

*gestaltungsprozesse

Die Zeitschrift des
Fachverbandes für Mal- und
Gestaltungstherapie

Abschied – Wandlung

***gestaltungsprozesse**
die Fachzeitschrift des fMGT
für Mitglieder, AusbildungskandidatInnen und Interessierte.
Mit Fachbeiträgen zu Methodik,
Wirkung, Wissenschaft und
Forschung der Mal- und
Gestaltungstherapie.

Archetypische Existenzangst

E. Bakowsky

Totentanzbilder

von R. Hanko

Trauerbegleitung

B. Krautberger

Der Tod im Wiener Liedgut

F. Kohaut

*gestaltungsprozesse

Wer für Sie schreibt

Und wer an *gestaltungsprozesse mitarbeitet



Erwin Bakowsky
M.Sc./MA



Mag.ª Eva Huber



Gundula
Leinfellner



Mag.ª Sabine
Riesenhuber



Monika
Sommeregger



Mag.ª Ramona
Ritter-Weilguni



Karin E. Dreier



Mag.ª Elisa Robl



Gitta Jeitl-
Wohlfahrt



Mag.ª Maresi
Mc. Manus



Prof.ª Dr.ª Giesela
Schmeer



Bettina Tüchler-
Puhr



Mag.ª Dr.ª Astrid
Erharter



Johanna Heu-
mader-Schweigl



Lore Laura
Jiménez-Alonso



Dr.ª Daria Daniaux



DI Veronika
Meißinger



Mag.ª Manuela
Sattlegger



Evelyn Vrečer



Mag.ª Elisabeth
Fürntrath



Mag.ª Ingrid Höfle



Friedrich Kohaut



Udo Müller M.Sc.



Julia Stelzer M.Sc.



Univ. Prof. Dr.ª
Maria Steinbauer



Christa Veith



Margit Pabst-
Lesem MA



Dr.ª Ute Karin
Höllrigl



Elisabeth Lehner



Brigitte Perkhofer



Dr.ª Maria Stocker



Sabrina Rödl-
Waldbauer



Renate Waas



Mag.ª art Elisa-
beth Krautinger



Eva Kindl



Ruth Friedrich



Nicole Gruber



Wolfgang
Engelhard



Bettina-Yvonne
Krautberger



Sylvia Polt



Ursula Strobl



Dr. Udo Baer



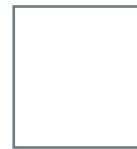
Nicole Müller



Mag.ª Brigitte
Hauptner



Mag.ª Katja
Hablich



Sie???

Inhalt

Seite 3 *Editorial/Inhalt*

Seite 4-11 *Archetypische
Existenzangst*
Erwin Bakowsky



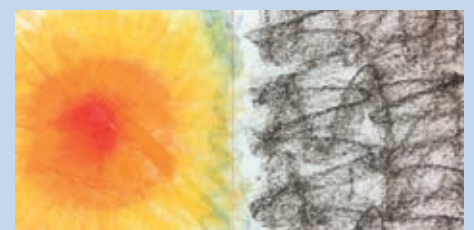
Seite 12-15 *Trauerbegleitung*
Bettina-Yvonne
Krautberger

Seite 16-19 *Ein symbolischer
Ausdruck der
schöpferischen
Wandlung*
Elisa Robl



Seite 20-21 *Der Tod im Wiener
Liedgut*
Friedrich Kohaut

Seite 22-25 *Duktografie*
Daria Daniaux



*gestaltungsprozesse

Editorial

Friedrich Kohaut, Chefredakteur



Ein philosophisches Editorial ...

