K. suchte in unseren Gesprächen Halt, Verständnis, Zuwendung. Ihr ging es darum, mit jemanden zu sprechen, der sie wohlwollend versteht, der ehrlich ist. Sie wollte jemanden, der sie in ihrer Trauer begleitet und unterstützt. Die Beratung verlief sehr emotional. Die Klientin kam zu jeder Beratungsstunde mit unterschiedlichen Fragen, Selbstvorwürfen, Verzweiflung. Ich hatte das Gefühl, dass sie sich auf unsere Termine freute, da sie ihr Halt und Entlastung boten.

Für mich als Beraterin stellte diese Beratung eine große Herausforderung dar. Fr. K. war von übermäßigem Kummer und Schmerz umgeben. Um diesen zu überwinden, um dann zu ihr dringen zu können, brauchte es viel Geduld und Kraft für die eigene Abgrenzung. Zwischen Fr. K. als Klientin und mir als Beraterin bestand ein großes Vertrauen. Dieses Vertrauen berührte mich sehr. Alle Fragen, Gedanken konnten frei ausgesprochen werden, es gab kein Falsch oder Richtig.

Ich setzte vorrangig die Sinnerfassungsmethode ein. Es tat Fr. K. gut, sich auszusprechen, ihre Gefühle zu artikulieren und akzeptieren zu lernen. Blockaden gab es anfänglich bezüglich meines eigenen Kindes. Fr. K. hatte Schwierigkeiten zu verstehen, warum der Buddelkastenfreund ihrer Tochter, mein mittlerer Sohn, nicht zur Beerdigung kam, und auch später nicht zum Grab ging. Es tat ihr auch weh, dass mein Sohn einen großen Bogen um sie machte. Es war für mich einen Balanceakt, ihr beim Verstehen zu helfen und mein eigenes Kind zu schützen. Doch mein Dasein als Beraterin, offene Worte, das konsequente Setzen von Grenzen und die Zeit trugen diesbezüglich

zu einem guten Gelingen bei. In den Beratungsstunden wurde erreicht, dass Fr. K. trauern konnte, sie sich eigener Stärken bewusst wurde, sie ein anderes Leben lernen durfte. Sie gestand sich zu, wieder ja zum Leben zu sagen. Ohne die Tochter, in gemeinsamer Trauer mit ihrem Mann um ihren Verlust. Frau K. wird mit dem Verlust leben lernen, immer wieder große Trauer und Schmerz durchleben, diese jedoch auch mitteilen können. Sie wird sich bei Bedarf Hilfe suchen. Gemeinsam mit ihrem Mann das Leben anders gestalten.

2.2 Darstellung einer Beratungsstunde

Fr. K. kommt am 26.02. 2015 in die vierte Beratungsstunde. Ihre Tochter ist vor 12 Tagen zu Hause in der Geborgenheit ihrer Eltern gestorben. Fr. K. sitzt wie erstarrt vor mir. Der Blick ist leer, weit, die Schultern sind gebeugt. „Sie ist einfach gegangen.“ waren die ersten Worte. Wir sitzen eine Weile so und schweigen. Fr. K. „Ich kann nicht reden, alles tut weh.“

Ich frage sie, ob ihr vielleicht der Klang helfen könnte. Fr. K. kennt die Klangschalen, da sie seit einigen Monaten regelmäßig zur Klangmassage kommt. Ich schiebe die angewärmte XL Schale zu Fr. K., damit diese ihre Füße hinein stellen kann. Dann schlagel ich die Schale sanft an. Der tiefe erdende Ton und die sanften Vibrationen kommen bei Fr. K. an. Die verkrampfte Haltung beginnt sich zu lösen, der leere Blick bekommt einen Hauch Lebendigkeit. Ihr vorher unregelmäßiger Atem entspannt sich, wird gleichmäßiger und tiefer. Ich warte eine Weile. Dann äußert Fr. K., dass sie sich gerne auf die Liege legen möchte. Sie möchte sich auf den Rücken legen. Ich decke sie zu und warte. Nach einer Weile möchte Fr. K. die Beckenschale auf den Bauch gestellt bekommen.

