



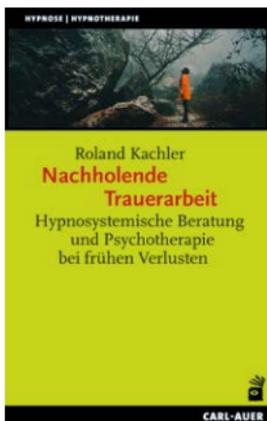
Roland Kachler

Nachholende Trauerarbeit

Hypnosystemische Beratung
und Psychotherapie
bei frühen Verlusten

Leseprobe





Roland Kachler

Nachholende Trauerarbeit

Hypnosystemische Beratung
und Psychotherapie bei
frühen Verlusten

204 Seiten, Kt, 2018

€ (D) 24,95 / € (A) 25,70

ISBN 978-3-8497-0239-7

auch als **eBook** erhältlich

In vielen Beratungs- und Psychotherapieprozessen werden frühe Verluste in der Kindheit oder Jugend sichtbar. Zunehmend suchen Betroffene auch selbst Beratung und Therapie auf, um frühe Verluste aufzuarbeiten. Oft macht erst das Wissen um solche unverarbeiteten Verluste die aktuelle Symptomatik, wie eine Angsterkrankung oder Depression, verständlich.

Roland Kachler zeigt, wie dieses häufig übersehene Thema hypnosystemisch und mittels Ego-State-Therapie bearbeitet werden kann: Der vom Verlust betroffene Kind-Ego-State erhält eine nachholende Begleitung in seinem damals unvollständigen Trauer- und Beziehungsprozess. Zentral ist dabei, dass die Beziehung zum Verstorbenen geklärt und gestaltet werden muss. Dann kann an einer nachholenden Entwicklung des Kind-Ego-States gearbeitet werden, sodass sich auch die aktuelle Symptomatik lösen kann.

Die vorgestellten Interventionen können unmittelbar umgesetzt werden. Ausgewählte Fallbeispiele illustrieren die Arbeitsweise und das Zusammenspiel des hypnosystemischen Traueransatzes und der Ego-State-Therapie. Berater und Psychotherapeuten erhalten damit einen Leitfaden für ihre Praxis.



Carl-Auer Verlag

www.carl-auer.de

Inhalt

Vorwort	9
1 Die Grundlagen der nachholenden Trauer- und Beziehungsarbeit – Der hypnosystemische Traueransatz	11
1.1 Hypnosystemischer Ansatz als beziehungsorientierter Traueransatz	12
<i>Überwindung des psychoanalytisch fundierten Trauerverständnisses – Trauern ist mehr als Loslassen</i>	12
1.2 Der hypnosystemische Trauer- und Beziehungsansatz – Eine neue innere Beziehung finden	14
1.3 Das Metamodell des hypnosystemischen Trauer- und Beziehungsansatzes – Das Fließen der Trauer und der Liebe	16
1.4 Die Vertragsarbeit in der Trauerbegleitung – Vier Einladungshorizonte	21
1.5 Stabilisierungsarbeit und Transformation der Dissoziation – Einladung zum Wahrnehmen und Weiterleben	23
1.6 Die schmerzliche Realisierungsarbeit – Einladung, mit der Abwesenheit des Verstorbenen leben zu lernen	25
1.7 Die kreative Beziehungsarbeit – Einladung zur sicheren und freien Beziehung zum Verstorbenen	28
1.7.1 <i>Die Reinternalisierung des Verstorbenen</i>	29
1.7.2 <i>Die Installation eines sicheren Ortes für den Verstorbenen</i>	31
1.7.3 <i>Beziehungsarbeit als Konfliktklärung</i>	36
1.8 Die Arbeit am weitergehenden Leben – Einladung zu einem Leben, in dem es wieder Glück geben darf	37
1.9 Die bleibende innere Verbundenheit und die bleibende Wehmut – Wie sieht eine gelungener Trauer- und Beziehungsprozess aus?	39
2 Diagnostik, Indikation und Vertragsarbeit bei nachholender Trauer- und Beziehungsarbeit	43
2.1 Nachholende Trauerarbeit bei früheren und frühen Verlusten	44
2.1.1 <i>Was sind frühere Verluste?</i>	44
2.1.2 <i>Frühe Verluste in der Kindheit und Jugendzeit – Der Schwerpunkt dieses Buches</i>	44
2.1.3 <i>Der Begriff der nachholenden Trauer- und Beziehungsarbeit</i>	46
2.2 Frühe Verluste als bewusstes oder unbewusstes Thema	47
2.2.1 <i>Bewusster Wunsch nach einer Aufarbeitung eines frühen Verlustes</i>	47

Nachholende Trauerarbeit

2.2.2	<i>Frühe Verluste als unbewusste Hintergründe aktueller Themen und Symptome</i>	49
2.2.3	<i>Diagnostische Abklärungen der damaligen Verlustsituation</i>	53
2.2.4	<i>Diagnostische Abklärungen der Beziehung zum Verstorbenen</i>	55
2.2.5	<i>Diagnostische Abklärungen bezüglich der biografischen Entwicklung bis heute</i>	56
2.2.6	<i>Verträge in der nachholenden Trauer- und Beziehungsarbeit</i>	57
2.2.7	<i>Psychoedukation über Ansatz, Methoden und Prozess der nachholenden Trauer- und Beziehungsarbeit</i>	60
2.2.8	<i>Therapieplanung und Therapiesteuerung</i>	60
3	Hypnosystemische Ego-State-Therapie in der nachholenden Trauer- und Beziehungsarbeit	63
3.1	Der hypnosystemische Ego-State-Ansatz als Grundlage der nachholenden Trauerarbeit	63
3.1.1	<i>Der Überblick über verschiedene Ego-State-Ansätze</i>	63
3.1.2	<i>Definition von Ego-States und ihrer Funktion bei einem frühen Verlust</i>	66
3.1.3	<i>Systemischer, hypnotherapeutischer und hypnosystemischer Ansatz in der Ego-State-Therapie bei einer Verlusterfahrung</i>	70
3.2	Methoden der hypnosystemischen Ego-State-Therapie in der nachholenden Trauerarbeit	72
3.2.1	<i>Trance und imaginative Prozesse</i>	73
3.2.2	<i>Die Installation von heilsamen transformatorischen Orten für die Kind-Ego-States</i>	75
3.2.3	<i>Dissoziative und assoziative Prozesse</i>	76
3.2.4	<i>Der Zugang zu den frühen Verlustsituationen</i>	77
3.2.5	<i>Die Arbeit mit Trauer und Schmerz in der nachholenden Trauer- und Beziehungsarbeit</i>	78
3.2.6	<i>Die Arbeit mit den Beziehungsgefühlen in der nachholenden Trauer- und Beziehungsarbeit</i>	80
3.2.7	<i>Die Arbeit mit transformierenden Imaginationen</i>	81
3.2.8	<i>Die Arbeit auf der inneren Bühne – Imaginative Begegnungsprozesse anleiten</i>	84
3.2.9	<i>Utilisierung des Prozesses für die Lösung der aktuellen Thematik oder Symptomatik</i>	85
4	Die nachholende Beelterungsarbeit für die trauernden Kind-Ego-States	87
4.1	Das Verlusterleben der Kind-Ego-States	87

4.1.1	<i>Frühe Verluste und ihre traumatisierende Qualität – Die Kind-Ego-States in der Dissoziation</i>	87
4.1.2	<i>Verlustschmerz und Trauer bei Kindern und Jugendlichen – Die trauernden Kind-Ego-States</i>	89
4.1.3	<i>Abwehr und Wut in der Verlustsituation – Die widerständigen Kind-Ego-States in der Verlust- und Trauersituation</i>	91
4.2	Entstehung von Verlust- und Trauerskripten	92
4.3	Installation eines haltenden Trauerortes für trauernde Kind-Ego-States	95
4.4	Die Aktualisierung der in der Verlust- und Trauersituation entstandenen trauernden Kind-Ego-States	97
4.4.1	<i>Imagination des trauernden Kind-Ego-States als Einzelbild</i>	98
4.4.2	<i>Imagination des trauernden Kind-Ego-States in einer erinnerten Verlustsituation</i>	100
4.5	Die Beelterungsarbeit – Basis einer gelingenden nachholenden Trauerarbeit	102
4.6	Die Beelterungsarbeit in traumatisierenden Verlustsituationen – Das Bergen des traumatisierten Kind-Ego-States	109
4.7	Beelterung und die Transformation des Verlust- und Trauerskriptes	114
4.8	Vorbereitung der nächsten Prozessschritte	116
5	Nachholende Realisierungsarbeit für die trauernden Kind-Ego-States	117
5.1	Nachholende Trauerarbeit als vierfache Arbeit mit der Trauer der Kind-Ego-States	117
5.2	Die nachholende Realisierung und die Arbeit mit der eigenen Trauer des Kind-Ego-States	122
5.2.1	<i>Voraussetzungen für die nachholende Realisierungsarbeit</i>	123
5.2.2	<i>Die behutsame Konfrontation mit den Realitäten des Verlustes</i>	124
5.2.3	<i>Die Begleitung des Kind-Ego-States während der Konfrontation – Der Prozess der begleiteten Konfrontation</i>	127
5.2.4	<i>Abschluss der Konfrontationsarbeit</i>	131
5.2.5	<i>Mögliche Probleme bei der konfrontierenden Realisierungsarbeit</i>	133
5.3	Die identifikatorische Trauer, die übernommene Trauer und die Trauer um sekundäre Verluste	136
6	Nachholende Beziehungsarbeit zwischen den Kind-Ego-States und den Ego-States des Verstorbenen	138
6.1	Die Arbeit an der inneren Beziehung zu den Ego-States des Verstorbenen	138

