

KEVIN HALL

ZUM BLUES TANZEN LERNEN BESCHWINGENDE TANZSCHRITTE FÜR TRAUERENDE UND DEREN VERSTORBENE



*He was my North, my South,
my East and West,
My working week and my
Sunday rest
My noon, my midnight, my talk,
my song;
I thought that love would last
forever, I was wrong.*

*The stars are not wanted now; put out every one,
Pack up the moon and dismantle the sun.
Pour away the ocean and sweep up the wood;
For nothing now can ever come to any good.¹*

Diese zwei Strophen stammen aus dem Lied „Funeral Blues“ des anglo-amerikanischen Dichters W. H. Auden. Das Lied wurde im deutschsprachigen Raum durch den Film „Vier Hochzeiten und ein Todesfall“ bekannt, in dem ein Darsteller den Text zitiert, um seine Gefühle der tiefen Trauer und des Verlustes für seinen verstorbenen Liebhaber zum Ausdruck zu bringen. Die Strophen verkörpern die unergründliche Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, die trauernde Menschen erleben können. Sie vermitteln das Gefühl, dass alles, was früher Sinn vermittelte, seine Bedeutung verloren hat und nichts die Schieflage der Welt wieder herstellen kann. Sie bringen auch die Stimmungslage meiner Klientin Claire zum Ausdruck, in der sie sich befand, als sie mich das erste Mal aufsuchte.

FALLVIGNETTE: ERSTE SITZUNG MIT CLAIRE¹

Claire, eine junge britische Klientin Ende zwanzig, kontaktierte mich einige Wochen nach dem Tod ihres Freundes Pete (ebenfalls Ende zwanzig). Pete und ein Freund waren gemeinsam bergsteigen und hatten es vor der Dämmerung nicht mehr vom Berg herunter geschafft. Sie alarmierten die Bergrettung, starben aber an der Kälte, bevor Hilfe ankam.

Zum Zeitpunkt des tragischen Unfalls waren Claire und Pete seit einem Jahr ein Paar. Sie waren dabei, eine Vision für ihr gemeinsames Leben zu entwickeln. Geplant wurden eine neue Wohnung zu Zweit, Kinder und berufliche

Schritte, die sich auf gemeinsamen Beistand stützen sollten, während sie abwechselnd fertig studierten und sich von Studentenjobs in Richtung professionelle Karriere entwickelten.

Claire war verständlicherweise erschüttert. Sie bemerkte verzweifelt, dass sie oft weinte, ohne aufhören zu können. Sie versuchte, Abstand von der Tragödie zu nehmen, aber die breite Medienberichterstattung über den Unfall schien sie zu verfolgen. Sie versuchte, sich zurückzuziehen, aber alleine zu sein war noch schmerzhafter. Tröstende und verständnisvolle Gesellschaft zu finden erwies sich ebenfalls als schwierig, und sie tat sich schwer mit Petes einsamer, geschiedener Mutter sowie seinen Teenager-Geschwistern, die sehr viel Kontakt zu ihr haben wollten. Claire hatte den Eindruck, dass Petes Familie versuchen wollte, Pete auf diese Art „lebendig“ zu erhalten.

Claire's Tagesstruktur half wenig, um sich auf positive Art und Weise abzulenken. Sie arbeitete in einem Supermarkt um die Ecke von ihrer Wohnung, und sie hasste ihren Job. Sie erzählte, dass sie kämpfte, um sich überhaupt über irgendetwas im Alltag zu freuen. An den meisten Tagen wachte sie erschöpft aus einem Albtraum erfüllten Schlaf auf, fühlte sich schwach und spürte eine „terrible sadness“. Manchmal fühlt sie sich in der Früh einfach taub und bekam dann Schuldgefühle, dass sie sich traurig fühlen und Pete vermissen sollte. Wir redeten darüber, dass es Petes Wunsch wäre – könnte er ihr eine Nachricht schicken –, dass Claire einen neuen Lebensabschnitt beginnen und wieder glücklich sein sollte. Claire war wütend auf Pete wegen dieser Idee und noch wütender darauf, dass er weggegangen war und sie und seine „messed up“-Familie im Stich gelassen hatte.

Die restliche Sitzung verbrachten wir mit Ressourcen- und Zielearbeit. Wir explorierten gemeinsam Tätigkeiten, die Claire vor dem Unfall Freude bereitet hatten: Zeichnen, Malen, Schreiben, Fotografie, Reisen, Film und Kino (besonders Science-Fiction und Fantasy). Wir redeten auch darüber, was ihr bisher seit Petes Tod geholfen hatte: Fotos aufnehmen, Gespräche mit Petes Geschwistern und Freunden über Pete und ihre Trauer, ein Urlaub in Vietnam, ihr Tagebuch schreiben, „the purple and yellow tulips in a vase in the kitchen“.

¹ Name und Inhalte wurden im Sinne der Verschwiegenheit geändert.

Therapieziele wurden wie folgt gemeinsam definiert:

- wieder festen Boden unter den Füßen zu finden
- einen guten Platz für Trauer und Schmerz zu haben
- „exercises to help her move on“
- sie dabei zu unterstützen, Sachen zu identifizieren, die Entspannung und Trost anbieten können
- Glück wieder zu finden; sich nicht mehr von der Traurigkeit überwältigen zu lassen.

Ich schloss die Sitzung ab, indem ich Claire eine Anregung mitgab: Sie sollte jeden Tag zwischen jetzt und der nächsten Sitzung ein Foto machen. Das Motto des Tages sollte etwas sein, das ihr gut tat oder Trost spendete.

TRAUER ALS REAKTION AUF EINE EXISTENTIELLE KRISENSITUATION

Der Verlust einer wichtigen Person stellt eine Krisensituation dar, die das Empfinden von Hilflosigkeit und das Gefühl, ohne die Bezugsperson nicht existieren zu können, auslöst. Es werden automatisierte evolutionäre Überlebensprogramme mit diversen Verhaltensmustern (z. B. Weinen, Wutausbrüche) aktiviert, die dazu dienen sollen, die Unterstützung dieser Bezugspersonen wieder herzustellen. Die Bezugsperson ist jedoch nicht mehr verfügbar – das scheint das innere System aber nicht mitzubekommen. Es findet sich out-of-sync mit der externen Realität, die eine Wiedervereinigung mit der Bezugsperson nicht ermöglichen kann.

Dieser asynchrone Zustand wird von trauernden Menschen als entropischer Zustand erlebt, der durch Emotionen wie Konfusion, Panik und Bestürztheit zum Ausdruck kommt. Die Emotionen signalisieren potentiellen Helfern sowie dem inneren System, dass Notstand herrscht. Anhand der existentiellen Lage startet das innere System gleichzeitig zwei widersprüchliche Lösungsversuche, um die Ordnung des Systems wieder herzustellen: Nach außen wird versucht, die Bezugsperson zurückzubekommen bzw. zumindest einen vorübergehenden Ersatz zu finden. Im Inneren wird versucht, den Verlust zu „realisieren“ und eine neue Struktur (Sinn, Orientierung usw.) zu finden.

Das Ergebnis ist auf affektiver und emotionaler Ebene widersprüchlich, konflikthaft und intensiv. Ina Manfredini (2013), die sich mit Krisen in Bezug auf Suizidalität beschäftigt, schreibt, dass sich Menschen in gravie-

renden krisenhaften Situationen in ihrer momentanen Lebenssituation massiv eingeschränkt fühlen und mit Schwierigkeiten konfrontiert sind, „...die die bisherigen Lebensziele in Frage stellen und die nicht mit den üblichen Lebensbewältigungsstrategien gemeistert werden können“.

