

Weiterleben - Weiterlieben

Nicolaidis YoungWings Stiftung



Uschi Pechlaner
02. Oktober 2024



„Loslassen“ als Ziel in der Trauer löst Widerstand aus

Trauer bezieht sich auf den Verstorbenen

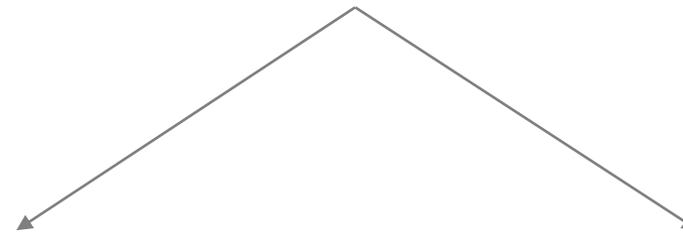
Trauer bezieht sich auf die Beziehung zum Verstorbenen

Innere Bindung ist eine wertvolle Ressource





In der Trauer und der Reaktion auf einen schweren Verlust erleben wir **zwei gegensätzliche Pole**, die jedoch eng miteinander verbunden sind.



Die Realität des Todes und der **schmerzlichen Abwesenheit** des geliebten Menschen dringt zunehmend ins Bewusstsein

Schmerz- und Trauergefühlen, Ohnmacht, Leere

Die **Präsenz** des geliebten Menschen **im Inneren**, die Liebe zu ihm/ihr, Mitgefühl und Sehnsucht bestimmt das Denken, Tun und Fühlen

Beziehungs- und Nähegefühle, Mitgefühl, Sehnsucht, Liebe

Vgl. dazu Kachler, R. (2010). Hypnosystemische Trauerbegleitung: Ein Leitfaden für die Praxis. Carl Auer.

Wut

Ausdruck der
Empörung der Liebe

Ohnmacht

Ausdruck der
Machtlosigkeit der Liebe



Trauer

Ausdruck der
schmerzlichen Liebe

Verlustschmerz

Ausdruck der
Verwundung der Liebe

Wie lebt die Liebe weiter?



