

# DirZuliebe

JOURNAL



## EINEN TAG NACH DEM ANDEREN

### Trauer und Trauma

Es gibt Verluste, die Hinterbliebene als traumatisierend erleben. Dass viele Betroffene dann zunächst als Traumatisierte kommen, die erst später zu eigentlichen Trauernden werden, wird in Begleitung und Coaching manchmal übersehen.

Ein Trauma ist ein schreckliches, oft katastrophales Ereignis, das tief erschüttert, entsetzliche Angst macht und Betroffene absolut überwältigt - ein Erlebnis, durch das unmittelbare eine Bedrohung für Leib und Leben oder auch die seelische Gesundheit wahrgenommen wird.

Diese Überwältigungserfahrung hat eine Veränderung des psychischen Systems zur Folge. Um zu überleben, werden Wege gefunden, sich davon abzugrenzen, z.B. durch Verleugnung, Verdrängung oder Erstarrung. Das Überflutungserleben beschränkt sich dabei nicht auf vorübergehende Situationen, sondern ist mehr oder weniger permanent im Hintergrund präsent.

Traumatische Erlebnisse wie Krieg, Folter, tätliche oder sexuelle Gewalt, lebensbedrohliche Unfälle oder Naturkatastrophen sind oft verbunden mit dramatischen Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele, die in der Diagnose einer *posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)* erfasst werden.

Bei der Diagnose einer PTBS werden Ereignisse, die (für Außenstehende) nicht universell traumatisierend wirken, nicht berücksichtigt. Der (unnatürliche) Verlust eines nahestehenden Menschen gilt hier nicht unbedingt als traumatisches Ereignis, auch wenn Betroffene dadurch schwer traumatisiert werden.

Der Psychologe und betroffene Vater Roland Kachler beschreibt in seinem Buch *Traumatische Verluste* (Heidelberg 2021, ISBN 978-3-8497-0376) umfassend und wissenschaftlich fundiert die Aspekte eines traumatischen Verlustes. Kennzeichen, Kontexte sowie Auswirkungen eines Verlusttraumas werden dort detailliert dargestellt und lösungsorientiert erörtert.

Für traumatisierte Hinterbliebene geht das Leben leider nicht eben einfach weiter.

Dazu ist zu viel zerbrochen, was erst einmal heilen muss, bevor es integriert werden kann.

Wir können das Geschehene nicht ändern, sondern nur die Abdrücke, die es in uns hinterlässt. Im günstigsten Fall macht es uns weiter, weicher und weiser.



# UNGESCHMINKTE WAHRHEITEN

Schon eine Viertelstunde schöpferischer Schreibtätigkeit reicht nachweislich aus, um den Stresshormonspiegel im Körper zu senken.

Sich einmal tabulos alles von der Seele zu schreiben, kann daher erleichternd wirken.

Erlaube dir, deine Geschichte rückhaltlos zu erzählen, egal, wie tragisch und brutal sie ist.

Schreiben kann nichts ungeschehen machen, aber es ist ein möglicher Weg, das Erlebte anzuerkennen und zu würdigen.

Auf dem Papier ist alles erlaubt. Du musst nicht „gut“ oder „richtig“ schreiben. Es geht um die ungeschminkte Schilderung deiner persönlichen Wahrheit.

Stelle einen Timer auf 10 Minuten und schreibe, bis er piept. Wenn dir nichts einfällt, schreibe immer wieder dasselbe (z.B. wozu das alles...), bis dir etwas einfällt oder auch nicht.

Oder beginne vielleicht mit:

- ◆ Ich muss dir erzählen, was passiert ist ....
- ◆ Und ich wette, du willst nicht in meiner Haut stecken ....

Wiederhole die Übung, wann immer du den Impuls dazu verspürst oder wenn das Gedankenkarussell nicht zu stoppen scheint.

Schreibe deine Geschichten gerne in die beiliegenden Notizbuch-Vorlagen und bewahre sie an einem sicheren Ort auf.

