

Aktualisierungstendenz:

- Im Prozess der Trauer setzt die Aktualisierungstendenz automatisch ein.
- Neu Orientierung ist Arbeit und Ausdruck der Aktualisierungstendenz.

Menschenbild:

- Das Menschenbild ist substanzuell und relational. Es geht um Inkongruenzen im substanzuellen und relationalen Bereich und der Herstellung von Kongruenz in diesen Bereichen.
- Der Mensch hat und ist Beziehung.
- Bei der Trauer muss das Selbst neu definiert werden. Das ist die substanzuelle Dimension des Selbst.
- Bei der Trauer müssen Beziehungen neu definiert werden. Das ist die relationale Dimension des Selbst.
- Personzentriert schauen wir auf Ressourcen und Möglichkeiten und nicht auf Defizite. Also wir schauen nicht nur auf das was die Person aktuell zeigt, sondern auch auf die Ressourcen.

Traueraufgaben:

- Die Realität des Verlustes akzeptieren und in das Selbstbild aufnehmen.
- Schmerz zulassen.
- Auch die veränderte Umgebung loslassen, weil auch Veränderung mit meinem Umfeld passiert.
- Der Erfahrung einen Sinn und Bedeutung geben.
- Neue Chancen erkennen. Es sind und gibt Möglichkeiten, die vorher nicht möglich waren. Um dies zu erkennen, kommt jedoch erst im Laufe des Prozesses.
- Dem Verlorenen einen neuen Platz im Leben geben. z.B. in dem ich mit dem Klienten darüber rede und er vielleicht andere Vorstellungen davon bekommt.
- Trauern ist Wideranpassung an neue Lebensumstände!
 - Ist auch als etwas Aktives zu verstehen.
 - Zu realisieren, dass ich mich verändere.
 - Erreiche daher, Kongruenz.
 - Das Verlorene wird auf neue Art wiedergefunden.

Begleitung - Beratung – Therapie

Für Begleitung, Beratung und Psychotherapie, sind die personzentrierten Grundhaltungen gleichermaßen notwendig.

- authentisch – bedingungslos wertschätzend – empathisch.
- Es dauert so lange wie du brauchst, um damit umzugehen. Die Klienten dürfen trauern und sich die Zeit nehmen. Klienten sind verschieden. Es gibt Klientinnen, die sich auf neue Situationen besser einstellen können. Das ist Charaktersache.
- Den Anderen als kompetente Person an zu sehen.
- Einen Trauernden nicht bedauern. Je weniger desto besser.
- Beileid ist nicht Mitleid. Beim Beileid bin ich beim Leid des anderen dabei. Ich leide nicht mit dem anderen mit, sondern ich leide selbst, weil ich ja, ohne dem Leid des anderen leide.

Traueraufgaben nach W. Worden versus Trauerstufenmodellen wie z.B. die fünf Sterbephasen nach Kübler-Ross.

- Bei den fünf Sterbephasen nach Kübler-Ross wird die Individualität der Person oft nicht berücksichtigt. Das ist auch die einhellige Meinung der Literatur und daher ist dieses Konzept veraltet.

- Eine personenzentrierte Beratung und Psychotherapie wäre ohne Berücksichtigung der Individualität der Person undenkbar.
- Personenzentriert wäre, jemand lassen, wenn er nicht darüber reden möchte. Ihn leise und stumm trauern lassen, wenn er das möchte usw. Und das ist je nach Person verschiedenen.

Aggression:

- Aggression personenzentriert dient dazu, einen Schritt auf jemanden zu zumachen und dient zur Klärung von Beziehung, zur Regulierung von Beziehungen.
- Aggression ist deshalb ein wesentlicher Bestandteil des Trauerprozesses, weil wo es vorher keinen Platz für Aggression gegeben hat, habe ich erst nach dem Tod oder der Trennung Platz dafür.
- Aggression ist Auswirkung der Aktualisierungstendenz, um die Person ins Lot zu bringen.
- Es geht darum, mit der Aggression in der Trauer konstruktiv umzugehen.
- Wenn jemand auf Rache aus ist, mit dem kann man nicht reden und arbeiten.
- Die Person soll vorher, bestimmen wie das Ritual aussehen soll.

Trauerprozess:

- Etymologisch kommt das Wort Trauer (*lat. graves) von schwer.
- Es geht um einen Prozess, der nach einem Verlust aktiv gestaltet wird.
- Es ist ein gesunder Prozess, der dem Leben dient.
- Es bleibt zwar eine Narbe zurück, ist aber keine offene Wunde mehr.
- Den Klienten zu verstehen, was im immer wieder zurückschauen drinnen ist.
- Trauer hat mit Nehmen zu tun. Im Hinnehmen und umdefinieren.
- Trauerarbeit umfasst alle Lebensbereiche. Sie ist Arbeit an sich selber und Identitätsfindung.
- Sie ist ein Vorbereiten aufs Sterben und ist das ganze Leben aktuell. Jeder Abschied ist ein Stück sterben.
- Bei der Trauerarbeit wird ein Rückzug notwendig gemacht, damit eine ausständige Entwicklung geschieht. Die Aufgabe der Psychotherapie und Beratung besteht darin, den Klienten dabei zu unterstützen.

Therapie und Beratung:

- Ich muss als Psychotherapeut und Berater die Sicherheit haben, dass es eine Stunde dauert, dann ist die Anstrengung weg, weil ich sonst die Verantwortung übernehme.
- Wir müssen von der Vorstellung wegkommen, dass der Psychotherapeut (oder Berater) etwas bewirken soll.
- Was der Klient damit macht ist seine Verantwortung.
- Es ist kein bestimmtes Ziel zu erreichen.
- Egal was der Klient tut, ich bin 50 Minuten für ihn da.

Supervision:

- Wenn ich nicht weiß was ich mit meinen Gefühlen anfangen soll, dann habe ich etwas vermischt und muss es in der Supervision anschauen.
- Alles was in mir als Psychotherapeut oder Berater vorgeht, damit gehe ich dann in Supervision.
- Damit lerne ich etwas über den Klienten.
- Jedes Mal, wenn ich mitleide passiert etwas in mir. Es ist ein Prozess, wo das Leben nicht ausreicht.
- Weinen kann aus Empathie oder aus eigener Betroffenheit kommen!!!
- Was löst es in mir aus?

- **Mein Resonanzkasten schwingt mit, was im anderen ist. Damit bin ich mitfühlend beim Klienten.**
- **Wenn er spielt ist es was anderes, dann spiele ich selber, dann ist es meines. Damit bin ich nicht beim Klienten, sondern bei mir.**
- **Wenn ich weiß was es in mir auslöst, dann kann ich es vom anderen auseinanderhalten und falls es meines ist auf die Seite stellen.**
- **Ich spüre in mir wie traurig du bist - also spüre ich nicht den anderen, sondern mich. Damit bin ich nicht mitfühlend beim Klienten.**

Ins Theater gehe ich, um mich mit mir auseinander zu setzen.

Das wir verschieden sind, ist überhaupt dafür, dass wir Interesse aneinander haben.