

Hypnosystemische Trauerbegleitung - Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit

Roland Kachler (Remseck)

Abstract

Die bisherigen Traueransätze betonen das Abschiednehmen. Demgegenüber wird hier ein Traueransatz vorgestellt, in dem eine innere Beziehung zum Verstorbenen bleiben darf. Dies ist besonders für die Trauer von älteren Menschen wichtig. Dieses Verständnis der Trauerarbeit greift hypnotherapeutische und systemische Ansätze auf und integriert sie zu einer hypnosystemischen Trauerbegleitung. Konkrete Schritte für die Trauerbegleitung werden aufgezeigt.

„Ich will dich in meinem Inneren bewahren“ - Trauern ist mehr als Abschiednehmen!

Trauernde, insbesondere ältere Menschen haben bei einem Verlust größte Schwierigkeiten mit dem gängigen Ansatz des „Loslassen“. Sie wehren sich gegen diese so häufig wie unbedacht geäußerte Empfehlung. Das hier vorgestellte Modell des Trauerns greift den Widerstand der Trauernden gegen das „Loslassen“ auf und hilft dem Hinterbliebenen mit (!) dem Verstorbenen und nicht ohne ihn zu leben. Nicht das Loslassen steht hier in diesem Ansatz im Zentrum, sondern die Bindungsgefühle zum Verstorbenen. Auch wenn der Tod das Leben des Verstorbenen beendet, die Liebe des Hinterbliebenen beendet er nicht. Der Tod verändert die nun internale Beziehung zum Verstorbenen. In der Liebe des Hinterbliebenen darf diese Beziehung weiterleben. Wie die Untersuchungen von Klass (1996) und Bednarz (2003; 2005) zeigen, leben viele Hinterbliebene mit dem Verstorbenen als inneres Gegenüber eine andere, nämlich innere Beziehung weiter.

Fallvignette

Ich will dich nicht ein zweites Mal verlieren

Eine siebzigjährige 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: „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.“ (Freud 1917, S. 430)

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 Freiheit 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 wurde dann von Kast (1977) weiter ausformuliert, mit den bekannten Phasen des Nicht-Wahrhaben-Wollens, der aufbrechenden Emotionen, des Suchens und Sich-Trennens und des neuen Selbst- und Weltbezugs.

In diesen Phasenmodellen 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 weiter zu leben.

Von daher ist insbesondere für schwere Verlusten wie zum Beispiel beim Tod eines langjährigen Partners oder eine Partnerin im Altern ein neues Trauerverständnis zu entwickeln, wie ich es in verschiedenen Veröffentlichungen (Kachler 2009b; Kachler 2010) vorgelegt habe.

„Ich bleibe in der Beziehung zu dir“ - Ein neues hypnosystemische Verständnis von schweren Verlusten

An verschiedenen Stellen wurden erste Schritte zu einem neuen Trauerverständnis vorgelegt, die allerdings noch keine ausformulierte Trauertheorie darstellen:

- Schon Bowlby wies ausdrücklich darauf hin, dass die Verbindung zum Verstorbenen weiter bestehen kann und dass dies ein integraler Bestandteil gesunder Trauer ist (Bowlby 1983, S. 183). Dies wurde in der Trauerforschung und insbesondere in der deutschen Trauerliteratur nicht rezipiert und weiterverfolgt.
- Die Bahn brechende Arbeit mit dem programmatischen Titel „Continuing Bonds“ von der Arbeitsgruppe um Dennis Klass (1996) hat empirisch gezeigt, dass viele Hinterbliebene in einer inneren, weiter gehenden Beziehung zum Verstorbenen bleiben.
Leider wurde die Arbeit hier in Deutschland bisher kaum rezipiert. Klass beschreibt die wesentlichen Ergebnisse dieser neuen Sicht der Trauer folgendermaßen:
„Das zentrale Thema dieses Buches ist es, dass die Hinterbliebenen den Verstorbenen in liebendem Gedächtnis für lange Zeit, oft für immer, bewahren. Das Aufrechterhalten der inneren Repräsentationen des Verstorbenen ist ganz normal. ... Die Beziehungen zwischen Hinterbliebenen und Verstorbenen können als interaktiv beschrieben werden, obwohl die andere Person physisch abwesend ist.“
(Klass 1996, S. 349, Übersetzung vom Autor.)
- Für ihre sozialwissenschaftlichen Studie „Den Tod überleben. Deuten und Handeln im Hinblick auf das Sterben eines anderen.“ (Bednarz 2003; 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.