***Ich habe mir nie vorgenommen,  
zu schreiben.  
Ich habe damit angefangen,  
als ich mir nicht anders zu helfen wusste.  
(Hertha Müller \*1953)***

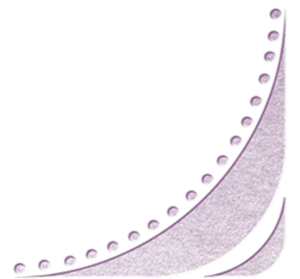
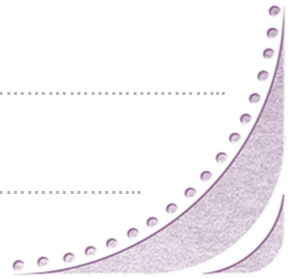


## Notizhefte erstellen

- ◆ Coverseite zweimal ausdrucken. Blätter mittig auf DIN A5 falten
- ◆ Mit Klebestift oder doppelseitigem Klebeband zusammenkleben, so dass Vorder- und Rückseite gemustert sind
- ◆ Beliebige viele Heftseiten ausdrucken und beschreiben
- ◆ Seiten mittig auf DIN A 5 zuschneiden
- ◆ Heftseiten und Cover in der gewünschten Reihenfolge aufeinander legen.
- ◆ Alles am linken Rand entlang 3-4 mal tackern



Handwriting practice sheet with 12 sets of horizontal dotted lines for tracing and writing.



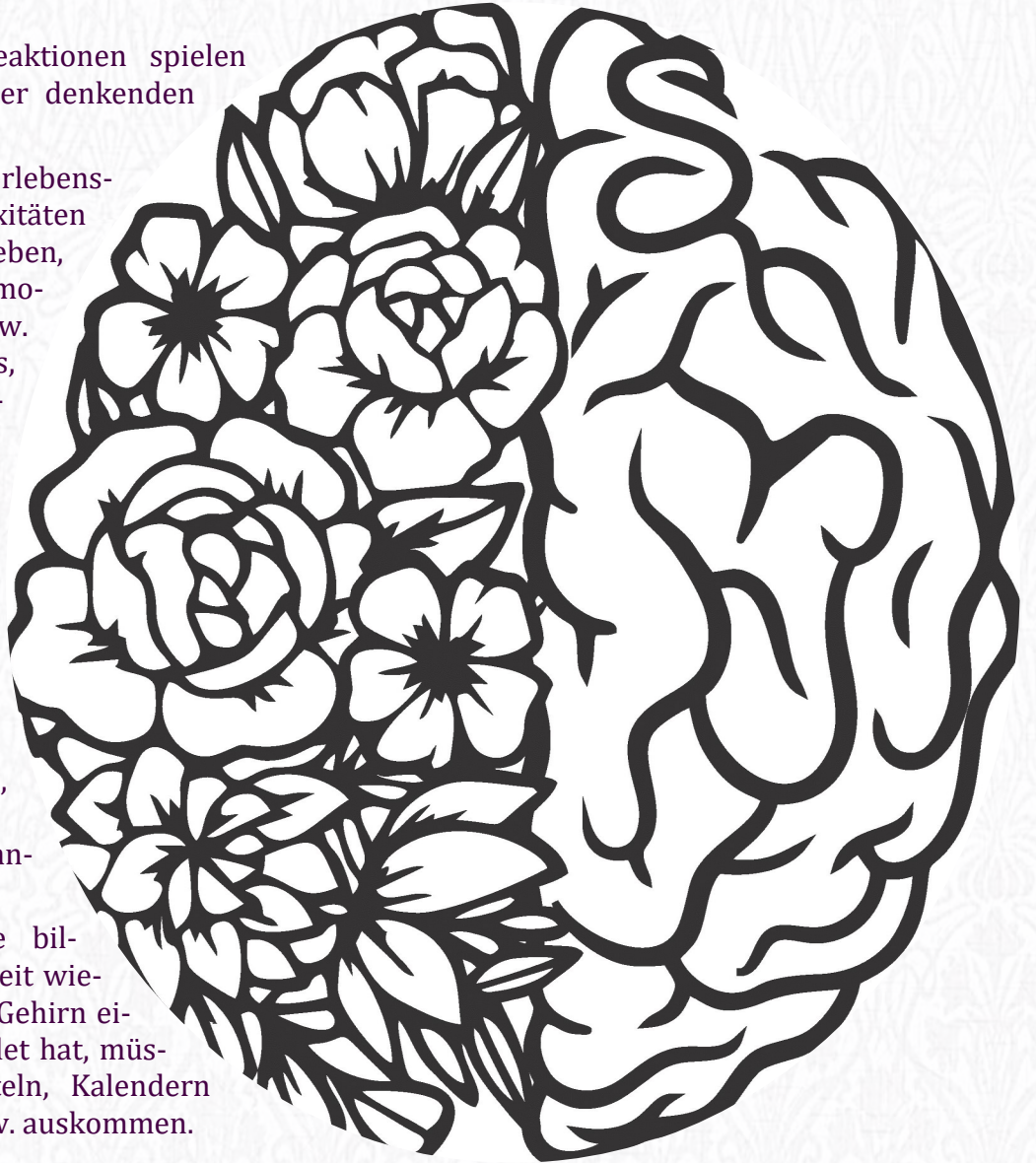
# WERDE ICH VERRÜCKT ...