AFFEKTIVE, KÖRPERLICHE UND KOGNITIVE ASPEKTE VON TRAUER

Gerade weil die gewöhnlichen Lebensbewältigungsstrategien nicht funktionieren, ruft die krisenhafte Situation bei den Betroffenen solch intensive affektive Reaktionen hervor: „... meist ein massives Gefühl von Überforderung und Erleben des persönlichen Versagens ... Lebensmut und Lebensfreude gehen verloren. Dies wird als unangenehm und bedrohlich erlebt. Es entstehen Spannung, Ärger, Verbitterung, Verzweiflung, Traurigkeit und Lebensüberdruß sowie Schuld, Angst und Verwirrung.“ (Manfredini, 2013)

Diese affektiven Reaktionen haben ein physiologisches Pendant. Sie werden vom Organismus gespürt. Typische körperliche Empfindungen von trauernden Menschen sind innerliche Leere (häufig von KlientInnen mit Aussagen beschrieben wie „Es fühlt sich so an, als ob ein Teil von mir herausgerissen wurde“), eine Einengung der Brust- oder Halsgegend, ein trockener Mund, Gefühle der Energielosigkeit und Schwäche. Manche berichten auch von Überempfindlichkeit Lärm gegenüber und Depersonalisierungserlebnissen (die Welt, der Körper usw. fühlen sich „nicht echt“ an).

Kognitive Muster (Gedanken) begleiten diese affektiven und körperlichen Reaktionen. Es kann zu einer Verzerrung und Verleugnung der Realität kommen (z. B. „Ich kann es nicht glauben, dass er/sie tot ist“) oder zur Beschäftigung (bis hin zur Besessenheit) mit dem Verstorbenen sowie mit den Umständen, die zu seinem Tod führten. Oft beschweren sich trauernde KlientInnen über ihre kreisenden Gedanken. Sie grübeln und kauen die negativen Gefühle und Erlebnisse wieder, die zu diesen negativen Gefühlen beigetragen haben. Eine dysthymische Logik charakterisiert solche Gedanken (z. B. „Ich werde nie wieder Liebe finden“, „Ich kann ohne sie/ihn nicht leben“ oder „Ich hätte mehr für ihn/sie tun

sollen). Auch kognitive Störungen, wie Konzentrations-schwierigkeiten und Vergesslichkeit, können auftreten. Trauernde Menschen erzählen öfter darüber, wie sie die Präsenz des Verstorbenen spüren können, manche sogar über visuelle und auditive Halluzinationen. Worden (2008) weist hier darauf hin, wie häufig solche Phänomene sind. In seinen Studien mit trauernden Kindern entdeckte er, dass 81 % der hinterbliebenen Kinder vier Monate nach dem Tod ihres verstorbenen Elternteils sich von ihm beobachtet fühlten, und dieses Gefühl hielt sogar für 66 % der Kinder weitere zwei Jahre nach dem Tod des Elternteils an. Träume und Alpträume, in denen der Verstorbene vorkommt, treten auch häufig auf. Solche Erfahrungen, die Trauernde in Verbindung mit dem Verstorbenen bringen, können manchen Hinterbliebenen Trost spenden. Sie können aber auch verunsichern oder sogar verängstigen.

PROZESSBESCHREIBUNG VON TRAUER

In der Literatur wird Trauer und dessen zeitliche Entfaltung häufig als Phasen- bzw. Stufenprozess beschrieben. Parkes (1972, 2001, 2006, zitiert von Worden 2009) zum Beispiel schlägt folgendes Vierphasen-Modell vor:

1. Starre und Betäubung nach dem Verlust
2. Sehnsucht nach der Rückkehr des Verstorbenen begleitet von Verleugnung und Wut
3. Desorganisation und Verzweiflung: Das Funktionieren in der Welt wird schwer betroffen
4. Neuanpassung und Reorganisation von Verhalten

Solche Modelle setzen voraus, dass es eine Reihenfolge von Phasen bzw. Herausforderungen gibt, die erfolgreich überwunden werden müssen, um mit dem Verlust abzuschließen. Der Prozess wird also als linear und die Phasen als diskret und chronologisch beschrieben. Trauernde KlientInnen, die Literatur zum Thema Trauer und deren Beschreibung lesen, sind erfahrungsgemäß oft verwirrt, dass sich ihre Trauer nicht auf diese Art einordnen lässt. Sie hoffen, eine Orientierung und Leitung zu finden, die ihnen durch ihre Trauer hilft, werden aber öfter frustriert und verzweifelt, weil sie davon ausgehen, dass an ihnen und nicht an den Beschreibungen etwas nicht stimmt – sie beziehen das Scheitern auf sich, und es werden bestehende defizitäre Selbsterzäh-

lungen (z. B. „Ich mache das nicht richtig“, „Ich werde nie wieder glücklich sein können“) darin bestätigt. Solche Beschreibungen sind ein legitimer Versuch, auf theoretischer Ebene die Komplexität des menschlichen Erlebens zu reduzieren, neigen aber daher gleichzeitig dazu, jene Phänomene zu trivialisieren.

„Im Gegensatz dazu“, so Strunk (2006), „ist es eine wichtige Grundüberzeugung des systemischen Denkens, dass der Mensch prinzipiell ein komplexes, ein in mehrfacher Hinsicht emergentes, grundsätzlich nicht vorhersagbares und nicht gezielt intervenierbares System darstellt.“ Von einer systemischen Perspektive ist der Trauerprozess dann ein chaotisches (nicht lineares) Verfahren, das innerhalb eines nicht trivialen Systems stattfindet. Seine Evolution ist volatil, rekursiv, dynamisch und letztendlich nicht vorhersagbar. Wir brauchen also eine Beschreibung vom Trauerprozess, die mehr Flexibilität als die klassische Beschreibung von Phasen anbietet und die die dynamische rekursive Natur des Geschehens abbilden kann.

Worden (2008) bietet hier ein sehr brauchbares Konzept an. Er sieht Trauer als Phänomen, das dem Trauernden folgende Herausforderungen bzw. Aufgaben stellt:

- Realisierung: Akzeptanz der neuen Realität und des Verlustes.
- Die Verarbeitung von Schmerz und Trauergefühlen.
- Eingewöhnung an ein Leben ohne den Verstorbenen.
- Die Herstellung einer fortdauernden Bindung zum Verstorbenen, während ein neues Leben begonnen wird.

Der Verlauf der Zeit kann hier natürlich hilfreich sein (nach dem Motto „die Zeit heilt“), so Worden, aber es ist auch nötig, dass der Trauernde etwas tut, um seine Trauer erfolgreich zu überwinden. Aufgaben müssen nicht der Reihenfolge nach erledigt werden. Sie können nebeneinander (parallel) oder eine nach der anderen (sequentiell) abgeschlossen werden, und sie können auch erneut aufgegriffen und überarbeitet werden. Es kann zwischen Aufgaben gependelt werden, und es gibt keine Regel, in welcher Sequenz Aufgaben zu erfüllen sind oder erfüllt werden. Kurz gesagt, Trauer ist auch laut dieser Definition ein sehr individueller, dynamischer und möglicherweise rekursiver Prozess, der nicht vorhersagbar und für jeden Mensch einzigartig ist. Das Konzept eignet sich also in diesem Sinne hervorragend

für systemisch ausgerichtete PraktikerInnen und bietet sich auch als brauchbares Konzept für unsere KlientInnen an, da es darauf hinweist, dass man für seine/ihre Lage aktiv etwas tun kann. Es schenkt Hoffnung und die Idee, dass der Verlauf von Trauer nicht willkürlich, sondern beeinflussbar ist.

