

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Matteo und Silvia haben sich nach neun Jahren Bezieh getrennt.

Silvia hat eigentlich den Schlussstrich gezogen.

Matteo war mehr die, die aufgefunden hat.

Okay, so ist es jetzt.

Und jetzt, ein Jahr später, geht es um Matteo wieder ziemlich gut.

Und Silvia aber, die hängt immer noch irgendwie in der Traur fest.

Oder in der Trennung.

Was ist los?

Wir kommen im Beziehungskosmos,

wo wir heute über die Traurphase nach einer Trennung reden.

Und zwar unabhängig davon, ob man sich freiwillig oder unfreiwillig getrennt hat.

Ich bin zwar bei meinen Journalisten, aber mir wieso?

Felicitas am Bauen, Psycho und Parti.

Beziehungskosmos.

Matteo und Silvia, ich möchte gerne bei diesen zwei bleiben.

Bei ihnen ist die Trennung ja eben ein Jahr her.

Und es erstaubt mir eigentlich noch,

dass Matteo, der sich nicht wollte getrennt hat,

ein Jahr später eigentlich recht gut damit leben kann.

Aber Silvia, die ja eigentlich gesagt hat,

ich möchte nicht mehr immer noch hadern.

Wenn wir zuerst bei Matteo ansehen, was ist denn bei ihm passiert?

Er hat ja offensichtlich, würde ich sagen, das gut gemacht,

wenn es ein Jahr später gut geht.

Das ist auch schon spannend Aussage,

dass man Traur gut oder weniger gut bewältigen kann.

Und dass es so schwierig ist, die Traur zu normieren.

Und ich finde schon mal spannend, wenn die zwei jetzt bei mir wären,

zuerst mal auch Silvia zu fragen,

was sie dann würde sagen, was vorausgegangen ist, dem Ganzen.

Also weil wir so ein bisschen Tendenz haben,

so weit die Trennung als den Startpunkt zu nehmen

und auch zu sagen, die Person, die dann sagt,

jetzt trainiere ich mich,

also sozusagen die Initialzündung gemacht,

deren andere Rolle zuzuschreiben,

als die Person, die es entgegen hat.

Und da schaue ich immer gerne genauer her.

Also nicht unbedingt, oder in der Köpfe ist diese Person,

die Schluss gemacht hat, die muss zufrieden sein nachher.

Die muss, ja, und die hat sie ja wollen.

Und selbst das würde ich schon in Frage stellen.

Manchmal kann Schluss machen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

auch aus einer recht grossen Hilflosigkeit oder Verzweiflung rauskommen.

Wenn ich nachher frage, vielleicht auch Silvia gesagt hätte, hätte ich nur eine andere Lösung gewusst, hätte ich mich vielleicht doch nicht trennt.

Also wie wenn man am Schluss sagt, dann sähe ich einfach ab, damit ich nicht mehr herange.

Und auch für mich wäre es spannend, bei manchen hat Silvia vorher schon ein Versuch gemacht, das einzubringen, die Unzufriedenheit.

Wie hat Matteo darauf reagiert?

Dann Matteo zu fragen, wie überrascht er war über diese Trennung, das macht einen riesigen Unterschied.

Wissen wir jetzt gerade nicht.

Das ist alles offen, das können wir ausgestalten.

Matteo war für mich einfach so eine in der Vorstellung, die ein bisschen das dann hinnimmt

und mit der Situation umgeht, wie sie ist.

Ich kann es ja eh nicht ändern.

Sie hat jetzt schon entschieden.

Das ist tatsächlich ja so rein selten der Fall, dass man es dann nur hinnimmt.

Meistens sind ja noch andere Gefühle dabei.

Also Wut, Traur, manchmal aber auch Hilflosigkeit.

Das wäre das hin.

Okay, dann ist es halt so.

Und das Interessante, was du ja gesagt hast, ist, dass man aber nicht davon ausgeht, dass die Person, die eigentlich die Trennung entgegenehm muss, die längere oder stärker leidet, beziehungsweise auch das müsste man wieder fragen.

Aber du hast vor allem gesagt, nach einem Jahr hat er wieder Fuss gefasst und bei Silvia ist irgendetwas anderes abgelaufen.

Gehört denn Traur immer zu einer Trennung?

Das ist eine gute Frage.

Ich glaube ja, aber man muss vorsichtig sein mit der Normierung der Traur.

Wie sieht die Traur aus?

Heisst, dass jemand am Boden zerstört, kann sich überhaupt nicht mehr irgendwie im Alltag gerade zurechtfinden.

Oder heisst Traur vielleicht auch Kognitiv und emotional Abschied,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

auch von dem, was sie war.
Das finde ich schon ganz eine wichtige Botschaft,
dass Trauer nicht normiert ist.
Und dass immer wieder so versucht wird,
jetzt normieren.
Und manchmal ist es auch so ein bisschen wie
einem aufzudrängen, dass man doch jetzt muss
die oder die Phase durchlaufen
oder so und so sich fühlen.
Das nicht, aber was ich sehr spannend gefunden habe
in der Vorbereitung, so zu lesen,
und die Verarbeitung von einem Verlust
ist etwas, das wir wirklich wie ein Programm
darauf haben wollen.
Das ist eine normative Erfahrung,
die wir als Menschen machen.
Das finde ich noch interessant.
Das Mensch mit einem Programm,
das ist wie so, das kommt mir,
das läuft automatisch ab.
Ich habe das Buch zur Vorbereitung lesen,
vom Hans Jörg zu Neu über komplizierte Trauer.
Wir kommen dann noch auf diese Variante zurück.
Und das ist wirklich gestanden.
Wir haben ein biologisches Programm dafür,
und die Trauer ist dann
sowohl der Ausdruck
wie die Verarbeitung der Trennung.
Ohne die Trauerprozesse
ist es schwierig, etwas zu integrieren,
aber wie es aussieht,
das schauen wir heute an.
Wir haben ja auch die Community gefragt,
wie ihr mit Trennungen und Trauer umgegangen seid.
Und dort hat jemand geschrieben,
ich habe keine Trauer empfunden.
Das war nicht so schwer zum Aushalt,
aber irgendwie auch verwirrend,
dass ich das nicht empfunden habe.
Ich habe die Trennung und Trauer zusammen.
Trauer wird bei uns ja oft
mit einem sehr starken Gefühlsausdruck
in Verbindung gebracht.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Das muss nicht unbedingt sein.
Das müsste man nachfragen,
obwohl ich aus meiner Erfahrung
selten erlebt habe,
dass nicht auch das Gefühl
von Traurigkeit umgegangen ist.
Vielleicht auch eine Wehmut
oder einen gewissen Abschiedsschmerz.
Ich sage oft auch, wenn man gar nicht traurig wäre,
aber unverständlich,
wenn man über irgendein Teil wirklich traurig ist.
Denn da war mir auch etwas zusammen.
Aber dass man so in das bodenlose versinkt,
muss überhaupt nicht sein.
Wie sieht es denn?
Matteo würde ich gerne so zeigen,
als jemand,
der eine gesunde Traurprozesse durchgemacht hat,
nach neun Jahren Beziehung.
Und dann die Trennung, wie sieht es aus?
Wie sieht die gesunde Trennungsprozesse aus?
Bei ihm könnte man nachfragen,
wie er auch früher schon
die Beziehungen und Bindungen erlebt hat.
Weil schon auch meine Erfahrung ist,
dass jemand,
der ein Stabil selbst spielt
und das Bindungsmuster auch stabil ist,
dass es dann wie auch
oft einfacher ist,
so eine Trennung zu integrieren,
ohne sich zu verlieren.
Dass er sich vielleicht
sehr wohl an Silvia Bunden gefühlt hat,
auf eine gute Art.
Aber wie schnell er zurückfand,
dass ich selbst eigenständig auch etwas werde.
Das ist für mich ein ganz anderes Welt
und ich tu mich integrieren.
Und wenn man bei Matteo würde fragen,
er vielleicht aber gleich würde sagen,
ich habe intensive Traur gespürt.
Ich habe vielleicht auch

