



**Trauergruppe mit
kunsttherapeutischem Gestalten**

Regina Liedtke

Praxis für kreatives Gestalten,
Therapie und Supervision

www.kreativpraxis-berlin.de

Trauergruppe mit kunsttherapeutischem Gestalten

Regina Liedtke

Zur Vielschichtigkeit von Trauer und Trauerbegleitung

Einsam und verlassen

Der Verlust eines nahestehenden Menschen lässt uns voller Schmerz zurück. Trauernde fühlen sich häufig einsam und verlassen. Teilweise häufen sich Sterbefälle innerhalb kurzer Zeit. Wechselnde Gefühlszustände und eine für Außenstehende nicht nachvollziehbare Sensibilität prägen das Erleben eines trauernden Menschen. Psychosomatische Erkrankungen drücken die Trauer auf körperlicher Ebene aus, deren Symbolik einem Verstehensprozess erst langsam zugänglich werden kann. Oft rührt die aktuelle Trauer an früheren Verlust- und Trennungserfahrungen, die weit zurück liegen können. Der Schmerz über den Einbruch der Endlichkeit in das eigene Leben geht sehr tief und trifft existentiell. Beziehungen verändern sich und Fragen nach eventuellen traumatisierenden Erfahrungen in der Familie tauchen auf. Auch der gesamtgesellschaftliche Kontext gerät in den Blick. Seelische Verletzungen beispielsweise durch Krieg, Flucht und Vertreibung oder bedingt durch die DDR-Diktatur, die transgenerational weiterwirken, werden individuell und kollektiv spürbar.

Trauern bekommt damit eine ganz neue Dimension. Trauern ist nicht nur der erlebte Schmerz, sondern auch die Fähigkeit zu trauern, um die unter Umständen gerungen werden muss. Die Nähe zur Depression ist immer dann in besonderem Maße gegeben, wenn in der Vergangenheit nicht getrauert werden konnte und die emotionale Zugewandtheit und Empathie von wichtigen Bezugspersonen verloren gegangen ist.

Die Trauer bezieht sich nun auch auf das ungeliebte Leben. Die nicht erfahrene Liebe. Das nicht gewollt und nicht willkommen geheißen sein. - Unter Umständen auch die erfahrene Gewalt oder durchlittene seelische Grausamkeit.

Trauer als Chance

Dies alles sind Themen in der Trauerbegleitung. Sich ihrer jetzt anzunehmen, ist ein wichtiger Teil der Trauerbewältigung und eine wichtige Aufgabe in der Begleitung von Trauernden. Nur so kann aus einem schmerzlichen Trauerprozess ein heilsamer Prozess werden, der übrigens auch seinerseits tief ins Familiensystem hineinwirkt. – Welch´ eine Chance!

Sinnfragen und neu erkannte Sinnzusammenhänge leiten einen inneren und äußeren Wandel ein. Der Trauerprozess wird zur Ressource.

In Verbindung mit der Mit-Welt

Der teilnehmende Austausch der Trauernden in der Gruppe ermöglicht Vertrauen und gibt Halt. Die Gruppe fungiert als Gefäß, das alles wohlwollend aufnimmt und mit hilfreichen Antworten anreichert.

Die Einbindung in den Jahreskreis und die Rhythmen und Zyklen der Natur hat etwas Beruhigendes. Die Wiederkehr von Werden und Vergehen bindet uns alle in eine größere und direkt erfahrbare Ordnung ein. Sie folgt einer andersartigen Zeit, als unser Alltag mit seinem „schneller, höher, weiter“.

Das kunsttherapeutische Gestalten, der intuitive Ausdruck in Bildern und Symbolen bringt die Trauernden in einen kreativen heilsamen Erfahrungsprozess. Sich schöpferisch zu erleben und dies miteinander zu teilen, öffnet andere Tore des Erlebens. Es schafft einen Zugang zum eigenen Unbewussten mit seinen Selbstheilungskräften und hat einen meditativen und transformativen Charakter.

Die Verbundenheit mit einem größeren Ganzen - Besinnlichkeit und gelebte Spiritualität werden in der Gruppe angeregt und gepflegt. Sie vermögen ein bedeutsamer tragender Grund im Leben zu sein. Gerade in schweren Zeiten.

