

Anerkennung ist die schönste Form der Motivation

In der Weiterbildung für gesundheitspraktische Trauerbegleitung DGAM

Von Gundula Engels

Als leidenschaftliche Gesundheitspraktikerin und insbesondere gesundheitspraktische Trauerbegleiterin weiß ich, dass die sinnliche Erfahrung und Wertschätzung eine Begleitung nachhaltig unterstützt. Je mehr Sinne ich in der Begleitung anspreche und herausfordere, um so intensiver ist das Erlebnis für den Klienten.

In einem ersten Trauergespräch erfahre ich viel über den Klienten und seine bisherige Erfahrung mit dem Tod. Nicht immer handelt es sich nur um erschwerte Trauer. Oftmals kommen Klienten auch, um für sich festzustellen, dass sie „auf einem guten Weg“ sind. Sie möchten zusätzlich noch einige Anregungen erhalten, wie sie die Trauer gut in ihr Leben integrieren können. Mein ehrenamtlich geführtes Trauercafé ist für viele auch ein guter Ort, um mit anderen Trauernden in Kontakt zu treten und sich auszutauschen.

Doch immer wieder kommen Trauernde auch mit der sogenannten „erschwerten Trauer“. Sie berichten, dass sie den Tod nicht annehmen möchten, sie erleben vielleicht immer wieder Wutanfälle und Phasen, in denen sie viel Weinen. Vielfach fühlen sie sich von ihrem Umfeld nicht gesehen und verstanden. Leider sind Trauer und der Umgang mit dem Tod in unserer Gesellschaft noch nicht richtig angekommen. Gern wird das Thema verdrängt und Trauernde fühlen sich unter Druck gesetzt. Sie werden oft darauf hingewiesen, dass die Trauer doch bitte mal langsam abgeschlossen sein sollte. Der Arbeitgeber erwartet wieder vollen Einsatz und auch Freunde meiden häufig die Begegnung. Auch sie sind überfordert und hilflos.

Nicht nur die Trauer um einen geliebten Menschen macht meine Begleitung aus. Auch ein verlorener Arbeitsplatz, ein nicht erfüllter Traum, ein nicht erfüllter Kinderwunsch oder auch die Geburt eines beeinträchtigten Kindes und noch vieles mehr führt oft zu einer erschwerten Trauer.

Allein die Situation, dass nun jemand zuhört, interessiert nachfragt und Verständnis zeigt, ist der erste Türöffner zu einer nachhaltigen Begleitung. Ätherische Öle, einladende und warme Farben im Raum ergänzen den Prozess sinnvoll.

Selten lehnen die Klienten etwas ab, da sie sich im Vorfeld bereits mit meiner Trauarbeit befasst haben. Dennoch entscheiden sie selbst, welche Methoden für sie stimmig und sinnvoll sind. **Düfte wirken auf unterschiedlichen Ebenen.** Sie schenken Geborgenheit und beruhigen oder regen an und spenden frische Energie. Erinnerungen werden geweckt. Vielleicht aus der Kindheit oder auch der jüngsten Vergangenheit.

Die Klänge von Klangschalen treten mit dem Körper, dem Geist und der Seele in Resonanz. Auch hier erfährt der Klient Entspannung und Anregung. Und auch ich als Begleiter erlebe dieses Spiel auf den unterschiedlichen Ebenen und bin sowohl mit den Methoden als auch mit dem Klienten in Resonanz.

Durch diese sinnliche Erfahrung und das Eintauchen in die innere Welt erhält der Klient Impulse und AHA-Momente. Erinnerungen an den verstorbenen Menschen dürfen „beweint“ werden, Wut darf ausgesprochen werden. Dort wo Worte fehlen, kann vielleicht ein Klang unterstützen. Auch Stille oder das Verweilen in einem Duft tröstet und ist oft Belohnung für die Sinne nach einem Gewirr von Gefühlen und Empfindungen.

Immer wieder sagen mir Klienten, dass dieses Einkehren in die



Bild von huevocosmico auf pixabay

Gesundheitspraxis ein wundervoller Halt in dem Trauerprozess ist. Einkehr, Durchatmen, Besinnung – Reflektieren und daran wachsen.

Wie eine „Bank mit Aussicht“ auf einem beschwerlichen Wanderweg.

Meine Aufgabe besteht darin, aktiv zuzuhören, die Sinne anzuregen und zu bestärken. Meinen Praxisraum nenne ich gern mein Spielzimmer. Es ist voller Möglichkeiten, um unsere Sinne anzuregen. Oftmals sagen die Klienten, dass sie in eine völlig neue Welt eintauchen und einmal den Alltag vergessen können.

Hier in der Gesundheitspraxis ist genug Zeit, um sich neu zu entdecken und wahrgenommen zu werden.

Gern gebe ich am Ende eines Gespräches ein paar Tropfen seines Lieblingsöls mit. Damit beschäftigt sich der Klient auch im Nachgang und baut die Erfahrung weiter in den Trauerprozess mit ein. Auch kleine Alltagsmeditationen werden immer gern angenommen und durchgeführt. All das motiviert den Klienten, den Verlauf in eine positive Richtung zu lenken.

In der Gesundheitspraxis ist es wichtig, dass sich der Klient immer wieder selbst aufmacht. Er selbst bestimmt das Tempo – aber er muss sich selbst in Bewegung setzen. Mit den kleinen Helfern die ich mitgebe, mache ich neugierig und wecke die Entdeckerfreude. Und dann freuen wir uns gemeinsam auf ein nächstes Innehalten auf einer weiteren „Bank mit Aussicht“ auf dem Weg, der vor uns liegt.