Nachholende Trauerarbeit

6.1.1	Die relevanten Kind-Ego-States in der Beziehung zu den Ego-States des Verstorbenen	140
6.1.2	Die Beziehungsskripte der Kind-Ego-States	143
6.1.3	Die Ego-States des Verstorbenen	144
6.2	Reaktualisierung der Beziehung zu den Ego-States des Verstorbenen durch Erinnerungsarbeit	147
6.3	Nachholendes Ermöglichen einer imaginativen Beziehung zu den Ego-States des Verstorbenen	149
6.4	Erleben der Beziehung zu den Ego-States des Verstorbenen auf der inneren Bühne	153
6.5	Klärung von ungelösten Themen in der Beziehung zu den Ego-States des Verstorbenen auf der inneren Bühne	157
6.6	Lösung der identifikatorischen Trauer durch Differenzierung in Bezogenheit	167
7	Nachholende hypnosystemische Therapie des verbleibenden trauernden Familiensystems	172
7.1	Das verbleibende trauernde Familiensystem	172
7.2	Die Rückgabe der blockierenden übernommenen Trauer – Die Arbeit an der systemischen Trauer	174
7.3	Das Nachbetrauern des sekundären Verlustes der Eltern und der verlorenen Vollständigkeit der Familie	178
7.4	Nachholende Familientherapie an den Strukturen der zurückbleibenden Familie	180
8	Nachholende Entwicklung der Kind-Ego-States und Lösung der aktuellen Symptomatik	184
8.1	Transformation der Trauer und Abschied von der Trauer	184
8.2	Von der gebundenen zur verbundenen Beziehung zu den Ego-States des Verstorbenen	186
8.3	Lebensorientierte und lebensblockierende Kind-Ego-States nach der Verlustsituation	188
8.4	Die lebensblockierenden Skripte und ihre Veränderung	193
8.5	Begleitung des Kind-Ego-States in die Weiterentwicklung und in das Leben	196
8.6	Lösung der akuten Thematik oder Symptomatik der Klientin	198
	Nachwort	200
	Literatur	201
	Über den Autor	204

1 Die Grundlagen der nachholenden Trauer- und Beziehungsarbeit – Der hypnosystemische Traueransatz

Nachholende Trauerarbeit bezieht sich auf zurückliegende Verluste, die meist in der Kindheit und Jugendzeit erfolgten. Sie sind häufig Hintergrund einer aktuellen Thematik, unter der der Klient¹ leidet. Häufig werden in Beratungen und Therapien frühe Verluste aktualisiert und müssen nun so bearbeitet und transformiert werden, dass sie zur Lösung der aktuellen Symptomatik beitragen. Die nachholende Trauerarbeit unterscheidet sich in den wesentlichen Prozessen zunächst nicht von einer Trauerarbeit nach einem aktuellen Verlust. Deshalb werde ich zuerst meinen neu entwickelten hypnosystemischen Traueransatz vorstellen, um dann ab Kapitel 2 in die spezifischen Prozesse und Methoden der nachholenden Trauer- und Beziehungsarbeit hineinzugehen.

Da nach meinem – hypnosystemischen Verständnis – Trauerarbeit immer auch Arbeit in der Beziehung zwischen Trauerndem und Verstorbenen darstellt, spreche ich im Folgenden von Trauer- und (!) Beziehungsarbeit sowohl für die Trauerbegleitung in einer akuten Verlustsituation also auch für die nachholende Trauerbegleitung.

Die klassischen Traueransätze, die vom psychoanalytischen Denken herkommen, betonen das Abschiednehmen vom Verstorbenen und das Loslassen des Verstorbenen. Demgegenüber habe ich nach dem Tod unseres 16-jährigen Sohnes im Jahr 2002 einen neuen Traueransatz entwickelt, bei dem eine innere Beziehung zum Verstorbenen bleiben und weiterhin gelebt werden darf. Dieser beziehungsorientierte Traueransatz greift hypnotherapeutische und systemische Ansätze auf und integriert sie zu einem hypnosystemischen Traueransatz, bei dem die Trauerarbeit immer eine Trauer- und (!) Beziehungsarbeit darstellt. Ich stelle diesen

1 Im vorliegenden Buch werden weibliche und männliche Formen gleichermaßen gebraucht, damit beide Geschlechter gleichwertig bezeichnet werden. Beim Begriff »Verstorbener« wurde aus Gründen der Vereinfachung nur die männliche Form verwandt. Selbstverständlich ist hier gleichwertig auch das weibliche Geschlecht gemeint.

Ansatz im Rahmen dieses Buches über nachholende Trauerarbeit knapp in einer Übersicht so weit dar, dass Sie dann mit dem hypnosystemische Trauer- und Beziehungsansatz in nachholenden Trauer- und Beziehungsprozessen arbeiten können. Ausführliches finden Sie in meinem Buch *Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis* (2017) und in meinen weiteren Veröffentlichungen.

1.1 Hypnosystemischer Ansatz als beziehungsorientierter Traueransatz Überwindung des psychoanalytisch fundierten Trauerverständnisses – Trauern ist mehr als Loslassen

Trauernde haben bei einem schweren Verlust größte Schwierigkeiten mit dem gängigen Ansatz des »Loslassens«. Sie wehren sich gegen diese so häufig wie unbedacht geäußerte Empfehlung. Das hier vorgestellte Modell des Trauerns und der inneren Beziehung zum Verstorbenen nimmt den Widerstand der Trauernden gegen das »Loslassen« ernst und hilft dem Hinterbliebenen, mit (!) dem Verstorbenen und nicht ohne ihn zu leben. Nicht das Loslassen steht bei diesem Ansatz im Zentrum, sondern die Bindung zum Verstorbenen. Auch wenn der Tod das Leben des Verstorbenen beendet, die Gefühle der Beziehung der Hinterbliebenen zum Verstorbenen beendet er nicht.

Nach dem Tod eines nahen Angehörigen muss sich die bisherige Beziehung in eine internale Beziehung zum Verstorbenen transformieren. In der Liebe des Hinterbliebenen darf diese Beziehung weitergehen. Wie die Untersuchungen von Klass et al. (1996) und Bednarz (2003, 2005) zeigen, leben viele Hinterbliebene mit dem Verstorbenen als innerem Gegenüber eine andere, nämlich innere Beziehung weiter.

Fallbeispiel: Ich will dich nicht ein zweites Mal verlieren

Eine 70-jährige Frau verliert ganz plötzlich ihren erwachsenen Sohn. Immer wieder wird ihr geraten, ihren Sohn loszulassen. Im Trauergespräch mit mir lehnt sie dieses Ansinnen empört ab und erklärt: »Ich will doch meinen Sohn nicht ein zweites Mal verlieren.«

Sigmund Freud hat wie kein anderer das vorherrschende wissenschaftliche Verständnis der Trauer geprägt. Von seiner Trieb- und Libidotheorie her begründet, sollen in der Trauer die libidinösen Bindungen an das Beziehungsobjekt gelöst werden. In dem Aufsatz *Trauer und Melancholie* schreibt Freud (1917, S. 430):

»Worin besteht nun die Arbeit, welche die Trauer leistet? [...] Die Realitätsprüfung hat gezeigt, dass das geliebte Objekt nicht mehr besteht, und erlässt nun die Aufforderung, alle Libido aus ihren Verknüpfungen mit diesem Objekt abzuziehen. [...] Tatsächlich wird aber das Ich nach Vollendung der Trauerarbeit wieder frei und ungehemmt.«

Hier wird zum ersten Mal die Trauer als psychische Arbeit verstanden, was später dann im bekannten Begriff »Trauerarbeit« gefasst wird. Das Ablösen der Libido bedarf einer psychischen Anstrengung und Arbeit, die vom Trauernden mit dem Ziel einer emotionalen Loslösung gegenüber dem Verstorbenen zu leisten ist.

Bowlby (1983) und Parkes (1972) haben die Bindungstheorie zum Verständnis der Trauerprozesse herangezogen und ein erstes Phasenmodell entwickelt. Dieses Modell wurde dann von Kast (1977) weiter ausformuliert, mit den bekannten Phasen des Nicht-wahrhaben-Wollens, der aufbrechenden Emotionen, des Suchens und Sichtrennens und des neuen Selbst- und Weltbezugs.

In diesem Phasenmodell wird Trauernden teils explizit, teils implizit zu einem »Loslassen« und zu einem Abschließen des Trauerprozesses geraten. Dies widerspricht dem tiefen Wunsch von Trauernden, bei schweren Verlusten ihren geliebten Menschen auf Dauer im Inneren zu bewahren und eine innere Beziehung zu ihm weiterzuleben.

Exkurs: Was wird als schwerer Verlust erlebt?

Jeder Verlust durch den Tod eines geliebten Menschen wird subjektiv sehr unterschiedlich erlebt und individuell sehr unterschiedlich verarbeitet. Das hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel von der Länge und Intensität der bisherigen Beziehung zum Verstorbenen, von der Todesart, von der Persönlichkeit der Trauernden und ihren bisherigen Verlusterfahrungen.

Bei allen individuellen Unterschieden kann man davon ausgehen, dass folgende Verluste und Verlustsituationen in der Regel als sehr massiv und schwer erlebt werden:

- unerwarteter, plötzlicher Verlust zur Unzeit
- traumatische Umstände beim Tode des geliebten Menschen, insbesondere entstellende Unfälle, Tod durch Gewalt, meist auch Tod bei Großschadensereignissen; oft auch traumatisierende Umstände beim Auffinden des Verstorbenen oder bei Überbringung der Todesnachricht
- Verlust eines Menschen, für dessen Tod die Hinterbliebenen mitverantwortlich sind oder an dessen Tod sie sich mitschuldig fühlen
- mehrere, oft nahe beieinanderliegende schwere Verluste im Laufe einer Biografie
- uneindeutige Verluste, bei denen der Leichnam des Verstorbenen zerstört wurde oder nicht gefunden werden kann
- Verlust durch einen Suizid des Angehörigen
- Verlust eines Menschen, mit dem die Trauernden in intensiver emotionaler Beziehung lebten; hier auch ambivalente, ausbeutende oder missbrauchende Beziehungen des Verstorbenen zum Hinterbliebenen
- Verlust eines Kindes jedweden Alters
- Verlust eines Geschwisters, besonders im Kindes- und Jugendlichenalter der zurückbleibenden Geschwister
- Verlust eines Elternteils oder beider Eltern, manchmal auch ein wichtiger Großelternanteil im Kindes- und Jugendlichenalter.

Es sei hier noch einmal betont, dass jeder und jede Trauernde letztlich selbst entscheidet, ob und als wie schwer ein Verlust erlebt wird. Dies muss in der Trauer- und Beziehungsbegleitung in jedem Falle anerkannt und als Ausdruck der besonderen Beziehung zum Verstorbenen gewürdigt werden.

1.2 Der hypnosystemische Trauer- und Beziehungsansatz – Eine neue innere Beziehung finden

Schon Bowlby (1983, S. 183) wies ausdrücklich darauf hin, dass die Verbindung zum Verstorbenen weiterbestehen kann und dass sie ein integraler Bestandteil gesunder Trauer ist. Dies wurde in der Trauerforschung und insbesondere in der deutschen Trauerliteratur nicht rezipiert und weiterverfolgt.