In seinem Artikel „Ist der Tod unbegreifbar?“ schreibt Héctor Wittwer: „Gemäß dieser Begründung ist der Tod unbegreifbar, weil wir nicht wissen oder uns nicht vorstellen können, wie es ist, tot zu sein.“ (vgl. Schumacher 2004: 153f.). Dabei wird in aller Regel vorausgesetzt, dass der menschliche Körper durch den Tod als Ereignis die Fähigkeit, etwas wahrzunehmen oder zu erleben, endgültig verloren hat. Der Leichnam kann demnach weder wahrnehmen noch fühlen noch denken. Darüber sind sich die Vertreter der naturalistischen und der anti-naturalistischen Todesauffassung weitgehend einig, denn auch diejenigen, die davon überzeugt sind, dass die Seele oder der Geist den Tod des Körpers überlebt, leugnen gewöhnlich nicht, dass Leichen die Fähigkeit, etwas wahrzunehmen oder zu fühlen, ein für allemal verloren haben. Eine Ausnahme bildet möglicherweise die christliche Lehre von der Auferstehung des Fleisches. Doch selbst die Anhänger dieses Glaubens werden kaum bestreiten, dass menschliche Körper, solange sie tot sind, weder wahrnehmen noch fühlen können. Sie behaupten nur, dass die toten Körper eines Tages wieder lebendig sein werden.

Man muss sich darüber im Klaren sein, dass sich der Tod als Ende der erlebbaren Existenz grundsätzlich von allen Übergängen von einem erlebbaren Zustand in einen anderen unterscheidet. Unter dieser Voraussetzung ist die Frage, wie es ist, tot zu sein, offensichtlich unsinnig. Paul Edwards hat diesen Widersinn ironisch auf den Punkt gebracht: „Wie kann ich herausfinden, was für eine Erfahrung es ist, keine Erfahrungen zu haben? Das ist tatsächlich eine Schwierigkeit, weil es laut Definition unmöglich ist, keine Erfahrungen zu haben.“ (Edwards 1976: 180 [Übers. v. mir])

Die Frage, wie sich das Totsein anfühlt, ist genauso verfehlt wie die Frage, wie es ist, ein Kieselstein oder ein Bleistift zu sein. Sigmund Freud hat daraus folgenden Schluss gezogen: „Der eigene Tod ist ja auch unvorstellbar, und so oft wir den Versuch dazu machen, können wir bemerken, daß wir als Zuschauer weiter dabei bleiben. So konnte in der psychoanalytischen Schule der Ausspruch gewagt werden: Im Grunde glaube niemand an seinen eigenen Tod oder, was dasselbe ist: Im Unterbewusstsein sei jeder von seiner Unsterblichkeit überzeugt.“ (Freud 1991: 341)

Ich gehe davon aus, dass in jeder Therapie, früher oder später, verstorbene Menschen eine Rolle spielen werden. Wie wir dann, als TherapeutInnen, damit umgehen hängt zu einem sehr großen Teil davon ab, wie sehr wir unsere eigenen Toten in der Eigentherapie „bearbeitet“ und diese dann auch integriert haben. Auch hier empfiehlt sich eine rechtzeitige und anhaltende Supervision.

→ Im Bewusstsein der eigenen Endlichkeit wird alles andere lächerlich.



Impressum

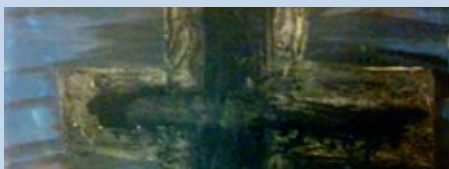


Eigentümer & Copyright: f-MGT/Fachverband für Mal- und Gestaltungstherapie, A-1010 Wien, Werdertorgasse 12/3, Mail: redaktion@gestaltungsprozesse.org • Die Fachzeitschrift des Fachverbandes *gestaltungsprozesse erscheint im Erato-Verlag. • **Gestaltung:** www.koco.at • **Abonnements:** f-MGT Sekretariat/zHd. Sylvia Polt, A-1010 Wien, Werdertorgasse 12/3 • **Erscheinungsweise:** 2 Mal jährlich • **Preis:** pro Heft EUR 15,- • **Copyright und allgemeine Hinweise:** Coverbild: Irene Schacher • Wenn nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei dem/der AutorIn. Mit der Annahme eines

Beitrages zur Veröffentlichung erwirbt der Verlag vom Autor alle Rechte, insbesondere das Recht der weiteren Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken mit Hilfe fotomechanischer oder anderer Verfahren. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in dieser Zeitschrift berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Verlag übernimmt keine Gewähr. Einzelne in publizierten Arbeiten geäußerte Meinungen reflektieren die Meinung der AutorInnen und müssen nicht zwangsläufig die Meinung des Verlages widerspiegeln. **Druck:** Medienfabrik/Graz • **Redaktionsteam:** Friedrich Kohaut, Sabine Riesenhuber, Erwin Bakowsky, Bettina Tüchler-Puhr, Julia Stelzer, Manuela Sattlegger. **Lektorat:** Sabine Geiger; alle Ungergasse 9a, 8020 Graz • **ISSN:** 2313-5255