Sanft schlagel ich die Schale an. Fr. K. nimmt den Ton wahr, mit jedem Anschlageln fällt es ihr schwerer, den angespannten Gesichtsausdruck bei zu behalten. Und endlich kann sie weinen. Erst fließen die Tränen, dann schluchzt sie immer lauter, der Körper vibriert, schüttelt sich – Kummer in größter Heftigkeit. Mittlerweile habe ich die Klangschale vom Körper genommen und zur Seite gestellt. Ich lasse ihr das Weinen und warte, bis die Tränen weniger werden. Dann frage ich sie, ob sie vielleicht Worte gefunden hat, die gesagt werden wollen. Fr. K. erzählt von den letzten Stunden, die sie mit ihrer Tochter gemeinsam im Wohnzimmer verbracht haben. Von den letzten Worten der Tochter. Wie sie alle, Vater, Mutter und Kind, zusammen im Wohnzimmer auf der geliebten Couch vor Erschöpfung eingeschlafen sind. Von dem merkwürdigen Geräusch des Beatmungsgerätes, welches die Eltern am nächsten Morgen weckte. Von den Worten ihres Mannes, dass ihr Kind von ihnen gegangen sei. „Ich verstehe das nicht. Ich habe damit gar nicht gerechnet. Sie hatte sich doch noch für eine weitere Chemotherapie entschieden.“ Ich „Das ist sehr schwer zu verstehen.“

Fr. K. „Ich kann doch nicht mein einziges Kind verlieren. Was soll ich denn noch? Ich weiß nicht

wohin.“ Um ihr das Gefühl von Boden zu geben, schlugel ich sanft die leere XL Schale an.

Fr. K. zieht sich scheinbar wieder in sich zurück. Dann spricht sie plötzlich von den Vorbereitungen der Beerdigung, dass die Mitschüler die Musik aussuchen, von den Nagellackfläschchen am weißen Sarg. Und von dem Wohlfühlanzug, in dem die Tochter beerdigt werden soll. Und fragt mich, ob ich den Fleck bei der Verabschiedung im Kinderhospiz auf der Hose gesehen hätte.

Ich: „Ja, das habe ich. Und es hat mich sehr berührt. Du hast sie so sein lassen, wie sie im Leben war.“

Wir schmunzeln beide, Erinnerungen werden lebendig.

Fr. K. verabschiedet sich mit den Worten: „Ich weiß nicht, wie ich ohne sie weiterleben kann.“

Ich: „Du und dein Mann habt sehr Schweres zu tragen, gemeinsam. Und ihr bekommt Hilfe.“

Wie verabreden uns für eine weitere Beratung.

2.3 Reflexion

Ich bin froh, dass ich begleitend für Fr. K. da sein konnte. Mich berührte das große Vertrauen, welches ich erfahren durfte. Am Anfang hatte ich Zweifel an der Richtigkeit meines Handelns. Konnte ich einer engen Bekannten, deren Geschichte ich so lange mit erlebt habe, ausreichend Hilfestellung und Unterstützung geben? Andererseits war es auch schwer möglich, die Verantwortung, die die Tochter als eigene Entlastung mir übertragen hat, einfach weiter zu delegieren. Die Frage nach der Sinnhaftigkeit des Todes, ein unausweichlicher Bestandteil des Lebens, stellte mich manchmal vor eigene Grenzen. Konfrontierte es mich doch nicht zuletzt mit der Endlichkeit meines Lebens und dem meiner Kinder. Durch strikte Trennung von Freundschaft und Existenzanalytischer Beratung (Absprachen, feste Termine in der Praxis mit Honorar) gelang es, die letzten Tage vor dem Sterben der Tochter sowie das erste Jahr der Trauer gut zu begleiten.

Die Besinnung auf Frankl's Satz „*Entweder das Leben hat einen Sinn, dann behält es ihn auch unabhängig davon, ob es lang oder kurz ist, ob es sich fortpflanzt oder nicht; oder das Leben hat keinen Sinn, dann erhält es auch keinen, wenn es noch so lange dauert oder sich unbegrenzt fortpflanzen könnte.*“ begleitete und half mir während der Gespräche. Er war mir in vielen Stunden ein Anker.

Es gab Stunden, in denen es mir sehr schwer fiel, das Gefühl der Leere und Trostlosigkeit meiner Klientin auszuhalten und einfach nur da zu sein.