Die bahnbrechende Arbeit mit dem programmatischen Titel *Continuing bonds* von der Arbeitsgruppe um Dennis Klass (Klass et al. 1996) hat empirisch gezeigt, dass viele Hinterbliebene in einer inneren, weitergehenden Beziehung zum Verstorbenen bleiben. Für ihre sozialwissenschaftlichen Studie *Den Tod überleben. Deuten und Handeln im Hinblick auf das Sterben eines anderen* (Bednarz 2003; vgl. auch Bednarz 2005) hat Anja Bednarz Trauernde danach befragt, wie sie einen Verlust verarbeiten. Dabei zeigte sich – unabhängig von den Forschungen von Klass –, dass die Verstorbenen ein internaler und weiterhin bedeutsamer Teil in der Person der Hinterbliebenen bleiben.

Ich habe diese Arbeiten aufgegriffen und mit der Hypnotherapie, den systemischen Ansätze und dem hypnosystemischen Ansatz zusammengeführt, sodass sich ein grundlegend neues Verständnis einer schweren Verlust Erfahrung ergibt.

Die moderne Hypnotherapie arbeitet mit unbewussten und unwillkürlichen Prozessen, die sie in der Trance für Veränderungs- und Entwicklungsprozesse aktiviert und nutzt. Die Hypnotherapie setzt hier vorwiegend imaginative Methoden ein, die unwillkürliche Körperprozesse und unbewusste Prozesse in bildhafte, symbolische Repräsentationen transformiert und auf der imaginativen Ebene Veränderungsprozesses anregt. In einer Verlustsituation gibt es vielfältige unwillkürliche Körperprozesse des Verlustschmerzes und der Trauer, die in der Trauerbegleitung in Bilder gefasst und auf dieser Ebene bearbeitet werden. Genauso wichtig aber sind auch die internalen, körperlich spürbaren Beziehungsgefühle im Hinblick auf den Verstorbenen, die nun in Trance zu einer inneren, sicheren, symbolischen Beziehung ausgestaltet werden.

Die systemischen Ansätze beschreiben die komplexen Beziehungsprozesse zum Beispiel in einem Familiensystem. Das zentrale Beziehungssystem nach einem schweren Verlust stellt die Beziehung der Trauernden zum Verstorbenen dar gemäß der systemischen Grundregel, dass man sich gegenüber dem Verstorbenen nicht *nicht* verhalten kann. Die Trauernden müssen eine eigene, für sie stimmige Beziehung zum Verstorbenen finden. Insofern unterscheidet sich diese internale symbolische Beziehung zum Verstorbenen nicht von anderen Beziehungen, und deshalb können zu ihrem Verständnis alle systemischen Erkenntnisse und Methoden genutzt werden.

Der hypnosystemische Ansatz integriert nun hypnotherapeutisches und systemisches Denken (Schmidt 2004, 2005). So können Interaktionen in einem Familiensystem auch verstanden werden als gegenseitige Einladungen in eine Trance und in ein weitgehend unbewusstes Erleben, sodass sich zum Beispiel ein streitendes Ehepaar nicht nur in einer gemeinsamen Kommunikation, sondern zugleich in einer gemeinsamen, freilich problemfokussierten Trance befindet.

Auch Trauernde befinden sich in einer intensiven Beziehungstrance hinsichtlich des Verstorbenen, der nun als inneres Gegenüber, also sogenannter Ego-State, zu einem internalen Beziehungspartner wird. So konstituiert sich ein internes, über die Trance zugängliches Beziehungssystem, in dem der Trauernde mit dem Ego-State internal kommuniziert und zugleich über dieses Beziehungssystem in einer Metaposition reflektieren kann.

Das Neue dieses hypnosystemischen Traueransatzes, der, wie gesagt, immer ein Trauer- und (!) Beziehungsansatz sein muss, liegt darin, dass nicht mehr nur an der Schmerz- und Trauerreaktion, sondern zentral auch an der Bindungsebene und damit an einer nun erlaubten inneren Beziehung zwischen dem Trauernden und dem Verstorbenen gearbeitet werden kann und muss.

1.3 Das Metamodell des hypnosystemischen Trauer- und Beziehungsansatzes – Das Fließen der Trauer und der Liebe

Ich möchte nun den hier vorgestellten Trauer- und Beziehungsansatz in einer Metalandkarte darstellen. Bei schweren Verlusten zeigen sich zunächst die aus der Traumapsychologie bekannten dissoziativen Phänomene. Nach einem schweren Verlust stellt sich für Trauernde die existenzielle Frage, ob und, wenn ja, wie sie ohne den geliebten Angehörigen weiterleben wollen. Daraus erwächst für sie zunächst die Aufgabe, sich für das Überleben im ersten Trauerjahr zu entscheiden und dafür Tag für Tag am Überleben zu arbeiten. In dieser ersten Phase ist deshalb in der Trauerbegleitung intensive Stabilisierungsarbeit angesagt.

Trotz des dissoziativen Schutzes zeigt sich einerseits die schmerzliche Realität, dass der Verstorbene abwesend ist, andererseits erleben Trauernde eine intensive Nähe zum Verstorbenen.

Hier beginnt die schmerzliche Realisierung der Abwesenheit des Verstorbenen und in den Näheerfahrungen eine entstehende innere Beziehung. Dieser Trauer- und Beziehungsprozess bewegt sich nun wie zwischen zwei Ufern eines Flusses. Das eine Ufer stellt die schmerzliche Begrenzung der Realität durch den Tod dar, das andere Ufer die weitergehende Liebe zum Verstorbenen. Wenn dieser Prozess im Fließen bleibt, dann bewegt sich der Trauernde hin zu einem Leben, in dem es wieder Glück geben darf.

Ein Trauer- und Beziehungsprozess fließt also zwischen der Realisierung der äußeren Abwesenheit auf der einen Seite und der inneren Anwesenheit im Sinne einer inneren Beziehung auf der anderen Seite hin zu einem Leben nach dem Verlust, in dem wieder Momente des Glücks zu erleben sind.

Den Trauernden sind also nach der Entscheidung zum Weiterleben ohne den nahen Angehörigen nun zunächst zwei wesentliche Aufgaben gestellt, die sie einerseits bewusst angehen sollten, andererseits unwillkürlich geschehen lassen können.

Einerseits Realisierung der äußeren Abwesenheit des geliebten Menschen: Die äußere Realität des Todes und der äußeren Abwesenheit zwingt die Hinterbliebenen über die Erfahrung des Verlustschmerzes

und der Trauer, diese Realität allmählich zu realisieren und sie als endgültig zu akzeptieren. Die Trauernden müssen über den Schmerz lernen, dass der Verstorbene auf seine Weise zum Beispiel durch Unfall oder Erkrankung verstorben ist, dass er tot ist, dass er in der äußeren Realität abwesend ist und dass er nicht mehr kommen wird.

Andererseits Reetablierung und das Gestalten einer inneren Beziehung zum nahen Menschen: Die Erfahrung der inneren Anwesenheit der Verstorbenen ist die emotionale Grundlage für eine weitergehende innere Beziehung, in der der Verstorbene als internaler Ego-State ein Teil der Identität der Hinterbliebenen wird und bleiben kann. Ziel ist es, dass diese interne Beziehung zum Ego-State des Verstorbenen eine sichere und zugleich freie Beziehung wird.

Ich nenne diese beiden zentralen Aufgaben im Folgenden *Realisierungsarbeit* und *Beziehungsarbeit* im Rahmen eines Trauer- und Beziehungsprozesses nach einem schweren Verlust. Gelingen die beiden Aufgaben, ist dies die beste Voraussetzung dafür, dass das Leben nach einem Verlust wieder lebenswert wird und es dabei auch wieder Glück geben darf. Dies stellt eine weitere Aufgabe nach einem Verlust dar: nämlich sich aktiv und bewusst das Leben wieder zu nehmen.

Trauerbegleitung nach einem Verlust unterstützt die Prozesse auf der Seite der Realisierung und auf der Seite der inneren Beziehung. Die Grundidee ist dabei, die Trauer und die Liebe ins Fließen zu bringen und im Fluss zu halten. Nur ein fließender Trauer- und Liebesprozess führt hin zu einem Leben nach dem Verlust, in dem es auch wieder Glück geben darf. Die Trauerbegleitung unterstützt das Schwingen des Prozesses zwischen den beiden Ufern der Trauer und der Liebe.

An diesem Flussmodell des Trauerns und des Liebens wird dann auch verständlich, dass es in diesem Fließen zu Stillständen oder Einseitigkeiten kommen kann. Das zeigen die folgenden drei Fälle.

Fallbeispiel: Die in der Dissoziation erstarrte Mutter

Eine 55-jährige Mutter kommt zur Trauerbegleitung, weil sie ihre verstorbene 23-jährige Tochter nicht spüren kann. Sie kommt einundhalb Jahre nach dem Tod ihrer Tochter ganz in Schwarz gekleidet und

wirkt in ihrem ganzen Habitus wie eingefroren. Es zeigt sich rasch, dass die Mutter noch weitgehend in der Erstarrung des Schocks nach dem plötzlichen Unfalltod ihrer Tochter steckt und dass deshalb weder die Trauer noch die Liebe fließen kann. Ich arbeite mit ihr daran, die dissoziativen Phänomene als Schutz zu verstehen und sich langsam und behutsam auf die Realität des Todes ihrer Tochter einzulassen. Mit dem Zulassen der Trauer werden auch die Liebesgefühle für ihre Tochter erstmals spürbar, sodass wir dann am Finden und Gestalten der inneren Beziehung arbeiten können. Später arbeiten wir daran, dass diese Mutter auch wieder ein Leben finden kann, zu dem die innere Beziehung bleibend gehören darf und in dem es wieder Augenblicke des Glücks geben darf.

Hier zeigt sich, dass der Stillstand eine eminente Schutzfunktion hat, die wie bei allen Stillständen zunächst gewürdigt werden muss. In der Stabilisierungsarbeit können Trauernde unter Anleitung lernen, sich nun selbst im Einlassen auf den Schmerz vor dem befürchteten Überflutetwerden zu schützen. Wird die Trauer auf der einen Seite spürbar, kann auch die Liebe auf der anderen Seite ins Spürbarwerden kommen. Hier zeigt sich deutlich, dass beide Seiten eng miteinander verschränkt sind und dass die Trauer- und Beziehungsarbeit sich als Pendelprozess zwischen diesen beiden Seiten bewegt. Aufgabe der Trauerbegleitung ist es, Trauernde in diesem Prozess zu unterstützen, damit ein Stillstand wieder ins Fließen beziehungsweise damit der Trauer- und Beziehungsprozess gar nicht erst in Stocken kommt.

Fallbeispiel: Der auf seinen Sohn wütende Vater

Der Vater kommt etwa ein halbes Jahr nach dem Suizid seines 19-jährigen Sohnes. Im Auto vor dem Bahnhof hatte der Vater dem Sohn vor dessen Abfahrt das Versprechen abgenommen, sich nach einer längeren depressiven Phase nicht zu suizidieren. Vier Tage später kommt von der Polizei die Nachricht, dass sich der Sohn an seinem Studienort vor die Bahn geworfen hat. Der Vater erlebt kaum Trauer, sondern zunächst eine intensive Wut gegenüber seinem Sohn darüber, dass der sein gegebenes Versprechen gebrochen hatte.