Mitgefühl mit dem/der Verstorbenen

Sehnsucht nach dem/der Verstorbenen

Liebe zum/zur Verstorbenen

Visualisierung des/der Verstorbenen

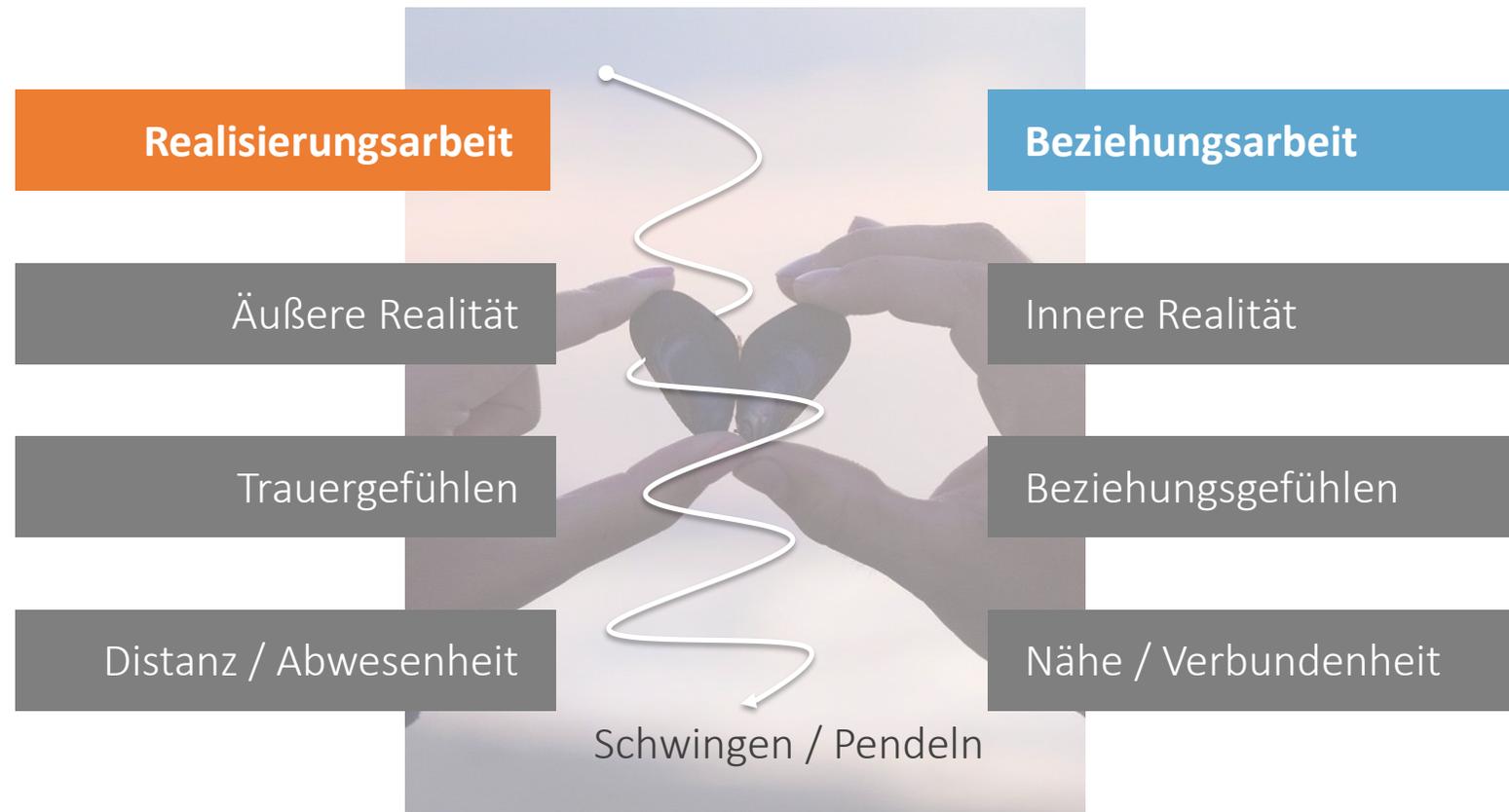
Kinästhetische Wahrnehmungen

Olfaktorische Näheerfahrung

Akustische Wahrnehmung

Symbolische Präsenzerfahrung

Trauermodell nach Roland Kachler

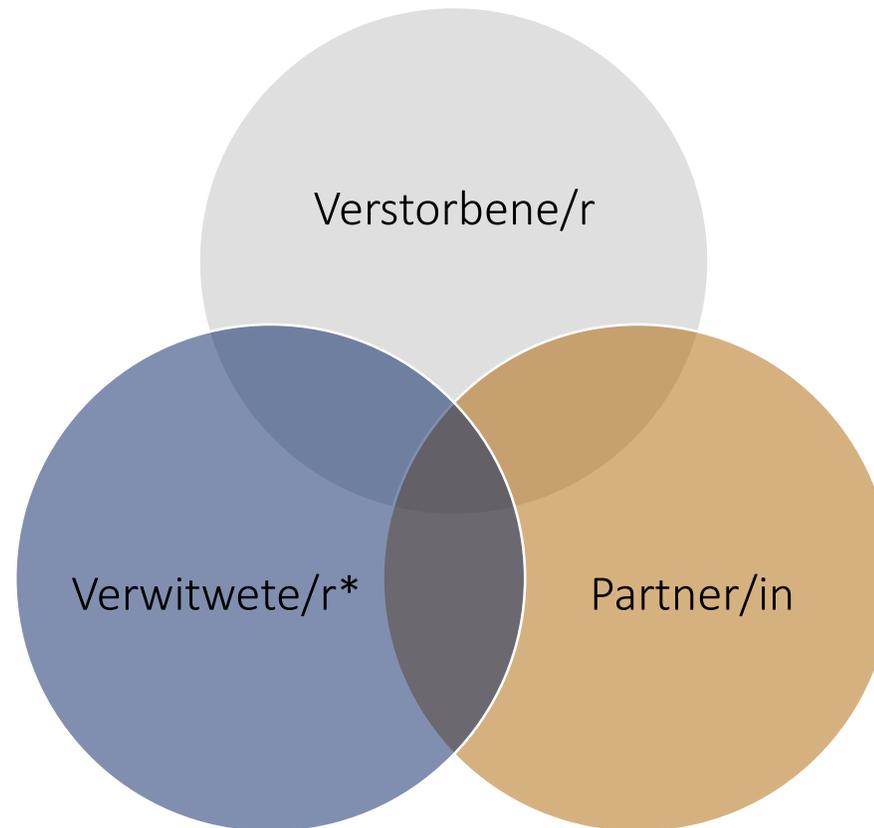




„Sich neu zu verlieben ist **nicht so, als würde man vom Trauerweg einfach auf den neuen Partnerschaftsweg abbiegen**. Die Trauer geht mit in die Verliebtheit ein und macht sie komplizierter. Man öffnet sich für einen neuen Menschen und lernt, ihn immer näher an sich heran zu lassen und gleichzeitig ringt man mit den Erinnerungen, Gefühlen und Einordnungen, die den verstorbenen Partner betreffen.“

