

Roland Kachler
Dipl.-Psychologe u.
Psycholog. Psychotherapeut
Christofstr. 16
71686 Remseck
07146/990586
Roland.Kachler@t-online.de
www.Kachler-Roland.de

„Meine Trauer wird dich finden“

Hypnosystemische Trauerbegleitung

Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit

Literatur:

- Kachler, R.: „Meine Trauer wird dich finden“ – Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, Stuttgart 2005 (2009, 12. Aufl.)
- Kachler, R.: „Damit aus meiner Trauer Liebe wird“ – Neue Wege in der Trauerarbeit, Stuttgart 2007 (2007, 4. Aufl.)
- Kachler, R.: „Meine Trauer geht – und du bleibst. Wie der Trauerweg beendet werden kann, Stuttgart 2009 (2010, 4. Aufl.)
- Kachler, R.: Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis. Heidelberg 2010 (2. Aufl.)
- Kachler, R.: Für immer in meiner Liebe. Das Erinnerungsbuch für Trauernde. Ostf 2010
- Kachler, R.: Wie ist das mit der Trauer? – Ein Kinderbuch über das Sterben, den Tod und die Trauer, Stuttgart 2007 (2. Aufl.)
- Kachler, R.: Was bei Trauer gut tut. Hilfen für schwere Stunden. Stuttgart 2011
- Kachler, R. & Majer-Kachler, C.: Gemeinsam trauern – gemeinsam weiterlieben. Das Paarbuch für trauernde Eltern. Stuttgart 2013
- Kachler, R.: In meinen Träumen finde ich dich. Wie Träume in der Trauer helfen. Stuttgart 2014
- Kachler, R.: Meine Liebe findet dich: Der Wegweiser für Trauernde. Stuttgart 2015

I. Bisherige und aktuelle Ansätze in der Trauerpsychologie

Libidotheoretische Grundlegung der Trauerpsychologie – Trauer als Loslass- und Abschiedse motion im Prozess der „Trauerarbeit“:

- Ziehe deine Liebesenergie vom Verstorbenen ab
- Löse die emotionale Bindung zum Verstorbenen („Lass ihn los!“)
- Nutze die zurück gewonnene Libido für neue Beziehungen/Lebensaufgaben

(vgl. Freud, S.: Trauer und Melancholie, 1917, Gesammelte Werke X, S. 430)

Freuds eigene Trauer um seine Tochter Sophie (gest. 1920) – die Fortsetzung der Liebe über den Tod hinaus:

Freud am 12. 4. 1929 in einem Brief an Ludwig Binswanger:

„Gerade heute wäre meine verstorbene Tochter 36 Jahre alt geworden ... Man weiß, dass die akute Trauer nach einem solchen Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas anderes. Und eigentlich ist es recht so. Es ist die einzige Art, die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.“

(Aus: Sigmund Freud – Ludwig Binswanger: Briefwechsel 1908 – 1939, hrsg. von Gerhard Fichtner, Frankfurt 1992, S. 222 f.)

D. Klass u. a.: Continuing bonds: New understanding of grief, 1996 – Die Beziehung weiterleben

„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.“ (aaO. S. 349, Übersetzung von R. K.)

A. Bednarz: Mit den Toten leben, 2005 - Der Verstorbene als bleibender bedeutsamer Anderer

„Verschiedenartige Vergegenwärtigungen der Toten dienen dazu, die Toten als bedeutsame Andere zu bewahren. ... Die Beziehung zu den Toten ist integraler Bestandteil der Identität der Nachbleibenden.“ (Familiendynamik, 30Jg., Heft 1; Jan 2005, S. 20)

II. Trauer als Trance- und Beziehungserfahrung

Hypnotherapeutische und Systemische Grundlagen einer neu verstandenen Trauerarbeit

1. Trauer-Trance als Schutzreaktion

- Die Trauer-Trance schützt vor der irrealen Realität des Todes und hilft, allmählich zu realisieren, was nicht zu realisieren ist