In verschiedenen Veröffentlichungen habe ich einen neuen beziehungsorientierten Traueransatz veröffentlicht, der sich aus systemischen und hypnotherapeutischen Ansätzen speist und der auch Ideen aus der Traumatherapie übernimmt (bes. Kachler 2009 b; Kachler 2010). Er kann als hypnosystemischer Ansatz (Schmidt 2004; Schmidt 2005) der Trauerpsychologie bezeichnet werden. Schmidt, auf den ich mich im Wesentlichen beziehe, hat schon ab 1980 systemische und hypnotherapeutische Ansätze zu einem hypnosystemischen Ansatz zusammengeführt und weiterentwickelt (Schmidt 2004; Schmidt 2005).

Die wesentlichen Grundzüge des hier vorgestellten hypnosystemischen Traueransatzes lassen sich wie folgt benennen:

- Trauerprozess als systemischer Prozess: Man kann sich gegenüber dem Verstorbenen nicht nicht verhalten. Der Hinterbliebene muss eine eigene, für ihn stimmige Beziehung zu ihm finden.
- Trauerprozess als Beziehungsprozess: Im Trauerprozess haben die bisher übersehenen Beziehungsgefühle eine Beziehung stiftende Kraft. Erfahrungen der Nähe zum Verstorbenen, das Mitgefühl mit ihm, die Sehnsucht nach ihm und die Liebe zu ihm bahnen.

Ich habe diese in der Trauerpsychologie unbeachteten und oft übersehenen Gefühle als die „ausgeschlossenen Schwestern der Trauer“ bezeichnet (Kachler 2009 b). Sie passen nicht in die Konzepte, wonach die Trauer auf das Loslassen des Verstorbenen zielt. Diese Gefühle wollen das Gegenteil, nämlich die Nähe zum Verstorbenen. Hier ist zunächst das Mitgefühl mit dem Verstorbenen zu nennen. Diese kann bis zur Identifikation zum Beispiel im Wunsch des Nachsterbens gehen, stellt aber die emotionale Basis für die weitergehende innere Beziehung dar und muss deshalb würdigend aufgegriffen und für den weiteren Beziehungsprozess genutzt werden. Die Sehnsucht, von der viele Trauernde berichten, ist die emotionale Kraft, die an den abwesenden geliebten Menschen glaubt und ihn im Sehnen über die Grenze des Todes hinweg noch einmal im Erleben aktualisiert. Schließlich ist die nun aufbrechende intensive Liebe zu nennen, die nun eine neue Form des Weiterliebens finden will. Die Liebe soll in diesem Traueransatz nicht beendet werden, sondern darf in transformierter Weise weitergelebt werden. Diese Erlaubnis ist insbesondere für ältere Menschen sehr entlastend, kann die so weitergehende Liebe doch zu einem wichtigen Lebensinhalt im Älterwerden sein.

Diese Beziehungsgefühle in der Trauer bahnen eine innere Beziehung an, die die Trauernden über den Tod des geliebten Menschen hinaus leben wollen. Wie diese Beziehung dann aussehen und wie intensiv sie gelebt wird, das entscheiden allein die Trauernden. Hier gibt es von meinem Trauermodell her keine Normen. Trauerbegleitung ist die Arbeit an dieser inneren Beziehung. Dazu gehören oft auch Konfliktklärungen mit dem verstorbenen Menschen, zum Beispiel in dem der Konflikt in Briefen an den Verstorbenen dargelegt wird.