DER TRAUERTANZ BZW. DIE TRAUERTRANCE

Der Trauerprozess stellt also ein kompliziertes (chaotisches) Muster her, in dem Trauernde bei Aufgaben verweilen, zwischen Aufgaben pendeln, sie stückweise abschließen, sie überarbeiten und manchmal neu in Angriff nehmen. Die richtige Art und Weise, über ein Muster zu denken, ist, so Gregory Bateson (1982), „... to think of it as primarily (whatever that means) a dance of interacting parts and only secondarily pegged down by various sorts of physical limits and by those limits which organisms characteristically impose.“

Nach dieser Ansicht könnte man den Trauerprozess als

DER TRAUERPROZESS STELLT EIN KOMPLIZIERTES (CHAOTISCHES) MUSTER HER, IN DEM TRAUERENDE BEI AUFGABEN VERWEILEN, ZWISCHEN AUFGABEN PENDELN, SIE STÜCKWEISE ABSCHLIESSEN, SIE ÜBERARBEITEN UND MANCHMAL NEU IN ANGRIFF NEHMEN.

einen komplizierte Square-Dance betrachten, in dem Hinterbliebener und Verstorbener miteinander zwischen den vier Ecken pendeln, wobei an jeder dieser vier Ecken eine unterschiedliche Aufgabe zu erledigen ist. Dieser Tanz soll allerdings nicht als Organisation eines Systems um das Problem „Trauer“ verstanden werden, auch wenn Trauer durchaus Leiden bereiten kann, denn der Trauertanz ist, so Kachler (2012) „... auf eine Lösung angesichts einer unlösbaren Situation angelegt ...“. Kachler (2012) versteht diesen Trauertanz als Trauertrance – einen hoch fokussierten, hypnotischen Zustand. Dieses Verständnis kann man auf die Beschreibung von Erickson und Rossi (1979) von hypnotischen Zuständen zurückführen: „Anything that fascinates and

holds or absorbs a person's attention could be described as hypnotic. We have the concept of the common everyday trance for those periods in everyday life when we are so absorbed or preoccupied with one matter or another that we momentarily lose track of our outer environment.“ Überdies verstehen sie (und infolge auch Kachler) Hypnose als Phänomen, das automatische und unwillkürliche Prozesse auslöst: „[Hypnosis] ... initiates an unconscious search and facilitates unconscious processes within patients so that they are usually somewhat surprised by their own responses“. Diese sind nicht als problematisch zu sehen, sondern – im Gegenteil – es geht hier um kreative Lösungsversuche (unbewusste Reorganisationsprozesse).

Dementsprechend kann man Trauer als Lösungstrance verstehen, so Kachler (2012), und die Trauerbegleitung soll in diesem Sinne den Trauerprozess unterstützen. Der Psychotherapeut funktioniert also wie ein „blind caller“ für den Trauer-Tanz – er ist dafür verantwortlich, dass der Square-Dance zwischen den vier Ecken in Bewegung

bleibt, verzichtet aber auf eine Vision, wie sich der Tanz weiterentwickeln wird. So werden die autopoietischen Kräfte von KlientInnen mobilisiert – ihre Expertise wird als Maßstab genommen, welche Themen in der therapeutischen Zusammenarbeit zu jedem Zeitpunkt als bedeutungsvoll und nützlich zu erachten sind. Der Therapeut sollte nicht versuchen, das Tanzmuster vorherzusagen, sondern sollte seine Fühler ausstrecken und, wenn er spürt, dass sich die Bewegung verlangsamt oder an einer jeweiligen Ecke stecken bleibt, das tanzende Paar sanft anstoßen, damit es den Tanz wieder aufnimmt.

bleibt, verzichtet aber auf eine Vision, wie sich der Tanz weiterentwickeln wird. So werden die autopoietischen Kräfte von KlientInnen mobilisiert – ihre Expertise wird als Maßstab genommen, welche Themen in der therapeutischen Zusammenarbeit zu jedem Zeitpunkt als bedeutungsvoll und nützlich zu erachten sind. Der Therapeut sollte nicht versuchen, das Tanzmuster vorherzusagen, sondern sollte seine Fühler ausstrecken und, wenn er spürt, dass sich die Bewegung verlangsamt oder an einer jeweiligen Ecke stecken bleibt, das tanzende Paar sanft anstoßen, damit es den Tanz wieder aufnimmt.

THERAPEUTISCHE BEGLEITMASSNAHMEN, UM DIE TANZSCHRITTE ZU BESCHWINGEN

„HOLDING AND CONTAINING“

Bei Trauer werden bei KlientInnen häufig übererregte kindliche Anteile aktiviert, die sie selber kaum aushal-

ten können. Über „Holding und Containing“ funktionieren TherapeutInnen wie Elternteile, die das Kind auf den Arm nehmen, die hohe Erregung aufnehmen und mit Beruhigung und Ausgleich erwidern. Dafür ist es notwendig, dass TherapeutInnen mit KlientInnen mit-schwingen und gleichzeitig zentriert bleiben. Über alle möglichen Kanäle – das Gesprochene, die Körperhaltung, die Aufmerksamkeit, das Zuwenden, das Zuhören – aber ohne Berührung sollen KlientInnen das Gefühl vermittelt bekommen, dass sie einfühlsam gehalten (Holding) werden. Weiters soll die Therapie zu einem guten Platz („a container“) für Gefühle des Schmerzes und der Trauer werden, in dem TherapeutInnen sie aus-halten und in „entschärfter“ Form zurückgeben.

Ein Beispiel: Claire berichtete in einer Sitzung, ein glückliches älteres, noch verliebtes, Paar gesehen zu haben. Verbittert kommentierte sie diese Erfahrung mit den Worten „It is not fair, I will never be able to have that!“ Eine Möglichkeit, diese Aussage aufzunehmen und entschärft zurückzugeben, wäre „You sometimes feel that life is not fair when you see happy couples together“. Man könnte hier gleichzeitig Realisierungsarbeit unterstützen, indem man zum Beispiel sagt: „Es klingt als ob Sie dabei sind, zu akzeptieren, Sie können das nicht zurückbekommen, was Sie verloren haben, als ihr Freund gestorben ist.“ Emotion-Focussed Therapy von Greenberg (siehe zum Beispiel Greenberg, 2009) bietet hier vertiefende Literatur zu diesen Techniken an.

STRUKTURIERUNG UND ZIELFINDUNG

Hier geht es um die Aufklärung und Identifikation von Traueraufgaben und -subaufgaben. KlientInnen sollen dabei unterstützt werden zu erkennen, wo (bei welcher Aufgabe) sie gerade in ihrem Trauerprozess stehen und welche Ziele (z. B. „mit meinem Schmerz umgehen lernen“) damit verbunden sind.

ANREGUNGEN, AUFGABEN ZU WECHSELN

Wenn KlientInnen bei einer Aufgabe stecken bleiben, ist es manchmal hilfreich anzuregen, dass sie die Aufgabe vorübergehend wechseln. Ein Beispiel: Verweilt ein Klient hartnäckig bei seinem Schmerz, könnte man suggerieren, wenn er auf seinen Schmerz sehr genau achtet,

dann wird er seine Liebe vielleicht versteckt hinter dem Schmerz beobachten können. Weiterhin könnte man andeuten, dass diese schmerzhafteste Liebe ein Mittel ist, Nähe zum Verstorbenen herzustellen.

EINLADUNGEN AN KLIENTINNEN AUSSPRECHEN, AUFGABEN ERNEUT ANZUSCHAUEN, UM VERÄNDERUNGEN ZU BEGUTACHTEN

Ein Beispiel: Trauergefühle von KlientInnen gelegentlich skalieren und anschließend vergleichen lassen.

NORMALISIERUNGEN UND PSYCHOEDUKATIVE AUSSAGEN

KlientInnen sind öfter verwirrt und frustriert, weil sie ihre eigenen Gefühle abwerten oder als inadäquat und nicht legitim einstufen. Es kann erleichternd wirken, wenn man sie darüber aufklärt, dass Wut, intensive Trauer, Gefühle der Leere, der Wunsch zu weinen usw. „ganz normal“ und nachvollziehbar bzw. sogar als Lösungsversuche angesichts einer unlösbaren Situation zu verstehen sind.