Fr. K. fiel es am Anfang schwer, über Erlebtes zu erzählen und dabei ihren Emotionen Ausdruck zu verleihen. Sie sprach über ihre Nöte, Ängste und die Wut auf Ärzte, die Schule, die ganze

„verfluchte“ Welt.

Doch einige Monate nach der Beisetzung konnte sie auch über Begegnungen, in denen sie Hilfsbereitschaft und Anteilnahme erfahren durfte berichten. Sie sprach über die Dankbarkeit, dass ihr Kind selbstbestimmt zu Hause in den Armen ihrer Eltern gehen konnte. Fr. K. fand Trost in der innigen Zweisamkeit mit ihrem Mann.

Immer wieder war die Frage nach der eigenen Schuld, das Gefühl, versagt und nicht genug getan zu haben, ein Thema in unseren Stunden. Sie war hart zu sich, verachtete ihre vermeintlichen Schwächen.

Fr. K. brauchte viel Halt und Bestätigung. Sie sehnte sich nach ihren Freunden und Bekannten, nach Normalität. Diese waren manchmal mit der Situation überfordert und sprachen mich daraufhin an. Es gelang Fr. K. im Kontakt mit den engsten Bekannten und Freunden zu bleiben.

Während der Zeit der Beratung fanden Fr. K. und ihr Mann jeweils Anschluss in kleinen Trauergruppen, einmal nach Vater und Mutter getrennt und in einer gemeinsamen Trauergruppe.

3 Gruppenfallgeschichte

3.1 Bericht

Trauerbegleitung einer Tai Chi Gruppe

Die Tai Chi Gruppe in Bi. trifft sich regelmäßig seit ca. 10 Jahren einmal wöchentlich zum gemeinsamen Üben. Die Teilnehmer sind zwischen 47-74 Jahre alt. Zwei Teilnehmer sind berentet, die anderen befinden sich noch im Arbeitsprozess. Sie kommen aus unterschiedlichen Berufen - sind Freiberufler, Tischler, Lehrer oder in leitender Position tätig. Alle Teilnehmer begannen mit dem Tai Chi als Präventions- und Stressbewältigungskurs. Die Teilnehmer leiden unter onkologischen Erkrankungen, Depressionen oder Bournout. Bei einer Teilnehmerin spielt eine Suchtproblematik eine eher untergeordnete Rolle. Zwei Teilnehmer sind als Schmerzpatienten in Langzeittherapie. 8 Teilnehmer sind verheiratet, zwei Teilnehmer sind Single.

Die Beratung begann am 01. 03. 2016 und umfasst bisher 10 Stunden. Anlass der Beratung war der Tod einer langjährigen Teilnehmerin dieses Kurses. Mein Auftrag war es, die Gruppe über den Verlust zu informieren, sie an die Abschiednahme und das Trauern zu führen.

Existenzielle Anamnese

Die Teilnehmer kommen seit ca. 10 Jahren regelmäßig in die Gruppe zum Üben. Sie haben sich auf ein intensives Gruppengeschehen eingelassen. Die Teilnehmer haben ihre Krankheiten, Probleme

und Befindlichkeiten gut in ihr Leben integrieren können. Die Gruppenmitglieder kommen aus stabilen Umfeldern. Haben gute Beziehungen zur Familie, Freunden, Nachbarn. Sie verfügen über Berufsausbildungen bzw. Studienabschlüsse. Die Teilnehmer setzen sich intensiv mit ihren Erkrankungen, deren Ursachen und Methoden zur Rehabilitation auseinander. Sie haben sich bewusst für das intensive und ausdauernde Lernen des Tai Chi in einer festen Gruppe entschieden. Die Teilnehmer lassen sich auf das Gruppengeschehen ein. Sie fühlen miteinander, nehmen am Geschehen des anderen teil, fühlen sich verstanden und gut miteinander verwoben. Die Gruppe fühlt sich beim Laufen der Tai Chi Form mit Klangbegleitung frei. Hier können sie über den Klang in Resonanz mit sich und den anderen kommen. Die sanften runden Bewegungen ermöglichen das Loslassen von Emotionen und helfen beim Abbau von Spannungen. Die Klienten haben sich entschieden, trotz Einschränkungen aktiv am Leben teilzunehmen und weiter berufstätig zu bleiben. Sie suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, das Krankheitsgeschehen positiv zu beeinflussen. Die Klienten vertrauen einander. Die Gruppe bietet Boden für den Austausch und gegenseitiges Halten. Möchten zum Gelingen ihres Lebens beitragen. Möchten nützlich sein und arbeiten, helfen entsprechend ihren Kräften.