- Trauerarbeit als erzwungene und schmerzliche Realisierungsarbeit: Der Tod, der Verlust und die bleibende Abwesenheit des nahen Menschen müssen vom Trauernden in einem schmerzlichen Prozess realisiert und als nun gültige äußere Realität anerkannt werden. Der „Widerstand“ gegen diese Realisierung ist ganz normal, wünschen Trauernde sich doch als ersehnte beste Lösung das Wiederkommen des Verstorbenen.

Fallvignette

Ich kann die Dankkarten nach deinem Tod nicht wegschicken

Eine 68jährige Frau verliert ihren Mann nach fast vierzigjähriger Ehe; das Paar ist kinderlos. Ihr fällt es sehr schwer, den Tod ihres Mannes in den Blick zu nehmen. Im Gespräch vermeidet sie es, vom Sterben und Tod ihres Mannes zu reden. Sie kann die Dankkarten auch ein halbes Jahr nach der Beerdigung nicht wegschicken. Wir haben daran, dass sie in kleinen Schritten das Sterben ihres Mannes nennen und ihre Trauer begrenzend zulassen kann. Sie erhält die Aufgabe, bis zum jeweiligen nächsten Gespräch drei der Dankkarten abzusenden und dabei ihre Trauer zuzulassen. So kann die Trauernde zunehmen

- Trauerarbeit als Beziehungsarbeit: Die Trauernden re-internalisieren die Repräsentanzen des Verstorbenen angesichts seiner Abwesenheit, etablieren gewissermaßen eine zweite Objekt Konstanz und damit eine zweite Bindungssicherheit. Hierfür ist die Konstruktion eines sicheren Ortes für den Verstorbenen von zentraler Bedeutung für ein hypnosystemisches Konzept der Trauerarbeit.
- Trauerarbeit als Suche nach dem sicheren Ort für den Verstorbenen (vgl. dazu den untenstehenden gesonderten Abschnitt).
- Trauerarbeit als Gestaltung der Beziehung zum Verstorbenen: Nachdem in der ersten Zeit die Repräsentanzen des Verstorbenen re-internalisiert und die Beziehung nach dem Verlust sicher konstituiert wurden, wird nun die Beziehung Teil des Alltags und über innere Dialoge, Rituale und das Gedenken gelebt.

Fallvignette

Auch nach 60 Jahren gedenke ich deiner

In einem Trauer-Interview mit einer 85-jährigen Frau, die ihren Mann im zweiten Weltkrieg vor sechzig Jahren verloren hat, erzählt diese, dass sie an jedem Hochzeitstag die gerahmte Fotografie ihres Mannes von der Kommode auf den Tisch stelle. Auf meine Frage, was sie dann tut und dabei fühlt, antwortet sie: „Ich schaue meinen Mann an diesem Tag immer wieder an und denke an ihn. Es kommen dann gute Erinnerungen – das ist schön und irgendwie auch ein wenig traurig.“

- Trauerprozess als Transformationsprozess der Trauer und als Abschiedsprozess von der Trauer: Hat der Trauernde seine Form einer inneren Beziehung zum Verstorbenen sicher gefunden, kann sich die intensive Trauer allmählich verändern. Die Trauer transformiert sich in Gefühle des Missens, der Sehnsucht und der Wehmut. Diese bleiben oft bis an das Lebensende erhalten, da die Abwesenheit des Verstorbenen weiterhin besteht. Die Trauer kann vom Trauernden dann auch als Gefühl, das seine Funktion erfüllt hat, verabschiedet werden. Allerdings werden Trauergefühle noch sehr lange erneut reaktualisiert, zum Beispiel an Gedenktagen wie dem Todes- oder dem Geburtstag des Verstorbenen. Es gibt hier also in der Regel kein vollständiges Beenden der Trauergefühle, vielmehr bleiben Gefühle von Wehmut und Vermissen. Dies zeigen Gespräche mit älteren Menschen, die auch bei sehr lange zurückliegenden Verlusten diese bleibenden Trauergefühle spüren.
- Trauerprozess als Neukonstruktion des Lebens nach dem Verlust: Für Trauernde ist das Leben nach einem Verlust ein anderes Leben, das noch einmal neu angeeignet und konstruiert werden muss. Dabei werden die bleibende Abwesenheit und die innere