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

einen Moment von Wut,
warum macht sie das?
Vielleicht habe ich auch einen Moment von Angst.
Ja, finde ich wieder einmal ein Beziehung,
das für mich stimmt.
Das finde ich v.a. interessant,
wenn du fragst, die Traur,
wenn man nachher fragt,
wie viel Schuld, Scham, Wut?
Angst.
Es gibt ja die vier Phasen
der Traur nach der Psychologinferinakast.
Ich habe mich
einmal mit dem auseinandersetzt
für eine Sendung für Input,
die ich über die Traur gemacht habe.
Und dort sagt es ja, es gibt
dem Moment vom Schock,
vom Nicht-Wellen-Wahr,
dann kommen die Emotionen,
dann kommt die Suche nach Erinnerungen.
Was hat das eigentlich verbunden,
in die eigene Biografie?
Ist der Trennungs-Traur-Prozess
ein ähnlichen?
Ja
und nein,
ich würde sogar so weit gehen,
dass diese Phasen auch nicht anwendbar sind
auf jeden Todesfall.
Dass wir das genau ansehen müssen,
viele Leute finden es aber schon hilfreich,
dass wir sagen können,
das ist eine Idee,
wie viele das erleben.
Aber es wäre schwierig,
wie absehbar.
Das wäre bei den Trennungen auch etwas wichtig.
Wie absehbar es war,
hat man schon länger Zeit,
sich auf den Prozess einzustellen.
Das heisst,
nicht, dass man es einfach hin nimmt,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

aber es ist oft,
den Schock erlebe ich oft,
wenn es doch dann nicht sehr unerwartet kommt
und als grossen Einschnitt
ins Leben.
Und gell aus dem Kopf haben wir ja immer
eine Idee, wie es Leben weitergeht.
Oder stirbt.
Ist das schon ein Schockerlebnis?
Bisher kann das auch traumatisch verarbeitet werden.
Das schauen wir dann an,
wenn es nicht so gut integriert wird.
Aber diese Phasen sind schon
relevant und vergleichbar.
Sie sagen natürlich auch,
die Phasen kommen nicht immer nacheinander.
Zum Teil überlappen sie sich,
zum Teil wiederholen sie sich auch.
Aber das sind einfach so Gefühle
oder Prozesse,
wie zum Traurprozess dazugehören.
Wie du das gesagt hast,
spielt es eine Rolle,
ob ich verlaun geworden bin
oder verlaun
für den gesunden
oder nicht so gesunde Traurprozess?
Ich glaube, es ist wichtiger,
zu schauen, wie die Person funktioniert
und wie sie gestrickt ist,
in welcher Rolle auch immer ist.
Dass es dann einfach schwieriger ist,
egal, ob man die ist,
die verlaun oder die ist,
die hier verlaun wird,
so schwierige Anteile aktiviert werden,
wie alte Verluusterlebnisse,
alte Erfahrungen,
die ich nicht bewältigen kann,
wenn vielleicht gewisse Denkmuster
durch die Trennung bestätigt werden.
Ich habe ja immer schon gewusst,
ich bin nicht liebenswert.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Ich hatte jemanden, der gesagt hat,
ich habe eigentlich damit gerechnet,
dass du mich verlasst, aber nicht so früh.
Das wäre dann wie so ein Wiederholen
von einem Muster,
der ganz schwierig war,
und also zu schauen,
was einen Verbewältigungsstil hatte,
also die Fight Flight Freeze
von schwierigen Erlebnissen,
weil man die natürlich auch eher beruft.
Also jemand, der sowieso Tendenz hat,
in eine ausgelieferte Rolle zu gehen,
ich kann jetzt nichts machen,
ich muss das jetzt aushalten
oder vielleicht auch immer passiert das,
mir.
Ganz viel Selbstmitleid,
ein bisschen Selbstmitleid,
ist meistens sehr lebend.
Das macht den Prozess schwieriger.
Und du hast am Anfang gesagt,
diese Gefühle können aber auch bei dieser Person kommen,
die die Trennung initiiert.
Und das wird
Ihnen ganz oft abgesprochen, das finde ich schwierig.
Das schauen wir dann noch bei Sylvia an.
Im Moment möchte ich noch bei Matteo bleiben
und den gesunden Traur
in der Rückmeldung der Hörerinnen und Hörer
hat es ganz viel gesagt,
schwieriger ist, nach einer Trennungsaushaltung.
Wie sieht das gesundsaushalten aus?
Das Aushalten von was?
Das Aushalten, das jetzt einfach vorbei ist.
Ja, ich konnte nichts machen.
Also ich konnte nichts machen
und auch akzeptiere,
dass ein gewisser Handlungsspielraum eingeschränkt ist,
ist etwas, das viele schwierig findet.
Also ganz plump gesagt,
indem man es einfach aushaltet,
indem man bewusst ist,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

es gehört dazu und Impulse auch gewisse Unterbinden.
Also da würde ich jetzt nachfragen,
was heisst Aushalten?
Wo es so schwierig ist, zu aushalten?
Oder ist es ein Impuls,
wo es schwierig ist, zu aushalten?
Zum Beispiel, ich möchte mich jetzt wieder melden
oder ich gehe jetzt gerade heute auf die Hinderung
und suche mir wieder jemand.
Das wäre für mich ein anderes Aushalten,
als das ist so schwierig, das Gefühl aushalten.
Was ich aber allgemein finde,
ist ein grosses Thema,
das wir über viele Themen nicht überspannen können.
Also Matteo unbedingt einmal darüber treten,
das Aushalten von Gefühlen
und
also einer gewissen Ohnmacht
auch gesund ist.
Also wir kommen gerade in den Sinn,
wie wir in unserer ganzen Welt
immer weniger Räume haben,
die man aushalten muss.
Man kann jederzeit sein Smartphone in die Hand nehmen.
Man kann jederzeit Kontakt suchen.
Und das Aushalten von nur
eineinhalb Stunden
ohne Kontakt zu sein,
ist ja sonst schon schwierig.
Und ich finde, es verschärft es extrem
unter der Trennung.
Ich habe das Kass gelesen
und eine Studie zitiert,
wo er sagt,
Viertelstunden müssen die Leute allein mit sich sein.
Und wenn sie das nicht aushalten,
haben sie sich dürfen,
so einen kleinen Elektroschock geben.
Man will schauen,
dass sich niemanden gerne einen Schmerz zuzufügen.
Tatsächlich hat man aber festgestellt,
dass sich viel lieber ein Schmerz zuzufügen,
als mit sich allein sein.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Beziehungsweise wahrscheinlich ist es
nicht mehr aushalten,
wir müssen wie noch trennen.
Aber ja,
und das ist ein riesiges Thema,
das ich gerne mit ihr besprechen will.
Das überlagert so viel von unseren Themen.
Ich merke auch,
dass Leute überall,
wenn man zum Beispiel ein Tagesworkshop hat,
über die letzten 15 Jahre,
ich merke einen Unterschied,
wie Leute die Viertelstunden zu lassen können oder nicht.
Es ist anders.
Es passiert etwas anderes.
Und dann machen wir noch kein Powerpoint
Es ist analog, komplett analog.
Und das ist für gewisse fast nicht aushaltbar.
Wir müssen so lange sitzen
und einfach zuzulesen.
Und du sprichst eben auch da.
Das ist ein grösserer Joben,
ich muss mir den normalen anschauen.
Und trotzdem ist es ja faszinierend,
dass wir einen 50-Minuten-Podcast machen,
wo man einfach redet
und trotzdem ganz viele zuzulesen.
Das stimmt, aber die Leute dürfen nebenzu etwas machen.
Sie dürfen sich natürlich reines,
innerholen, Schocken zu lesen.
Aber es ist recht.
Ich glaube, es ist eben beides.
Es ist ein Bedürfnis,
das ganz viele hat.
Nachdem wir wieder aushalten können,
drablieben, fokussieren.
Ich merke immer, wie fest ich das geniessen,
dass wir 50 Minuten sind.
Wir schauen uns nur an, wir sind ganz im Thema.
Und gleichzeitig aber auch zu merken,
wir verlieren es,
unser Hirn verliert es.
Im Trainingsprozess oder auch nach einem Tod