IDENTIFIKATION UND BENENNUNG VON STAGNATION UND PATTSITUATIONEN SOWIE DEREN PREIS

KlientInnen können bei einer beliebigen Aufgabe stecken bleiben. Anzeichen sind Aufmerksamkeitsfokussierung sowie verbale Aussagen, die diese Beharrung verdeutlichen, wie etwa „Ich bin noch nicht bereit ...“. Es lohnt sich hier, über die Bedeutung und die Grundlage für diese Entscheidung, aber auch über deren psychologischen Preis zu reden. KlientInnen, die die Vermeidung von Kontakt mit dem Verstorbenen anstreben, indem sie Fotos und anderen Erinnerungsstücken des Verstorbenen aus dem Wege gehen, erkennen im Gespräch oft, dass der psychologische Preis hier jener ist, dass der Verstorbene über längere Zeit in Vergessenheit gerät, und viele registrieren, dass sie diesen Preis doch nicht zahlen möchten. Somit können manche KlientInnen sanft angeregt werden, den Tanz wieder aufzunehmen.

REALISIERUNG: AKZEPTANZ DER NEUEN REALITÄT UND DES VERLUSTES

Diese Aufgabe bedeutet, sich der Realität zu stellen: Der Verstorbene ist tot und wird nicht zurückkommen. Der Verlust muss intellektuell und emotional akzeptiert wer-

den. So kommt es, dass Trauernde Aussagen tätigen wie etwa „Ich hoffe jeden Tag, dass es an der Tür läutet und er da stehen wird ... obwohl ich weiß, dass das unmöglich ist“.

Rituale können hier den Abschiedsprozess erleichtern. Trauernde erleben es (wenn oft nur mit Rücksicht) als hilfreich, den Körper des Verstorbenen zu sehen, bei dem Begräbnis dabei zu sein oder das Grab zu besuchen, um den Verlust zu realisieren und zu akzeptieren. Häufig werden solche Rituale sogar als befreiend erlebt. Die Auseinandersetzung mit dieser Aufgabe bringt KlientInnen auch häufig in Berührung mit Gefühlen der

KLIEN_T INNEN KÖNNEN BEI EINER BELIEBIGEN AUFGABE STECKEN BLEIBEN. ANZEICHEN SIND AUFMERKSAMKEITSFOKUSSIERUNG UND VERBALE AUSSAGEN, DIE DIESE BEHARRUNG VERDEUTLICHEN, WIE ETWA „ICH BIN NOCH NICHT BEREIT ...“. ES LOHNT SICH HIER, ÜBER DIE GRUNDLAGE FÜR DIESE ENTSCHEIDUNG, ABER AUCH ÜBER DEREN PSYCHOLOGISCHEN PREIS ZU REDEN.

Wut. Sie können auf den Verstorbenen wütend sein, dass er sie, zum Beispiel, „im Stich gelassen hat“. Manche KlientInnen sind auf sich selber oder bedeutsame andere wütend und haben beispielsweise Ideen, sie oder andere (z. B. die Rettung, Hilfskräfte) hätten mehr für den Verstorbenen machen sollen, während er noch am Leben war oder um seinen Tod abzuwenden. Manche fühlen sich von den Mitleidsbekundungen von wohlmeinenden Freunden und Bekannten nicht verstanden und ärgern sich darüber.

Bezogen auf diese Aufgabe berichten viele KlientInnen über Träume bzw. Albträume, die sie begleiten, aber auch verunsichern und beängstigen. Es ist nützlich, Träume hier als kreative Lösungsversuche zu deuten und auf ihre wichtige integrierende Funktion für affektive Information hinzuweisen (siehe Rainer 2012), die für die Validation und Realisierung des Verlustes förderlich ist.

FALLVIGNETTE: DRITTE SITZUNG MIT CLAIRE

Claire hatte eine „really sad week“ gehabt. Samstag sei besonders schlimm gewesen – „I had a meltdown and ended up crying horribly“ – nachdem sie sich mit Petes Mutter betrunken hatte. Alkohol habe heutzutage diese Wirkung auf sie – „it makes me go a bit crazy and then I feel like crap, get depressed and start to cry“.

Wir redeten über die Funktion und Bedeutung von Alkohol für Claire. Claires Freunde arbeiteten zum größten Teil in Bars und Pubs, und ihr Sozialleben als britische Auswanderin sei in der internationalen Pub-Szene verwurzelt.

Alkohol sei für sie schwer zu vermeiden und erfüllte eine wichtige Funktion – sie könne mit seiner Hilfe unangenehmen Gefühlen ausweichen: Wut auf das Universum „for dealing me these cards“ und dessen Ungerechtigkeit; Wut und Trauer, „that Pete did not get a whole life“; Schuldgefühle, dass sie ihn nicht daran gehindert hatte, an dem Tag auf den Berg zu gehen; Einsamkeit und Hilflosigkeit, weil ihr Pete weggenommen

wurde und sie niemanden habe, der ihr zur Seite stünde, der sie beruhige und tröste und so gut wie er zuhören und gute Ratschläge für ihr Leben geben könne. Er habe immer das Richtige zu sagen gewusst. Auf meine Frage, was er zum Beispiel jetzt zu ihr sagen würde, antwortete Claire: „It will be ok. It will get better. Give it time“ und fing dann an, bitterlich zu weinen.

Ich hielt ein paar Minuten inne, um Claire den Raum für ihre Tränen und Trauer zu geben, und dann erzählte ich folgende Passage aus dem Film „Star Wars“: Es gibt eine Szene, in dem Darth Vader den Jedi-Meister Obi-Wan Kenobi tötet. Bevor er das tun kann, sagt ihm Obi-Wan, „If you strike me down, I will become more powerful than you can possible imagine“². Obi-Wans Gefährte und Schü-

² In der deutschen Fassung lautet dies „Wenn du mich schlägst, werde ich mächtiger werden, als du es dir auch nur entfernt vorstellen kannst.“

ler Luke Skywalker ist Zeuge der Tat und seine Seelenqual wird sichtbar dargestellt. Er trauert zutiefst um den Verlust seines Mentors und Freundes. In späteren Sequenzen des Films, wenn sich Luke in schwierigen und gefährlichen Situationen befindet, kann er die fortdauernde Anwesenheit von Obi-Wan an seiner Seite spüren. Er hört auch in kritischen Momenten seine Stimme und Worte der Ermutigung und Unterstützung.

Claire lachte am Ende meiner Erzählung und sagte, sie habe auch überlegt, „whether there is a deeper sense of meaning in all of this“. Das Leben sei sehr wertvoll und derzeit verschwende sie ihres – sie arbeite im Supermarkt, obwohl sie ein Studium abgeschlossen habe, und verbringe ihre Freizeit in Pubs und Bars. Sie solle etwas aus ihrem Leben machen. Pete wäre traurig und irritiert, wenn er sie jetzt sehen könnte. Aber sie sei auf ihn eigentlich sauer, weil er mit ihr hier sein sollte.

Ich fragte sie, was sie Pete jetzt sagen möchte, und sie antwortete darauf, dass sie ihn fragen würde, wieso er gegangen sei – „... you were supposed to come back ... and you did not do what you were supposed to do“. Sie klang wirklich wütend, und ich erkundigte mich, ob sie ihn vielleicht anschreien wolle. Claire erwiderte, dass sie ihn nur zwei Mal angeschrien habe. Meistens müsse sie weinen, wenn sie wütend sei, und dies mache es schwierig, ihren Ärger zu vermitteln. Ich lud sie ein, weiter über ihre Wut und wie sie sie ausdrücke zu reden: Wenn sie zu Hause sei, dann mache sie Teller kaputt und schreie. Manchmal schlage sie das Sofa und habe „floods of tears“. Bei der Arbeit könne sie ihre Wut nicht herauslassen, aber sie könne sie spüren – „the rage burning inside of me“ – besonders, wenn sie mit ihrer Kollegin rede, die sie nicht möge. Besonders wütend sei sie gewesen, „because Pete was not supposed to have gone skiing“. Er sei am Tag des Unfalls krank gewesen, und er und Claire hätten auch vor dem Unfall nicht so viel Zeit mit einander verbracht, wie sie gewollt hätte. Sie hätten gestritten, aber Pete habe darauf bestanden, trotzdem zu fahren, weil er es seinem Freunde versprochen hatte. „He said he would be back. He lied!“, heulte sie.