Beziehung zu den Repräsentationen des Verstorbenen ein integraler Bestandteil des Lebens nach dem Verlust. Insbesondere bei älteren Menschen werden Gedenkrituale wie der Gang zum Friedhof ein integraler Bestandteil des Lebens nach dem Verlust. Gerade ältere Menschen wollen ganz bewusst ihre Trauer und die innere Beziehung zum Verstorbenen weiterleben. Dies stellt für sie die ihnen nun verbleibende Lebensaufgabe dar. Alle Anstrengungen, ältere Menschen zu aktivieren oder zu neuen Aufgaben und Beziehungen zu motivieren, scheitern nicht nur, sondern frustrieren die Betroffenen und die Begleiter. Hier gilt es die bleibende Trauer und die bleibende Beziehung zum Verstorbenen als zentrale Aufgabe zu würdigen.

Fallvignette:

Eine 76jährige Frau, deren Tochter vor 30 Jahren starb, geht einmal wöchentlich zum Friedhof, obwohl das Grab ihrer Tochter auf Grund der gesetzlichen Friedhofsregelungen aufgelassen wurde. Sie setzt sich auf eine Bank in der Nähe des ehemaligen Grabes und ist dort ihrer Tochter nahe. Bei näherem Nachfragen zeigt sich, dass sie ihre Leben durchaus aktiv gestaltet hat, nun aber im höheren Alter der Friedhofsgang ein integraler Bestandteil ihres Lebens darstellt.

Wohin Trauernde begleiten?

- Die Vertragsarbeit in der Trauerbegleitung

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 TrauerbegleiterInnen 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 dies durch den Verlust und Tod des geliebten Menschen erzwungen ist. Trauernde müssen zunächst in ihrer Sehnsucht, dass der Verstorbene wieder zurückkehren sollte, 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. Hier ist insbesondere Stabilisierungsarbeit angezeigt, zum Beispiel im Wiedereinsetzen von Alltagsritualen oder dem Erarbeiten einer Alltagsstruktur (Näheres dazu und praktisch orientiert, auch für ältere Menschen sehr geeignet: Kachler, R.: Was bei Trauer guttut.)

Als zweites Ziel wird den Trauernden angeboten, mit der Trauer und dem Verlust leben zu lernen, also die bleibende Abwesenheit des Verstorbenen zu realisieren. Das entspricht der oben genannten Realisierungsarbeit. Auch hier wird betont, dass dies erzwungen ist und deshalb eine „Widerstand“ oder auch die Wut gegenüber diesem Ziel sehr verständlich ist. Als drittes Ziel wird dem Trauernden angeboten, eine innere Beziehung zum Verstorbenen zu finden und diese entsprechend den eigenen Vorstellungen zu gestalten und zu leben. Hier wird betont, dass sich die Trauernden eigentlich eine Realbeziehung zum Verstorbenen wünschen, der gegenüber eine „nur“ innere, imaginative Beziehung nicht der eigentlichen Sehnsucht entspricht.

Schließlich wird 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 dürfen. In der Akutsituation wird dieses vierte Vertragsziel als zurzeit noch nicht vorstellbar in Aussicht gestellt.

