

Die Hoffnung stirbt zuletzt?

Umgang mit Verzweiflung und Hoffnung
im Angesicht des Todes

DGTA-Kongress – Kassel 2024

Lucia Niederleitner

Ziele des Workshops

- Mut zur Trauer
- Hilfreiches im Umgang mit Trauer und Trauernden
- Resilienzfaktoren in Krisen

Die wichtigsten Punkte

- Psychodynamik in Krisen
- Funktion von Trauer
- Verbindung von TA-Landkarten und Trauer
- Resilienz und Autonomieentwicklung



Was ist Trauer?

- Trauern ist eine uns allen angeborene, natürliche Fähigkeit
- Trauer als Gefühl hat die Funktion des Zulassens und des Loslassens
- Trauer ist der Prozess,
 - um Verluste ins Leben zu integrieren,
 - sich an Verluste anzupassen,
 - um Unwiederbringliches loszulassen
- Trauer ist der notwendige ("Not-wendende") Prozess nach vielfältigen Verlusten



Was ist Trauer?

- Jede Trauer ist so individuell und einzigartig wie der Mensch der sie erlebt.
- Wir spüren die Trauer auf allen Seins-Ebenen: körperlich, geistig und seelisch.
- Die Gefühle der Trauer sind komplex: Schmerz und Traurigsein, Angst, Ärger und Wut, Scham- und Schuld, Dankbarkeit und Freude
- Der Umgang mit diesen intensiven Gefühlen ist anstrengend und zeitlich nicht eingrenzbar.