Es stellte sich im Laufe unseres Gespräches über die Wut heraus, dass Claires Vater die Familie verlassen hatte, als sie dreizehn war. Er habe das ganze Familiengeld mitgenommen und sei verschwunden, ohne sich zu verabschieden. Sie sei damals auch wütend gewesen und habe ver-

sucht, ihre Emotionen über Drogen- und Alkoholkonsum in Schach zu halten. Sie habe allerdings aufgehört, „before it got really bad“. Wir redeten darüber, wie es ihr gelungen sei, gesund zu bleiben und einen Weg zurück zu ihrer Stabilität zu finden: Claire habe ihre Wut auf ihren Vater in eine innere Schublade („a mental drawer“) gesteckt und habe Abstand von ihren Problemen genommen, indem sie ihre Freunde bei deren Problemen unterstützt habe („people would come and talk to me about their problems“). Letzteres war entscheidend für die Auswahl des Studiums der Soziologie.

Ich schloss die Sitzung ab, indem ich Claire einen Vorschlag machte: Sie solle zwischen jetzt und unserer nächsten Sitzung ihre Trauer in ihrer inneren Schublade gelegentlich für fünf bis fünfzehn Minuten am Tag bzw. so lange, als sie es mit ihrem Gewissen gut vereinbaren könne, weglegen, um sich ab und zu eine Auszeit zu gönnen.

DIE VERARBEITUNG VON SCHMERZ UND TRAUERGEFÜHLEN

Jeder erlebt Schmerz bezogen auf Verlust auf eigene Weise und mit einer unterschiedlichen Intensität. Es gilt auch als allgemeine Aussage, dass es so gut wie unmöglich sei, eine wichtige Bezugsperson zu verlieren und keine Schmerzgefühle zu erleben. Ein wichtiger Bestandteil von Trauerbegleitung ist die empathische Akzeptanz der emotionalen und körperlichen Schmerzen der KlientInnen, damit ihnen geholfen werden kann, die Fähigkeiten und Ressourcen (z. B. inneren Abstand, Selbstberuhigungs- und Abgrenzungstechniken) aufzubauen, um Schmerzen zu dosieren und zu lindern. Dies ist wichtig, damit sie den Verlust realisieren und validieren können, ohne von negativen Empfindungen überflutet zu werden.

Trauernde Menschen fühlen sich häufig hilflos angesichts des Verlustes und der damit verknüpften somatischen Reaktionen. Es fehlt die Fähigkeit, aktiv Kontrolle über dieses Erleben ausüben zu können, sowie die eigenen Emotionen zu verwalten und zu strukturieren. Das Ziel der Therapie sollte in diesem Sinne sein, KlientInnen zu befähigen, ihre eigene Trauer gestalten zu können, d. h. der Prozess sollte von einem unwillkürlichen in einen willkürlichen Prozess übergehen.

KlientInnen können hier zum Beispiel angeregt werden, sich aktiv mit ihrer Beziehung zu ihren Gefühlen der Leere auseinanderzusetzen. Das könnte u. a. heißen: die Fähigkeit der Aufmerksamkeitsfokussierung zu erlernen, um jedem Gefühl mehr/weniger Raum zu geben; das Einüben von Strategien, die helfen, die zeitliche Dauer solcher gefühlsmäßigen Episoden zu kontrollieren; erlebnisorientierte Übungen, wie etwa hypnotherapeutische Trance, um die Leere und die Beziehung dazu aktiv und imaginativ zu gestalten.

FALLVIGNETTE: SECHSTE SITZUNG MIT CLAIRE

In der sechsten Sitzung war Claire wieder sehr traurig und verzweifelt. Eine Reihenfolge von Ereignissen habe ihre Stimmung noch weiter heruntergezogen: Ihr Boiler sei kaputt gegangen und dessen Reparatur habe viel Geld gekostet; sie habe häufig Magenbeschwerden, und am Schlimmsten sei es bei der Arbeit gewesen, als ein altes Paar in den Supermarkt gekommen sei. Claire habe den Eindruck gehabt, das Paar sei trotz des hohen Alters immer noch sehr verliebt. Dies habe sie berührt und gleichzeitig sehr traurig gemacht. Sie habe sich zurückgezogen und sitze nun nur mehr zu Hause. Sie hoffe, Pete bekomme das mit und „is really pissed off“ – es würde ihm recht geschehen.

Wir redeten darüber, wie Pete dies kommentieren würde. Er würde sagen: „Stop being so silly“, sagte Claire. Ich stellte eine weiterführende Frage: „And if you were to say, that it is all very well for him to say, he is not here and it is you who has to deal with the situation without him ... what does he say then?“ Er habe nichts darauf zu sagen, sagte Claire, und das heiße, sie habe gewonnen. „He has let you win?“, fragte ich überrascht. Claire verneinte dies und sagte, ihre Aussage stimme doch nicht. Er würde sie nicht so leicht gewinnen lassen. Er würde erst versuchen, sie zu beruhigen und dann erneut „stop being so silly“ darauf sagen. Ich erkundigte mich dann über den Tonfall, den er verwenden würde, um „stop being so silly“ zu sagen. Er würde einen Tonfall „as if he were talking to an idiot“ verwenden, sagte Claire. Manchmal redeten sie miteinander so. Es sei für sie eine Art „romantic joke“ gewesen. Ihr Spitzname sei „Clairey“ und er würde es „Claiwie“ aussprechen. Ich kommentierte (betonte) diese Aussa-

ge, indem ich zusammenfasste: „It was soothing the way he said your name ... Claiwey“.

Ich bat Claire, mir zu berichten, wie sich das Gespräch von diesem Zeitpunkt an entfalten würde. Claire seufzte, Pete würde sagen: „It'll be ok“, und dann würde sie ihn fragen, woher er das wisse, und dann würde er sie in die Arme nehmen und wenig dazu sagen. Keiner konnte sie so umarmen wie er, sagte sie. Er war ein riesengroßer Mann gewesen. Seine Umarmungen seien eines ihrer Lieblingsdinge gewesen. Ich versuchte hier eine indirekte Tranceinduktion, indem ich meine Sprache verlangsamte und mit sanfter Stimme sprach: „If Pete were to hug you now and you might ask yourself, how does that feel when Pete hugs you from his safe place within you ... when Pete hugs you in your inner being ... right now ... maybe in your mind's eye you can see how this might feel ... once again, feel the touch of an inner embrace spreading out within you ... how is that?“ Claire beschrieb die Empfindung als sehr warm, angenehm und im Magen zentriert. Ich fuhr fort: „... and if it were to spread out, this feeling, this warm feeling in your stomach ... how would this touch feel as it unfolds ... bit by bit?“ Jetzt sei es beruhigend, sagte Claire. Sie fühle sich ruhiger jetzt.

Ich lud sie ein, das Gefühl zu verankern, indem ich sagte: „Maybe you would like to strengthen this pleasant and soothing warm feeling“ und schlug vor, dass sie ihre Arme über ihre Brust kreuze und dabei gleichzeitig die Schulter leicht klopfte. Ich machte diese Bewegung vor, und Claire spiegelte sie.

EINGEWÖHNUNG AN EIN LEBEN OHNE DEN VERSTORBENEN

Sich an ein Leben ohne die verlorene Bezugsperson zu gewöhnen heißt für Trauernde, mit der Außenwelt anders zurechtzukommen und Änderungen vorzunehmen – je näher die Bezugsperson, umso weitreichender wird die Anpassung wahrscheinlich sein müssen. Eventuell werden Änderungen Aspekte des Alltags, wie etwa den Umgang mit Räumen, in denen sich der Verstorbene früher aufgehalten hatte, die Verwaltung der Finanzen, Haushaltsaufgaben, Einkaufen, die Pflege eines (früher gemeinsamen) Freundeskreises usw. mit einschließen müssen. Alle Rollen, die der Verstorbene erfüllt hat, egal

ob Sexualpartner, empathischer Zuhörer, Bettwärmer, Berufsberater, Kumpel zum Spaß oder Fernsehfreund müssen nun vom Hinterbliebenen erfüllt bzw. zumindest Alternativen dafür gefunden werden.