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

kommt das nochmal dazu,
dass wir gezwungen sind,
gewisse Sachen auszuhalten
oder komplett auszublenden.
Also da muss man es wegdröhnen
oder wegspielen.
Auch dann aber Social Media ist trotzdem da.
Das wäre dann aber angespannend.
Was macht man damit,
um sich immer wieder der nächste Elektroschock zu versetzen,
der Dopamin-Schub,
um nicht einfach mal bei sich
mit seinen Gefühlen und Empfindungen zu sein?
Hast du jetzt Strategien,
wo deine Leute,
wenn es ein sitziges Thema ist,
wie mitgekommen ist,
wie kannst du das aushalten, aushalten?
Das Erste ist,
dass es mir auffällt,
wie wenig Bewusstheit dafür ist.
Wenn man sich nicht bewusst ist,
wie oft man sich den Elektroschock
noch ganz passend findet.
Es ist einfach ein Kick,
wie oft man merkt,
dass ich das Handy in der Hand habe,
ich habe etwas nachgeschaut
und habe gemerkt, dass ich das will.
Also einfach so, okay, gut.
Also die Bewusstheit zu schaffen
und dann ist der beste Trick,
ist sozusagen
die Reizabschirmung.
Die heißt Stimuluskontrolle,
dass man schaut,
wo man das Handy hat.
Ich habe heute gedacht, es wird aber nie kommen,
weil das wäre nicht interessant für Instagram.
Aber stell dir vor,
du müsstest 10 Sekunden den Finger auf die App haben,
damit sie sich öffnet.
Ich würde sie ganz oft nicht aufmachen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

um sie zu öffnen.
Wenn man überlegt,
dann könntest du 10 Sekunden darauf drücken,
dann wäre sie gesperrt.
Und du müsstest wieder 10 Sekunden darauf drücken,
also was ist der Tipp,
sich zu überlegen,
wie kann ich Stimuluskontrolle einbauen,
vielleicht mal eine Stunde laufen
und das Handy nicht mitnehmen.
Und schauen, was passiert,
weil die Ruhrverarbeitung
und die Trennung nicht verarbeitet werden kann,
wenn ich sie nicht auch hinreichend spüre.
Aber ich wusste, dass ihr das Gefühl wieder vorbei geht.
Ja, das heisst es ganz fest.
Also, dass jedes Gefühl in der Intensität
zumindest vorbei geht.
Das müsste man vielleicht noch anfügen,
weil es schon so ist,
dass ein Traurprozess langgeht.
Also, jemandem zum Beispiel am Anfang zu sagen,
es geht dann wieder vorbei,
ist ja immer so etwas schwierig.
Aber das, was du sagst, ist extrem relevant,
dass die Intensität,
das Gefühl der 10 von 10,
das bleibt nicht für immer dort oben.
Und dann passiert halt ganz viel,
da müsste man schauen,
ich mache etwas dagegen.
Also, ich suche mir eine Ablenkung,
ich tue mich mit etwas Betäubem
oder ich gehe so komplett
in der Schema-Arbe,
dass so eine innere Kindateile,
ganz schwierige Gefühle, alte Gefühle ...
Genau.
Eine Hörerin hat auch noch ein Mail geschrieben,
das sie gefragt hat,
kann man sich eigentlich in Liebe trennen.
Und inwiefern würde das wieder
für die Jürgen gehen?

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Ich glaube, man kann sich in Liebe trennen, ja.
Und wenn es gut läuft,
werden wahrscheinlich gewisse ...
Also, meine Erfahrung,
aber ich habe da nicht hunderte von Paar,
wenn man sich noch mit viel guter Emotionen trennt,
dann falls es oft leichter,
wie in einem freundschaftliches Verhältnis zu gehen,
als wenn ganz schwierige Emotionen um sind.
Das ist immer dann auch ein schwieriger Wunsch,
dass man von der schwierigen Beziehung
direkt in eine gute Freundschaft geht.
Und ich kann mich denken,
das ist immer meine unschöne Rolle zu sagen,
ich glaube nicht, dass das klappt.
Und für die, die aber sich sozusagen in Liebe trennen,
meine Erfahrung ist,
dass es wie ein bisschen sanfteren Prozess gibt,
weil sie
weniger das Gefühl haben,
dass es gegenüber ist, verloren und weg.
Aber die Ruhr braucht es dann gleich.
Im Normalfall schon,
im Normalfall sind die dann da und sagen,
ich habe es gerade ein Beispiel im Kopf,
das irgendwann, als sie einmal kam und sagte,
ich bin jetzt erstmal mit den Kindern alleine in die Ferien,
zu Hause und habe das Weta.
Wie wir in der Sinker, die wir schon waren,
wie das war, ist, dass wir in der Ferien
immer so eine gute Familienzeit haben.
Und ein Teil von mir hat am liebsten angegelt und gesagt,
ich komme doch nachher,
ich habe alles ein Fehler gesehen,
man könnte doch das.
Und wenn man im Alltag wieder gemerkt hat,
es ist genau richtig so, aber in der Ferien hat es Weta.
Und das auch zuzulassen,
als Teil der Wemut und vielleicht auch der Schmerz.
Es ist ja die gleiche Vergangenheit,
die man loslassen muss
und man vielleicht gemeint hat,
dass man das hat.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Beides ist wichtig.
In Trennungen, ich weiss nicht,
vielleicht kommt das etwas mehr ins Bewusstsein,
aber lange hat man gar nicht so dran gedacht,
dass man auch die Zukunft loslassen muss
mit einer Trennung, sondern man hat das Gefühl gehabt,
das war der Vergangenheit,
aber es gibt noch eine gewisse Lebensmotiv,
die an die Beziehung knüpft gewesen sind.
Also vielleicht jemand sagt,
ich kann aber mit Tieren mir vorgestellt
eine Familie zu gründen,
und mit dem Gehen
dann eigentlich auch ganz viele Lebensräume
und Ideen, wie mein Leben so aussieht,
man auch loslassen muss.
Und das kann sich sehr auf die Identität
natürlich auswirken.
Wer bin ich?
Wie fest wäre es,
wenn jetzt Matteo schon wieder in einer neuen Beziehung wäre
oder schon wieder vielleicht?
Ist er auch nach einem Monat wieder gewesen?
Kann das den Traurprozess verhindern
oder hat das gar nichts miteinander zu tun?
Oder ist das ein Traur
und trotzdem wieder in einer frischen Beziehung?
Da müsste ich wieder nachher fragen,
weil ich wissen müsste,
macht er es, um Gefühle zu vermeiden?
Geht er in eine frische Beziehung rein
und sagt sich, ah, das ist cool.
Neuer Kick, neuer Stromstoß,
ich muss mich nicht mit dem Schmerz auseinandersetzen,
dann wäre es eine emotionale Vermeidung.
Auch das darf man übrigens machen,
fast dass es schon mal jemand gemacht hat
oder vielleicht keine der Röper,
die es schon gemacht hat.
Und vielleicht dann irgendwann doch kommen.
Aber um deine Frage zu beantworten,
man darf absolut auch in eine Beziehung eingehen
und immer noch zum einen Teil vielleicht

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

aktiviert sein.