Zum Schluss fällt mir noch ein lieber Satz ein, den eine Klientin mal nach einem Trauergespräch zu mir gesagt hat: „Gundula, Du

bist für mich wie die Schokolade in einer Prinzenrolle. Ein Keks ist der Arzt und ein Keks ist der Pfarrer. Aber Du bist die Schokolade. Bei Dir darf ich so richtig ins Fühlen kommen.“ Na, wenn das mal nicht eine schöne Beschreibung für gesundheitspraktische Arbeit ist.

Wenn auch Du merkst, dass Dich Trauerbegleitung interessiert, dann kannst Du gern auch gesundheitspraktischer Trauerbegleiter werden. Wir beschäftigen uns ein Jahr gemeinsam mit dem Thema Trauer. Du kannst Teil eines wachsenden Netzwerkes werden. Durch die Kombination von 2 Präsenzwochenenden und monatlichen Online-Livekursen ist es auch bundesweit möglich.



Gundula Engels

Gesundheitspraktikerin^{DGAM}, Trauerbegleiterin
Aktuelle Termine und Informationen zur Ausbildung: www.gundulaengels-akademie.de
Telefon 0172 3269937 / Info@gundulaengels.de



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Jan V. Wirth, Heiko Kleve (Hrsg.)

Lexikon des Systemischen Arbeitens



Eine systemische Haltung gehört meines Erachtens zum aktuellen Standard in der Arbeit mit Menschen. Unabhängig von einzelnen Methoden und Richtungen bildet systemisches Denken das alternativlose wissenschaftliche Paradigma der Humanwissenschaft in unserer Zeit.

Wer sich für systemisches Praxis interessiert, sollte sich sinnvollerweise dieses Lexikon gönnen. Zu jedem der 141 Begriffe aus Theorien und Methodik gibt es sehr sachlich, übersichtlich und verständlich aufgebaute Einzelartikel von 81 AutorenInnen. Es tut gut, sie zu lesen, weil sie keine Argumentation für oder gegen etwas sind, sondern Erklärungen im besten Sinne.

Im Vorwort des Lexikons systemischen Arbeitens formulieren die AutorenInnen Kernaussagen, die auch als Orientierung alternativer Heilkunst und Gesundheitspraxis dienen können:

„Als Minimalkanon der hier versammelten Beiträge für systemisches Arbeiten können folgende sieben Punkte gelten:

- 1) »Systemisch zu arbeiten« heißt, die wissenschaftliche Einsicht professionell zu nutzen, dass der täglichen Realität – mit all ihren Problemen, aber auch mit all ihren Lösungen – keine Wirklichkeit an sich, sondern sinnhaft konstruierte, raum-zeitlich geordnete und symbolisch verfasste Erfahrungen zugrunde liegen.
- 2) »Systemisch zu arbeiten« drückt aus, sich selbst als Teil und Ko-Erzeuger sozialer Kontexte und ihrer Beobachtungen begreifen und reflektieren zu können. Es gibt keinen archimedischen Punkt, also keinen Punkt außerhalb der als sinnhaft strukturierten sozialen Welt, auf den sich zurückziehen möglich wäre und der von dort einen – etwa verantwortungsfreien – Blick auf die Welt verspräche, wie sie wirklich ist.
- 3) »Systemisch zu arbeiten« bedeutet weiterhin, Verhaltensweisen/Kommunikationsmuster mit Bezugnahme auf die sozialen Kontexte zu verstehen, in denen sie z. B. als Dysfunktion, Problem, Störung, Gefahr – oder eben auch als Lösung – etc. pp. beobachtet, beschrieben bzw. gehandelt werden.

4) »Systemisch zu arbeiten« meint außerdem, dass biologisch-organische, psychische und Sozialsysteme und ihre Dynamiken in ihren funktionalen und operativen Zusammenhängen betrachtet werden, weil Veränderungen in einem System Veränderungen in den mit ihm gekoppelten Systemen bzw. in seiner Umwelt zur Folge haben.

5) »Systemisch zu arbeiten« läuft darauf hinaus, vom alltagsgewohnten und im Grunde simplen linearen Ursache-Wirkungs-Denken abzurücken zugunsten der praxisbewährten Erfahrung, dass Verhaltensweisen sich zirkulär formieren, d.h. wechselseitig aufeinander verweisen, und unter dem Gesichtspunkt, dass Ereignisse auf vielfältigere Weise sinnstiftend miteinander verknüpft werden (können).

6) »Systemisch zu arbeiten« trägt dem Umstand Rechnung, dass Psyche und Sozialsysteme, d. h. sinnverarbeitende Systeme, nicht immer gleich, sondern je nach Zustand, Geschichte und Kontext (des jeweiligen Systems) unterschiedlich auf Angebote oder Zumutungen reagieren und dass aus Gründen der schier unendlichen Verknüpfungsfähigkeiten sinnverarbeitender Systeme nicht von vornherein feststeht, in welcher Weise sie dies tun werden.

7) »Systemisch zu arbeiten« signalisiert die Bereitschaft, sich festzulegen auf eine Erkenntnis- und Arbeitshaltung, die wertschätzend auf Personen und ihre Lebensräume zugeht, sich primär an ihren Aufträgen und Ressourcen orientiert, um final die Anzahl der Handlungsmöglichkeiten mehren zu helfen, die den Beteiligten/Klienten/Adressaten zur Verfügung stehen. Denn Problemlösung bedeutet im Grunde nichts weiter, als zwischen Möglichkeiten – und das heißt: zwischen ihren Beschreibungen – auswählen zu können.

978-3-8497-0438-4

550 Seiten, Gb, 2., vollst. überarb. u. erw. Aufl. 2023

79.- €