Trauma- und Trauerreaktionen spielen sich meist unterhalb der denkenden Hirnebene ab.

Für ein Gehirn im Überlebensmodus sind Komplexitäten wie Meinungen, Vorlieben, Sinnzusammenhänge, emotionale Nuancen usw. nicht nur bedeutungslos, sondern sogar eher störend. Funktionen, die nicht überlebenswichtig sind, werden ignoriert oder abgeschaltet.

Die Folge sind Gedächtnisprobleme, Verwirrtheit, Konzentrationsstörungen, Zerstreuung, Desinteresse, Orientierungslosigkeit, Vergesslichkeit, Gedankenlosigkeit u.ä.

Derartige Nebeneffekte bilden sich im Laufe der Zeit wieder zurück. Bis sich im Gehirn eine neue Ordnung gebildet hat, müssen wir mit Klebezetteln, Kalendern und Handy-Alarmen usw. auskommen.



Dein Gehirn leistet - wie der Rest deines Organismus - Schwerstarbeit, um in dieser Ausnahmesituation noch einigermaßen funktionieren zu können. Doch seine Kapazitäten sind begrenzt. Schenke ihm eine Pause.

## AUSMALEN

ist eine achtsame Aktivität, die ein Gefühl von Zeitlosigkeit vermittelt - es können Stunden

vergehen, die sich wie Minuten anfühlen.

Dieses Gefühl der Zeitlosigkeit wirkt erholsam auf Körper und Geist.

# KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Trauer wird oft noch als eine in erster Linie psychologische Reaktion auf den Verlust eines Menschen verstanden.

Das fast physische Gewicht der Trauer kann jedoch auch direkte Auswirkungen auf den Körper haben und zu Veränderungen bei Appetit Gewicht, Energieniveau und Schlaf und anderen Problemen führen.

Einige berichten über Atembeschwerden.

Andere klagen über diffuse Schmerzen in Armen, Brust, Rücken, Kopf oder Bauch.

All dies kann Folge des anhaltenden seelischen Drucks sein, der mit (traumatischer) Trauer einhergeht.

**Wo ist die Trauer in deinem Körper angesiedelt und wie wirkt sich das auf dich aus?**

Bemale, beschrifte, beklebe, durchlöchere, oder bekritzele die Figur ohne große Vorüberlegungen.

Teile dein Werk einer Vertrauensperson mit und/oder bewahre es an einem sicheren Ort. Wiederhole die Übung bei Gelegenheit.

# PREISVERLEIHUNG

Der Schock und der tägliche Nebel in deinem Kopf lassen Energie und Leistungsfähigkeit auf ein Minimum sinken.

Mach dir keine Vorwürfe. Die entscheidungsfreudige dynamische Person, die früher alles nebenbei erledigte, gibt es zurzeit nicht.

**Wie lief es heute?**

Verleihe dir einen Preis für jede noch so kleine Leistung.

Auch Zähneputzen, Katze streicheln, Spaziergänge oder ausreichend Wasser trinken usw. werden gewertet.



Schreibe auf die Medaillen, was du heute vollbracht hast. Jede Kleinigkeit zählt.

Schneide die Orden aus und hefte sie an den Spiegel.