Auch an diesem Fallbeispiel wird deutlich, dass im Trauer- und Beziehungsprozess ein Stillstand droht. In seiner Wut kann der Vater weder seine Trauer fließen lassen noch seine Liebe zu seinem Sohn ungehindert erleben. Die Wut, die einen zentralen Aspekt der Beziehung zum Sohn darstellt, blockiert also sowohl den Trauer- als auch den Liebesfluss. Zugleich schützt die intensive Wut den Vater vor der harten Realisierung dessen, was mit seinem Sohn und ihm als Vater geschehen ist. Die Arbeit besteht darin, in der Beziehung zum Sohn diese massive Beziehungsstörung zu klären und die Wut zu lösen, damit die Beziehung nahe und ungestört sein darf und auch die Trauer zugelassen werden kann. Hier ist also die Beziehungsarbeit in der inneren Beziehung zwischen Vater und verstorbenem Sohn eine Konflikt- und Klärungsarbeit.

Fallbeispiel: Die Eltern, die sich das Tanzen verbieten

Die 15-jährige Tochter war an einer längeren Krebserkrankung gestorben. Ich hatte die Eltern entsprechend dem hier vorgestellten Trauer- und Beziehungsansatz so begleitet, dass beide die Realität des Todes ihrer Tochter akzeptieren und eine liebevolle innere Beziehung zur ihr leben konnten. Nach der etwa einjährigen Trauer- und Beziehungsbegleitung stand das Paar drei Jahre nach dem Tod der Tochter vor der Frage, ob es wieder zum Tanzen gehen könne. Beide hatten vor der Erkrankung und dem Tod ihrer Tochter sehr gerne getanzt, aber das Tanzen in der Trauerzeit gänzlich aufgegeben. Sie verboten sich das Tanzen mit dem Gedanken: »Wie können wir uns wieder am Tanzen erfreuen, wenn unsere Tochter so krank war, sterben musste und so etwas Schönes wie das Tanzen nie mehr erleben darf?«

Hier geht es darum, dass die Eltern lernen, das Leben, in dem es auch wieder Freude geben darf, anzunehmen. Wir arbeiteten hier so, dass sie in einer inneren Begegnung mit ihrer Tochter nicht nur die Erlaubnis, sondern die direkte Aufforderung ihrer Tochter, wieder zum Tanzen zu gehen, erlebten.

Wie aus den drei Fallbeispielen ersichtlich wird, besteht hypnosystemische Trauer- und Beziehungsarbeit darin, den Flussprozess zwischen Trauern und Lieben zu ermöglichen, ihn im Fließen zu halten und

eventuelle Stillstände über eine transformatorische Arbeit wieder in Fluss zu bringen. Hypnosystemische Trauerbegleitung dient damit auch der Verhinderung von destruktiven Trauer- und Beziehungsprozessen und ist als Prophylaxe bei schweren Verlusten außerordentlich hilfreich.

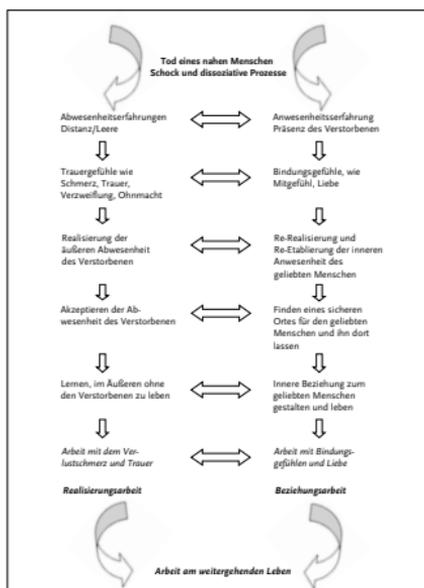


Abb. 1: Metalandkarte des Trauer- und Beziehungsprozesses

Wenn ein Stillstand im Flussprozess besteht, dann entwickelt sich ein komplizierter Trauer- und Beziehungsverlauf, der sich zum Beispiel in einem depressiven oder somatischen Symptom zeigt. In der nachholenden Trauerarbeit stoßen wir in der Regel auf stillstehende Trauer- und Beziehungsprozesse, die das Kind oder der Jugendliche von damals bis heute in verschiedenen Ego-States in sich trägt und die dann aktuell eine Symptomatik bewirken.

Die Metalandkarte in Abbildung 1, die das Flussmodell des Trauerns und Liebens hin zu einem wieder glücklichen Leben nach einem Verlust zeigt, dient in der Trauer- und Beziehungsbegleitung als Orientierungshilfe. Man kann rasch sehen und verstehen, wo die Klienten in ihrem

Prozess stehen und eventuell auch in einem Stillstand feststecken. Hieraus ergibt sich dann immer auch der nächste Schritt, zu dem die Klienten in der Trauerbegleitung aktiv eingeladen werden. Jede Trauer- und Beziehungsbegleitung braucht deshalb auch Prozessziele, die ich im nächsten Abschnitt als »Einladungshorizonte« beschreibe.

1.4 Die Vertragsarbeit in der Trauerbegleitung – Vier Einladungshorizonte

Viele Trauerbegleitungen scheitern daran, dass mit den Trauernden keine Absprachen über die Ziele einer Trauerbegleitung getroffen werden. Häufig dreht sich dann die Trauerbegleitung im Kreis, oder sie wird abgebrochen, weil sich unbewusst bei den Trauerbegleitern dann doch das »Loslassen« als implizites Ziel einschleicht und dies bei den Trauernden Widerstand auslöst.

Beim Gespräch mit Trauernden über mögliche Zielhorizonte einer gemeinsamen Zusammenarbeit muss unbedingt gewürdigt werden, dass die Ziele durch den Verlust des geliebten Menschen erzwungen sind. Trauernde müssen zunächst in ihrer Sehnsucht, dass der Verstorbene wieder zurückkehren solle, empathisch abgeholt werden.

Dann lassen sich vier Zielhorizonte mit den Trauernden vereinbaren: In der akuten Verlustsituation geht es bei schweren Verlusten zunächst um das *Überleben und Weiterleben*. Das Vertragsangebot lautet beispielsweise:

- »Ich möchte Sie in der schweren Anfangszeit nach dem Tod Ihres Kindes unterstützen, Tag für Tag das Leben in kleinsten Schritten zu bewältigen.«

Als zweiter Einladungshorizont wird den Trauernden angeboten, *mit der Trauer und dem Verlust leben zu lernen*, also die bleibende Abwesenheit des Verstorbenen zu realisieren und die Trauer allmählich abfließen zu lassen. Das entspricht der oben genannten Realisierungsarbeit. Sie wird beispielsweise wie folgt als Einladungshorizont angeboten:

- »Ich biete Ihnen an, an Ihrem Leben mit der schmerzlichen Abwesenheit Ihres verstorbenen Mannes und am Zulassen der Trauer

zu arbeiten, sodass Ihr Schmerz und Ihre Trauer allmählich sich wandeln und dann auch gehen können.«

Als dritter Einladungshorizont wird dem Trauernden angeboten, *eine innere Beziehung zum Verstorbenen zu finden* und sie entsprechend den eigenen Vorstellungen zu gestalten und zu leben. Dabei wird betont, dass sich der Trauernde eigentlich eine Realbeziehung zum Verstorbenen wünscht, der gegenüber eine »nur« innere, imaginative Beziehung nicht der eigentlichen Sehnsucht entspricht. Oft umfasst diese Beziehungsarbeit auch die Klärungsarbeit an einer Störung in der Beziehung zum Verstorbenen. In dem Fallbeispiel »Der auf den Sohn wütende Vater« lautet das Vertragsangebot wie folgt:

- »Wir werden zunächst an Ihrer Wut auf Ihren Sohn arbeiten, sodass zwischen Ihnen eine gute und nahe innere Beziehung entstehen kann. Sind Sie mit diesem ersten Ziel einverstanden?«

Schließlich wird – als vierter Einladungshorizont – angeboten, das *Leben nach dem Verlust* wieder zu einem *eigenen, gelingenden Leben werden zu lassen*. Dabei wird betont, dass das Leben nach dem Tod des geliebten Menschen ein anderes Leben bleiben wird, zu dem die bleibende Abwesenheit des Verstorbenen und die innere Beziehung zum verstorbenen Menschen als integraler Bestandteil gehören. In der akuten Verlustsituation wird dieses vierte Vertragsziel als zurzeit noch nicht vorstellbar in Aussicht gestellt. So lautet das Angebot dieses Einladungshorizontes zum Beispiel:

- »Auch wenn das noch zu früh ist, möchte ich dennoch andeuten, dass ich später mit Ihnen gerne daran arbeiten möchte, wie das Leben nach dem Tod Ihres Sohnes für Sie auch wieder schön werden kann. Dies ist im Moment sicher kaum vorstellbar, dennoch möchte ich Ihnen dieses Ziel zumindest in Aussicht stellen.«

Diese Vereinbarungen mit Trauernden werden nicht als exakt definierte Ziele, sondern als Einladungshorizonte verstanden, in die hinein die Trauernden auf ihrem Trauer- und Beziehungsweg eingeladen werden. Dabei bleibt es in der Verantwortung der Trauernden, ob und wie weit sie sich zu den genannten Zielhorizonten begleiten lassen wollen. Die

genaue Formulierung der genannten Einladungshorizonte ergibt sich jeweils aus der konkreten Verlust- und Beziehungssituation und wird, daraus abgeleitet, von der Beraterin den Trauernden aktiv angeboten und zur Prüfung vorgelegt. Die Beraterin braucht für die Arbeit an den vier Einladungshorizonten immer auch eine nonverbal kongruente Zustimmung von der Klientin.

1.5 Stabilisierungsarbeit und Transformation der Dissoziation – Einladung zum Wahrnehmen und Weiterleben

Bei von den Betroffenen als schwer erlebten Verlusten gibt es wie bei anderen Traumatisierungen massive dissoziative Prozesse. Sie wurden von der bisherigen Trauerpsychologie in ihrer Bedeutung für den Trauerprozess unterschätzt. Mit den Erkenntnissen der Traumapsychologie wird deutlich, dass die bei schweren Verlusten stattfindenden Dissoziationen eine wesentliche Rolle spielen:

- *Derealisation*: Trauernde erleben den Verlust nicht als real. Sie fühlen sich wie in einem falschen Film, der unwirklich erscheint.
- *Depersonalisation*: Trauernde erleben sich als neben sich stehend und haben keinen Kontakt zu sich. Trauernde erfahren sich als von sich abgespalten.
- *Betäubung*: Die Trauernden sind wie betäubt und gefühllos in einem dumpfen Zustand. Zeitweise empfinden sie auch keinen Verlustschmerz.
- *Modus des Funktionierens*: Trauernde funktionieren automatisiert in ihren eingeschliffenen Verhaltensmustern und erledigen vielfältige Aufgaben nach dem Tod des Angehörigen.