Diese Vereinbarungen mit Trauernden werden nicht als exakt definierte Ziele, sondern als Zielhorizonte verstanden, zu denen Trauernde auf ihrem Trauerweg eingeladen werden. Dabei bleibt es in der Verantwortung der Trauernde, ob und wie weit sie sich zu den genannten Zielhorizonten einladen lassen wollen. Die hier beschriebenen Ziele dienen auch als Kriterien für Stillstände im Trauerprozess. Diese Stillstände, zum Beispiel ein massives Schuldgefühl gegenüber dem Verstorbenen oder eine Somatisierung der Trauer in medizinisch abgeklärten Herzrhythmusstörungen sind ein Zeichen dafür, dass Trauernde an diesem „Symptom“ etwas in ihrer Beziehung zur Trauer oder zum Verstorbenen klären müssen. Diese Symptomatiken zeigen sich oft auch in sogenannten komplizierten Trauerverläufen. Dies kann hier nicht näher ausgeführt werden. Es sei noch einmal betont, dass gerade bei alten Menschen das Bleiben in der Trauer, der Verzicht auf ein aktives Leben oder eine intensive interne Beziehung zum Verstorbenen nicht pathologisiert werden dürfen, insofern dies eine bewusste Entscheidung der Hinterbliebenen darstellt.

„Wo werde ich dich wieder finden?“

- Die Liebe in der Trauer sucht einen sicheren Ort für den Verstorbenen

Die erste und zentrale Frage von trauernden Kindern bis zur Pubertät heißt: „Wo ist der Papa oder die Mama jetzt?“ Für Kinder ist diese Frage ganz selbstverständlich. Es scheint so, dass sie die Frage zunächst aus Sorge um den Verstorbenen stellen. Er soll es gut haben, er soll sicher aufgehoben sein. Umgekehrt gibt die Antwort dann auch den Kindern eine gewisse Sicherheit und Ruhe. Auch wenn eine Traurigkeit zurückbleibt, wenden sich die meisten Kinder wieder ihren alltäglichen Aufgaben zu, weil sie wissen, dass der Verstorbene sicher aufgehoben ist und er ihnen zum Beispiel vom Himmel herab fürsorglich zuschaut. Man kann dies alles als kindliches Bedürfnis abwerten. Ich ziehe es vor, die Frage nach dem Ort des Verstorbenen als eine zentrale und wichtige Fähigkeit der Seele im Trauerprozess zu verstehen. Sie braucht das Wissen um einen sicheren Ort für den Verstorbenen, damit sie in Verbindung zu ihm bleiben kann.

Die einfache Frage der Kinder nach dem Aufenthaltsort des Verstorbenen wird in allen Kulturen und Weltreligionen beantwortet. Die Frage und ihre Beantwortung stammen aus den tiefsten Schichten des Unbewussten. Wie Jung (1985) aufgezeigt hat, beantworten diese Schichten unserer Psyche allgemeine Menschheitsfragen mit Bildern, die sich ihrer Struktur nach über alle Zeiten und Kulturen hinweg gleichen (von Barlowen 2000).

So wird der Tod überall als der große Übergang des Verstorbenen in eine andere Welt verstanden. Diese Reise in die Anderwelt wird in einer weitverbreiteten Symbolik als die große Überfahrt über das Meer oder den Totenfluss, als Wanderung der Seele, als Aufstieg in den Himmel oder als Hinabsteigen in das Totenreich geschildert.

In diesen archetypischen Bildern bildet sich ab, was jeder einzelne Trauernde bewusst und unbewusst im Trauerprozess tut: Seine Psyche sucht für den Verstorbenen einen guten Ort, an dem dieser geborgen und gehalten ist. Trauerarbeit ist deshalb vor allem auch die Bemühung der Seele, für den Verstorbenen einen guten Ort zu finden und einzurichten. Die Seele des Trauernden geht auf die Suchreise nach diesem Ort – sie tut das für den Verstorbenen und für sich selbst.

**„Dort werde ich dich immer wieder finden.“
- Die sicheren Orte für die Verstorbenen**

Der sichere Ort für den geliebten 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 geliebten Menschen finden. Ich will hier die wichtigsten sicheren Orte nur kurz benennen. Eine nähere Beschreibung findet sich in meinem Buch „Meine Trauer wird dich finden“ (2012, 12. Aufl.).

