

Journal

pca.acp

Schweizerische Gesellschaft für den Personenzentrierten Ansatz
Weiterbildung, Psychotherapie, Beratung.

Société Suisse pour l'approche centrée sur la personne
Formation, Psychothérapie, Relation d'aide.
Società Svizzera per l'approccio centrato sulla persona
Formazione, Psicoterapia, Relazione d'aiuto.

Journal 2015 / 14

Editorial

Liebe **pca.acp**-Leute

Seid herzlich eingeladen zum vorweihnachtlichen
Info-Apéro der **pca.acp** in diesem Newsletter!

Das Protokoll der MV und der Bericht des
Vorstandes geben einen Überblick über die
wichtigsten Geschäfte des vergangenen Jahres.
Hervorzuheben ist hier, dass Vorstand und
Mitglieder beschlossen haben, die **pca.acp** zu
neuen Ufern zu führen. Lest dazu auch den Bericht
über die geplante Strukturreform von Rolf Vökt.

Wie es in der Berufspolitik im 2015 weiter und/oder
nicht weiter gegangen ist, erfahrt Ihr im Artikel von
Martin Brezina.

Neben vielem anderem bleibt noch hervor zu
heben, dass die erste Supervisions- und
Ausbildner-Fortbildung erfolgreich abgeschlossen
werden konnte und die **pca.acp** nun über 13 neue
SupervisorInnen/ AusbilderInnen verfügt. Allen sei
herzlich gratuliert!

Als Überleitung ins neue Jahr sei auf das PCE
Symposium im April 2016 verwiesen, welches
erfreulicherweise in Lausanne stattfindet.

Die Redaktion wünscht allen frohe Festtage in
Wertschätzung, Empathie und Kongruenz

Doris Künstner

Chers membres **pca.acp**

Vous êtes cordialement invités à déguster le
cocktail d'informations que contient cette infolettre,

Inhalt / Sommaire

Mitgliederversammlung / Assemblée
générale

Vorstandsbericht / Rapport du Comité

Strukturreformen in der **pca.acp**

Réforme structurelle de la **pca.acp**

WBL-Aktivitäten / Activités de la DdF

Die Anerkennungskommission hat
neue Mitglieder

Nouveaux membres dans la
Commission de reconnaissance

Berufspolitik

Politique professionnelle

Leute - Membres

Tod von Natalie Rogers / Décès de
Natalie Rogers

Fin d'une formation en relation d'aide
niveau diplôme en décembre 2015 en
Suisse romande

SAUF am Ende

Auflösung der Stiftung SFPA

Dissolution de la fondation SFPA

Obligatorische Seminare - Séminaires
obligatoires

Agenda national

Agenda international

PCE Symposium 2016 in Lausanne

PCE Symposium Lausanne 2016

Journée romande acp.pca du samedi
6 juin 2015

Deutschschweizertreff

Trauernde hören, wertschätzen, verstehen

Die personzentrierte Haltung in der Begleitung

Norbert Mucksch

Trauernde müssen mit der Erfahrung des Getrenntseins zurechtkommen und mit all den Emotionen, die damit einhergehen und manchmal in diesem Prozess auch aufbrechen. Sie benötigen wachsame, einfühlsame und wertschätzende Bezugspersonen, denen sie vertrauen können. Falls sie dieselben nicht in ihrer Familie oder in ihrem Freundeskreis finden, sind Trauerbegleitungen hilfreich.

Der Autor der vorliegenden Schrift über die Begleitung Trauernder, Norbert Mucksch, ist Patoralpsychologe (DGfP) und Fachbereichsleiter der „Sterbe- und Trauerbegleitung“ an der Kolping-Bildungsstätte Coesfeld (BRD). Zudem ist er als Lehrbeauftragter an der Katholischen Hochschule NRW, Abt. Münster, und als Berater, Moderator und Supervisor (DGSv) tätig.

Michael Schlechtriemen, Berater, Supervisor und Ausbildner in personenzentrierter Beratung (GwG), schreibt im Vorwort, dass in der Hospizbewegung neben der Begleitung Sterbender nun mehr die Angehörigen und die Hinterbliebenen in den Fokus rücken. Das wichtigste Anliegen des vorliegenden Buches sei die *personzentrierte Begleitung* derer, die weiterleben und trauern.