Diese und andere dissoziativen Phänomene sind als neurobiologische Schutzmechanismen zu verstehen. Sie werden den Klienten gegenüber als solche gewürdigt und erklärt. Erst wenn die Stabilisierungsarbeit die Klienten darin unterstützt, sich zunehmend mit der Realität des Verlustes auseinanderzusetzen, kann sich die Dissoziation über das Zulassen von Schmerz und Trauer einerseits, von Liebe und Nähe andererseits allmählich lösen.

Deshalb ist ähnlich wie in der Traumatherapie auch in der Trauerbegleitung die Stabilisierungsarbeit eine wichtige Phase:

- *Stabilisierende Haltung der Berater oder Therapeuten:* In der Trauerbegleitung muss eine stabilisierende, strukturierende und unterstützende Haltung vonseiten der Trauerbegleiter gewährleistet sein.
- *Stabilisierung des psychosozialen Umfeldes:* Es muss mit den Betroffenen geklärt werden, wer im Umfeld die Trauernden im Alltag stützend begleiten kann.
- *Stabile Rituale:* Trauernde werden angeleitet, zunächst wieder Alltagsrituale wie den täglichen Einkauf aufzunehmen. Hilfreich sind auch Rituale, durch die wie beim Grabbesuch etwas für die Beziehung zum Verstorbenen getan werden kann.
- *Sicherer Trauer- und Beziehungsort:* Mit den Trauernden wird besprochen, wie sie sich zu Hause einen geschützten Trauer- und Beziehungsort wie beispielsweise in einem großen Sessel einrichten können. Dabei ist wichtig, dass an diesem Ort auch das innere Gespräch mit dem Verstorbenen und seiner Präsenz möglich ist, zum Beispiel durch das Entzünden einer Kerze für ihn. So stellt der sichere Trauerort immer auch einen Beziehungsort im Blick auf den Verstorbenen dar.

Die Stabilisierungsarbeit ist auch deshalb nötig, weil bei schweren Verlusten neben der Dissoziation zwei weitere Prozesse eine wichtige Rolle spielen:

- *Wunsch des Nachsterbens:* Dieser Wunsch ist bei schweren Verlusten ganz normal und wird als Ausdruck der Sehnsucht nach dem Verstorbenen gewürdigt.
- *Frage des Weiterlebens:* Häufig erscheint nach einem schweren Verlust das Leben als sinnlos, sodass das Weiterleben infrage gestellt wird. Die zunächst erlebte Sinnlosigkeit des Lebens ohne den Verstorbenen wird gewürdigt als Ausdruck seiner bisherigen Bedeutung und Wichtigkeit.

In der Regel lösen sich der Wunsch des Nachsterbens und die Frage des Weiterlebens durch die Stabilisierungsarbeit allmählich, wenn zugleich mit den Trauernden daran gearbeitet wird, wie sie hier in diesem Leben etwas für den Verstorbenen, zum Beispiel ihn in Erinnerung zu halten, tun können. Auch das Wahrnehmen wichtiger Bindungen zu anderen Angehörigen hilft Trauernden, das Leben in kleinen Schritten fortzusetzen und so allmählich ins Leben zurückzufinden. Die Stabilisierungsarbeit wird so zu einer Einladung an die Trauernden, das Leben bewusst weiterzuleben und weiterzuführen.

1.6 Die schmerzliche Realisierungsarbeit – Einladung, mit der Abwesenheit des Verstorbenen leben zu lernen

Fallbeispiel: Meine Tochter ist wirklich tot

Eine 21-jährige junge Frau wird von einem schweren Lkw überfahren. Das Gesicht bleibt unversehrt, der Brustkorb und der Bauchbereich dagegen werden massiv verletzt.

Die Mutter der Verunglückten ist Krankenschwester. Sie besteht gegen den gut gemeinten Rat von fast allen Außenstehenden darauf, den Leichnam ihrer Tochter zu waschen und für die Bestattung anzuziehen. Ihr Mann ist nach einem ersten Zögern bereit, sie dabei zu begleiten. Beide fühlen sich dabei ihrer Tochter sehr nahe, zugleich realisieren sie, dass ihre Tochter tatsächlich verstorben ist. Die Mutter sagt: »Ich musste mit eigenen Augen sehen, dass dieser Körper nicht mehr leben konnte.«

An diesem Beispiel wird sehr deutlich, dass die *Realisierungsarbeit* eine zentrale Traueraufgabe in der Trauerarbeit ist, die der Verlust den Trauernden aufzwingt.

Die Realisierungsarbeit beginnt mit der Konfrontation mit dem Sterben und mit dem Tod des Angehörigen, mit dem Gang zum Sarg und zu dem aufgebahrten Verstorbenen, geht weiter mit der Bestattung und schließlich mit der dauerhaft täglich erlebten Abwesenheit des Verstorbenen im Alltag. Die behutsame und immer wieder neue notwendige Konfrontation mit der Realität der äußeren Abwesenheit des Verstorbenen ist

Zentrum der Realisierungsarbeit. Die daraus resultierenden Gefühle des Schmerzes, der Trauer, der Ohnmacht und der Verzweiflung müssen in der Trauerbegleitung von den Beratern oder Therapeuten erlaubt, erklärt und gut gehalten werden.

Beachte!

Die Schmerz- und Trauergefühle als evolutionsbiologisch fundierte Körperreaktionen erzwingen und ermöglichen die Realisierung der Abwesenheit des Verstorbenen über den Körper. Deshalb ist die Arbeit mit dem Körper und den Körperempfindungen die zentrale Prozessebene der Trauerarbeit als Realisierungsarbeit.

In der körperbezogenen Arbeit mit den Schmerz- und Trauergefühlen werden Trauernde behutsam eingeladen, die Gefühle des Verlustschmerzes und die Trauergefühle ...:

- ... wahrzunehmen und im Körper zu spüren
- ... sich zu erlauben und als angemessen zu würdigen
- ... im eigenen Körper aufzuspüren und als Körperreaktion zu akzeptieren
- ... einem Körperort zuzuordnen
- ... dort am Körperort achtsam wahrzunehmen und differenziert kennenzulernen
- ... als schmerzenden Ausdruck der Liebe zu verstehen und sie zu akzeptieren
- ... zu begrenzen und zu containen
- ... schließlich zum Fließen und damit zum Abfließen zu bringen.

Über die Realisierung der Schmerz- und Trauergefühle werden allmählich die äußere Realität des Todes des Angehörigen und seine bleibende Abwesenheit als eigene Realität wahrgenommen. In der Arbeit mit Verlustschmerz und Trauer spielen drei zentrale Prozesse eine Rolle:

- *Gestaltung von Schmerz und Trauer:* Nur gestaltete Trauer schützt vor Überflutung und transformiert den Schmerz und die Trauer in ein zwar immer auch belastendes, letztlich aber hilfreiches Gegenüber, zu dem die Trauernden – hypnosystemisch verstanden – eine Beziehung finden müssen. Trauernde werden darin unterstützt, für ihren

Schmerz und ihre Trauer ein Bild bzw. Symbol zu finden, es mit einem Rahmen zu versehen und diesem gerahmten Bild der Trauer einen Ort außerhalb des Körpers zu geben. Eine andere Möglichkeit ist es, dass Trauernde eine personale Gestalt als Figur für ihre Trauer wählen und mit ihr arbeiten. Natürlich können Trauernde ihre Trauergefühle auch über das Malen oder Tönen gestalten und ihnen damit eine Form geben.

- *Transformation von Schmerz und Trauer durch Handeln:* Insbesondere Männer drücken ihre Trauergefühle weniger durch Weinen als durch aktives Tun aus. Auch diese Form des Trauerns muss anerkannt und gewürdigt werden. So spüren die handlungsorientierten Trauernden ihre Trauer zum Beispiel beim Joggen oder Wandern und lassen sie sich dabei aus dem Körper »hinausarbeiten«.
- *Fließenlassen von Schmerz und Trauer:* Um den gesamten Trauer- und Beziehungsprozess ins Fließen zu bringen oder im Fluss zu halten, werden Trauernde darin angeleitet, in ihrem Schmerz und in ihrer Trauer mit offenem Mund zu atmen und die Trauer aufsteigen zu lassen. So kann die Trauer im Ausatmen abfließen oder – was sehr häufig geschieht – zugleich auch in den Tränen wegfließen.

Beachte!

Auch Trauergefühle haben eine Beziehungsdimension, da sie sich auf den Verstorbenen beziehen. Sie werden in der Trauer- und Beziehungsbegleitung als schmerzende Seite der verwundeten Liebe reframt.

Über die körperorientierte Arbeit mit Schmerz und Trauer geschieht einerseits unwillkürlich die erzwungene und nötige Realisierungsarbeit, und zugleich machen die Trauernden andererseits die Körpererfahrung, dass ihr Schmerz und ihre Trauer abfließen und damit sich auch allmählich verabschieden können.

Wir kommen nun zur Beziehungsarbeit, die aber im Prozess der Trauer- und Beziehungsbegleitung immer eng mit der eben beschriebenen Realisierungsarbeit verschränkt ist; beide sind miteinander in einem schwingenden Flussprozess verbunden.

1.7 Die kreative Beziehungsarbeit – Einladung zur sicheren und freien Beziehung zum Verstorbenen

Fallbeispiel: Die Nähe der verstorbenen Tochter

Ein Vater, dessen 28-jährige Tochter vor sechs Wochen verstorben ist, berichtet, dass die Präsenz seiner Tochter das ganze Haus erfüllt. Er sagt: »Sie ist überall. Ich höre sie, ich treffe sie in jedem Winkel des Hauses an. Das ist irgendwie gut, aber ich merke auch, dass sie nicht da ist, und das tut sehr weh. Ich suche dann ihre Nähe und rieche an ihren Kleidern oder bin ihr in ihrem früheren Kinderzimmer nahe.«

In diesem Fallbeispiel erlebt der Vater wie fast alle Trauernden eine intensive Nähe zu seiner Tochter einerseits, und zugleich sucht er andererseits aktiv nach Erfahrungen der Verbundenheit mit ihr. Genau hier beginnt nun die kreative Beziehungsarbeit nach einem schweren Verlust, in der der Trauernde eine innere, imaginative Beziehung zu seiner Tochter sucht. Trauernde werden nun in der Trauer- und Beziehungsarbeit aktiv dazu eingeladen, eine innere, zunehmend sichere und freie Beziehung zum nahen Menschen unter der Bedingung seiner bleibenden äußeren Abwesenheit entstehen zu lassen.