Chris Paul: Ich lebe mit meiner Trauer

Triardische Beziehung



* Bezeichnet hier die Verlust- und die Lebensform und nicht die Rechtsform

Bedürfnisse von Trauernden mit Blick auf eine neue Partnerschaft

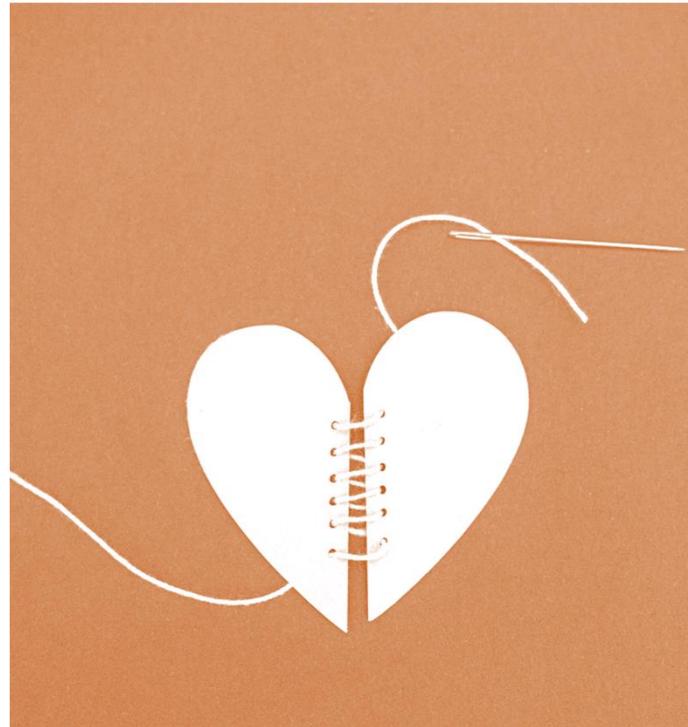


Trauernormen – Trauermythen – Bewertungen – Tabus (im gesellschaftlichen und professionellen Kontext)

Es gibt den richtigen Zeitpunkt für eine neue Liebe (Trauerjahr als würdige Phase vor einer neuen Beziehung)

Die Liebe zum Verstorbenen zeigt sich in der Enthaltsamkeit - wer zu schnell wieder liebt, hat nicht geliebt!

Mit einer neuen Liebe endet die Trauer (und die Liebe zum/zur Verstorbenen)