Jetzt gehen wir zum Beispiel,
jetzt hat die Frau,
die in der Ferien ist und ihre Ex-Mah vermisst,
schon der frische Partner dabei.
Und merkt, es ist irgendwie herrschöner
und angenehmer und einfacher
und gewohnter und wohliger gewesen,
mit meinem Ex.

Das heisst aber nicht, dass die frische Beziehung falsch ist,
sondern

da wären wir wieder beim Beziehung grösser denken.

Man darf sagen, ich habe eine frische Beziehung,
ich möchte mit diesem Mensch zusammen sein.

Aber ich habe mit dieser Person,
die nicht mehr hier ist, eine ganz lange Geschichte geteilt
und eine vielleicht auch eine gewisse Familiarität
hergebracht, die es noch gar nicht geben kann
in der frischen Beziehung.

Und eben kein Mensch deckt alles ab?

Nein, und soll er auch nicht müssen.

Und dann ist es mehr spannend,
würden die das ausduschen können
oder nicht, weil das ist ja teilweise
schwierig ist.

Was darf man sagen an einer frischen Beziehung
und ich stecke aber nur dorthin fest.

Darf man zum Beispiel, wenn man eine frische Beziehung
hat, mal einen Namen taglang um seine Ex
oder seine Exweine?

Und was sagst du?

Ja, wie man muss weg sein im Ex
oder in einer Exweine ja, dann schon.

Also dann ist sie einfach so.

Und dann kommt es aber darauf an, wie kann man auf das reagieren.

Und es gibt natürlich Menschen,
die sich durch das extrem bedroht fühlen
oder abgewertet.

Und dann wird es Schlussfolgerungen.

Also wenn ich mal mein Ex vermisse,
dann heisst das nicht,
dass ich nicht will in meiner frischen Beziehung.

Und gerade wenn man den Matteo nimmt,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

wo man so zeichnet, dass man sagt,
ja, der ist eigentlich gut gebunden,
also sicher gebunden,
der hat einen Boden unter den Füßen,
der ist auch gerne mit sich
und kann die Welt so einschätzen,
dass er seinen Platz kennt in der Welt.
Ist das nicht so ein Problem?
Jetzt würde ich aber gerne zu Sylvia,
weil sie nicht anders ist.
Also sie hat er auch noch nach einem Jahr.
Und ich habe mich gefragt,
hat sie vielleicht gar nicht die Chance gehabt,
um wirklich zu trauren,
weil sie sich eigentlich
das gar nicht erlaubt hat,
weil sie ja die war, die Schluss gemacht hat.
Kennst du das auch?
Ja, es könnte etwas sein,
also ob sie sich es nicht erlaubt hat
oder sogar ob sie nicht erlaubt worden ist.
Ich finde das noch interessant,
ich kenne das auch aus eigener Erfahrung
und das, was gesagt wurde,
also zwischenzuhalten ist jetzt langsam gut.
Oder eben, du hast sie auch gewonnen
oder es hat jetzt niemand ausgesprochen,
aber das hat es auch schon gegeben,
dass jemand gesagt hat,
es ist ja niemand gestorben.
Was einschätzt?
Warum kommt jetzt so ein schwieriger Trauerprozess?
Das sind wir wieder komplizierte Trauren.
Das kann sich eben für gewisse,
vielleicht auch für Sylvia anfühlen,
wie wenn jemand gestorben wäre
vom Ausmass und der Intensität.
Was ist der Unterschied zwischen
Standart-Traur
oder die normale Traur
oder die einfache Traur,
das wird es sogar angenehm,
aber normal finde ich auch schwierig,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

weil es normiert ist.
Vielleicht bleiben wir mehr bei dem,
was heisst die komplizierte?
Ganz grob kann man wie sagen,
es bleibt stecken,
irgendwo im Prozess
und so wichtige Merkmale sind,
oft ist die Verstrickung
zu spät, zu fest,
zu verstrickt, zymbiotisch mit dieser Person.
Und meine Erfahrung ist auch,
es geht meistens nicht um Traur,
sondern um andere schwierige Gefühle,
wie Angst, Wut, Scham, Schuld etc.,
wo man drinnen bleibt
und die haben meistens mit Geschichte zu tun,
die noch von früher
auch mitschwingen.
Also das heisst,
Sylvia ist wie immer noch
am gleichen Punkt wie
ein Wochenachtertrainig
wenn du sagst, es bleibt stehen.
Im blödsten Fall fühlt es sich für sie an,
wie das sie
so einen bodenlosen Abgrund
für sich auf da hat, selber.
Es macht es übrigens nicht besser,
weil die Personen sich oft selber
Anomalschuldgefühl machen.
Im Sinne von ich bin ja wirklich schuld,
hätte ich es nicht gesagt,
hätte ich ihn jetzt noch bei mir.
Und gleichzeitig vielleicht
der rationale Anteil genutzt,
nein, es hat wirklich nicht funktioniert
wie Angststörungen oder so.
Irgendwo ist auch gestanden,
es ist wie eine erwachsene Form
von Trennungsangest.
Es hat etwas sehr Kindliches.
Und viele sagen auch,
ich fühle mich dann sehr kindlich.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Wir würden dort bei meinen inneren Kindern
auch gut schauen.
Und nicht selten,
auch noch so ist,
dass man eine Affinität hat
für irgendwelche andere
schwierige Symptome,
dass dann nicht mehr die Komorbidität,
wenn mehrere Sachen zusammenkommen.
Und wenn es jemand zulässt
und vielleicht gerade in so einem Traurprozess ist
und unsicher ist,
bei mir ist das schon eine komplizierte Traur.
Man muss sich heran schauen,
wie spüre ich das,
ob es eine normale Anführungssache
Traur ist,
die einfach taurt.
Oder ist es wirklich etwas,
was dann vielleicht auch Hilfe braucht?
Ich habe gerade so geschmunzelt,
dass es nicht darum geht,
komplizierte Traur ganz schlimm,
sondern die meisten überwinden
eine komplizierte Traur
dann auch irgendwann mit der Zeit.
Es geht einfach wie länger,
nur den Begriff hinzubringen,
es ist wie eine Anpassungsstörung oft.
Wenn ich teilweise,
wenn es über so eine Krankenkasse gelaufen ist,
zu vergeben,
und so eine Anpassungsstörung heisst,
es ist kein traumatisches Erlebnis.
Es ist zum Beispiel die Trennung
aber es wird ganz ähnlich verarbeitet,
so wie das Trauma,
also mit dem Schock.
Ich kann mich wie nicht mehr wieder einfinden
und oft mit Angst, Depression
oder manchmal auch Substanz misbrauchen etc.
Und die Anpassungsstörungen
gehen im Normalfall zwischen 3-6 Monaten