Seite 26-27 **Innere Kräfte durch Kreativität stärken**
Manuela Sattlegger

Seite 28-32 **Gemeinsamkeiten und Unterschiede: Ergotherapie/MGT**
Bettina Tüchler-Puhr



Seite 33 **Tod und Wandel**
Julia Stelzer

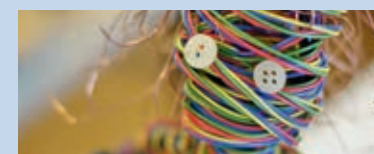
Seite 34-35 **Ein bisschen Tod muss sein**
Sabrina Rödl-Waldbauer



Seite 36-37 **Nach der Tagung ist vor der Tagung**
Sylvia Polt

Seite 38 **Buchempfehlung**
Friedrich Kohaut

Seite 39 **Fortbildungsprogramm**



Trauerbegleitung

von Bettina-Yvonne Krautberger



Gedanken zum Tod und essenziellen Aspekten der Trauerbegleitung

Bettina-Yvonne Krautberger, geb. 1978, wohnhaft in Graz, arbeitet selbstständig als Mal- und Gestaltungstherapeutin und Lebens- und Sozialberaterin in eigener Praxis und ebenso mit KlientInnen der Lebenshilfe sowie als Gruppenleiterin, Lehrtherapeutin und Ausbildungssupervisorin am MGT-Institut Graz, Erwin Bakowsky GmbH. Des Weiteren verfügt sie über eine Zertifizierung zur Trauerbegleitung entsprechend der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung (BAT).

*www.viaregia.at
office@viaregia.at
+43/664-6474253*

Abstract

Dieser Artikel befasst sich mit dem Thema Tod und essenziellen Aspekten der Trauerbegleitung und regt eine kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Einstellungen und dem Umgang mit Trauerprozessen sowie zu Sinn- und Glaubensfragen in der Trauerbegleitung an.

Keywords:

Tod, Trauerbegleitung, Bewusstseinswandel, Sinn- und Glaubensfragen, Mal- und Gestaltungstherapie, Erfahrungsberichte trauernder Personen

Es gibt viele Bedeutungszuschreibungen der Tarotkarte „Der Tod“, doch in einer Hinsicht scheinen sich die meisten AutorInnen einig zu sein, es ist die Karte der Veränderung, des Wandels, hin zu einem erweiterten Bewusstsein. Theoretisch mag es sehr schön klingen, das eigene Bewusstsein zu erweitern und zu wandeln, mit der Aussicht, neue Ufer betreten und Möglichkeiten nützen zu können. Praktisch ist jedoch mit einem echten Bewusstseinswandel ein größerer Verlust bzw. ein Opfer an alten Lebensweisen, Projektionen, Abwehrmechanismen, Idealen, Einstellungen usw. verbunden, und damit geht eine Phase der Trauer einher, mögen die verloren gegangenen Einstellungen etc. vom rationalen Standpunkt aus für den Betroffenen auch noch so unliebsam gewesen sein.

Dessen sollten wir uns auch als Mal- und GestaltungstherapeutInnen immer gewahr bleiben, bevor wir uns von einem zu großen Begeisterungsschub, für unsere ausgesprochen wirkungsvolle Therapieform, zu einem unachtsamen Einsatz von Interventionen in Selbsterfahrungsangeboten hinreißen lassen. Denn die Realität des „Stirb- und Werde-Prinzips“ kann dem einzelnen Menschen sehr schnell die rosarote Brille romantischer Vorstellungen eines Bewusstseinswandels entreißen und ihn in einer Wüste der Desorientierung, des Chaos und Schmerzes zurücklassen, dem die KlientInnen möglicherweise nur wenig an Ressourcen entgegenzusetzen haben, sofern der richtige Zeitpunkt dafür noch nicht reif war. Meiner Ansicht nach ist es keine

Kunst, wunde Punkte bzw. Konflikte zwischen bewusster Einstellung und dem Unbewussten der KlientInnen zu finden und aufzudecken. Es stellt für mich jedoch eine hohe Kunst dar, die KlientInnen in ihrer Eigenart in einen konstruktiven und wertschätzenden Dialog mit ihrem Unbewussten zu führen und sich gleichzeitig in der Entfaltung dieses Prozessdialoges im Geschehenlassen zu üben, um die transzendente Funktion der Psyche zu aktivieren.

