

Roland Kachler

Traumatische Verluste

Hypnosystemische
Beratung und Therapie
von traumatisierten
Trauernden
Ein Leitfaden für die Praxis

2021

Inhalt

Vorwort	9
1 Was sind traumatische Verluste?	11
1.1 Eine andere Traumapsychologie und eine andere Trauerpsychologie	12
1.2 Kennzeichen traumatisierender Verluste	14
1.3 Traumatisierende Kontexte von Verlusten	18
1.4 Traumatisierende Verluste als schreckliche Überwältigungs- und Vernichtungserfahrung	21
1.5 Interventionen: Das Erstgespräch und die Verlustdiagnostik	24
2 Was bewirkt ein traumatischer Verlust akut? – Peritraumatische Verlusttrauma-Reaktionen	32
2.1 Die akuten Traumareaktionen als neurobiologische Reaktion des Organismus	32
2.2 Dissoziative und andere peritraumatische Reaktionen bei einem traumatisierenden Verlust	35
2.3 Das Verlusttrauma als prolongiertes Monotrauma	38
2.4 Das Verlusttrauma als komplexes Man-involved-Trauma	40
2.5 Interventionen: Die Diagnostik der akuten Traumareaktionen	42
3 Das bipersonale Verlusttrauma – Das Trauma des Verstorbenen und das Trauma der Hinterbliebenen	44
3.1 Das Verlusttrauma als bipersonales Trauma	45
3.2 Das Trauma des Verstorbenen – Das Zentrum des Verlusttraumas	47
3.3 Empathie, Identifikation und Internalisierung – Wie das Trauma des Verstorbenen zu den Hinterbliebenen kommt	49
3.4 Die Traumatisierung der Beziehung zum Verstorbenen	52
3.5 Grundsätze der bipersonalen Verlusttrauma-Therapie	56

3.6	Interventionen: Die Vertragsarbeit bei einem Verlusttrauma – Fünf Einladungshorizonte	58
4	Was ein Verlusttrauma langfristig bewirken kann – Die Komplizierte Trauma-Trauer-Folge-Störung (KTTS)	63
4.1	Der gelingende Trauer- und Beziehungsprozess – Das hypnosystemische Trauer- und Beziehungsmodell	64
4.2	Normale posttraumatische Reaktionen nach einem Verlusttrauma	68
4.3	Die Trauma-Verlust-Reaktion – Wie sich Trauma und Verlustschmerz gegenseitig beeinflussen	71
4.4	Zeitliche Verläufe der Trauma-Trauer-Reaktion	76
4.5	Die Entstehung einer KTTS	79
4.6	Kennzeichen einer KTTS	80
4.7	Interventionen: Diagnostik der posttraumatischen Verlustreaktionen und der KTTS	82
5	Die beziehungsorientierte Stabilisierungsarbeit und die stabilisierende Beziehungsarbeit bei einem Verlusttrauma	86
5.1	Die beziehungsorientierte Stabilisierungsarbeit	86
5.2	Die stabilisierende Beziehungsarbeit	92
5.3	Die Arbeit mit dem Nicht-mehr-leben-Wollen und dem Wunsch des Nachsterbens	96
5.4	Interventionen: Der Umgang mit Dissoziationen und Retraumatisierung	98
6	Verlusttrauma-Therapie für den Ego-State des Verstorbenen	100
6.1	Grundlagen der bipersonalen Verlusttrauma-Therapie als Trauma-Transformation	101
6.2	Traumatherapie für den Ego-State des Verstorbenen im und durch das Gespräch	104
6.3	Imaginative Traumatherapie für den Ego-State des Verstorbenen	108
6.4	EMDR für das Trauma des Ego-State des Verstorbenen	112
6.5	Herausforderungen und Schwierigkeiten bei der Traumatherapie für den Ego-State des Verstorbenen	114

7	Verlusttrauma-Therapie für die Ego-States der Hinterbliebenen	117
7.1	Vorbereitung der Verlusttrauma-Therapie für die Ego-States der Hinterbliebenen	118
7.2	Nachholende Traumatherapie der Hinterbliebenen als Trauma-Transformation	120
7.3	Traumatherapie für die Hinterbliebenen in Situationen mit dem verstorbenen nahen Menschen	124
7.4	Verlusttrauma-Therapie bei einer miterlebten traumatisierenden Verlustsituation mit eigener Lebensbedrohung durch Tötungsandrohung	125
7.5	Traumatherapie für die Hinterbliebenen in traumatisierenden Situationen ohne den Verstorbenen	127
7.6	Herausforderungen und Schwierigkeiten bei der Traumatherapie für die Hinterbliebenen	128
8	Beziehungsarbeit bei einem Verlusttrauma – Die Therapie der traumatisierten inneren Beziehung	130
8.1	Der Zugang zu einer dissoziativ blockierten inneren Beziehung	132
8.2	Vorbereitungen für die Arbeit an der traumatisierten inneren Beziehung	133
8.3	Lösung von bisher Ungeklärtem und Ungelöstem – Klärungs- und Konfliktlösearbeit	135
8.4	Lösung der blockierenden Bindung durch Überlebensschuld und Schuldgefühle	138
8.5	Lösende Arbeit bei Zorn und Wut auf den Verstorbenen	141
8.6	Arbeit an der Traumatisierung der inneren Beziehung nach einem Suizid	142
8.7	Schwierigkeiten bei der Therapie der traumatisierten Beziehung	145
9	Realisierungsarbeit bei einem Verlusttrauma	148
9.1	Realisierungsarbeit als Realisierung der dissoziierten und vermiedenen Aspekte des Verlusttraumas	149
9.2	Weitere Realisierungsarbeit und die Arbeit mit Verlustschmerz und Trauer	155
9.3	Herausforderungen und Schwierigkeiten bei der Realisierungsarbeit	157

10 Verlusttrauma-Psychotherapie der Folgestörungen eines Verlusttraumas	164
10.1 Psychische Folgestörungen eines Verlusttraumas und der KTTS	165
10.2 Vertragsarbeit und Psychoedukation bei einer KTTS und bei Folgestörungen	168
10.3 Grundlegende Prozessschritte in der Transformation der Folgestörungen	170
10.4 Somatisierung des Verlusttraumas und psychosomatische Störungen – Das Verlusttrauma aus dem Körper lösen	174
10.5 Depression als Lebensverzicht – Die Depression aus dem Stillstand lösen	184
11 Vom bipersonalen Verlusttrauma in ein wieder glückendes Leben	190
11.1 Die traumatisierte Beziehung zum Leben und die Vermeidung des Lebens	190
11.2 Das bipersonale Verlusttrauma – Integration in die eigene Biografie	196
11.3 Die innere Beziehung zum Verstorbenen – Verbunden und gelassen ins weitergehende Leben integriert	199
11.4 Die bleibende Abwesenheit des Verstorbenen – Immer wieder trauriger Teil des weitergehenden Lebens	203
11.5 Wiederaneignung des Lebens – Zurück in ein wieder glückendes und neu sinnerfülltes Leben	205
Literatur	208
Über den Autor	212