▪ **Konkrete Orte wie das Grab, das Zimmer des Verstorbenen, die Unfallstelle 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. So schützt der Grabstein die Unverletzlichkeit des besonderen Ortes und sichert mit seiner Schwere die Ruhe des Toten, der in diesem Grab schläft. Das Grab ist für viele Trauernde daher ein Begegnungs- und Kommunikationsort, an dem sie ihren Verstorbenen finden, ihm nahe sind und mit ihm reden. Andere solche konkrete Orte können das Zimmer des Verstorbenen, die Unfallstelle oder Orte, an denen wichtige gemeinsame Erfahrungen gemacht wurden, sein.

Fallvignette

Soll ich dein Grab „mitnehmen“?

Ein 60jähriger Witwer geht täglich an 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 zurück zu ziehen. Da er nicht auf den Grabgang verzichten will, überlegt er, seine Frau 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.

▪ **Erinnerungen**

Das, was ich mit dem geliebten Menschen erlebt habe, kann mir niemand nehmen. Auch nicht der Tod. Deshalb sind Erinnerungen einer der sichersten Orte für den Verstorbenen. Hier finden wir ihn immer wieder und hier können wir ihn selbst aufsuchen. Trauerarbeit ist zentral auch Erinnerungsarbeit, in der wir unsere Erinnerungen wachrufen und bewahren.

In der Trauerbegleitung können gerade ältere Menschen angeregt werden, Fotografien vom Verstorbenen und dem gemeinsamen Leben zu sichten und zu ordnen, Erinnerungen niederzuschreiben oder Erinnerungsgegenstände noch einmal bewusst wahrzunehmen. Hier eignet sich mein Erinnerungsbuch „Für immer in meinem Herzen“ als konkretes Arbeitsbuch auch für ältere Menschen sehr gut (Kachler, 2010).

▪ **Eigener Körper**

In unserem Körper spüren wir nicht nur die Trauer um den geliebten Menschen, sondern auch seine Nähe und seine Präsenz. Wir können ihn weiterhin in uns spüren und in uns tragen. Viele Hinterbliebene haben den Verstorbenen in ihrem Herzen oder in der Brustgegend. Dort bleiben sie auf engste mit ihm verbunden.

Fallvignette

In meinem Herzen nehme ich dich überall hin mit

Eine 71jährige Witwe, die ihren Mann vor etlichen Jahren verloren hat, berichtet, dass sie ihren Mann 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 hinging.“

- **Familie**

Aus der Familientherapie wissen wir, dass zum Raum der Familie auch die wichtigen Verstorbenen 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 Familie haben eine ‚Gedenkecke‘ im Wohnzimmer mit Fotos und anderen Andenken an den Verstorbenen.

Fallvignette

Wir feiern deinen Geburtstag mit deinem Lieblingsessen

Der 76jährige Ehemann und Vater drei Kinder ist vor acht Jahren verstorben. Die Familie trifft sich bei der zurückbleibenden Ehefrau am Geburtstag des Verstorbenen. Dann wird sein Lieblingsessen gekocht und gemeinsam eingenommen. Dabei werden Erinnerungen an den Verstorbenen ausgetauscht und den Enkeln erzählt. So wird in diesem zum Ritual gewordenen Essen der Verstorbenen in den Erinnerungen reaktualisiert und sein Platz in der Familie erneut bestätigt.

- **Orte in der Natur**

Viele Trauernde finden ihren geliebten Menschen in der Natur. Der Himmel, die Erde, ein Stern oder Regenbogen sind solche Orte, über die sich der Trauernde mit dem Verstorbenen verbunden weiß.

Fallvignette

Am Meer spüren wir dich in der Unendlichkeit

Eltern, die ihren 25jährigen Sohn verloren haben, streuen dessen Asche in einer Meeresbucht aus. Ihr Sohn war begeisterter Surfer und hatte sich oft in dieser Bucht aufgehalten. Immer wieder fahren die Eltern an diese Bucht und erleben in der Weite und Unendlichkeit des Meeres zugleich die Nähe ihres Sohnes.

- **Spirituelle Orte**

Trauernde suchen entsprechend ihren religiösen Vorstellungen nach außerweltlichen Orten, an denen der Verstorbene für immer und ewig gehalten ist. Das können der Himmel, die Hände Gottes, das ewige Licht der Liebe oder die Unendlichkeit sein.