Die Klienten nehmen sich und ihr Anliegen sehr ernst. Sie sind gewillt, Zeit und Kraft für eigenes Wohlbefinden einzusetzen. Sie sehen sich in eigener Verantwortung für das Gelingen und die Umsetzung ihrer Werte. Sie möchten sich Zeit zum Verstehen nehmen. Die Teilnehmer fühlen sich verantwortlich für ein gutes Miteinander. Sie fühlen miteinander. Die Teilnehmer stehen gern im Arbeitsprozess. Sie haben es gelernt, eigene Grenzen zu erkennen und diese in ihr Leben zu integrieren. Sie schöpfen viel Kraft aus ihren Familien, Freundschaften und einer sinnvollen Gestaltung ihrer Freizeit. Die Klienten/Gruppe konnte sich gut auf das Geschehen einlassen. Jeder Teilnehmer bekam die Zeit die nötig war, um den Verlust anzunehmen und in die Trauer zu kommen. Nach anfänglich größerer Anspannung konnte die Beraterin sich gut auf die Gruppe einstellen, und bekam zunehmend die nötige innere Ruhe, um mit einer phänomenologischen Haltung positiv auf das Gruppengeschehen eingehen zu können. Zwischen der Beraterin und der Gruppe bestand ein gutes Vertrauensverhältnis. Die Gruppe ließ sich auf die Nähe und Tiefe bezüglich Trauer und eigene Ängste ein. Im Gespräch mit der Gruppe setzte ich überwiegend die Sinnerfassungsmethode ein. Ich ließ die Teilnehmer erzählen, und versuchte sie in ihr Spüren, in ihre Emotionen zu führen. Die Klienten gingen sehr unterschiedlich mit dem Tod der Teilnehmerin um. Ein Teilnehmer fühlte sich permanent unwohl, aus dem Gleichgewicht. Es war schwierig, einen Konsens zwischen ihm und den anderen Teilnehmern zu finden. Die Gruppe hat gemeinsam von der verstorbenen Teilnehmerin Abschied genommen. Sie spricht über Erlebnisse und über die Trauer. Die Gruppe ist dabei sich neu finden. Die Teilnehmer trauen sich, den frei gewordenen Platz neu zu

besetzen. Die Gruppe wird sich neu gründen, sie wird einen Weg für das Erleben ihrer Trauer finden. Ängste in Hinblick auf ihre eigenen Erkrankungen werden eine Beruhigung erfahren.

3.2 Darstellung einer Beratungsstunde

Die Tai Chi Gruppe kommt am 01. 03. 2016 wieder zum wöchentlichen Training zusammen.

Fünf Tage zuvor hatte ich eine längere E Mail von dem 15 jährigen Sohn meiner Tai Chi Schülerin Fr. B. bekommen, in der er mir in sehr berührender Weise vom Tod seiner Mutter schrieb. Und der Bitte um Weitergabe der Nachricht an alle Tai Chi Schüler. Auch bat er um die Teilnahme an der Beisetzung. Diese E Mail habe ich wie gewünscht am gleichen Tag an alle Teilnehmer weiter geleitet. Zwei Tage nach dieser Mitteilung besuchte ich die Familie von Fr. B. und erfuhr Näheres über die letzten Stunden, und das Sterben umgeben von den Eltern, der Schwester und dem einzigen Sohn.

Bevor die Gruppe eintraf, hatte ich im Übungsraum, an dem von Fr. B. bevorzugten Platz einen kleinen Altar mit einem Foto und einer Kerze umgeben von Peter Hess Therapie Klangschalen aufgebaut. Fr. B. liebte die Klangschalen. Sie hatte in der letzten Tai Chi Stunde mit Freude davon gesprochen. Als die Teilnehmer zur gewohnten Zeit kamen, suchten sie im sanften Schein der Kerze und in Resonanz zu den erdenden Tönen der XL Schale einen Platz rund um den Altar.