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

und dann wieder vorbei.
Für mich ist es schon auch,
ich will nicht enorm festlegen,
aber ich finde,
man darf auch 6 Monate um eine Beziehung trauren
oder noch länger.
Nach 9 Jahren Beziehung
braucht es schon mal ein Jahr
um alles zu erleben,
ohne deiner Partnerin und deiner Partnerin.
Da kann ich das ganz oft immer wieder umkommen.
Das ist ein wichtiges Thema.
Wenn ich einen Satz davon füge,
ist es wirklich wichtig,
also mit dieser Zeit durch.
Es gibt immer wieder frische Diagnosekriterien,
die verschärft werden.
Verschärft heisst,
es wird immer noch weniger erlaubt.
Es wird diskutiert,
ob sie nach einem Todesfall nachdenken dürfen
oder nicht.
Das hat etwas Absurz.
Wir sind wieder zurück,
man muss immer funktionieren,
man muss sofort schwierige Gefühle haben.
Man kann es nicht anders sagen als abschalten.
Ich finde,
wenn jemand nach 6 Monaten
ein Matteo zum Beispiel,
das ist schnell,
dann müssen wir schauen,
wie er das gemacht hat.
Er hat uns nur gesagt,
es geht ihm wieder gut.
Man müsste gleich nachfragen,
wie viel er versteckt und verdrängt hat
und wie viel er wirklich integriert hat.
Das wissen wir noch nicht genau.
Ich habe gerade die Hühnerhute bekommen.
Es ist so schlimm in der Vorstellung,
dass die Trauer keinen Platz hat.
Ich muss auch sagen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

bei dieser Trauersendung ist das genau so.
Ich habe eine Frau 4 Jahre später,
besucht nach einem Todesfall.
Ich merke auch, dass es noch weh geht
und dass wir immer noch von Trauer reden.
Das ist eine gesunde Art von Trauer.
Genau, das ist so wichtig.
Man weiss auch,
dass die Trauer, die meisten beschreiben,
dass es in Wellen kommt,
dass die Wellen mit der Zeit
die Intensität und Frequenz abnehmen.
Aber dass es gewisse Auslöser gibt,
die immer weiter stehen können.
Zum Beispiel jahres Tage,
sowohl bei Tod als bei Trennung.
Dass es gewisse Übergänge gibt,
die länger wehtun.
Ich finde es so wichtig,
dass die Trauer,
dass man nicht jedes Mal fragen muss,
wie es dir geht.
Es geht sicher noch viel schlechter,
als du sagst.
Aber den Raum zu arbeiten,
dass man auch nicht sagen darf,
manchmal ist es immer noch schwer.
Es ist mir als Therapeutin extrem wichtig.
Ich glaube,
dass viele Therapeutinnen und Therapeuten
manchmal auf dieses schwieriges Thema haben
und es lieber vermeiden.
Wie sind die Trauer gar nicht aushalten?
Das ist ein grosses Thema,
dass wir mit vermeiden können als Therapeutin.
Und dass man zu aushalten,
man kann im Moment gar nichts machen.
Oder man sagt,
schon wieder.
Das ist etwas,
das umfällt dir, wenn man sagt,
es ist immer noch nicht gut.
Man sieht es langsam.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Du fragst mich,
wo merkt man,
ist es die gesunde Entwicklung
oder eine komplizierte Trauer
und man muss nachfragen,
wie man die Person erlebt.
Es gibt einige,
die sagen, ich erlebe die Welle als streng.
Aber ich merke,
es geht trotzdem, es geht etwas.
Bei der komplizierten Trauer
höre ich schon oft,
es dreht sich im Kreis.
Es ist immer das Gleiche,
ich finde keinen Ausweg.
Dann werden die anderen Gefühle schwieriger.
Für Zweiflung, Ohnmacht, Traurigkeit,
Angst, Schulf.
Man kann mehr gegen
rückwärtsorientiert ist
und nicht gegenführen.
Oder vorwärts in der alten Beziehung.
Ich habe gerade jemanden im Kopf,
der nicht loslässt,
dass mit dem Partner keine Familie gegründet wird.
Aber das ist genau das, was du meinst.
Es ist ein Festhalten
an einem Element der Beziehung.
Man sieht, wo die Identitätsstiftung ist meistens.
In diesem Fall,
ich sehe mich als die Partnerin
von diesem Mann mit einer Familie
aus wie mit Scheu-Klappen.
Und mich gibt es nicht mit einer anderen Beziehung,
mit Kind oder
als Version ohne Kind.
Also wirst du die Identität verloren
mit dem Auflösen der Beziehung?
Genau, das wäre die Verstrickung,
die wir auch noch intensiver anschauen.
Wenn man zu fest verstritt ist
mit der Herkunftsfamilie
oder mit der Partnerschaft,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

das Gemein ist natürlich,
dass wenn man mit der Herkunftsfamilie verstritten ist,
man schon mal gelernt hat,
dass man eine eigenständige Identitätsentwicklung hat.
Ganz schwierig.
Oh Gott.
Ich habe gerade den Finger verstritten,
sie hat es gerade gemerkt.
Ich mache sie zum Platz.
So viel Macht macht man fast ein wenig Angst.
Nein, du hast eben vorher noch etwas sparen zu gesagt.
Du sagst,
eine komplizierte Trauer kann auch ausgelöst werden,
weil es Sachen von früher reaktiviert.
Was hast du dort gedacht?
Bei Sylvia würde ich jetzt genau fragen,
wie die Beziehungen
in ihren ersten Lebensjahren lebt.
Aber auch weiter.
Ich würde nicht nur die ersten Jahre abfragen.
Ich würde fragen, was hat sie für Beziehungserfahrungen gemacht
zu ihrem Erwachsenenalter?
Wie viel hat sie die Gefühl,
die sie jetzt hat, schon mal gelebt?
Das ist meine Erfahrung.
Wenn die Bindungsmuster nicht sicher sind,
wenn man entweder gelernt hat,
die Menschen gehen einfach,
oder auch gelernt hat,
ich weiss nicht, wie man damit umgeht.
Wenn eine Bindung weggeht,
dann kann es sein,
dass man wieder sehr zurückgeht
in so kindliche Anteile.
Und wie keine Zugang zu dem, was du gerade sagst.
Also die kognitive,
die gesund erwachsene Version von
vielleicht gibt es ja auch etwas anderes.
Perspektivenwechsel,
aber den Blick weiter geht gar nicht.
Und dann müsste man
vielleicht zuerst schauen,
was auf der Bindungsgeschichte aktiviert,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

recht losgelöst sogar von Matteo.
Das heißt,
wie würdest du dir raten,
sich dort wirklich externe Hilfe holen?
Es kann helfen.
Vielleicht braucht sie nicht einmal
eine Person, obwohl ich finde,
die Personen sind besser als
wahrscheinlich Bürgerpodcast oder Jets.
Jetzt gibt es ja sogar Jets,
die man sich beraten kann.
Ich könnte mir aber auch vorstellen,
dass ihr schon helfen könnt,
mehr darüber zu wissen.
Es kann schon entlastend sein,
vielleicht das zu lassen,
aber es kann auch eine Klärmung im Kopf sein,
die zweiter Mal nach einer Trennung
in so einer Abpassungsstörung
in Kate ist,
wo man jetzt anwürdig das komplizierte Trauer bezeichnet.
Und sie hat am Schluss,
ich habe sie erst im zweiten Prozess begleitet,
der erste ist über 15 Jahre zurückgelegt
und wo sie mir gesagt hat,
ich würde das nächste Mal vor dem Schluss
zur Therapeutin gehen.
Und Bier war sogar das Thema,
dass sie so krass in Ängste gehalten hat,
wo sie gesagt hat, ich würde das nie mehr machen,
ich würde die Medikamentöse unterstützen.
Weil sie so viel Kraft gebraucht hat
und dann habe ich sie gefragt,
wie fühlt sich das jetzt an für dich?
Also das nächste Mal Holster Präventivtherapie,
man sagt sie ja ganz gut,
fühlt sich das an,
weil ich weiss, es gibt etwas aber,
und das ist ihr Muster,
ich brauche dann jemanden von außen,
der mich in die Bewegung bringt.
Weil viele kommen und merken,
sie sind so gefangen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