2. Trauer-Trance als Fokussierung auf den Verstorbenen

- Die Trauer-Trance repräsentiert den Verstorbenen in allen Sinneskanälen

3. Trauer-Trance als Fokussierung auf die Abwesenheit des Verstorbenen

- Die Abwesenheit des Verstorbenen ruft seine Anwesenheit auf

4. Trauerreaktion als Kommunikation

- Mit dem Verstorbenen kann man nicht nicht kommunizieren

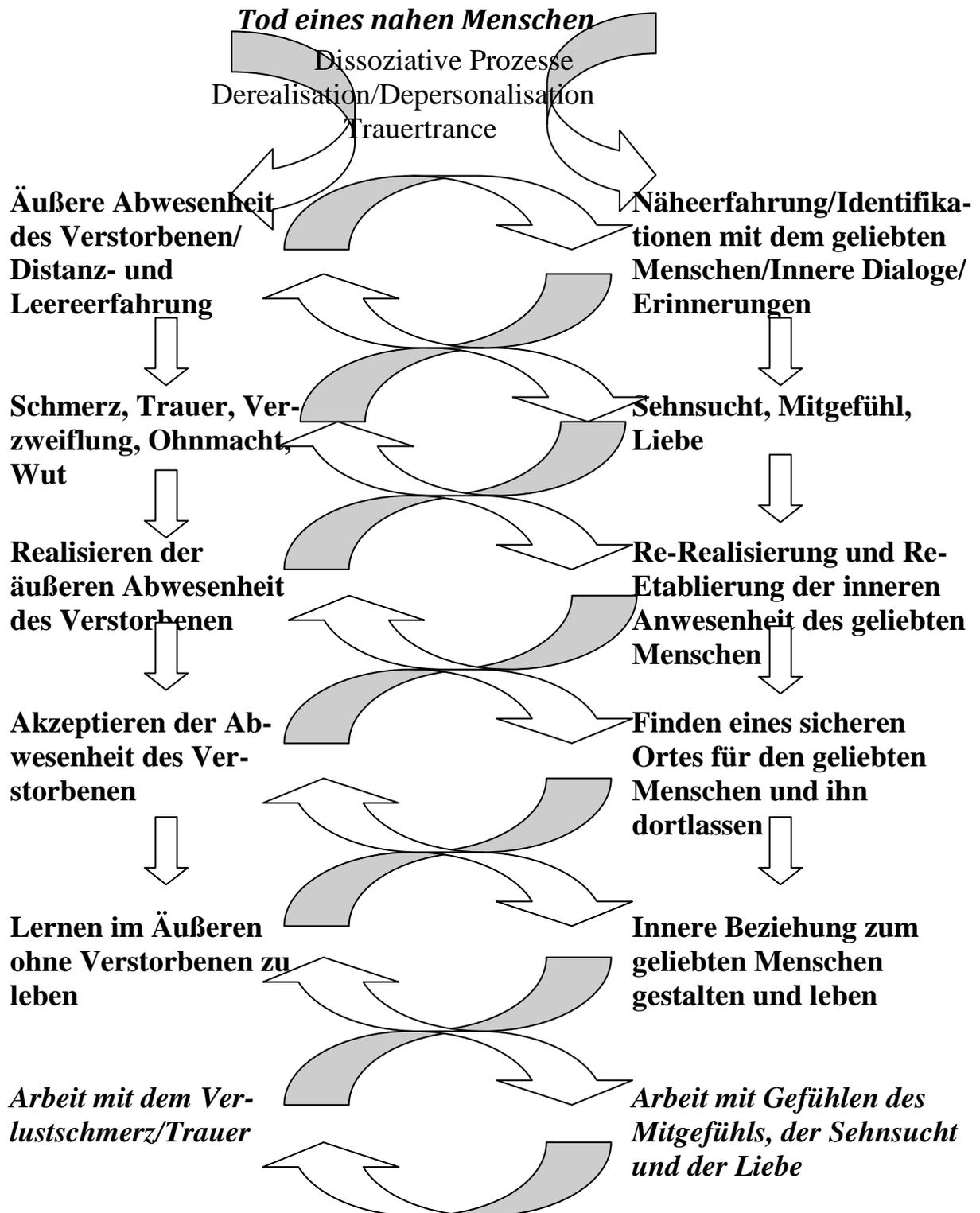
5. Trauerreaktion als emotionale Beziehungserfahrung und als Beziehungsversuch

- Die drei verdrängten Schwestern der Trauer wollen eine interne Beziehung zum Verstorbenen unter der Bedingung seiner äußeren Abwesenheit

6. Trauerreaktion als Lösungsversuch angesichts einer unlösbaren Situation

- Die unmögliche beste Lösung, die schlechteste Lösung und zwei zweitbeste Lösungen