Eine Weile saßen die Teilnehmer, und lauschten den Tönen der Klangschale, spürten die sanften Vibrationen, die sich gleichmäßig über den Boden ausbreiteten und den Weg zu ihnen fanden.

Ich ließ ihnen Zeit für Umarmungen und Tränen. Nach einigen Minuten ließ ich die XL Schale ausklingen und begrüßte die Teilnehmer. Ich erzählte dann von meiner Kontaktaufnahme zur Familie von Fr. B, und berichtete von den letzten Stunden und dem Sterben von Fr. B.

Fr. B. hatte bereits seit 10 Jahren Hautkrebs, 2014 Jahr kam noch eine Leukämie dazu.

Als Fr. B. vor 10 Jahren mit dem Tai Chi begann, hatten ihr die Ärzte geraten, sich ihre letzten Monate so angenehm wie möglich zu machen. Fr. B. war zu der Zeit allein erziehende Mutter eines 5 jährigen Kindes und hatte die Prognose, noch etwa 6 Monate Lebenszeit zu haben, bekommen.

Die Tai Chi Gruppe erlebte mit Fr. B. Höhen und Tiefen, die Freuden über stabile Blut- und Leberwerte. Und lebte mit ihr die Hoffnung. Der als so plötzlich empfundene Tod widerspiegelte sich in der Fassungslosigkeit, die in den Gesichtern der Tai Chi Gruppe sichtbar wurde.

Ich: „ Wir haben viele Jahre mit B. zusammen Tai Chi geübt. Vielleicht gibt es Gedanken, die euch bewegen, Erlebnisse, die ihr erzählen möchtet.“

Die Teilnehmer verharrten, ich hatte den Eindruck, dass es schwer fiel, für das, was sie bewegte, Worte zu finden. So begann ich damit, meine Gedanken auszusprechen.

Ich: „B. liebte den Klang der Schalen.“

Ich suchte mir eine kleine Herzschale aus, schlugelte diese an, und erzählte dann von einer Begebenheit, als B und ich mit defektem Navigationsgerät im Nebel einen neuen Ort für ein Wochenendseminar besichtigen wollten. Die Erinnerung daran ließ mich schmunzeln - zwei blinde Hühner, die dann doch noch ein Korn gefunden haben. Jetzt war der Bann gebrochen.

Die nächste Teilnehmerin suchte sich eine Beckenschale aus, schlugelte diese an und sprach über ihre tiefe Achtung und wie sehr sie B. vermissen würde.

Nacheinander sprudelten nun Gedanken und Erinnerungen aus den Teilnehmern heraus. Einige unterstützten sich dabei mit einer Klangschale.

T1. „Irgendwie ist das jetzt gerade total schön. Ich bin so traurig und doch fühle ich mich B. hier gerade ganz nah.“

T2 „Mir geht es gar nicht aus dem Kopf, dass ihr Sohn, für den sie unbedingt leben wollte, nun ohne Mama ist.“

Ich „ Und das macht dich sehr traurig.“

T2 „Ja, doch auch wütend. Es ist ungerecht. B. hat gesund gelebt, war ein guter Mensch. Und was bekommt sie?“

Ich „Es ist nicht fair. Doch wer hat schon eine schwere Krankheit verdient?“

T3 „Und wir können nichts daran ändern.“

T4 „Aber vielleicht können wir etwas für ihren Sohn tun.“

Die Gruppe überlegt.

T4 „Ich habe mir überlegt, ein Fotoalbum von den Tai Chi Highlights zu gestalten.“

Dieser Vorschlag stößt auf große Zustimmung. Jeder Teilnehmer wird noch einmal in seinen Alben stöbern und T4 Fotos zusenden.