Der Tod bedroht unsere Identität, unser Bild von uns selbst und wird oft auch als eine narzisstische Kränkung erlebt. Wenn eine Bezugsperson, die uns wichtig ist und die wir lieben, stirbt, rückt diese Bedrohung ganz nah an uns heran. Der Verlust ist Angst und Schmerz zugleich. Wie können wir noch mit uns zurechtkommen ohne den anderen, uns bisher so nahe stehenden Menschen und wie können wir überhaupt weiterexistieren mit dieser so grausamen Todeserfahrung im Rücken unserer selbst?

Trauernde haben häufig das Bedürfnis, immer wieder vom verstorbenen Menschen und gemeinsamen Erfahrungen zu erzählen, über den eigenen Verlust, die aufkommende Leere, das Nichts, zu sprechen. Sie möchten in ihrer Gefühlslage gehört, akzeptiert und verstanden werden. Ziel einer zugewandten und hilfreichen Trauerbegleitung ist es, die eigene Trauer als Bindeglied zum Verstorbenen selbst wertzuschätzen. Da der Tod eines Angehörigen eine unumstößliche nackte Wirklichkeit ist, die sich mit dem eigenen Selbstkonzept nicht oder nur schwer vereinbaren lässt, führt die Konfrontation mit dieser Realität meistens zu Abwehr und verzerrten Symbolisierungen.

Wie kann ein Trauerbegleiter oder eine Trauerbegleiterin Trauernden beistehen? Dem Autor zufolge ist es für Trauernde gut, sich zunächst der eigenen Gefühle gewahr zu werden. In einem zweiten Schritt muss ihnen die Möglichkeit gegeben werden, sie auszudrücken und mitzuteilen. Drittens braucht es ein präsent, empathisches und kongruentes Gegenüber, das die Gefühle genauso, wie sie sind, annimmt, aushält und versteht. In einem solchen Klima können sich Emotionen entwickeln und längerfristig auch verändern.

„Es geht darum, Trauer Ausdruck zu verleihen und sie aus einer im schlimmsten Fall statischen Situation ins Fließen kommen zu lassen, sie also in die ‚Entwicklung‘ zu bringen. Das konkret zu tun ist vorrangige Aufgabe der trauernden Menschen selbst. Personzentrierte

Trauerbegleitung hilft dabei durch ihre förderlichen Grundhaltungen, ihre vor allem wertschätzenden Interventionen und nicht zuletzt durch ihre pure menschliche Präsenz.“ (S. 58f.)

Mucksch weist darauf hin, dass Trauer keineswegs eine die Aktualisierungstendenz hemmende Tendenz ist. Trauer widerspricht nicht der Aktualisierungstendenz; unterstützt sie auch nicht eigentlich, denn nach dem Autor wohnt der Trauer die Aktualisierungstendenz ja selbst inne. „Sie ist eine dem Menschen angebotene Fähigkeit, die dazu verhelfen soll und kann, unser endliches und damit auch abschiedliches Leben zu meistern. Sie ist eine gute, positive und auch menschengerechte Lebenshilfe, die in der Vergangenheit leider allzu oft verdrängt und mehr noch als heute negativ etikettiert wurde“ (S. 21f.). Der Autor ist der festen Überzeugung, dass gerade dank der Hospizbewegung die Trauer heute weniger privatisiert und verdrängt wird als noch vor fünfzehn oder zwanzig Jahren.

Nach Mucksch heisst personenzentriert begleiten, sich möglichst genau auf das Mass der individuellen Wünsche der Trauernden einzulassen und weder zu viel noch zu wenig an Begleitung zu geben. Dabei ist der Autor sich durchaus bewusst, dass Beiträge von beiden Seiten her zu optimieren oftmals sehr schwierig ist und für die Trauerbegleiter und –begleiterinnen eine grosse Herausforderung darstellt. Indessen dürfe Trauerbegleitung nicht unberücksichtigt lassen, dass Spiritualität wesentlich zu ihr gehöre. So weist der Diplom-Theologe auf die Beachtung des Kairos als zusätzlicher Dimension und als echtes Potenzial in der Begleitung Trauernder hin. Es geht „um ein Bewusstsein und auch eine Anerkennung dessen, was sich dem eigenen Zugriff, der eigenen unmittelbaren Beeinflussung der eigenen Machbarkeit schlichtweg entzieht“ (S. 101).