Sexualität spielt in der Trauer eine untergeordnete Rolle

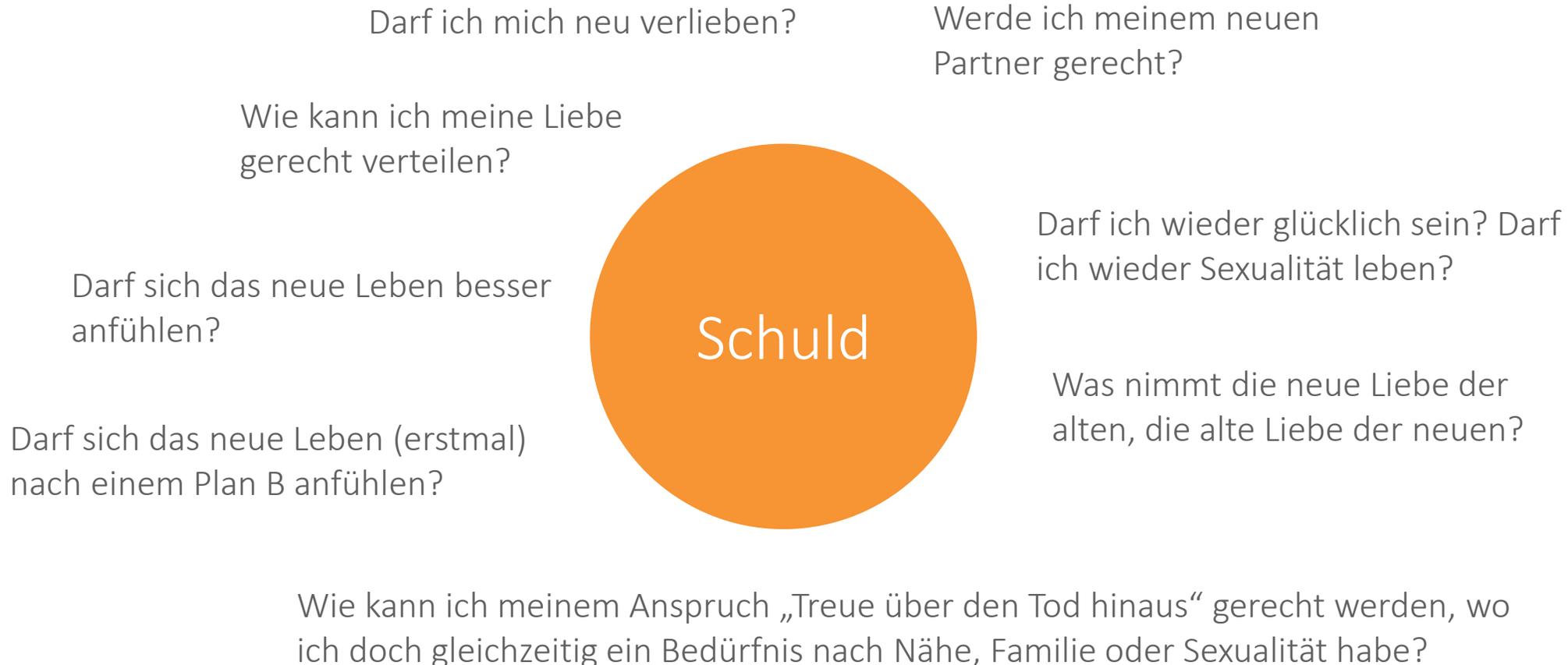
„Du darfst nicht verdrängen!“

„Du musst erst loslassen, um wieder frei zu sein“

Jetzt kann/muss ich mich aus der Unterstützung zurückziehen...

Scham, professionelle Distanz und gesellschaftliches Tabu führen auch in der Trauerbegleitung zu Sprachlosigkeit bzgl. neuer Liebe/Partnerschaft und Sexualität nach Verlust des/der Lebenspartner*in

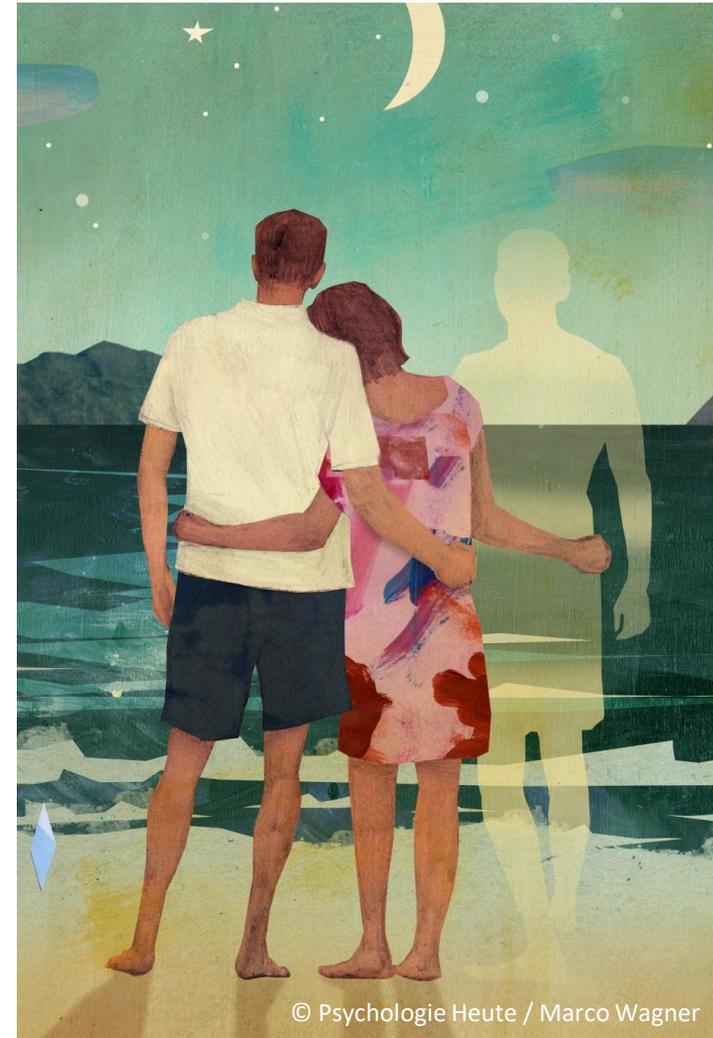
Schuldgefühle in der Liebe nach Verlust des/der Lebenspartner*in





Als neuer Partner muss ich verstehen und akzeptieren, dass es jemanden gibt, der wichtig ist und bleibt. Gleichzeitig habe ich das Recht, ganz im Hier und Jetzt geliebt zu werden. Der Verstorbene braucht einen Platz, aber einen begrenzten.

Roland Kachler



© Psychologie Heute / Marco Wagner

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ursula Pechlaner

Angebote für Trauernde nach Tod des Lebenspartners / der Lebenspartnerin

Nicolaidis YoungWings Stiftung

Regerstraße 20

80339 München

www.nicolaidis-youngwings.de

M pechlaner@nicolaidis-youngwings.de