z.B. in einer Erstarre,
dass sie wie jemanden braucht,
was sie kurz an der Hand nimmt
und wie eine Bewegung ihnen bringt.
Und das wäre z.B. auch clever,
zu wissen, hey, für ein anderes Mal,
ich kenne Symptome,
ich weiss, was ich mache, ich hole früher jemanden.
Das ist ja legitim, oder, dass man sagt,
ich brauche das.
Ich habe mir dann so beim Vorbereiten
über was traurten wir eigentlich.
Weil man kann ja ganz verschieden trauern
und es ist auch möglich,
dass Matteo und Silvia gar nicht über das Gleiche trauen.
Das kann ja sein, dass man um den Menschen,
die man nicht mehr hat,
um die beste Freunde, die man nicht mehr ausduscht hat.
Es kann aber auch sein,
dass wir über Bilder im Kopf trauern.
Also sogar über Status-Symbol.
Es gibt auch diejenigen,
die v.a.
traurten um auch materielle Werte.
Der Schmerz einer Trennung
ist gar nicht klar,
was der Schmerz auslöst.
Wenn wir jetzt in das Detail gehen,
weil es wahrscheinlich ganz gross wäre,
dass die Grundwerte betroffen sind,
jemand, der Grundwerte hat von ...
Ich meine nicht im Sinne,
man muss Leben lang zusammenbleiben.
Das ist das höchste Dogma.
Aber es gibt Menschen, die sagen,
es ist mein Grundwert,
dass ich mir vorgestellt habe,
sehr stabil mit dieser Person
mein Leben zu verbringen.
Es ist anders als eine Trennung für jemand,
der sagt, ich gehe schon davon aus,
dass ich mehrere Partnerinnen und Partner habe.
Das ist eigentlich so mein Modell.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Muss Matteo eigentlich
ein schlechtes Gewissen haben,
dass Silvia jetzt so schlecht geht?
Das ist eine schöne Frage.
Nein, muss er nicht.
Aber ich finde es nachvollziehbar
und sogar auch empathisch,
dass er so etwas mit ihm macht.
Es ist die Frage, wie viele haben die noch Kontakt?
Hätten die z.B. Kinder,
man muss sie nicht nur aufdröseln,
weil es dann gross wird,
eine Different-Story, dann kannst du dich nicht einfach trennen.
Dann wird Matteo ständig gesehen,
dass Silvia so schlecht geht.
Im blödesten Fall wäre die Kind
noch immer der Überbringer
der Botschaft.
Das fördert schon auch Schuld und Schamgefühl.
Ich möchte aber die Kinder
gleich noch schnell für ein Traurprozess bringen.
Ich bin eine Trennung
und wenn Kinder um sind, ist es das eine,
dass man weiterhin verbunden bleibt.
Was Schwierigkeiten bringt, je nachdem.
Aber auch Kinder haben ja auch ein Traurprozess.
Da gehöre ich viel von Eltern,
die sagen, ich kann doch nicht
auch die Natur sein.
Ich muss doch stark sein für meine Kinder.
Das finde ich ganz, ganz
eine krasse Verschärfung
der Anforderung.
Übrigens auch an die Eltern,
die sich gerade trennen,
weil für den hilfreichsten
Trainingsprozess für Kinder
ist es gut, wenn die Eltern hinreichend
miteinander noch ein Alltagskommunikation führen können.
Und das Menge
braucht so viel Impulskontrolle
und so wie so
über die ganzen Sachen stehen.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Am liebsten würde man sich
vielleicht die Türen von der Nase zuschlezen
und für die Kinder nimmt man sich so fest
zusammen, doch noch nett zu sein.
Das braucht einfach so viel Energie.
Und gleichzeitig
ich mit den Kindern schon dort
mehr auf das pochen,
wenn jemand bei mir ist zu schauen,
wie bringen wir das her?
Das heisst nicht, man muss zusammen ein Wochenende verbringen
und zusammen in die Ferien.
Obwohl es tatsächlich auch Familien gibt,
das hilft, wenn sie sehen,
die Eltern bleiben sichtbar älter.
Aber manchmal ist das auch nicht möglich.
Meine Botschaft ist nicht,
wenn ihr das nicht könnt,
aber wenn das möglich ist, ist das sehr wertvoll.
Und dann die eigene Trauer
natürlich wie so etwas vermieden.
Das wäre auch eine Vermeidung.
Zum Teil gesund
und zum Teil aber vielleicht hinderlich,
weil man vielleicht wirklich nicht einsteigen kann
in die gesündeste Form von Trauer.
Wenn ich mir vorstellen würde,
dass man das gut zugehört,
das ablösen,
vielleicht auch im Moment nicht funktionieren kann.
Das muss mir alles dann eigentlich verzögern machen.
Empfehltest du dort,
dass man sich gleichbewusst Räume schafft,
wo man das kann?
Genau, ich würde dort schauen,
wenn das geht, dann ist man wieder auf Unterstützung angewiesen.
Aber gerade bei der Training ist es schon so,
dass ihr den Kindern und Herren oft gehen.
Und das schon auch wie der strukturell Räume schafft,
wo man ganz versichert ist.
Aber dort müssen wir nachfragen,
wie kann man das Leben,
wie ist die Person, wie ist die gestrickt?

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Kann man es überhaupt zulassen?
Oder es gibt ja auch diejenigen, die sagen,
ich wagen es nicht in diesen zwei, drei Tagen zuzulassen,
weil ich keine Ahnung, was da rauskommt.
Ich habe es ganz fest zu tun.
Und dann könnte es wieder sein,
dass das der Prozess ungünstig beeinflusst.
Und was sagst du zu denen,
was sagt, ich brühle vor meinen Kindern
und zeige meine Trauer über das Ende der Beziehung?
Das ist absolut legitim,
wenn es so ist, dass man es dann zeigt.
Dort würde man genau schauen,
ob die das Brieken ...
Manchmal hat es auch einen instrumentellen Charakter.
Dann wird es schwierig,
wenn man zum Beispiel Brieken mit Kindern sieht,
wie böse.
Zum Beispiel war der Vater,
wenn Mutter zum Beispiel Brieker und sagt,
ich brieke, weil der Papa mich verlassen hat.
Das ist so schlimm für mich.
Oder der Papa hat schon frische Freunde,
die nur mir sagen,
ich habe es gerade einfach mit jemand anderem.
Darum ist die Mama so traurig.
Wenn man so will.
Sonst ist es voll klar,
dass ein Kind merkt,
dass die Mama traurig ist.
Es ist nicht so schwarz-weiß.
Dort gibt es manchmal einen Punkt,
wo ich sage,
jetzt ist es wichtig,
dass man es versucht,
ein wenig wegzunehmen von den Kindern,
weil die Kinder auch schlussfolgerig erziehen.
Sie ist jeden Tag so traurig.
Was muss ich machen, damit sie nicht mehr traurig ist?
Es ist gar nicht schwarz-weiß.
Die Antwort ist,
dass man auch Gefühl zeigen darf,
dass Kinder sehen sollen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

dass man sie berichten darf.
Wenn ein Kind erlebt hat,
dass die Eltern sich trennen und nie trainen sehen,
lernt es auch,
dass man bei der Uhr keine Träne zeigt,
dass man stark bleibt.
Es ist eine unglaublich schwierige Situation.
Was nicht pauscht an, sich so zu beantworten.
Ich möchte noch eine andere Form
von Trennung reinbringen.
Es ist nicht nur die,
sondern es gibt auch diese Trennung,
die überstirbt.
Wir haben dort eine Mail bekommen,
die wir miteinander besprochen haben,
die eine Frau schreibt,
sie hatte ein Kind mit ihrem Partner,
und nach einer jährigen Kranke
ist er gestorben.
Das ist eine Form von Trennung,
eine ganz andere Qualität.
Dort ist v.a. relevant,
dass beide nicht wollen,
dass die Beziehung auseinandergeht.
Wenn man in der Krankheit und dem Todesfall,
dass nicht in ihrer Macht gelegen ist,
und wenn man natürlich
von dem Partner oder der Partnerin weggerissen wird,
wo man sagt,
mit ihr wollte ich alt werden,
dann ist das nochmal
eine ganz andere Herausforderung
an der Uhrprozess.
Ist es schwieriger?
Respektive, ich möchte es gar nicht so bewerten,
aber was macht
oder was ist der Unterschied?
Im Verlauf ist es noch wieder interessant,
ich habe nicht wahnsinnig viel
Paar oder Menschen begleitet,
die so auseinander sind,
v.a.
dann müsste man ja auch gleich