Bezugnehmend auf Resilienz und Stressbewältigungsfähigkeiten weisen Grossmann und Russinger (2011) auf die Notwendigkeit von ritualisierten Selbstfürsorgepraktiken hin, um ein adäquates Selbstfürsorgeniveau zu gewährleisten. Sie betonen auch die Wichtigkeit der regelmäßigen Ausübung jener Aktivitäten. Effektives Stressmanagement – so Grossman und Russinger – kann man über die regelmäßige Pflege von Genuss, Selbstbelohnung und Aktivitäten erreichen, die darauf abzielen, etwas Gutes für sich und das eigene Wohlergehen zu tun. Leiden und die damit verknüpfte Belastung entstehen häufig, wenn früher angewendete Rituale der Selbstfürsorge aus irgendeinem Grund nicht mehr eingesetzt werden. Im Falle des Verlustes einer wichtigen Bezugsperson kann dies vorkommen, wenn Selbstfürsorgeaktivitäten (wie etwa Sport, Unterhaltung oder so-

JEDER, DEM ES GELINGT, SINN IN SEINE LEBENSGESCHICHTE AUF KOHÄRENTE ART UND WEISE ZU INTEGRIEREN, WIRD DIE WELT GELASSENER UND FREUNDLICHER ERLEBEN, AUCH ANGESICHTS UND TROTZ BELASTENDER UMSTÄNDE UND SCHICKSALSSCHLÄGE.

ziale Kontaktpflege usw.) früher überwiegend gemeinsam unternommen wurden oder wenn sich der/die Trauernde aus dem Sozialkreis zurückzieht, um zum Beispiel Beileidsbekundungen aus dem Wege zu gehen. In solchen Fällen ist es hilfreich, einen Fokus der Therapie darauf zu legen und gemeinsam mit KlientInnen zu diskutieren, wie frühere und bestehende Selbstfürsorgeformen entsprechend angepasst werden bzw. wie neue Angewohnheiten der Selbstfürsorge zustande kommen können.

Der Tod einer Bezugsperson bringt nicht nur weitreichende Herausforderungen der Außenwelt mit sich, es

gilt auch, Hürden in der Innenwelt zu überstehen: Die Identität des trauernden Individuums, sein Selbstbewusstsein, seine spirituellen Ideen, Weltanschauungen, Werte und Glaubensauffassungen können alle betroffen sein und müssen angepasst werden. Diese Aufgabenstellung kann besonders schwierig werden, wenn die Identität der Trauernden stark von dem Verstorbenen abhängig war (z.B. für den Selbstwert oder um Entwicklungsdefizite auszugleichen).

Überdies kann die Sinn-Suche zu einer zentralen Aufgabe für trauernde Menschen werden. Die Grundsätze ihrer Orientierung in der Welt können durch den Verlust und den damit verknüpften entropischen Zustand infolge eines wesentlichen Verlustes erschüttert werden. Therapiegespräche sollen hier den Fokus auf Sinnfindung trotz oder angesichts des Verlustes bzw. auf ein Leben nach dem Verlust legen.

Sinnfindung ist, ebenso wie Trauer, ein hoch individuelles Verfahren. Sie findet in der sozialen Umgebung statt, in die wir eingebettet sind, so Grossmann und Russinger (2011). Sie wird kreiert, indem wir uns den Herausforderungen unserer derzeitigen Lebenszyklusphase stellen und die damit verknüpften Aufgaben erledigen. Sinnfindung wird über die Gestaltung von Beziehungen erlebt – indem wir gute Väter und Mütter sind und indem wir zufriedensstellende Beziehungen zu Freunden und sozial relevanten Personen pflegen. Sie wird in der Realisierung von erfüllenden Berufszielen und Berufungen gefunden, und sie wird über den Einsatz unserer Talente entdeckt. Sie ist spürbar in Momenten, wenn wir über unsere Grenzen hinausgehen und wenn wir „das gute Leben“ leben.

Sinn ist eine der wichtigsten Komponenten von Resilienz, so Viktor Frankl: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ (zitiert in Längle 2007). Es ist dann günstig, Sinn sogar in Leid und Schmerz finden zu können. Jeder, dem es gelingt, Sinn in seine Lebensgeschichte auf kohärente Art und Weise zu integrieren, wird die Welt gelassener und freundlicher erleben, auch angesichts und trotz belastender Umstände und Schicksalsschläge.

HERSTELLUNG EINER FORTDAUERNDEN BINDUNG ZUM VERSTORBENEN, WÄHREND EIN NEUES LEBEN BEGONNEN WIRD

Gerade die andauernde externe Abwesenheit einer Bezugsperson erinnert an das Fehlen. Die Idee, dass etwas Wichtiges fehlt, wird betont und somit markiert. Beim Trauernden wird innerlich ein Alarmzustand ausgelöst, nach dem Motto: Hier läuft etwas sehr schief, es passiert hier gerade etwas Überlebensgefährdendes. Es fühlt sich, kurz gesagt, existentiell an. Als Folge werden alle Ressourcen (Aufmerksamkeit und Energie) kanalisiert, um die Bezugsperson aufzusuchen und zurückzugewinnen.

Diese Fokussierung der Aufmerksamkeit und der Suchprozess wirken sich stark auf den Betroffenen aus. Überall werden Anzeichen gesucht, die an den Verstorbenen erinnern und dementsprechend auch erlebt werden. Es kann zu starken Sinnes-Eindrücken kommen und sich so anfühlen, als ob der Verstorbene in der externen Welt tatsächlich noch lebte – Trauernde können zum Beispiel den Verstorbenen sehen, wie er am Esstisch sitzt oder hören, wie er von einem anderen Raum ruft. Sie können sogar seine Anwesenheit spüren oder seine Berührung auf ihrer Haut.

Klassische Ansätze der Trauertherapie, so White (2005) und Kachler (2012), stützen sich auf die Logik, dass der Tod einen totalen und finalen Verlust darstelle. Um die Trauerphase erfolgreich zu überwinden muss man, laut dieser Logik, den Verlust akzeptieren und sich von dem Verstorbenen endgültig verabschieden („saying goodbye“). Danach kann und soll man sich mit einer Zukunft ohne den Verstorbenen befassen („moving on“). Trauertherapie folgt hier der Prämisse, KlientInnen zu helfen, den Lebensabschnitt mit dem Verstorbenen hinter sich zu lassen.

Dies, so Kachler (2012), ähnelt strukturell der Idee, von jemandem zu verlangen, dass er sich vorstellen solle, es gäbe die Farbe Rot nicht mehr. Anders gesagt: Es ist wie das Beharren auf dem Prinzip des rosaroten Elefanten: Verlangt man von jemandem, er solle NICHT an einen rosaroten Elefanten denken, dann muss er zwangsläufig daran denken. Innere Bilder sind letztendlich da, um Bedeutung zu verleihen und Semantik verstehen zu

können, und das Wort „nicht“ gibt es in diesem Sinne nicht.

White (1988) stellt die Vorgehensweise des Abschiednehmens („saying goodbye“) in Frage und schlägt stattdessen die Idee des „saying hello“ vor. Für ihn soll Therapie den Wunsch utilisieren, die Beziehung zum Verstorbenen wieder herzustellen. Der externe Verlust soll mit einer neuen internen Beziehung ersetzt werden. Worden (2008) vertritt die Meinung, dass diese Idee wichtig sei. Eine seiner genannten Traueraufgaben beschreibt er wie folgt: einen guten und angemessenen Platz für den Verstorbenen im emotionalen Leben zu finden, der den Hinterbliebenen ermöglicht, mit dem Verstorbenen verbunden zu bleiben. Dies macht viel Sinn. Die Wiederherstellung der Beziehung zum Verstorbenen heißt, dass die Überlebensmechanismen des Trauernden aufhören können, nach dem Verstorbenen zu suchen. Er kann somit sein Leben fortführen.