Für die Trauerbegleitung und Therapie gilt dasselbe. In diesem Fall ist der Verlust in unterschiedlicher Form jedoch bereits eingetreten und dementsprechend sind die Tore zum Unbewussten meist offener als vor dem Verlust, was seitens der TrauerbegleiterInnen und Mal- und GestaltungstherapeutInnen noch mehr Achtsamkeit und Ressourcenarbeit erfordert. Für einen konstruktiven Dialog mit dem Unbewussten ist ein einigermaßen stabiler und gleichzeitig flexibler Ich-Komplex unerlässlich. In einem natürlich verlaufenden Trauerprozess kommt es zu einer Pendelbewegung zwischen Trauerkonfrontation, Erinnerungsarbeit und Auszeiten durch aktivierte Wiederherstellungsmechanismen und Trauervermeidungsmechanismen, welche dem Trauernden die nötigen Erholungszeiten bieten. Auf diese Erholungsphasen ist seitens der TrauerbegleiterInnen besonders zu achten. Aus diesem Grund macht es auch Sinn vorerst zu fragen, ob die trauernde Person regelmäßig isst, schläft, ein ausreichendes Monatseinkommen vorhanden ist, für ausreichend Kinderbetreuung gesorgt ist usw., bevor überhaupt an Er-

innerungsarbeit und Trauerbearbeitung zu denken ist. Die Bedeutung dieser Erholungsphase wird noch deutlicher, wenn wir uns vor Augen führen, welcher Herausforderung der Trauernde zur Herstellung einer neuen Identität gegenübersteht, angesichts des Verlustes und allem damit Verbundenen, was der Trauernde vielleicht liebte, glaubte zu besitzen, hoffte, erstrebte... an welche sozialen und kulturellen Anforderungen und Verpflichtungen er sich parallel dazu anzupassen hat und mit welchen ungelösten Beziehungskonflikten er vielleicht alleine zurückgeblieben ist.

Desto näher einem der verstorbene Mensch war, umso mehr psychische Energie floss in die Anpassung und die Beziehung zu diesem Menschen. Nach dem Verlust fließt diese Energie zum Hinterbliebenen zurück, jedoch findet sie nun keine Verwendung, und ungenützte psychische Energie neigt leicht dazu destruktiv zu wirken. Diese Kräfte lassen den Menschen unbewusst werden, dissoziieren die Persönlichkeit, bis neue Objekte zum Kanalisieren der überschüssigen Libido gefunden werden und diese wieder konstruktiv wirken kann. Dieses Phänomen der destruktiv wirkenden Libido kann zum Beispiel beobachtet werden, wenn sich der Trauernde dem Verstorbenen mitteilen möchte und nicht mehr kann. Dann fällt der Trauernde anschließend gefühlsmäßig immer in das gleiche schreckliche Loch (vgl. von Franz 1991, 150).

Mal- und gestaltungstherapeutische Methoden können in der Trauerbegleitung ein wertvolles Instrument zur Neuordnung der schöpferischen Energie darstellen. Der Prozess der Formbildung, der im kreativen Tun stattfindet, ermöglicht dabei sowohl das Sichtbar- und Begreifbarmachen sowie die Annahme des derzeitigen Ist-Zustandes, als auch eine Transzendierung desselben. Stagnationen, körperliche und seelische Verkrampfungen können sich lösen; Chaos kann sich ordnen; die Selbstwirksamkeit, Stabilität und Entlastung wird gefördert, neue Sichtweisen, Bedeutungszuweisungen und Lebens- und Entwicklungsimpulse können daraus erwachsen, wobei strukturgebende



Übungen und Materialien in der Regel zu empfehlen sind, wie z.B. Rahmenbilder, kleine Formate, Körperwahrnehmungsübungen, Ölkreide, Graphit, Kohle, Naturmaterialien...