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

zu mir kommen,
oft kommt man erst viel später,
wenn es kompliziert war.
Aber auch dort ist es sehr unterschiedlich,
ich würde sagen,
man muss wieder ganz ähnliche Sachen angucken,
jemand, der es schneller schafft,
es gibt jemanden, die trotzdem auch arbeitet,
ich habe mich wieder gefunden,
ich bin wieder bei mir,
und andere,
die da viel länger haben,
und da würde man auch wieder schauen,
was haben sie für den Muster, was haben sie für die Prägung?
Bei ihr war es die Situation,
dass sie sagt,
Hedema war für mich,
mein Trauma war perfekt.
Normalerweise ist ja bei einer Trennung,
zumindest wenn man sich
wettrennt,
dass man irgendwie eine negative
Trennung hat,
das hat nicht mehr gestommen.
Das ist schön bei der Trennung.
Was ist das,
was heisst das für die Ruhr,
wenn der andere immer noch so ideal ist,
auch für das Traum weiter im Leben?
Das finde ich interessant,
aber das könnte man auch bei anderen Trennungen
bei der Lichenkopf behalten.
Es gibt zwei ganz grosse Konzepte.
Eine ist nach einer Ruhrtrennung,
Tod, ist es wichtig,
dass man die Person abschließt.
Es gibt ein zweites Konzept,
das sagt, es gibt aber auch die Möglichkeit
von einem weiterführenden Bond,
also eine Verbindung.
Und dass man, wie sagt,
die Person darf weiterhin zu meinem Leben
dazugehören.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Ich finde es spannend,
dass,
als ich vor 15 Jahren anfang,
zu therapieren, hatte ich eine Supervision,
so eine Fall,
und mein Impuls war,
warum darf die Person nicht weiterversuchen,
um im Leben zu behalten?
Es ging darum,
dass diese Frau, die sich nach Hause
so eine Gedankecke aufbaut
und mit ihrem verstorbenen Mann geredet hat.
Und wenn ich sie gefragt habe,
wie lange das noch machen möchte,
das ist eine blöde Frage,
aber ich habe sie so wie gefunden,
wie sieht sie das als Funktion?
Sie hat zufrieden gesagt,
ja, hoffentlich für immer.
Ich möchte die Verbundenheit haben,
weil irgendwann auch die Angst kommt
was ist, wenn ich den Kontakt komplett verliere?
Denn die Erinnerung ist immer noch in Kontakt.
Und
ich weiss noch, dass in der Supervision
recht heftig darüber diskutiert wurde,
dass die Hälfte gefunden hat,
man kann es nicht abschliessen,
wenn sie ihn nicht gehen lassen.
Erst wenn der Altar weg ist,
dann ist es abgeschlossen.
Und ich habe wirklich gefunden,
wie kann man nur, wie kann man sich auch anmassen,
ihr zu sagen, wie sie den Trupprozess führen.
Und ihr,
wie will sie die Person mit einbauen,
im Fall bis hin zu einer frischen Beziehung,
zu sagen, da gibt es jemand,
vielleicht eine frische Form von Polyamory,
dass man sagt, hey,
da gibt es jemanden, wie ich wahrscheinlich
in meinem Leben lang ganz festliebe,
das ist der Vater meiner Kinder,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

der existiert neben uns, es wird täglich,
da gehen wir zu seinen Ehren und essen,
dann machen wir irgendetwas mit der Familie,
das ist sehr voll okay.
Sie sagten auch,
dürfen wir dann vergleichen anstellen,
wir haben eine neue Partnerschaft.
Dürfen ist so schön, das machen wir ja eher automatisch.
Ich glaube wirklich, das machen wir ja sowieso.
Ich glaube, es kommt darauf aus,
welcher Perspektive und wie
vielleicht auch reflektiert.
Also weil es ist auch okay,
ich möchte es ganz laut sagen,
wir machen Vergleich und mit dem Bewerten.
Das gehört zu unserem Mensch zu,
und Bewerten und Abwerten ist halt nicht das Gleiche.
Also wenn sie sagt,
hey, die Weihnachten
mit meinem jetzt Mann,
ah, die waren so viel entspannter.
Er war für mich so eine große Unterstützung
und vielleicht sagt er mit meinem neuen Partner,
hey, irgendwie bin ich hier immer in Charges,
es ist streng, etc.
Es wäre so schön, er wäre jetzt da.
Ich finde es wichtig, das kurz gehen zu lassen.
Und auch witziger, das heisst aber nicht,
dass er sich vom Frischen muss trennen,
das heisst nicht, dass etwas für den Beziehung zu dem
nicht mehr Partner, der nicht mehr da ist, falsch ist.
Das bringt wieder da,
dass wir das Exklusiven
von einer Partnerschaft suchen.
Aber dass ja zum Beispiel auch ein
verstorbener Partner
ein Teil von gewissen Bedürfnissen,
die ich übernehmen kann,
auch selbst wenn er physisch nicht mehr da ist,
dass das nicht eine Konkurrenz sein muss
zu der jetzigen Partnerschaft.
Das braucht immer noch so etwas mehr.
Das ist wie noch nicht so selbstverständlich.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Nein, und jetzt denke ich,
ich darf für mich auch noch etwas
Sensibilisierungsarbeit leisten,
vielleicht hier mit unserem Podcast,
um zu sagen, das darf nebeneinander sein,
ohne eine Bedrohung zu sein.
Aber ich weiss auch, dass man das nicht kognitiv,
wenn man das bedrohlich findet.
Können wir das jetzt zehnmal sagen,
man findet es immer noch bedrohlich.
Aber dann vielleicht auch herauszufinden,
wieso finde ich es so bedrohlich.
Jetzt wird unsere Hörerin vielleicht
mit ihrem frischen Partner ganz liebevoll
und möglichst aus dem Erwachsene
ich rede und sage,
ihr seid keine Konkurrenz
in diesem Sinn
und du befürchtest,
du gehst vielleicht wieder weg,
verlasst mich, weil du in Gedanken bei ihm bist
oder du bist bei mir
und in Gedanken bei ihm.
Und bis sie sagt, ja, es gibt es Menge,
dass ich bei euch beiden bin, aber hey,
jetzt ist es halt so, es hat Platz
bei dir sein.
Und dort vielleicht je nachdem,
wie jetzt der frische Partner wieder gestrickt ist,
vielleicht braucht er auch etwas mehr Bestätigung,
am Anfang immer wieder zu hören,
ich will bei dir sein, ich bin bei dir,
dass wir uns integriert,
also die frischen Partnerinnen und Partner
teilen werden,
gerade wenn Kinder um sind,
weil das ist der Vater oder die Mutter
der Kinder, mit denen wir dort zusammen leben,
die sollen einen Platz haben.
Sie hat noch eine Frage,
auch darin, die ich auch sehr wichtig finde,
um zu ansprechen,
wann sollte man wieder normal

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

ja, für ihre Xenkluszeichen sein?

Ja.

Und dort will ich die ganzen grossen Schritte zurücknehmen
und für uns sollten auch,
als Fachpersonen, dort nicht anmassen,
die Norm zu definieren.

Für mich ist es wichtig,
mir zu schauen, also auch,
wenn ich schaue, geht der Prozess
irgendwie vorwärts, weil nicht normal,
wenn jemand es sagt, das bedeutet oft
auch, ich stecke fest,
wie lange es dann noch geht,
bis es wieder normal ist.

Das ist das eine, dann schaue ich genau her,
was läuft schief.