Wenn man Wordens (2008) Studien von trauernden Kindern betrachtet, macht hier Whites Konzept auch Sinn. Worden beobachtete in seiner Harvard Child Bereavement Study, wie viele Kinder auf ganz natürliche Art und Weise diesem Ansatz zu folgen scheinen. Sie fühlten sich jahrelang nach dem Tod eines Elternteils immer noch verbunden und von dem verstorbenen Elternteil behütet. Wie Bertolt Brecht sagt: „Der Mensch ist erst wirklich tot, wenn niemand mehr an ihn denkt.“ Die körperliche Präsenz der Bezugsperson mag zwar zu einem Ende gekommen sein, aber ihr Einfluss, ihr Vermächtnis und die Erinnerungen an sie leben weiter.

Kachler (2008) und White (1988) schlagen beide vor, Trauernde einzuladen, diese Perspektive einzunehmen. Sie sollen ihre Beziehung zum Verstorbenen anerkennen, validieren, ehren, zelebrieren und sich davon trösten lassen. Bezugnehmend auf seine Forschung weist Worden (2008) ebenso auf diesen Internalisierungsprozess hin. Therapie, so Worden, kann sich diesen Prozess zunutze machen, indem der Therapeut diese allmähliche Beziehungstransformation unterstützt. Im Kontext der Therapiestunde kann der Verstorbene zum Beispiel „eingeladen“ werden, bei der Sitzung teilzunehmen, und wird dann zirkulär eingebunden. Ein Vorschlag kann auch sein, KlientInnen hypothetische Fragen zu stellen, was der Verstorbene gemacht hätte, darüber ge-

sagt oder gedacht hätte etc. Verstorbene können genauso bei der Zukunftsplanung und Visionsschöpfung mit eingebunden und befragt werden, was sie sich für den Hinterbliebenen alles gewünscht hätten. Hält man diesen Bezug lange genug aufrecht, dann identifizieren sich KlientInnen meistens mit diesen Wünschen und übernehmen sie irgendwann als eigene Wünsche, ohne sie auf den Verstorbenen zu beziehen.

FALLVIGNETTE: SIEBZEHNTE SITZUNG MIT CLAIRE

Claire war wegen des bevorstehenden Jahrestages besorgt. Morgen vor zwei Jahren habe sie Pete kennengelernt. Wir verwendeten den Hauptteil der Sitzung, um Claire Platz für die damit verbundenen Gefühle zu geben. Ich half ihr, ihre Gedanken und Emotionen zu strukturieren und zum Ausdruck zu bringen. Wir redeten über ihre Trauer und auch darüber, dass es auch der Anfang der Rugby-Saison war und wie Claire für Pete auf dem Spielfeld Ausschau halten würde. Das erlebte sie als ungerecht, und es machte sie wütend. Sie war auch verwirrt, dass die Zeit in diesem Jahr so schnell vergangen zu sein schien. Gleichzeitig gingen die Tage ihrer Empfindung nach so langsam vorbei³. Um bei der Normalisierung und Strukturierung von Claires Gefühlen zu helfen erzählte ich ihr, dass Zeitverzerrung eine gängige Erfahrung unter trauernden Menschen sei. Wir reflektierten darüber, wie geplante Höhepunkte, wie Theaterbesuche, Kabarettabende und ein gebuchter Urlaub, sie stärkten. Wir redeten auch über emotionale Meilensteine (Ereignisse, die für Claire und Pete sehr bedeutsam waren) eines Jahres, für die eine innere Planung förderlich sein könnte. In diesem Jahr wären nur noch Halloween und Weihnachten offen.

³ Trauernde Menschen erleben besonders am Anfang des Trauerprozesses eine Zeitverzerrung. Die Zeit wird wie ein Videoclip abgespielt – gleichzeitig in Zeitlupe sowie schnell vorgespielt. Der Grund dafür ist folgender: Nach dem Tod einer Bezugsperson entsteht der Anschein, dass die Zeit stehen bleibt und gleichzeitig scheint auch wenig bis nichts stattzufinden. In der Wirklichkeit unternimmt der Trauernde aber auch wenig. Daher scheint die Zeit langsam zu laufen (dieses Phänomen kommt auch bei Langeweile vor). Wenn aber der Trauernde auf diesen Zeitraum zurückschaut, dann wirkt die Zeit eher verkürzt. Es scheint so zu sein, als ob die Psyche die Erinnerungen wie eine imaginative Filmspule sehe – wenig Inhalt gleicht einer dünnen Filmspule und dies wird als ein „kurzer Zeitraum“ gedeutet.

Den Rest der Sitzung widmeten wir der innerlichen Planung des bevorstehenden Jahrestages. Wir einigten uns darauf, dass wir gemeinsam schauen würden, wie Claire ihre innerliche und äußerliche Gestaltung des Tages optimieren könnte. Claire hatte geplant, den Tag zu feiern (eine Idee, die ich sehr unterstützte) und hatte Karten für das Kabarett am Abend. Wir redeten auch darüber, wie Claire ihre Gefühle an dem Tag pflegen wolle und was gemäß den Umständen adäquat sei. Claire entschied sich für „reminiscent and a bit sad but not bitter, angry or overly emotional“. Ich kommentierte diese Aussage wie folgt: „It sounds as if it is likely and also appropriate for it to be a bit of a mixed bag of emotions“. Claire stimmte dieser Aussage zu.

Weiters besprachen wir verschiedene Erinnerungen, die Claire an diesem besonderen Tag reflektieren wollte. Sie erzählte mir unter anderem folgende Geschichte: Pete hatte es geschafft, sie einmal auf einen Berg „hinaufzuschleppen“, indem er ihr eine heiße Schokolade am Gipfel versprach. Als sie oben ankamen hätten sie das Schutzhaus zugesperrt vorgefunden. Claire sei auf Pete sehr wütend gewesen. Als sie das erzählte, fing sie gleichzeitig zu lachen und zu weinen an, um anschließend nur mehr viel zu weinen. Sie weinte für all die Dinge, die sie mit Pete nie wieder machen werde, sagte sie.

Ich bat Claire, sich selbst in 10 Jahren in der Zukunft vorzustellen – eine Zeit in der sie zehn Jahre älter sei⁴ und zehn weitere Jahrestage hinter sich habe. Ich lud Claire ein, die 39-jährige Claire um Rat zu bitten, wie sie den morgigen Jahrestag gestalten solle. Claire sagte, die 39-jährige Claire würde ihr empfehlen, „to make the day, to keep it and to do something good with it“. Sie solle den Tag nicht verschwenden und lieber dafür verwenden, einmal etwas anderes, Unterhaltsames zu tun, das sie stärke. Sie solle auch unter Leute gehen.

Ich bat Claire, die 39-jährige Claire auch zu fragen, welche Empfehlungen sie hätte, sollte es einen Moment geben, in dem alles zu viel würde. Claire antwortete, die 39-jährige würde sagen, sie solle eine Auszeit nehmen und einen ruhigen Ort aufsuchen, wo sie einen Kaffee trinken gehen könne. Sie sollte sich selbst ablenken, sie sollte sich beschäf-

⁴ Eine Technik, um einen spontanen Trancezustand einzuleiten. Die Klientin wird gefragt, etwas zu imaginieren, das noch nicht passiert ist. Diese Technik wurde erst von Milton Erickson (1954) beschrieben.

tigen und sie sollte tiefe Atemzüge machen. Anschließend stellte ich Claire die Frage, welche Geschichte die 39-jährige Claire erzählen würde, wenn man sie fragte, wie Claire den Tag gefeiert habe. Claire antwortete: „She would say she had done something calm ... outdoors ... like going for a hike or reading a favourite book“.