Exkurs:

Der Trauerprozess als Reaktion und Reorganisation des Bindungssystems

Nach Bowlby ist das Bindungssystem ein biologisch angelegtes Set von Verhaltensweisen, das dem Säugling das Überleben in der frühesten Kindheit ermöglicht (im Überblick: Brisch 2009). So sucht das Neugeborene nach körperlicher Nähe, nach emotionaler Sicherheit und existenziellem Schutz, was wiederum bei den Fürsorgepersonen emotionale Resonanz und Fürsorgeverhalten stimuliert. Über die Interaktionen in dieser dyadischen und systemisch angelegten Bindungskonstellation bilden sich im Säugling Repräsentanzen der Fürsorgepersonen, der Bindungserfahrungen und des eigenen Selbst aus (ebd., S. 37 f.); Bowlby nennt sie »innere Arbeitsmodelle« (»inner working models«). Auch in späteren nahen Beziehungen

von Erwachsenen ist das Bindungssystem auf der Basis früherer Bindungserfahrungen aktiv.

Entfernt sich eine Fürsorgeperson des Säuglings oder Kleinkindes, insbesondere in der Zeit vor der Ausbildung der Objektkonstanz, antwortet das Bindungssystem mit Trennungsangst und Suchverhalten. Bleibt die Bindungsperson wie im Falle eines Verlustes dauerhaft abwesend, reagiert das Bindungssystem mit Verlustschmerz, Ohnmachtsgefühlen und Trauer in der Phase des Protests und der Verzweiflung (Bowlby 1983, S. 124 ff.). Dabei wird die Bindung nicht völlig aufgegeben, sondern das Bindungssystem reorganisiert sich (ebd., S. 124 ff.): Es findet sich mit der äußeren Abwesenheit der Bindungsfigur ab und behält auf der Ebene der inneren Arbeitsmodelle eine symbolische Bindung bei. Letzteres ist für Bowlby »integraler Bestandteil einer gesunden Trauer« (ebd., S. 183).

Im hypnosystemischen Ansatz werden die Reaktionen des Bindungssystems als Prozess der Reorganisation der inneren Arbeitsmodelle verstanden. Zunächst werden die Trauernden in der akuten Trauersituation bei der Reetablierung und der Stabilisierung der inneren Bindung unterstützt. Später werden die Trauernden beim bewussten Gestalten und Leben einer sicheren und freien inneren Bindung zum Verstorbenen begleitet.

1.7.1 Die Reinternalisierung des Verstorbenen

Trauernde beschreiben bei einem schweren Verlust, dass ihnen der Angehörige aus dem Herzen gerissen wurde und im Inneren fehlt. Dem gegenüber gibt es meist auch – sofern nicht durch die Dissoziation blockiert – intensive Nähe- und Präsenzerfahrungen, in denen der Verstorbene als nah und spürbar erlebt wird. Trauernde spüren Berührungen durch den Verstorbenen, sie hören seine Stimme oder visualisieren ihn. Fast alle Trauernden reden intensiv mit ihrem Verstorbenen, damit befinden sie sich schon in einer inneren Kommunikationsbeziehung. Anders als bei den psychodynamisch orientierten Traueransätzen werden diese Erfahrungen nicht als zu überwindende verstanden, sondern

anerkannt und als Ausdruck der nun beginnenden inneren Beziehung gewürdigt. Schließlich werden sie für die Reinternalisierung, also das erneute Nach-innen-Nehmen der Person des Verstorbenen, genutzt.

Beachte!

Die beschriebenen Präsenzerfahrungen können hypnotherapeutisch als halluzinatorische Trancephänomene verstanden werden. Für Trauernde aber stellen sie eine eigene, imaginative Realität dar, die unbedingt als solche akzeptiert und liebevoll gewürdigt werden muss.

Folgende Nähe- und Verbundenheitserfahrungen werden in der Trauer- und Beziehungsbegleitung aktiv angeregt oder intensiviert und für die Re-Internalisierung genutzt:

- *Halluzinatorische Präsenzerfahrungen:* Nach diesen Erfahrungen wird aktiv gefragt, um sie dann intensiv erleben zu lassen und als Beginn der inneren Beziehung zu würdigen.
- *Bindungsgefühle:* Trauernde werden eingeladen, ihre Nähe-, Verbundenheits- und Liebesgefühle im Körper zu spüren und sie dort zu verankern. Sie werden darin angeleitet, für diese Gefühle ein Bild zu finden und es dann im (!) Körper zu verorten.
- *Träume und Tagträume:* In Träumen erleben Trauernde sehr intensive, oft sehr tröstliche Begegnungen mit dem Verstorbenen (Kachler 2014). Diese Begegnungen im Traum werden in der Sitzung nach-erlebt und als wichtige Begegnungserfahrungen gewürdigt.
- *Spontane oder bewusst aktualisierte Erinnerungen:* Trauernde nutzen oft Erinnerungen, um in ihnen dem Verstorbenen nahe zu sein. Deshalb werden Erinnerungsszenen in der Beziehungsarbeit in einer Imagination nacherlebt und als Begegnungserfahrung mit dem Verstorbenen weitergeführt.
- *Spontane oder angeleitete Beziehungsrituale:* Trauernde werden eingeladen, Beziehungsrituale wie das Entzünden einer Kerze für den Verstorbenen als Beziehungserfahrung bewusst zu gestalten und zu erleben.

Die aktive Anleitung, die spontanen Beziehungserfahrungen bewusst zu erleben, ist der erste Zugang zu einer intensiven Beziehungsarbeit.

Dies kann mit entsprechenden Anregungen zur Weiterarbeit fortgeführt werden. So können Trauernde gebeten werden, zum Beispiel Briefe an den Verstorbenen zu schreiben oder einen rituellen Beziehungssatz für ihre Verbundenheit wie zum Beispiel »Du gehörst immer zu mir« zu finden. Damit wird der Verstorbene zunehmend deutlich zu einem inneren Gegenüber, also zu einem imaginativen und im Inneren erleb-
baren Ego-State.

Die Beziehungsarbeit wird also von der Beraterin oder Therapeutin sehr aktiv mit den genannten Anregungen unterstützt, sodass die innere Beziehung zum Verstorbenen immer sicherer wird. Dabei wird aber in der Verschränkung mit der Realisierungsarbeit auch betont, dass der Angehörige in der äußeren Realität gestorben ist und nicht mehr lebt. Damit wird verhindert, dass die innere Beziehung zur einer spiritistisch-illusionären Fantasie wird. Vielmehr wird die innere Beziehung zum Ego-State des Verstorbenen eine subjektiv innere Realität, die auch als solche reflektiert werden kann.

1.7.2 Die Installation eines sicheren Ortes für den Verstorbenen

Die Frage nach dem Aufenthaltsort des verstorbenen geliebten Menschen ist für Trauernde in aller Regel eine existenzielle Frage. Hieran entscheidet sich auch, ob und, wenn ja, wie eine innere Beziehung zum Verstorbenen weitergelebt werden kann. Wäre der Verstorbene durch den Tod gänzlich vernichtet oder in einem Nichts verloren, gäbe es weder einen Zugang zu ihm noch eine weitergehende innere Beziehung mit ihm. Deshalb ist das Konzept des sicheren Ortes für den Verstorbenen ein wesentlicher Teil eines beziehungsorientierten, systemischen Verständnisses des Trauerprozesses: Der sichere Ort für den Verstorbenen ermöglicht und sichert nicht nur seine – freilich andere – Art der Existenz, sondern auch eine auf Dauer angelegte weitergehende interne Beziehung zu ihm.

Es ist deshalb nicht erstaunlich, dass die erste Frage von trauernden Kindern (bis zur Pubertät) heißt: »Wo ist der Papa oder die Mama jetzt?« (Kachler 2017). Für Kinder ist diese Frage ganz selbstverständlich und ungeheuer wichtig. Das wird sich besonders auch in der nachholenden

Trauer- und Beziehungsarbeit zeigen, da wir hier mit dem Kind oder dem Jugendlichen aus der zurückliegenden, damaligen Verlustsituation arbeiten.

Eine hypnosystemisch verstandene Trauer- und Beziehungsbegleitung hilft also den Trauernden bei ihrer Suche nach einem sicheren Ort für den Verstorbenen. Sie unterstützt die Trauernden darin, diesen sicheren Ort im innerpsychischen Raum zu implementieren und auszugestalten. Ich habe dieses Konzept und den entsprechenden Begriff aus der Traumatherapie übernommen (Kachler 2017). In einer Verlustsituation hat der sichere Ort für den Verstorbenen verschiedene Qualitäten. Er kann ein bergender, haltender, schützender und heilsamer Ort sein, an dem der Verstorbene jetzt in seiner ganz eigenen Existenzweise gesehen und erlebt wird.

Der sichere Ort für den Verstorbenen kann sehr unterschiedlich aussehen. Oft sind es zunächst eher konkrete Orte wie das Grab oder das Zimmer des Verstorbenen, später eher symbolische oder spirituelle Orte wie der Himmel oder das ewige Licht. Viele Hinterbliebene haben mehrere Orte, an denen sie ihren verstorbenen Menschen finden. Ich will hier die wichtigsten sicheren Orte nur kurz benennen. Eine nähere Beschreibung finden Sie in *Meine Trauer wird dich finden* (Kachler 2012).

- *Konkrete Orte wie das Grab, das Zimmer des Verstorbenen oder andere von früher her wichtige Orte:* Das Grab ist das erste und wohl älteste Bild des sicheren Ortes, an dem der Verstorbene bewahrt ist. Das Grab ist für viele Trauernde ein Begegnungs- und Kommunikationsort, an dem sie ihren Verstorbenen finden, ihm nahe sein und mit ihm reden können. Andere solche konkreten Orte können das Zimmer des Verstorbenen oder Orte, an denen wichtige gemeinsame Erfahrungen gemacht wurden, sein.

Fallbeispiel: Soll ich dein Grab »mitnehmen«?

Ein 60-jähriger Witwer geht täglich ans das Grab seiner vor drei Jahren verstorbenen Frau. Er ist dort im Gespräch mit ihr. Doch dann hat er die günstige Möglichkeit, in die 350 km entfernte Heimat

zurückzuziehen. Da er nicht auf den Grabbesuch verzichten will, überlegt er, die Verstorbene umzubetten. In mehreren Gesprächen findet er eine andere Lösung: Er gräbt ein kleines Bäumchen, das auf dem Grab seiner Frau gewachsen war, aus und setzt es in den Garten seines neuen Hauses.