III. Trauerarbeit zwischen Realisierungsarbeit und Beziehungsarbeit



Realisierungsarbeit

Beziehungsarbeit

Neukonstruktion des Lebens nach dem Verlust

IV. Trauerarbeit als Stabilisierungs- und Ressourcenarbeit

1. Äußere sichere, haltende Orte in akuter Trauer

- Ort des Containings und des Halts
- Ort des Rückzugs und der Regression
- Ort der Abreaktion und der Trauer/Schmerzes
- Ort der Nähe zum Verstorbenen
- Ort einer ersten Rekreation

Achtung (Loyalitätsthema!):

- der Verstorbene darf an den sicheren Ort mitgenommen werden
- für den Verstorbenen gibt es ebenfalls einen sicheren Ort

2. Innere sichere haltende Orte für den Trauernden

Imaginierte innere Orte nach gleicher Struktur wie Punkt 1.

3. Rituale als sichere Struktur im Trauerprozess

- Wiederfinden, Einhalten, Gestalten von Alltagsritualen
- Neue persönliche Rituale aus Verlustsituation, z. B. Gang zum Grab
- Familiäre Rituale
- Gemeinschaftliche Rituale, z. B. in Trauergruppen

4. Ressourcenarbeit im Trauerprozess

Zentrale Fähigkeiten, die das Überleben jetzt sichern und den Trauerprozess im Fluss halten:

- die Trauergefühle als neurobiologisch angelegte und psychologische Ressourcen
- die Beziehungsgefühle zum Verstorbenen
- der Verstorbene bzw. dessen Repräsentanzen
- das Unbewusste, das Körperwissen, Innere Weisheit

V. Trauerarbeit als schmerzliche Realisierungsarbeit

1. Trauergefühle da sein lassen und achten – Die Trauergefühle realisieren

Die Trauernden einladen, die Trauergefühle

- wahrzunehmen und zu spüren
- sich zu erlauben und als angemessen zu würdigen
- im eigenen Körper wahrzunehmen und als Körperreaktion zu akzeptieren
- näher kennen zu lernen und allmählich als angemessene Reaktion zu anzunehmen
- zu bebildern und zu symbolisieren
- auszudrücken und zu gestalten
- ins Fließen zu bringen oder so lassen, wie sie jetzt sind
- zu begrenzen und ihnen einen bestimmten Trauerort zuzuordnen

2. Trauergefühle in ihrem Sinn würdigen – Trauergefühle in ihren Aufgaben utilisieren

In den Trauergefühlen...

spiegelt sich der **Verlust und die Abwesenheit** meines geliebten Menschen, damit werde ich schmerzlich! gezwungen!, seine Abwesenheit zu
- realisieren
- für mich gelten zu lassen
- zu achten
- zu akzeptieren und mit ihr zu leben

zeigt sich die **Größe des Verlustes** und die ungeheure Bedeutung des geliebten Menschen für mich und meine Liebe zu ihm

bin ich meinem geliebten Menschen **nahe und er ist mir tröstlich nahe:**
- ich trauere um! meinen geliebten Menschen
- ich vergieße Tränen für! meinen geliebten Menschen
- in! meiner Trauer finde ich den geliebten Menschen
- in! der Trauer beginnt die innere Beziehung

finde ich die **Liebe zu meinem geliebten Menschen** als innerster Kern der Trauer:
- Trauerschmerz als Verwundung der Liebe
- Wut als Empörung der Liebe
- Ohnmacht als Jetzt-nicht-mehr-Liebenkönnen

In diesem Prozess wird die schmerzliche Abwesenheit des geliebten Menschen zur Realität des Lebens nach dem Verlust

VI. Trauerarbeit als re - internalisierende Beziehungsarbeit

1. **Vertragsarbeit:** Die innere Beziehungsarbeit als zweitbeste Lösung

2. **Utilisierung**
 - der Anwesenheits- und Abwesenheitserfahrungen,
 - der Nähe- und Distanzerfahrungen

3. Utilisierung der **Identifizierungsprozesse**

4. Utilisierung
 - des **Mitgefühls** für den Verstorbenen,
 - der Paradoxie der **Sehnsucht** nach dem Verstorbenen
 - der aufbrechenden **Liebe** zum Verstorbenen in der Trauer