Und das zweite ist, ob sie das Gefühl hat,
sich zu verheilen.

Jetzt ist sie ein Jahr her,
und mitschwingt vielleicht,
jetzt haben wir sie als Gröpste durch.

Und sie vielleicht denkt okay,
dann sage ich, es geht nicht,
dass heute gerade schwierig ist.

Und ich denke auch,
jede Training, jeden Todesfall,
hinterlassen zu spuren,
also ist normal immer wieder die gleiche
Version von Vorherz sein.

Aber es geht ja gar nicht, wenn es spure hinterlässt.

Nein, das ist ganz schön,

Wir sagen eigentlich, dass die Trauer ganz weg muss, dass es dann fertig ist.

Oder wäre es auch okay in gewissen Teilen davon.

Weil einige sagen eben auch, ich möchte auch gar nicht ganz loslassen.

Weil irgendwann ein Trauer im Schmerz, das sich vielleicht da verändert,
auch eine ganz intensive Verbindung schaffen kann.

Also Traurigkeit vermissen ist halt auch Bonding.

Und wenn jemand sagt, ich lebe alles in allem ganz gut damit,
bin ich nicht die, die dann finden.

Das muss aber jetzt noch besser werden.

Es sieht ja vor allem ganz viel aus, wie wir das Gesellschaft mit Traur umgehen.

Dass Traur ganz eine kurze Zeit Platz hat.

Dass er sicher selber erlebt, dass deine Mutter gestorben ist.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Wie lange hat man sozial akzeptiert, dass du jetzt nicht gerade so funktionierst, wie man meint, dass du funktionierst?

Ja, das war eidriglich.

Es war eidriglich auch die riesige wunderschöne Anteilnahme.

Also was du wirklich gemerkt hast, dass die Dreite so über die ersten Wochen hinweg, das habe ich ganz, ganz krass gefunden.

Also auch zu merken, wie Anteilnahme so unglaublich viel vom Schmerz lindert.

Aber dann auch zu merken, nach zwei, drei Wochen ist es weg.

Viele haben es schon nicht mehr im Kopf gehabt.

Jeder Schutz oder jede Schonfrist ist irgendwie weg.

Und wenn man nach außen noch normal auftritt, umso mehr,

dann ist gar nicht mehr das Gefühl,

vielleicht ist da hinten noch etwas.

Das war schon ein eidrigliches Erlebnis.

Ich meine, es ist jetzt noch knapp drei Monate her.

Ja, und du hast mir dann noch gesagt, dass es mir so hängen bleibt.

Es wird ja als gut befunden, als wow, du bist ja schon wieder stabil.

Ja, genau.

Oder du warst immer stabil sogar.

Es hätte ja nicht einmal destabilisiert.

Und dort schon gemerkt habe, ich habe vorhin gesagt,

wer kommt darauf an, wie geht,

jetzt sind wir nicht bei Partnerschaften,

aber ich meine, eine Mutter ist ja auch eine sehr starke Bezugsperson.

Und ich habe es bei meiner Mutter gemerkt,

weil sie ja schon krank war

und wir wussten, das kommt dann irgendwann.

Im Vergleich zu den Trennungen meiner Partnerschaften

war es für mich so eidriglich.

Ich habe beim Tod meiner Mutter

mein Hauptgefühl Traurigkeit gesehen.

Es klingt ganz komisch, aber ich durfte nur Traurung sein.

Und das war auch so für mich entlastend,

weil ich nach Trennungen viele andere schwierige Gefühle hatte.

Zum Beispiel, ich hatte keine Schuld und keine Schamgefühle,

die ich mitverarbeiten musste.

Das hatte auf einer gewisse Art etwas Versöhnliches,

das mich sehr beeindruckt hat.

Und gemerkt habe, in Beziehungen ist es manchmal anders.

Weil wir in einer Beziehung Mitverantwortung treiben,

dass man im Fall von einem Tod ja nicht hat.

Ich glaube, das hat jetzt in diesem Fall mehr damit zu tun,

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

dass ich meine Geschichten mit ihnen vorher erklären konnte.
Wer sich zu einem anderen Zeitpunkt gestorben hat,
hat die wahrscheinlich schwierigeren Gefühle gehabt.
Also auch Scham oder Schuld oder Groll.
Aber das konnte ich zum Glück vorher schon heute tun.
Und wenn wir das jetzt auf Beziehungen übertragen würden,
sagst du, der Trennungsprozess fängt viel früher an?
Ja, man kann es aber nicht direkt übertragen.
Wenn ich sage, man darf sich erst dann trennen,
wenn alle Gefühle verarbeitet sind, dann ist es schwierig.
Ich glaube, das ist aber Teil des freiwilligen Trennungs,
dass man mit ein paar von diesen Gefühle leben muss,
die man im besten Fall bei einem Todesfall nicht hat.
Aber ich finde es schon wichtig, zu sagen,
dass es extrem darauf ankam, wenn ich das stattfand.
Ich habe mich innerlich lange auf das vorbereitet.
Ich habe gewusst, es kommt irgendwann wahrscheinlich nicht allzu fern
in der Zukunft.
Aber trotzdem, was du sagst,
ich war ja trotzdem keine Maschine.
Es hat trotzdem Weta.
Und ich hätte sehr gerne mehr Raum gehabt,
um diesen Platz zu geben.
Und ich nehme auch drei Monate später noch,
dass das immer noch in einer Form herum ist?
Ja, und was ich schön finde,
ist, dass ich diese Gefühle auch zulassen kann.
Wenn ich im Zug sitze, dann kommt es schönes Lied,
und ich muss prägen, und ich muss meine Mutter denken,
dass ich das zulassen und es irgendwie auch schön finde.
Ich denke immer so, wie schön es ein Bezug gibt,
wie schön es eine Erinnerung gibt zu ihr.
Ich merke, dass das dann wie hilft.
Und ich mir könnte vorstellen,
dass das so schubweiss immer wieder kommt.
Ein Teil von mir finde es schön, dass das dann wieder kommt.
Denn ist sie auch da.
Die Ruhr nach welcher Art von Trennung
auch immer, dass es dazu gehören,
nicht auch etwas Schönes zu haben?
Ja, etwas Schönes sogar.
Ich glaube, das muss man aufpassen,
wenn man das sagt im Prozess.

[Transcript] Beziehungskosmos / 70 Trauer - Oder wenn der Trennungsschmerz nicht aufhört

Das kann auch sehr provokativ sein,
wenn jemand ganz fest in der Traurigkeit ist.
Mir hilft vor allem zu wissen,
dass die Ruhr auch gesund ist
und wirklich adaptiv als das Psychologen geworden ist.
Es hilft, es ist notwendig,
um gewisse Sachen zu integrieren in die Lebensgeschichte.
Danke vielmals, Felicitas.
Danke vielmals euch allen fürs Debye sein.
Das war nicht ein ganz einfaches Thema.
Die Musik kommt in dieser Folge von Blue Dazsession.
Der Bezigsosmos ist ja eine Podcast-Ersterlinie,
aber bald gibt es uns auch auf der Bühne und im Buchform.
Wenn ihr mehr darüber erfahrt,
gehen auf unsere Webseite bezigscosmos.com.
Wer uns unterstützen will,
findet auch dort alle Informationen,
wie man es ablösen könnte.
Oder natürlich gibt es immer auch Twint.
Die Nummer ist 079-555-39-50-50.
Wir sind in zwei Wochen wieder zurück
mit einer neuen Folge,
die wir am Ende der Beziehung bleiben.
Aber schauen, wie unsere Ex-Beziehungen prägen,
was für Spuren sie bei uns hinterlösen
und wie wir damit umgehen können.
Das ist der Bezigsosmos.
Sie machen es gut.
Bezigscosmos.