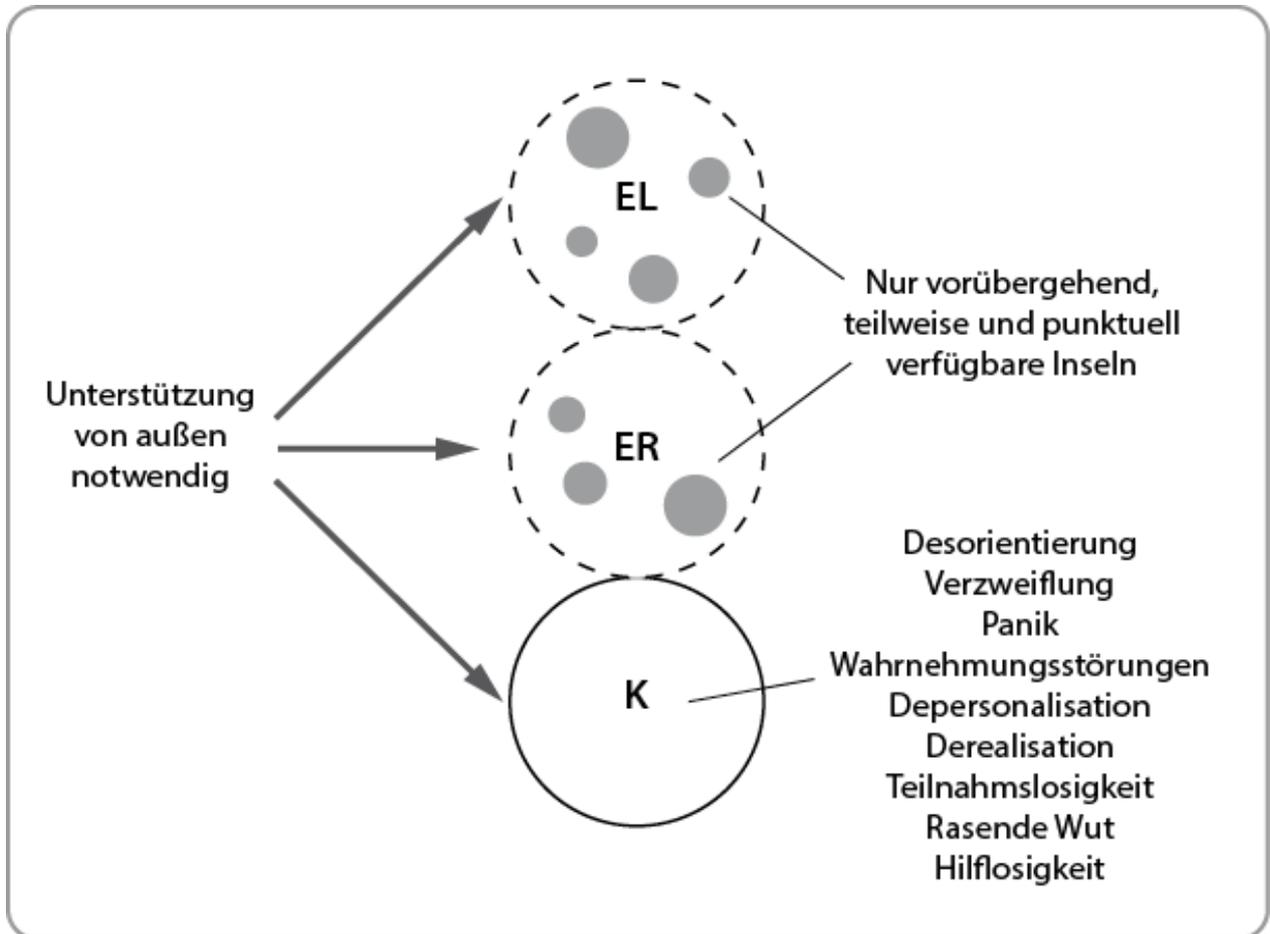
OK Grundhaltungen

+/+	die euphorische	Ich bin o.k. / Du bist o.k.
-/+	die demütige	Ich bin nicht o.k. / Du bist o.k.
+/-	die arrogante	Ich bin o.k. / Du bist nicht o.k.
-/-	die verzweifelte	Ich bin nicht o.k. / Du bist nicht o.k.
+/+ real.	die autonome	Ich bin o.k. / Du bist o.k. - realistisch
Wir+	die verbindende	Wir sind o.k.

Sejkora & Schulze 2021



Krisen-Strukturmodell



Sejkora & Schulze, 2021



Landkarte der Motivatoren

(Fanita English)

Den „vitalen Lebensimpuls“ unterteilt sie in drei
Kreisläufe: Survia, Passia, Transcia

= Energiequellen / Antriebskräfte

- Die Motivatoren beeinflussen unbewusst unser Handeln, Fühlen und Denken
- Sie zeigen sich in allen drei Ich-Zuständen
- In akuten Belastungssituationen wird der Ausdruckstrieb durch Survia und Transcia verdrängt
- Ist die Bewegung, die freie Rotation beeinträchtigt, leidet unsere Lebendigkeit
- Stimulanz von Passia sorgt wieder für emotionales Gleichgewicht, für Resilienz



Überlebensantrieb

SURVIA

für das persönliche Überleben

Eigenschaften und Manifestationen:

- Wesentliche körperliche Überlebensbedürfnisse:
Nahrung, Unterkunft, Schutz, Sicherheit
- Furcht, Angst, Scham, Schuld, Stolz, Traurigkeit, Sehnsucht
- Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktionen
- Zuwendungsbedürfnisse
- ...



Ausdrucksantrieb

PASSIA

für das Überleben der Art oder die
schöpferische Leidenschaft

Eigenschaften und Manifestationen:

- Fortpflanzung, Sorge um die Nachkommenschaft
- Selbstbestimmung, Freiheit, "Sinn"
- Herausforderung, „Über-den-Tellerrand-Schauen“, Hoffnung, Neugier,
- Optimismus, Mut, Idealismus, Risikobereitschaft
- Engagement für Projekte, künstlerisches Schaffen und Forschen
- Fantasie, Freude, Humor,
- ...



Ruheantrieb

TRANSCIA

für Transzendenz

Eigenschaften und Manifestationen:

- Schlaf, Ruhe, Rückzug
- Spirituelle Bedürfnisse wie Glauben, Meditation, Kontemplation
- Entspannung, Gelassenheit, Stille, Passivität
- Harmonie mit der Natur, Musik,
- Anziehung zum Tod (Morbidity)
- ...



Übung

Denke und fühle dich in drei vergangene Krisen in deinem Leben ein:

- Als Kind
- Als Jugendliche/r
- Als Erwachsener

Welchen Ausdrucksantrieb konntest du jeweils aktivieren und wie ist dir das gelungen?

- Wie zeigte sich Passia?
- Was hast du getan / gefühlt / gedacht?
- Welche Gemeinsamkeiten findest du?

10 min Einzelreflexion, anschließend Austausch in der Murmelgruppe



Am Weg zur Autonomie

Wie können wir in Krisen und Trauer offen und neugierig auf das Leben bleiben?

- Realistisch-optimistische Grundhaltung
(ich bin ok realistisch)
- Gefühle annehmen und fühlen
- dysfunktionale Skriptanteile entschärfen
- Kreativität und Mut
- Einlassen auf nährnde Beziehungen

Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht wächst





DANKE

für dein Dabeisein

Lucia Niederleitner

Transaktionsanalytische Beraterin

Lebens- und Sozialberaterin

Zertif. Krisen- und Traumaberaterin

Dipl. Resilienztrainerin

www.lucianiederleitner.at

+43 0676 4540401