Ich „Welche Bedeutung hat das für dich?“

T4 „ Ihr Sohn könnte besser verstehen, wie wichtig ihr unsere Gruppe war. Und wie gut es ihr getan hat. Und sie hat uns doch auch so viel von dem Kleinen erzählt.“

T5 „Das sollten wir ihm sagen.“

Ich : „Was macht es so wichtig ?“

T5 „Vielleicht tut es ihm gut, wenn er sieht, dass sie auch Spaß am Leben hatte. Und das sie so stolz auf ihn war.“

Ich „Das ist ein schöner Gedanke.“

T1 „Ich würde jetzt gern für B. die Form laufen.“

T4 „Mit Klangschalen wäre gut. Kannst du so lange die Schalen anschlagen?“

Das ist für mich gar kein Problem. Die Gruppe stellt sich auf und läuft die lange Form nach Yang

Zhenduo. 30 Minuten läuft die Tai Chi Gruppe zum Klang der Schalen. Nach dem Laufen spüren alle noch einige Minuten nach.

T6 „Ich bin ständig aus dem Takt gekommen.

Ich „Was hat es dir so schwer gemacht? „

T6 „ Es hat mich irritiert. Es ist so anders.“

Ich „Wie geht es dir damit?“

T6 „Ich weiß nicht genau. Ich habe ständig das Gleichgewicht verloren.“

Ich „Was macht das mit dir?“

T6 „ Es verunsichert mich.“

T7 „ Mir ist eine Idee gekommen. Während des Laufens hatte ich plötzlich ein ganz buntes Gebinde vor Augen. Ich möchte gern, dass das Gebinde fröhliche, frische Farben hat. Sie ist in die letzte Tai Chi Stunde auch mit fröhlich bunter Kleidung gekommen.“

T8 „ Ich möchte gern ein chinesisches Friedenssymbol in der Mitte des Gesteckes haben. Dazu stelle ich eine Schablone für den Blumenladen her.“

T3 „Und weiße Blumen müssen dabei sein. Ich wünsche ihr Frieden.“

Die Gruppe bestimmte dann einen Teilnehmer, der sich um das Gebinde kümmern sollte.

T4 „ Ich würde gern dem Sohn einen Brief dazu legen. Ihm meine Erlebnisse und Wahrnehmungen mit seiner Mama schreiben.“

Darauf stellte ich der Gruppe einen Vordruck, den ich bei einer Fortbildung bekommen hatte, vor. Er beinhaltete Fragen und Anregungen für Freunde und Bekannte von Verstorbenen als Hilfestellung für die Formulierung sowie inhaltliche Anregungen. Die Gruppe verabredete sich nach der Stunde zur Beisetzung.

3.3 Reflexion

Die Begleitung des Trauerprozesses meiner Tai Chi Gruppe war die erste Gruppen

Trauerbegleitung für mich. In der Einzelarbeit hatte ich schon diverse Erfahrungen.

Für mich kam der Tod von Fr. B. nicht überraschend - hatte ich doch eine starke mentale und physische Veränderung in der letzten Übungsstunde bei ihr wahrgenommen.

Die Nachricht von ihrem Tod bekam ich während einer Fortbildung „Klang in der Gruppenarbeit“ in der Rhön. So hatte ich gleich die Möglichkeit, mit erfahrenen Dozenten und Teilnehmern über Vorgehensweisen in den Austausch zu gehen. Ich konnte von Klangerfahrungen profitieren, mir selbst Zeit zum Trauern nehmen und dabei Überlegungen für die Existenzanalytische Begleitung anstellen. In der Gruppenarbeit selbst wurde mir mehr denn je klar, wie unterschiedlich die langjährigen Teilnehmer in ihren Befindlichkeiten waren und wie hoch konzentriert und angespannt

ich selbst war, in dem Anspruch, jedem Teilnehmer gut einzubinden und zu begleiten.

Es war für mich noch einmal ein neues Kennenlernen der mir doch eigentlich so vertrauten Menschen. Es gab Teilnehmer, die viel laut zu sagen hatten, anderen wiederum fehlten die Worte. Hier die richtige Ansprache zu finden, stellte eine Herausforderung für mich dar. Gut gelang es, die Gruppe in die Verantwortung zu nehmen. Die Teilnehmer konnten mithilfe gezielter Fragen und Anregungen an eigene Ressourcen heran geführt werden. Sonst sehr zurückhaltende unsichere Teilnehmer hatten plötzlich Ideen, die sie äußerten und auch in Eigenverantwortung umsetzen wollten. Die Gruppe setzte sich in den nächsten Wochen und Monaten immer wieder mit dem Thema Tod und Trauer auseinander. In den ersten Tai Chi Stunden nach der Beerdigung von Fr.B. lief die sonst so homogene Gruppe wild durcheinander. Kein Teilnehmer traute sich, an den Platz von Fr. B. zu gehen. Jeder lief in sich zurück gezogen die Form und war dann erschrocken, wie zerrissen sich das anfühlte. Der Halt und Boden, den die Teilnehmer sonst in der Gruppe gefunden haben, war scheinbar nicht mehr da.