An dieser Stelle möchte ich noch auf Erfahrungen trauernder Personen eingehen, um damit eine Sensibilisierung zu diesem Thema bei den LeserInnen anzuregen. Trauernde berichteten mir, dass ihr Umfeld entweder beschwichtigend – „das wird schon wieder“, negierend – „so tun, als ob nichts geschehen wäre“, mit Lösungsvorschlägen – wie z.B. „nimm Antidepressiva“ und „du musst nur loslassen“, „es wäre gut, wenn du gleich wieder schwanger werden würdest, um nicht in ein Loch zu fallen“, mit Beschuldigungen – „das liegt alles nur an deinem schlechten Karma“, oder gar mit Beziehungsabbruch auf deren Trauer →

↑ Abb. 1: Bettina-Yvonne Krautberger: Bruder des Lebens, 2010, 60 x 80 cm, Mischtechnik auf Leinwand



↑ Abb. 2: Bettina-Yvonne Krautberger:
Vergänglichkeit, 2010, 60 x 180 cm
Mischtechnik auf Leinwand

reagierte. Ob das nur Einzelfälle sind, kann ich nicht objektiv beurteilen, doch die Häufigkeit solcher Berichte ist, zumindest für mich, bedenklich. Verlernen wir in unserer Gesellschaft mit Trauer auf natürliche Weise umzugehen? Hat die Trauer neben einer perfekt gestylten und immer fröhlichen, ewig jungen, starken, leistungsfähigen und einer die heile Welt assoziierenden Bilderflut der Selbstdarstellung auf diversen Social-Media-Plattformen, keinen Raum mehr in unserer bewussten Einstellung? Was könnte eine solche Einstellung längerfristig in unserer Psyche und unserem Kollektiv für Konsequenzen nach sich ziehen?

Des Weiteren möchte ich in diesem Artikel näher auf die Aussage: „Das liegt alles nur an deinem schlechten Karma“, Bezug nehmen, da TrauerbegleiterInnen von den trauernden Personen nach dem Tod nahestehender Personen häufig mit Sinn-, Glaubens- und Gerechtigkeitsfragen konfrontiert werden. Deshalb ist es für TrauerbegleiterInnen hilfreich, sich mit ihren persönlichen Einstellungen zu diesen Fragen auseinanderzusetzen und sich diese bewusst zu machen, um etwaige Projektionen auf die trauernde Person möglichst zu vermeiden. Mir persönlich stellt sich bei der Aussage: „Das liegt alles nur an deinem schlechten Karma“, die Frage, ob wir nun von einem ohnmächtigen Zeitgeist, in dem wir völlig von der Willkür der Natur und von Gott abhängig waren, in einen allmächtigen Zeitgeist fallen, in dem der einzelne Mensch alleine für alle Geschehnisse die Verantwortung trägt?

Kraft des Denkens, Wollens und Handelns wirkt der einzelne Mensch, meiner Meinung nach, beeinflussend auf seine Lebensereignisse und seine Wahrnehmung derselben. Jedoch würde ich dem Menschen dadurch keine Allmacht zusprechen, außer der Mensch hätte nach der Psychologie C. G. Jungs das Selbst in seiner Ganzheit vollkommen bewusst integriert. Dass dieser Gedankengang einem Größenwahn unterliegt, wird sicher selbst den kühnsten VisionärInnen einleuchten. Der Gedanke einer Ernte leidvoller Erfahrungen, als Frucht der Saat eigener schlechter Handlungen (schlechtes Karma), erscheint mir ebenso zu oberflächlich und kurzsichtig, obwohl sich das Gegenteil meines Wissens nach nicht beweisen lässt. An dieser Stelle möchte ich mit den LeserInnen einen Traum teilen, den ich nach der Erstfassung dieses Artikels zu diesem Thema träumte. Dieser Trauminhalt soll die LeserInnen lediglich als Anregung zur eigenen kritischen Auseinandersetzung mit diesem Thema anregen.