- *Erinnerungsraum*: Im Erinnerungsraum und in den dort abgespeicherten Erinnerungen wird der Verstorbene von den Trauernden gefunden und immer wieder imaginativ reaktualisiert. Trauernde werden deshalb darin angeleitet, diesen Erinnerungsraum zu sichern und ihn zu einem internalen Begegnungsraum werden zu lassen.

Fallbeispiel: Immer wieder fällt uns etwas von dir ein

Nachdem in einer fünfköpfigen Familie der zwölfjährige Junge an einer Leukämie verstorben war, legten die Eltern ein Diktafon auf den Familientisch. Jedes der zurückgebliebenen Familienmitglieder sprach dann ganz unterschiedliche Erinnerungen wie einzelne Episoden oder Aussprüche des Jungen auf das Diktafon. Die Eltern schrieben die Erinnerungen im Computer zusammen, sodass für die Familie ein reicher Erinnerungsschatz entstand.

- *Eigener Körper*: Der Körper und die mit dem Verstorbenen verbundene Körperempfindungen sind für viele Trauernde ein verlässlicher, emotional naher, sicherer Ort für den Verstorbenen. Häufig wird der Verstorbene im Herzen oder in der Brustgegend, seltener im Körpernahraum rechts oder links als spürbare Begleitgestalt verortet.

Fallbeispiel: In meinem Herzen nehme ich dich überallhin mit

Eine 71-jährige Witwe, die ihren Mann vor etlichen Jahren verloren hat, berichtet, dass sie ihn in ihrem Herzen trage. Dabei fasst sie sich spontan an die Herzgegend. Auf meine Frage, wie das für sie sei, antwortet sie: »Mein Mann ist überall mit dabei.« Dann hält sie kurz inne und ergänzt mit einem Schmunzeln im Gesicht: »Und nun muss er auch dorthin mitgehen, wo er früher nie gerne mit mir hingegangen war.«

- **Familiensystem:** Aus der Familientherapie wissen wir, dass zum Familiensystem auch wichtige Verstorbene gehören. Im Gespräch der Familienmitglieder, im Gedenken oder in Ritualen wie einem gemeinsamen Grabbesuch wird der Verstorbene in der Familie gegenwärtig und zugleich gewürdigt. Viele Familien haben eine »Gedenk- und Erinnerungsecke« im Wohnzimmer mit Fotos und anderen Andenken an den Verstorbenen eingerichtet.

Fallbeispiel: Aber der Papa gehört auch zu unserer Familie

Der Vater eines fünfjährigen Jungen war vor etlichen Monaten gestorben. Es findet ein schon lange geplantes großes Familientreffen statt. Beim Gang zum Gasthaus geht der Junge an der Hand seiner Großmutter. Beim Anblick der zahlreichen Familienmitglieder fragt der Junge seine Großmutter: »Oma, gehören die alle zu uns?« Die Großmutter antwortet: »Ja, die gehören alle zu unserer Familie.« Nach einem kurzen Moment des Besinnens erwidert der Junge: »Aber der Papa gehört da auch dazu!«

- **Orte in der Natur:** Viele Trauernde erleben sich über die Natur und einzelne Naturerfahrungen als mit dem Verstorbenen verbunden. Das Sterben und der Tod werden dabei als Übergang oder als eine Wandlung in die Weite und Tiefe der Natur verstanden. Der Verstorbene existiert für die Trauernden in der Natur und lebt in ihr weiter. Trauernde wählen immer wieder ähnliche Orte in der Natur für den sicheren Aufenthalt ihres Verstorbenen wie zum Beispiel den Himmel, die Sterne, das Meer, den Sonnenuntergang oder das helle Licht der Sonne.

Fallbeispiel: Am Meer spüren wir dich in der Unendlichkeit

Eltern, deren 25-jähriger Sohn verstorben ist, streuen seine Asche in einer Meeresbucht aus. Ihr Sohn war begeisterter Surfer und hatte sich oft in dieser Bucht aufgehalten. Immer wieder fahren sie an diese Bucht und erleben in der Weite und Unendlichkeit des Meeres die Nähe ihres Sohnes.

- *Transzendente und spirituelle Orte:* Trauernde suchen entsprechend ihren religiösen Vorstellungen nach außerweltlichen Orten, an denen der Verstorbene für immer und ewig gehalten ist. Das können je nach eigenem religiösen oder weltanschaulichen Hintergrund der Himmel, die Hände Gottes, das ewige Licht der Liebe oder die Unendlichkeit sein.

Fallbeispiel: Und dann gehe ich ins Licht

Eine junge Frau ist seit Langem schwer an Krebs erkrankt. An einem der letzten Tage vor ihrem Tod sagt sie in einem Gespräch mit ihren Eltern: »Und dann werde ich ins Licht gehen.« Die Eltern wissen, dass ihre Tochter damit ihren baldigen Tod ankündigt. Bei allem Erschrecken fühlen sie sich von diesem Satz auch getröstet. Ihre Tochter beschreibt mit diesem Satz ihren Glauben, wohin sie im Sterben und nach ihrem Tod gehen wird. Für die Eltern wird das Licht ein sicherer Ort für ihre Tochter. Sie verstehen das Licht – entsprechend ihrem christlichen Glauben – als Hinweis auf das ewige Licht, das wiederum Symbol für die Liebe Gottes ist. Sie stellen sich vor, wie ihre Tochter im ewigen Licht leuchtet und glänzt.

Beachte!

Trauernde sind ganz frei darin, welche sicheren Orte sie für ihren Verstorbenen wählen. Deshalb müssen sie nicht unbedingt einen spirituellen oder religiösen sicheren Ort für ihren Verstorbenen finden. Wenn Trauernde aus weltanschaulichen Gründen nicht an einen transzendenten sicheren Ort glauben wollen, reicht oft der Erinnerungsraum oder der eigene Körper als sicherer Ort für den Verstorbenen aus.

Ist der sichere Ort eingerichtet und verankert, dann kann er seine eigentliche Funktion für die innere Beziehung zum Verstorbenen entfalten. Der

sichere, bergende, schützende und heilsame Ort für den Verstorbenen ist nun ein Ort ...:

- ... zu dem die Trauernden den Verstorbenen gehen lassen können
- ... an dem die Trauernden den Verstorbenen dort »da sein«, also existent sein lassen können
- ... an den und an dem die Trauernden den Verstorbenen freilassen können
- ... an dem die Trauernden den Verstorbenen zum Beispiel nach einem Suizid heil werden lassen können
- ... und über den die Trauernden zum Verstorbenen ihre Beziehung weiterleben können.

Das in bisherigen Traueransätzen so wichtige »Loslassen« löst bei Trauernden Widerstände aus, weil es für sie ein » Loslassen« ins Nichts und damit ins Vergessen wäre. Mit der Installation eines sicheren Ortes wird nun das Ziel des »Loslassens« beschrieben, falls man diesen Begriff weiterbenutzen möchte. Es ist nun ein Freigeben und Gehenlassen *an den* oder *zum sicheren Ort*. Dort kommt der Verstorbene an, dort ist er sicher aufgehoben. Der Verstorbene, genauer gesagt: der Ego-State des Verstorbenen bleibt im Erleben der Hinterbliebenen dort in seiner – wie auch immer vorgestellten – Seinsweise existent und geht nach seinem Tod nicht ein zweites Mal verloren. Dies wäre für viele Trauernde, wie das Fallbeispiel »Ich will dich nicht ein zweites Mal verlieren« (S. 12) zeigt, nach dem realen Verlust ein katastrophaler zweiter Verlust. Vielmehr kann nun über den sicheren Ort die innere Beziehung zum Verstorbenen gelebt werden, soweit es der Trauernde wünscht.

Und schließlich kann der Hinterbliebene – und das sei hier ausdrücklich betont – wieder in sein Leben zurückkehren, weil er den Verstorbenen sicher geborgen weiß. Auch wenn der Hinterbliebene wieder sein Leben lebt und der Verstorbene in den Hintergrund der Aufmerksamkeit und des Erlebens tritt, so geht er ihm niemals verloren, weil der Hinterbliebene – sofern er es wünscht – den Verstorbenen am sicheren Ort immer wieder finden wird und aufsuchen kann.

1.7.3 Beziehungsarbeit als Konfliktklärung

Fallbeispiel: Die Schuld am Tod des Sohnes

Ein 40-jähriger Landwirt hatte auf seinem Bauernhof selbst eine Häckselmaschine gebaut. Er hatte diese Konstruktion nicht – wie es gesetzlich vorgeschrieben wäre – vom TÜV prüfen und genehmigen lassen. Als er dann mit seinem 14-jährigen Sohn an der Maschine arbeitete, stolperte der und stürzte in die ungesicherte Maschine. Der Sohn verstarb bei diesem Arbeitsunfall. Der Vater hat am Tod eine konkrete Realschuld, die ihn massiv belastet. Er berichtet zwei Jahre nach dem Unfall, dass er seinen Sohn nicht spürt, weil er mit seiner Schuld nicht wagt, »meinen Sohn anzuschauen«.

In diesem Fallbeispiel wird deutlich, dass die reale Schuld am Tod des Sohnes den trauernden Vater in seiner inneren Beziehung zu ihm einerseits bindet, andererseits aber auch massiv blockiert. Auch der Flussprozess der Trauer ist vor der Trauerbegleitung nicht in Gang gekommen. Die Beziehungsarbeit bestand zunächst in einer Klärungsarbeit an dieser Schuld.

Wie in diesem Fallbeispiel gibt es in vielen Beziehungen zum Verstorbenen ungeklärte Fragen und Themen wie eine Realschuld oder Schuldgefühle, ungeklärte Aufträge und häufig auch massive unausgesprochene oder ungelöste Konflikte. Diese Beziehungsthemen können entweder schon vor dem Ableben des geliebten Menschen in der Beziehung offen oder latent da sein, oder aber das Sterben und der Tod selbst verursachten neue konflikträchtige Störungen.

Sind diese Beziehungsstörungen emotional hoch besetzt oder werden sie durch den Verlust erst wieder reaktualisiert, dann blockieren sie die innere Beziehung zum Verstorbenen und allermeist auch die Realisierungsarbeit. Die Trauernden sind dann emotional über einen Konflikt oder beispielsweise über die Schuldfrage gebunden und zugleich blockiert, sodass es zu einem Stillstand im Trauer- und Beziehungsprozess kommt. Deshalb müssen in einer inneren Beziehungsklärung diese Konflikte manchmal sehr früh in der Beziehungsarbeit entsprechend der systemischen Regel »Störungen haben Vorrang« angegangen wer-

den. Auch in der nachholenden Trauer- und Beziehungsarbeit ist die Klärungsarbeit ein zentraler Aspekt, weil sich die Kind-Ego-States häufig gegenüber dem Verstorbenen schuldig fühlen oder von ihm blockierende Aufträge übernommen haben.