An einem kurz darauf stattfindenden Wochenendseminar der Gruppe thematisierte ich dieses Phänomen. Jeder Teilnehmer bekam die Zeit, mit seinen Ängsten und seinem Ausdruck von Trauer anzukommen. Gespräche, in denen ich immer wieder ins eigene Spüren hinein führte, halfen den Klienten, sich einzulassen um Klarheit, Sicherheit und Akzeptanz zu finden. Die Teilnehmer entwickelten ein Verständnis für die Unterschiedlichkeit der jeweiligen Trauerprozesse. Es wurde ihnen möglich sich einander zuzuwenden. Sie sprachen über ihre Betroffenheit und konnten aufeinander zu gehen, das Schwere gemeinsam tragen. Sie gaben sich gegenseitig Halt. Die fast vergessene Verbundenheit konnte neu erlebt werden. Die Teilnehmer füllten den Platz von Fr. B., indem sie durch leichte Platzverschiebungen die Lücke schlossen.

III Literaturverzeichnis

- Behrendt J-E (1985) Nada Brahma - Die Welt ist Klang, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Frankl VE (2007) Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse -
Mit den ›Zehn Thesen über die Person‹, München: dtv Verlagsgesellschaft
- Frankl VE (2009) ... trotzdem Ja zum Leben sagen, München: Kösel
- Hess P, Koller CM (2009) Klangmethoden in der therapeutischen Praxis, Bruchhausen-Vilsen:
Verlag Peter Hess
- Hess P, Koller CM (2010) Peter Hess – Klangmethoden im Kontext von Forschung und
Wissenschaft Bruchhausen-Vilsen: Verlag Peter Hess
- Kachler R, Majer-Kachler C (2013) Gemeinsam trauern - gemeinsam weiter lieben, Freiburg in
Breisgau: Herder
- Kast V (1982) Trauern, Stuttgart:Kreuz
- Kast V (2011) Lebenskrisen werden Lebenschancen, Freiburg in Breisgau: Herder
- Kast V (2013) Sich einlassen und loslassen, Freiburg: Herder
- Kast V (2014) Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben, Freiburg: Herder
- Kolbe C (1986) Heilung oder Hindernis, Stuttgart: Kreuz Verlag
- Kordon K (1988) Die Reise zur Wunderinsel, Weinheim Basel: Beltz
- Kübler-Ross E (1996) Über den Tod und das Leben danach, Güllenheim: Die Silberschnur
- Längle A (1994) Sinnvoll leben, St. Pölten;Wien: Niederösterreichisches Pressehaus
- Längle A (2000) Sinnspuren, St. Pölten;Wien; Linz: NP-Buchverlag
- Längle A (2014) Lehrbuch zur Existenzanalyse, Wien: Facultas Verlags-und Buchhandels AG
- Längle A (2016) Die Würde des Menschen in Leidfaden 4/2016 Seiten 4 -8
- Längle A, Bürgi D (2016) Wenn das Leben pflügt, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH &
Co KG
- Längle S (1996) „Was ist existenzanalytische-logotherapeutische Beratung und Begleitung?“ in
Existenzanalyse 1/96 Seiten 37 – 38
- Müller E (1995) Träumen auf der Mondschaudel, München: Kösel
- Petzold H (2007) Heilende Klänge, Der Gong in Therapie, Meditation und Sound Healing,
Bruchhausen-Vilsen:Verlag Peter Hess
- Vopel KW (2005) Mut zu Sterben, Mut zum Leben, Cloppenburg: Runge
- Weiß W (1999) Im Sterben nicht allein – Hospiz ein Handbuch, Berlin: Wichern Verlag GmbH
- Zevin G (2005) Anderswo, Berlin: Berlin Verlag

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.

Hohen Neuendorf, den 11.03.2018