5. **Erinnerungsarbeit** als Hilfe zur Vergegenwärtigung und Ver-Innerung

6. Utilisierung von **Träumen** in der Polarität von Abwesenheit und inneren Anwesenheit des geliebten Menschen

7. Unterstützung bei Finden und Gestalten von **Ritualen der Beziehungsgestaltung**

8. Unterstützung und Begleitung der **Suche nach einem sicheren Ort** für den Verstorbenen

VII. Trauerarbeit als Suche nach dem sicheren und guten Ort für den Verstorbenen

1. Konkrete Orte in der äußeren Realität als Präsenz- und Kommunikationsorte

wie Grab, Friedhof, Unfall-/Sterbestelle, frühere gemeinsame Aufenthaltsorte

Oder: Hier am Grab bist du mir in meiner Trauer nahe

2. Erinnerung als sicherer und guter Ort

Oder: Wenn ich mich an dich erinnere, bist du bei mir

3. Der eigene Leib als sicherer und guter Ort

Oder: Ich spüre dich in meinem Herzen ganz nahe bei mir

4. Familiensystem als sicherer und guter Ort

Oder: Du hast einen guten und gewürdigten Platz bei uns

5. Natur und Natursymbole als sichere und gute Orte

Oder: Du bleibst bei mir in den Bäumen, im Wind und in den Sternen

6. Spirituelle Symbole und religiöse Bilder als transzendente sichere und heilende Orte

Oder: Du bist ewig sicher aufgehoben im Unendlichen

7. Die personale und unendliche Liebe als sicherer und guter Ort der Verbundenheit

Oder: Du bist in der unendlichen Kraft der Liebe bewahrt

VIII. Trauerarbeit als Ego-State-Prozess

- Der Verstorbene wird vom Trauernden als eigener Ego-State im Sinne einer **emotional und real erlebten inneren Repräsentanz** begriffen
- Im Bezug auf diesen Ego-State wird eine innere kommunikative, zugleich **real erlebte Beziehung** gelebt, in der oft auch **Konflikt- und Klärungsarbeit** nötig ist
- Dieser Ego-State kann (gleichzeitig!) **unterschiedliche Gestalten und Repräsentationsformen** einnehmen
- Dieser Ego-State und die internale Beziehung zu ihm kann sich (muss sich nicht!) verändern in Richtung zunehmender **Internalisierung, Symbolisierung und Transzendalisierung**

Der Verstorbene als eigener Ego-State:

- Gesprächs- und Dialogpartner/in
 - Berater/in und Helfer/in
 - Begleiter/in
- Personales Gegenüber, geliebtes Du
- Eigener Ich-Aspekt und Ressource
 - Innere Kraft und Energie
- Transzendentes Gegenüber (Engel, Bodhisatva, Heilige/r u. ä.)

IX. Trauerarbeit als allmähliches Wandeln und Loslassen der Trauergefühle

Während Trauernde

- einen sicheren Ort für den Verstorbenen suchen und finden
- den Tod und die Abwesenheit des geliebten Menschen realisieren, anerkennen und achten
- die innere Beziehung und Liebe zu ihrem geliebten Menschen zunehmend sicher und frei wird

können sich die Trauergefühle wandeln

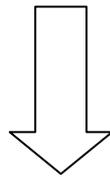
- von der allmächtigen Anfangstrauer zu einer begrenzten Trauer
- von der alles besetzenden Trauer zu einer bezogenen Trauer
- von der gefürchteten Belastung zur Begleiterin
- von der Trauer zur Wehmut
- vom Trauern zum hoffnungsvollen Sehnen
- von der Trauer zur Dankbarkeit

können sich die Trauergefühle verabschieden, indem Trauernde die Trauer

- als „Person“ wahrnehmen und ihr gegenüber treten
- sie in ihren Aufgaben achten und würdigen
- sie dafür anerkennen
- wahrnehmen, wenn die Trauer gehen will
- sie gehen lassen, wenn sie bereit ist, zu gehen
- sie bewusst und ausdrücklich in einem Ritual verabschieden
- sie auch später – wenn nötig – als Gast willkommen heißen wollen

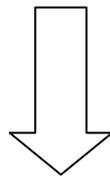
X. Trauerarbeit als interne Beziehungsarbeit und Transformation Beziehung zum Verstorbenen

**Verzweifelt haltende Beziehung
Intensive, oft identifikatorische Ge-bundenheit**



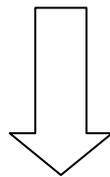
Re-internalisierende Beziehungsarbeit

- Re-internalisierung
- Sicherer Ort
- Sichere Bindung



Internale Beziehungsarbeit

- Konflikt- und Klärungsarbeit
- Arbeit am Loyalitätsthema
- Gehenlassen/Freilassen an den sicheren Ort
- Dortlassen am sicheren Ort
- Gestalten einer sicheren/freien Beziehung