Fallvignette

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 auch ihren Glauben, wohin sie im Sterben und wohin sie nach ihrem Tod gehen wird. Für die Eltern wird das Licht ein sicherer Ort. 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.

„Dorthin lebe ich meine Liebe zu dir.“

– Der Sinn des sicheren Ortes für die Hinterbliebenen

Wenn Trauernde nun einen sicheren Ort für den verstorbenen Menschen gefunden haben, können sie den Verstorbenen nun auch „loslassen“, denn nun ist klar, *wohin* der Verstorbene losgelassen werden kann. Nun ist das Loslassen beim Hinterbliebenen kein *Loslassen* ins Nichts, sondern ein *Dortlassen* an einem sicheren Ort.

Das ist der tiefste und eigentliche Sinn von sicheren Orten für den Verstorbenen. In einem so verstandenen und erlebten Loslassen droht auch nicht der Verlust des geliebten Menschen. Im Gegenteil: Weil der geliebte Mensch an diesem Ort geborgen und lebendig ist, ist immer eine innere Verbindung zu ihm möglich. Und so kann der Hinterbliebene seine Liebe weiterleben und allmählich wieder in das eigene Leben zurückkehren – ohne den geliebten Menschen zu verlieren.

Literatur

- Barlowen, C. von (2000): Der Tod in den Weltkulturen und Weltreligionen. Frankfurt a. M. (Insel).
- Bednarz, A. (2003): Den Tod überleben. Deuten und Handeln im Hinblick auf das Sterben eines Anderen. Wiesbaden (Westdeutscher Verlag) .
- Bednarz, A. (2005): Mit den Toten leben. Über Selbst-Sein und das Sterben eines Anderen. Familiendynamik 30 (1): 4–22.
- Bowlby, J. (1983): Verlust, Trauer und Depression. Frankfurt a. M. (Fischer).
- Brisch, K. H. (2009): Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart (Klett-Cotta), 9. Aufl.
- Freud, S. (1917): Trauer und Melancholie. Gesammelte Werke X. Frankfurt a. M. (S. Fischer).
- Jung, C. G. (1985): Die Archetypen und das kollektive Unbewusste. In: Gesammelte Werke Bd. 9/1. Olten (Walter), 6. Aufl.
- Kachler, R. (2007): Damit aus meiner Trauer Liebe wird. Neue Wege in der Trauerarbeit. Stuttgart (Kreuz), 4. Auflage.
- Kachler, R. (2007b): Wie ist das mit ... der Trauer? Ein Kinderbuch zur Trauer. Stuttgart (Gabriel Thienemann).
- Kachler, R. (2009): Meine Trauer geht – und du bleibst. Wie der Trauerweg beendet werden kann. Stuttgart (Kreuz), 4. Auflage.
- Kachler, R. (2010): Für immer in meiner Liebe: Das Erinnerungsbuch für Trauernde. Ostfildern (Schwabenverlag)
- Kachler, R. (2011) Was bei Trauer gut tut. Hilfen für schwere Stunden. Stuttgart (Kreuz). 2. Auflage
- Kachler, R. (2012): Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Stuttgart (Kreuz), 12. Aufl.
- Kachler, R. (2012): Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis. Heidelberg (Carl Auer), 2. Aufl..
- Kast, V. (1977): Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart (Kreuz).
- Klass, D. et al. (1996): Continuing bonds: New understanding oft grief. Bristol (Taylor & Francis).
- Klass, D. (1999): The spiritual Lives of bereaved Parents. Philadelphia (Brunner/Mazel).
- Parkes, C. M. (1972): Bereavement: Studies of grief in adult life. London (Tavistock).
- Schmidt, G. (2004): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg (Carl-Auer), 3. Aufl 2010.
- Schmidt, G. (2005): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg (Carl-Auer), 3. Aufl 2010.

Copyright
 Roland Kachler
 20.10.202