Traum

Ein buddhistischer Lehrer beschließt zwei Übertragungen und eine Einführung in ein bestimmtes Mandala bzw. buddhistische Praxis anzubieten. Diverse Umstände führen dazu, dass diese Übertragung schließlich kostenlos angeboten wird. Zwei befreundete buddhistische Laien freuen sich über diesen glücklichen Umstand, da sie derzeit wenig Geld zur

Verfügung haben und sich beide für diese bestimmte Praxis interessieren. Einer der beiden erkrankt am Veranstaltungstag, doch quält sich diese Person trotzdem aus dem Bett, da sie unbedingt diese Chance nutzen möchte. Auf dem Hinweg verletzt sich diese Person schließlich am Fuß, sodass sie an der Veranstaltung nicht teilhaben kann. Im Traum beobachtete ich diese ganze Situation und stellte schließlich die Frage, warum es zu diesen Umständen gekommen war. Da antwortete eine Stimme, dass alle drei Personen in starker karmischer Verbindung miteinander stehen würden. Für die Entwicklung des einen Laienbuddhisten sind beide Übertragungen, ebenso wie die Begegnung mit diesem buddhistischen Lehrer, genau zu diesem Zeitpunkt geradezu ideal für seine geistige Entwicklung. Deshalb fügten sich die Umstände auf diese Weise für ihn. Die geistige Entwicklung des zweiten Laienbuddhisten würde nur durch eine der beiden Übertragungen und deren Praxis gefördert werden, weswegen sein Interesse für diese Veranstaltung geweckt wird. Durch die zweite Übertragung und deren Praxis würde er jedoch in seiner Entwicklung Schaden nehmen, weshalb er durch Krankheit und Verletzung an der Teilnahme gehindert wurde.

Sicher sagt der Traum nichts über eine allgemeingültige Wahrheit aus, sondern legt unter anderem mehr meine eigene Einstellung zu dem Thema offen, dass ich nicht an eine Form der Bestrafung oder Belohnung durch subjektiv betrachtete widrige

→ Abb. 3: Bettina-Yvonne Krautberger:
Ehrwürdige Vajrayogini, 2018, 17 x 24 cm
Aquarell auf Aquarellpapier



oder schöne Umstände glaube, sondern an eine final auf die seelisch-geistige Entwicklung ausgerichtete wirkende Kraft hinter den sichtbaren Dingen und Ereignissen.

Sich mit dem Tod, den eigenen Verlusten und der Trauer auseinanderzusetzen bedeutet, sich mit der eigenen Vergänglichkeit, der Vergänglichkeit alles Existierenden und dem eigenen Selbst- und Weltbild auseinanderzusetzen. Dies kann den Menschen mehr und mehr zu seiner Ganzheit, zur gesamten Farbpalette seines Lebens führen und zur Bereitschaft darin einzutauchen, ein Stück weit befreit von der Angst wirklich zu leben und dadurch authentischer mit sich selbst und der Welt in Beziehung zu treten. Aus meiner eigenen Praxis und meinen Erfahrungen heraus kann ich sagen, dass die Angst vor dem Tod mehr mit der Angst vor dem Leben zu tun hat, als mit dem Tod selbst. Der Tod hält uns einen klaren Spiegel vor Augen. Doch wie weiter oben bereits angeführt, ist dieser Prozess häufig auch schmerzhaft und nicht nur angenehm. Deshalb ist es die Aufgabe der Trauerbegleitung einen sicheren Rahmen für die trauernde Person zu schaffen, um in wohl dosiertem Maß in diesen Spiegel sehen zu können und die überschüssige Libido, die durch den Verlust freigeworden ist, neu zu kanalisieren und dadurch den Fokus auf das eigene Leben in förderlicher Weise neu ordnen zu können.

Abschließend und passend dazu folgt ein Zitat von Edgar Herzog aus dem Buch „Erfahrungen mit dem Tod“, von Marie-Louise von Franz, Lilliane Frey-Rohn und Aniela Jaffé (Seite 86):

„Vom Tode her fällt das Licht auf das Leben – und nur wer in seiner Seele bereit ist, durch das Tor des Todes zu schreiten, erst der wird lebendiger Mensch.“

Literatur:

VON FRANZ M. L. (1991): Der Schatten und das Böse im Märchen. Th. Knauer Nachf., München

VON FRANZ M. L., L. F.-R. (1980): Erfahrungen mit dem Tod. Daimon, Zürich