**Individuierte Bezogenheit
Sichere, leichte, heitere Ver-bundenheit**

XI. Komplexe Trauerreaktionen und komplizierte Trauerverläufe

1. Keine pathologische Trauer!

- Stattdessen:**
- heftige, intensive, extrovertierte Trauer
 - lang anhaltende (ab wann chronifizierte?) Trauer
 - tiefgehende, schwere, introvertierte Trauer
 - umfassende Trauer
 - vermiedene Trauer

2. Keine komplizierte Trauer!

- Stattdessen:**
- komplizierte, schwerste Verlust**situationen**, z. B. ungeklärter Suicid
 - komplizierte, destruktive **Beziehungen/Konstellationen** zum Verstorbenen, z. B. missbrauchender Vater
 - komplizierte Trauerver**läufe**, z. B. starke Somatisierung der Trauer

3. Komplizierte Trauerverläufe (einseitig, blockierend, verharrend, destruktiv) häufig, wenn

- Psychische Vorerkrankung
- Frühere schwere Verluste: aktueller Verlust reaktiviert früherer Verlust
- Komplizierte, schwerste Verlustsituation
- Destruktive, abhängige Beziehung zum Verstorbenen (Loyalitätsproblem!)
- Trauer/Lebensskript: Verlust und Trauer/Lebensskript verstärken/blockieren sich wechselseitig
- Traumatisierende Erfahrung im Kontext des Verlustes: Trauma und Trauer verstärken/blockieren sich wechselseitig
- Verlust selbst als traumatisierende Erfahrung

4. Trauer ist immer

- psychologisch angemessene und neurobiologisch angelegte Reaktion
- Ressource mit einer Realisierungs- und Beziehungsdimension
- Erzwungener Lösungsversuch in unlösbarem, unwiederbringlichem Verlust

XII. Ziele einer hypnosystemischen Trauerbegleitung

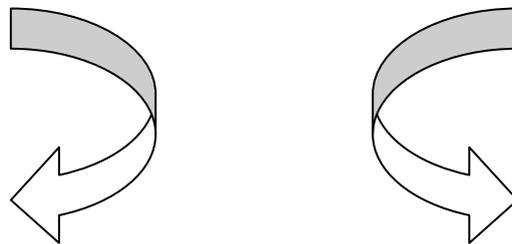
Sichere und freie Beziehung zum Verstorbenen entsteht durch

- Re-internalisierung
- Sicherer Ort
- Sichere Bindung
- Konflikt- und Klärungsarbeit
- Arbeit am Loyalitätsthema
- Gehenlassen/Freilassen an den sicheren Ort
- Dortlassen am sicheren Ort
- Gestalten einer sicheren/freien Beziehung

**Aus alles
beherrschender/m
Trauer/Schmerz
wird**

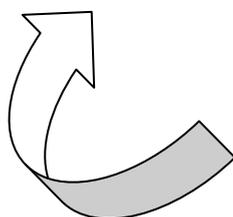
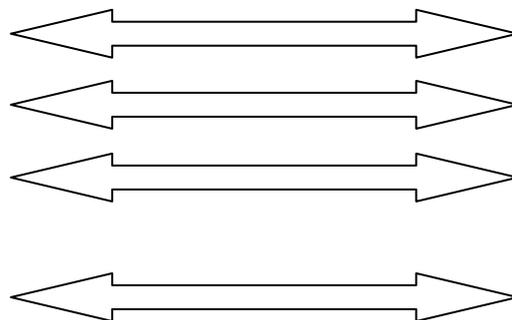
- Begrenzte Trauer/Schmerz
- Bezogene Trauer/Schmerz
- Wehmut

- Dankbarkeit

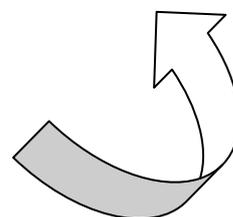
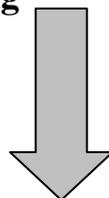


**Aus schmerzender
Sehnsucht/Mitge-
fühl/Liebe wird**

- Aktivierbare Präsenz/Nähe
- Aktivierbare Bindung
- Freie und sichere innere Beziehung
- Innere Beziehung als Ressource



**Zunehmend freie Wahl der
Fokussierung**



**Eigene Lebensthemen/-aufgaben
andere Beziehungen
Neukonstruktion des Lebens nach
dem Verlust**