Der Begriff Kairos hat eine andere und durchaus gegensätzliche Bedeutung als der Begriff Chronos, mit dem die lineare Zeit gemeint ist, die sich etwa mit dem fliessenden Sand durch ein Stundenglas manifestiert. „Kairos ist der Gott des rechten oder auch des günstigen Augenblicks. In der Kunst wird er vielfach mit einer langen Locke an der Stirn und mit einem kahlen Hinterkopf dargestellt. Die lange Locke, also der Haarschopf, bietet die Möglichkeit die günstige Gelegenheit (..) beim Schopfe zu packen“ (S. 102f.).

(Hier kommt die Abbildung von S. 102; ohne Beschriftung)

Nach der Darstellung des Autors trägt die Haltung der Offenheit für den glücklichen und geschenkten Augenblick dazu bei, dass ein Trauerbegleiter oder eine Trauerbegleiterin in der personenzentrierten Haltung bleiben kann. „Die innerlich zugestandene Abhängigkeit auch von solch glückenden Momenten und das auch darauf Angewiesensein können als inneres Memento dazu dienen, in dieser Haltung zu bleiben und sich nicht wichtiger zu nehmen in der Rolle als Trauerbegleiter, als man tatsächlich ist.“ (S. 106)

Mucksch hat in einer schnörkellosen Sprache ein schönes, bereicherndes Buch geschrieben, dass den Leser/innen, Berater/innen, Trauerbegleiter/innen und auch Therapeuten und Therapeutinnen, gelegentlich sehr nahekommt. Die Schrift regt indes nicht nur zur Besinnung an, sondern besticht auch durch seine Praxisnähe. So wendet sich der Autor direkt und ganz konkret gegen diverse mögliche fehlerhafte Verhaltensweisen in der Trauerbegleitung (insgesamt zehn; s.S. 91ff.). Ein Beispiel ist das Bagatellisieren, mit dem Trauernden oft begegnet wird: „*Ihre Situation ist doch gar nicht so gravierend. Sie haben doch (..) noch Menschen, die Sie ansprechen können*“ (S. 95). Mit einer solchen Äusserung werden Gefühle heruntergespielt und letztlich entwertet. „Der Trauernde wird nicht zum weiteren Ausdruck

seiner Emotionen ermutigt, sondern er wird verströset und in seiner gerade beginnenden Selbstexploration unterbrochen“ (S. 95)

Schade ist, dass die Entstehungsgeschichte und die Weiterentwicklungsmöglichkeiten der Hospizbewegung nicht in einem eigenen Kapitel sachlich darstellt und gewürdigt werden. Diese Bewegung wird nicht in ihren Möglichkeiten und ihren Grenzen aufgezeigt, sondern in ihrer weiten Bedeutung stillschweigend vorausgesetzt, wenngleich nicht eigentlich überschätzt oder gar verabsolutiert. Indessen bleiben praktische Probleme und Fragen wie die folgenden offen: Wie werden die Begleiter/innen und die zu begleitenden Personen gefunden und ausgewählt? Wie erfolgt die gegenseitige Kontaktaufnahme? Welche Wahlmöglichkeiten kommen den Trauernden zu? Werden sie nur in den Lokalitäten der Institution betreut und/oder auch zuhause? Wie ist das Verhältnis zwischen dem professionellen Personal und den Laienhelfer/innen? Wie erfolgt im Einzelnen die Aus- und Weiterbildung? Wie finanziert sich die Bewegung?

Rezension von Mark Galliker

Norbert Mucksch (2015)
Trauernde hören, wertschätzen, verstehen
Die personenzentrierte Haltung in der Begleitung
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
127 Seiten, 14.95 EUR, CH: 20.90 sFr.