Diese Konfliktklärung als Begegnungsprozess auf der inneren Bühne wird später eingehend beschrieben.

1.8 Die Arbeit am weitergehenden Leben – Einladung zu einem Leben, in dem es wieder Glück geben darf

Das Leben nach einem schweren Verlust ist zunächst im Schatten der dissoziativen Prozesse, des Verlustschmerzes und der intensiven Trauer massiv eingeschränkt. Trauernde erleben sich oft als zu betäubt oder kraft- und lustlos, um das bisherige Leben insbesondere in seinen schönen Seiten zu leben. Zudem verzichten sie häufig aus Loyalität gegenüber dem Verstorbenen darauf.

In der Trauer- und Beziehungsbegleitung stehen zunächst die Realisierungs- und Beziehungsarbeit im Vordergrund, die dann die Trauernden zunehmend auch wieder für das Leben öffnen. Zugleich muss in der Trauer- und Beziehungsarbeit das aktuelle Weiterleben von Beginn an einbezogen werden. Dabei gibt es folgende Prozessschritte:

- *Entscheidung zum Weiterleben nach dem schweren Verlust:* In der ganz frühen Phase nach einem schweren Verlust stellt sich, wie schon genannt, die Frage nach dem Weiterleben ohne den Verstorbenen.
- *Leben im Alltag und in den Alltagsstrukturen:* Trauernde werden darin unterstützt, ihren Alltag allmählich wieder zu gestalten und sich in den Alltagsstrukturen sicher zu fühlen.
- *Leben mit der Arbeit:* Es muss geklärt werden, wieweit Trauernde arbeitsfähig sind oder ob sie eine bewusste Auszeit einlegen wollen. Es muss aber auch umgekehrt eruiert werden, wie die Arbeit eine stabilisierende und wieder ins Leben führende Funktion übernehmen kann.

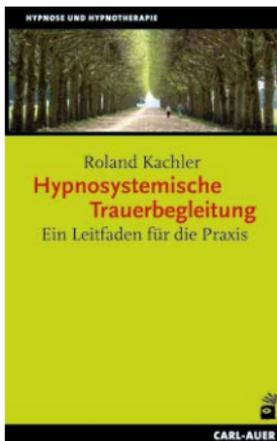
- *Leben in und mit den sozialen Beziehungen:* Zunächst ist ein Rückzug aus sozialen Beziehungen sehr angemessen, weil die Realisierungs- und Beziehungsarbeit Energie und den inneren Beziehungsraum im Hinblick auf den Verstorbenen braucht. Dann aber muss mit den Trauernden besprochen werden, ob aus dem Rückzug nicht ein Vermeiden wird und welche Schritte ins soziale Leben, zum Beispiel die Teilnahme an einer Geburtstagfeier, wieder möglich und nötig sind.
- *Leben mit der inneren Beziehung zum Verstorbenen:* Immer wieder wird gespürt und reflektiert, wie die innere Beziehung zum Verstorbenen in das Leben der Trauernden integriert werden kann, wie zum Beispiel zunächst durch den täglichen Grabbesuch. Die innere Beziehung wird damit zu einem integralen Bestandteil des Lebens nach einem Verlust. Dabei wird darauf geachtet, dass dies weiter in das Leben hineinführt. So benötigen beispielsweise die Trauernden nach einer gewissen Zeit nicht mehr den täglichen Grabbesuch, sondern können ihn auf das Wochenende konzentrieren.
- *Leben mit der bleibenden Lücke:* Der nahe Verstorbene hinterlässt auf Dauer im Leben des Hinterbliebenen eine Lücke, die immer wieder, besonders an Gedenktagen, präsent wird. Trauernde werden angeleitet, diese Erfahrung der Leerstelle über Gedenkrituale ins Leben zu integrieren, sodass diese Rituale und damit auch der Verstorbene zu einem selbstverständlichen Bestandteil des weitergehenden Lebens werden. So wird der Geburts- oder Todestag in einem kleineren oder größeren Gedenkritual »gefeiert«.
- *Leben von Freude und Glück:* Ein weiterer wesentlicher, für viele Trauernde schwieriger Schritt ist es, wieder Freude und Glück zu erleben. Dieser Schritt wird von vielen Trauernden aus Loyalität gegenüber dem Verstorbenen ganz vermieden, sodass es hier zu einem Stillstand auf dem Weg ins Leben kommt. Der weitergehende Schritt in ein Leben, in dem es auch wieder Freude und Glück geben darf, muss den Verzicht aus Loyalität gegenüber dem Verstorbenen transformieren. So erlauben der sichere Ort für den Verstorbenen und das Wissen, dass es dem Verstorbenen dort gut geht, den Trauernden, dass sie es sich auch selbst wieder gutgehen lassen können.

In der Begegnungsarbeit mit dem Verstorbenen auf der inneren Bühne (dazu mehr in Kap. 2 und 4) erhalten Trauernde nicht nur die Erlaubnis, sondern auch die Ermutigung, sich wieder auf Freude und Glück einzulassen. Und schließlich wird der Verstorbene als Ego-State eingesetzt, der die Trauernden nicht nur wieder ins Leben hineinbegleitet, sondern der sich an der Freude und dem Glück des Hinterbliebenen mitfreut (vgl. Kap. 8).

- *Leben und der wiederentdeckte Lebenssinn*: Zunächst ist es nach einem schweren Verlust angemessen, weder im Tod des nahen Angehörigen noch in dem nachfolgenden Leben einen Sinn zu sehen. Allmählich kehrt aber über die beschriebenen Schritte in das Leben auch der Lebenssinn für das Leben nach dem Verlust wieder zurück. Dabei darf der Tod des nahen Angehörigen für immer sinnlos bleiben. Es sollte in der Trauer- und Beziehungsbegleitung keinesfalls auf eine Findung von Sinn für den Tod des Angehörigen gedrängt werden. Falls Trauernde ihn für sich selbst entwickeln, wird dieser Sinn anerkannt und gewürdigt. Dagegen wird der Trauernde eingeladen, im Leben nach dem Verlust allmählich wieder kleine Sinn-erfahrungen zu machen, an denen sich der Verstorbene mitfreut.

Wenn in einem Leben nach einem schweren Verlust Freude und Glück einerseits und Lebenssinn für das Leben nach dem Verlust andererseits wieder möglich werden, dann können wir von einem gelingenden Trauer- und Beziehungsprozess sprechen. Allerdings muss man bei schweren Verlusten für diesen Prozess in der Regel mit einer Prozessdauer von drei bis fünf Jahren rechnen. Dabei ist der Trauer- und Beziehungsprozess nicht (!) abgeschlossen, vielmehr gibt es bleibende Aspekte, die ich nun im Folgenden noch aufzeigen will.

Weiterer Titel des Autors



Roland Kachler
**Hypnosystemische
Trauerbegleitung**

Ein Leitfaden für die Praxis
244 Seiten, Kt, 4. Aufl. 2017
€ (D) 24,95 / € (A) 25,70
ISBN 978-3-89670-742-0

Neuere Untersuchungen zeigen, dass der Trauerprozess ein zirkulärer, selbstbezüglicher und dynamischer Selbstorganisationsprozess ist. Trauernde pendeln zwischen dem Realisieren des Verlusts und der tiefen Sehnsucht, eine neue innere Beziehung zum Verstorbenen zu finden. Trauerarbeit kann deshalb als kreative Beziehungsarbeit verstanden und als solche therapeutisch genutzt werden.

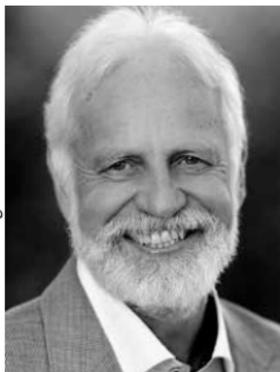
Roland Kachler stellt die systemischen, hypnotherapeutischen und hypnosystemischen Hintergründe und Interventionen dieses neuen Traueransatzes dar und erläutert deren Einsatz sowohl für die akute Trauerbegleitung wie für die Psychotherapie.

„Die enorme Nützlichkeit ergibt sich – neben der inhaltlichen Substanz und der wissenschaftlichen Fundierung – aus den zahlreichen Hinweisen (,Beachte!), den Exkursen, Fallvignetten, Interventionen und Übungen wie Hausaufgaben, Rituale, Imaginationen. Die Methodenvorschläge sind lebensnah und präzise beschrieben und damit gut umsetzbar.“

Kontext

Über den Autor

© michaelfuchs-fotografie.de



Roland Kachler, Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, Klinischer Transaktionsanalytiker, Supervisor (EZI), Systemischer Paar- und Sexualtherapeut; Fortbildungen u. a. in Hypnotherapie (MEG), Ego-State-Therapie, EMDR, Traumatherapie (PITT); leitete von 1990 bis 2013 eine Psychologische Beratungsstelle in Esslingen; Mitarbeit bei der Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen Stuttgart; eigene psychotherapeutische Praxis.

Schwerpunkte: Psychotherapie, Paar- und Sexualtherapie, Trauerbegleitung und Trauertherapie; Vorträge und Workshops zu psychologischen Themen wie Trauer, Partnerschaft, Familie und Erziehung.

Kontakt: www.kachler-roland.de

Service rund um die Uhr: www.carl-auer.de

- Aktuelles** Neuigkeiten aus dem Verlag und dem systemischen Feld, Veranstaltungskalender
- Bücher** Alle lieferbaren Titel, Neuerscheinungen, Autoreninformationen, Lesermeinungen, Leseproben
- eBooks** Unsere **eBooks** finden sie unter www.carl-auer.de/ebooks
- Extras** Verlagsinformationen, Themenflyer, Plakate, Links
- Newsletter und Buchempfehlungen** Regelmäßige Informationen abonnieren: www.carl-auer.de/newsletter
www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen
- Datenschutz und AGB** Informationen zum Datenschutz und unsere AGBs unter: www.carl-auer.de/datenschutzerklärung
www.carl-auer.de/agb
- Akademie** Kongresse, Seminare, Fachtagungen und Workshops, Weiterbildung, Blogs und Mediathek: www.carl-auer-akademie.com
- Community** Weblogs (Simons Systemische Kehrwoche, Formen, Reduzierte Komplexe, Der Körperleser), Social Media (Twitter, Facebook, YouTube, Xing)



Carl-Auer Verlag

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
kundenservice@carl-auer.de