Ich schloss die Sitzung ab, indem ich Claire ein Ritual verschrieb: Sie solle Pete darum bitten, die heiße Schokolade zu kaufen, die er ihr noch schuldig sei. Dann solle sie auf

**PERSÖNLICH DENKE ICH, DASS DAS TRAUER-
VERFAHREN ALS HOCH PERSÖNLICHER UND IN-
DIVIDUELLER PROZESS ZU SEHEN IST. DAHER
MUSS AUCH DAS ENDE DIESER EINZIGARTIGEN
EVOLUTION GENAUSO GESEHEN WERDEN. SO
GESEHEN IST MEINE PERSÖNLICHE ANTWORT
AUF DIE FRAGESTELLUNG, WANN TRAUER VOR-
BEI SEI: „ASK THE CLIENT“.**

einen Spaziergang mit ihm gehen und dabei die Schokolade trinken. Sie sollten während des Spaziergangs gemeinsam ausmachen, welche Emotionen in der „mixed bag“ sein sollen, und zwar in welcher Intensität und welchem Ausmaß.

WANN IST DIE TRAUER VORBEI?

Laut Worden (2008) hat diese Fragestellung eine strukturelle Ähnlichkeit mit der Frage „How high is up?“. Er schlägt eine alternative Fragestellung vor: Man könne sich fragen, wann und ob Traueraufgaben abgeschlossen sind. Ich vermute aber persönlich, dass diese Frage genauso unbeantwortbar ist, wie die vorige.

Worden weist auf die Schwierigkeit hin, einen begrenzten Zeitraum, in dessen Verlauf ein „gesunder“ Trauerprozess ablaufen soll, vorherzusagen. Wenn man sich mit der Trauerliteratur beschäftigt, findet man hier unterschiedliche Daten und Aussagen zur vermeintlichen Dauer eines Trauerprozesses – von vier Monaten über zwei Jahre bis hin zu der Idee, dass er nie wirklich zu einem Ende kommt. Worden selber sagt Folgendes

dazu: „I would be suspicious of any full resolution of mourning involving the loss of a close relationship that takes place in under a year to two years“.

Persönlich denke ich, dass das Trauerverfahren als hoch persönlicher und individueller Prozess zu sehen ist. Daher muss auch das Ende dieser einzigartigen Evolution genauso gesehen werden. Geht man davon aus, dass KlientInnen ExpertInnen für ihre momentane Auffassung und ihr emotionales Innenleben sind, dann sind sie

auch die besten InformantInnen, was den Status des Trauerprozesses angeht. So gesehen ist meine persönliche Antwort auf die Fragestellung, wann Trauer vorbei sei: „Ask the client“.

Es scheint auch angemessen anzunehmen, dass es auf ein Ende des Trauerverfahrens hinweist, wenn KlientInnen an den Verstorbenen denken können, ohne dass die Erin-

nerungen einen tiefen Schmerz auslösen. Worden (2008) beschreibt diesen Zustand auf sehr treffende Weise: „There is always a sense of sadness when you think of someone you have loved and lost, but it is a different kind of sadness – it lacks the wrenching quality it previously had. One can think of the deceased without physical manifestations such as intense crying or feeling tightness in the chest.“

FALLVIGNETTE: SECHSUNDZWANZIGSTE SITZUNG MIT CLAIRE

Seit drei Sitzungen tauchte Claire geschminkt auf. Vor drei Sitzungen hatte ich Claire ein Kompliment wegen ihres Mutes und ihrer Fähigkeit, dran zu bleiben, gemacht. Claire beschrieb sich selber als „weed growing through the cracks in the pavement“. Ich fragte sie, welche Pflanze sie gerne wäre. Sie entschied sich für eine elegante Weide am Ufer eines Flusses, der eine Wiese durchquerte. Und im Hintergrund wären Berge zu sehen. Ich fragte mich, ob die Verwandlung von Unkraut zu eleganter Weide vielleicht schon stattfand.

Das Thema unserer Sitzung war die Räumung von Petes altem Zimmer, die am Wochenende stattfinden sollte (seine Mutter hatte es bislang nicht erlaubt). Claire wurde eingeladen, vorbeizukommen und auszuwählen, was sie von ihm als Erinnerung behalten möchte. In der vorigen Sitzung besprachen wir, wie Claire mit dieser schwierigen Aufgabe am besten zurechtkommen könnte. Claire meinte, das Wichtigste sei, dass Petes Mutter Dorothy nicht dabei wäre – „Dorothy is like a black hole which sucks energy“. Dorothy sei eine sehr bedürftige Frau, die viel Aufmerksamkeit brauche und gravierende Alkoholprobleme habe. Wir redeten auch darüber, wie Claire entscheiden würde, welche Gegenstände sie als Erinnerung mitnähme. In unserem Gespräch stellte sich heraus, dass jene Sachen, die Claire dort finden wollte, „treasures which she could tell tales about“ seien.

Claire wurde überrascht, wie die Räumung des Zimmers dann wirklich ablief. Pete war emotional nicht mehr dort zu finden – „he was no part of the room anymore“, sagte sie. Sie wählte einige Sachen aus, die sie haben wollte, Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke, die sie ihm gekauft hatte, sowie ein paar T-Shirts, die sie ihm geliehen hatte und die immer noch in seinem Kleiderschrank hingen. Plötzlich wurde sie auf etwas Neues in ihrem Inneren aufmerksam. Sie merkte auf einmal, wie sie Pete in sich drinnen spüren konnte. Ihr war auf einmal klar, „Pete is finally home ... now we have finally moved in together.“

KEVIN J. HALL, BSc (HONS), MSc

ist Psychotherapeut (systemische Familientherapie), Dipl. Coach, Professional Coach des Austrian Coaching Council
www.psychotherapie.wien.co.at

BIBLIOGRAPHIE:

- Bateson, G. (1982). Mind and Nature: A Necessary Unity (Advances in Systems Theory, Complexity & the Human Sciences. Hampton Press
 Erickson, M.H. (1954): Pseudo-orientation in time as an hypnotherapeutic procedure, Journal of clinical and Experimental Hypnosis
 Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1979), Hypnotherapy. An Exploratory Casebook. John Wiley Sons, Inc.
 Greenberg, L. (2009), Emotion-Focused Therapy (Theories of Psychotherapy). American Psychological Association
 Grossmann, K.P. & Russinger, U. (2011). Verwandlung der Selbstbeziehung. Therapeutische Wege zur Freundschaft mit sich selbst. Carl-Auer Verlag.

- Kachler, R. (2012). Hypnosystemische Trauerbegleitung: Ein Leitfaden für die Praxis, 2. Auflage, Carl-Auer Verlag
 Längle, A. (2007), Sinnvoll Leben. Eine Praktische Anleitung der Logotherapie, Residenz Verlag
 Langthaler, S. (2013), Und Was Kommt Dann? Wie wir Kinder von unheilbar kranken und sterbenden Menschen begleiten können, Systemische Notizen 03/13, Okt. 2013
 Lucas, G. (1977), Regisseur. Star Wars. 20th Century Fox
 Manfredini, I. (2013), Suizidalität Hochbetagter Menschen als Herausforderung für Psychotherapeut/Innen, Systemische Notizen 04/13
 Newell, M. (1994), Regisseur. Four Weddings and a Funeral. PolyGram Filmed Entertainment
 Rainer, B. (2002). Der Traum als Metapher – zur Nutzbarmachung erzählter Trauminhalte im Kontext Systemischer Psychotherapie, Systemische Notizen, 04/12
 Strunk, G. (2006). Vom Kern des Systemischen und dem Drumherum, Systeme 2006
 White, M. (2005), Das Wiedereingliedern der verlorenen Beziehung bei erfolgreicher Trauerarbeit, systema 1/2005
 Worden, W. (2008). Grief Counseling and Grief Therapy, Fourth Edition: A Handbook for the Mental Health Practitioner. Springer.