

Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe stelle ich Ihnen den Umgang mit trauernden Klienten vor, etwas was erst einmal eine Herausforderung in Coaching und Psychotherapie darstellt. Es werden Sinn und Anwendung von Abschiedsritualen erläutert und die fünf Phasen eines Trauerprozesses beschrieben.

Ich wünsche Ihnen viel Erkenntnisse beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Abschiedsrituale

Ein Kennzeichen der heutigen Zeit ist die Abwesenheit von Ritualen für wichtige Lebensetappen. Während es viele moderne Rituale gibt, wie zum Beispiel das abendliche Bier und Fußballspiel, um dem beschleunigten Leben einen (fragwürdigen) Sinn zu geben, fehlt es meist bei starken Lebensereignissen an Orientierung.

Solche Einschnitte ergeben sich durch Übergänge in neue Lebensphasen, wie zum Beispiel das Erwachsenwerden, die Elternschaft oder der Verlust eines Partners.

Gerade der Verlust eines Partners (oder Eltern, Kinder) durch Tod, aber auch durch Trennung ist ein besonderes (stresserzeugendes) Ereignis und bedarf eines angemessenen Umgangs, am besten in Form von Ritualen. Fehlen solche Rituale, dann zeigen sich oft psychische Probleme, wie Apathie, Interessenverlust, sozialer Rückzug und Verzweiflung. Der Betroffene erscheint dann, als könne er nicht mehr am Leben teilnehmen, als habe er "kein Recht mehr dazu". Dies ist vor allem bei Tod des Partners zu beobachten.

Wenn der Partner hingegen durch Trennung geht, dann bleibt der Betroffene oft in einem Gefühlschaos von Selbstzweifeln, Resignation und Vorwürfen an sich selbst und den anderen zurück.

Da man oft viele Jahre zusammen mit dem anderen verbracht und damit sozusagen eine gemeinsame "Geschichte geschrieben hat", fällt es meist nicht leicht, einen Neuanfang zu wagen. Traurigkeit ist hier ein angemessenes Gefühl und hilft zur Rückbesinnung darauf, was der andere einem Wichtiges gegeben hat.

Bevor man sich auf etwas Neues einlassen kann, ist es notwendig, diese Traurigkeit zu zulassen und dadurch herauszufinden, was der andere für einen bedeutet hat. Nicht umsonst gab es früher ein Trauerjahr nach dem Tod des Partners. Auch wenn es nicht unbedingt ein ganzes Jahr dauern muss, ist ein Ritual die angemessene Form für das Erleben der Trauer.

Die Rituale sind dazu da, dass sich der Betroffene mit seinem Verlust beschäftigen kann. Dazu könnte er zum Beispiel zu bestimmten Zeiten eine Kerze anzünden, Photos anschauen, zu gemeinsamen Lieblingsplätzen gehen oder anderen von der Beziehung erzählen. Diese Erzählen (ganz gleich ob sich selbst oder anderen) führt zu einer Verarbeitung des Verlustes. Der Betroffene kann dadurch würdigen, was der andere ihm gegeben und wie er sich durch die Beziehung verändert hat. Er kann auch Briefe an den anderen schreiben und diese dann aufheben oder verbrennen. Neben solchen Zeiten des Rückzugs sollte er dann zunehmend wieder am Leben teilnehmen und damit sein eigenes Leben neu gestalten.



Trauerbewältigung (Teil 1)

Trauerbewältigung bei Verlust eines Partners oder Angehörigen ist ein wichtiges Thema im Coaching und in der Psychotherapie. Oft ist man unsicher, wie man am besten dem Klienten dabei helfen kann, mit seinen Gefühlen umzugehen.

Es gilt hierbei einige Dinge zu beachten, die ich im folgenden vorstelle. Ich halte mich dabei an Ausführungen von Professorin Verena Kast, die sie u.a. in ihren Vorträgen zur "Psychologie der Emotionen" abgehandelt hat.

Die Phasen der Trauerbewältigung

Trauernde Menschen durchlaufen in der Regel fünf Phasen; meist dann, wenn der Betrauerte gestorben ist, in weniger Fällen auch wenn sich der Partner vom Trauernden getrennt hat. Ein Betroffener kann unterschiedlich lang in einer Phase verbleiben und auch dort "steckenbleiben". Rückschritte in frühere Phasen sind möglich.

Diese fünf Phasen sind:

1. Nicht wahrhaben wollen
2. Aufbrechen chaotischer Emotionen
3. Idealisierung
4. Reorganisation von Beziehungselbst auf Individuelles Selbst
5. Akzeptanz und Klarheit

Phase 1: Nicht wahrhaben wollen

Wenn Menschen mit einem Verlust von wichtigen Bezugspersonen konfrontiert werden, dann gibt es zuerst die Phase des "Nicht wahrhaben wollens". Die Person kann nicht glauben, dass der andere weg ist. Sie weiß es zwar vom Kopf her, aber sie spaltet es ab und verhält sich so, als wäre nichts geschehen. Sie sagt dann: "Manchmal vergesse ich, dass er/sie verstorben ist."

Im Extremfall könnte sie zum Beispiel den Tisch mit für den Verstorbenen eindecken. In Phase 1 ist es notwendig, Verständnis für den Abspaltungsprozeß zu haben und dennoch einfühlsam anzumerken, dass es diesen verlorenen Menschen nicht mehr gibt.

Phase 2: Aufbrechen chaotischer Emotionen

Wenn der Betroffene es wahrnimmt, dass der andere nicht mehr wiederkommt, dann gibt es meist Impulse von chaotischen Emotionen. Der Betroffene wird von den verschiedensten Gefühlen überrannt; er fühlt sich traurig und hilflos, dann wieder wütend und vorwurfsvoll. Seine Verzweiflung und sein Ärger drehen sich darum, warum gerade ihm es passieren musste, warum ihn der andere verlassen hat und ähnliches.

Gefühle der Angst treten auf, wenn die Person befürchtet, es allein nicht zu schaffen, zum Beispiel wenn minderjährige Kinder oder auch Schulden zurückbleiben.

Auch Schuldgefühle können auftreten, wenn man meint, dass man es selbst nicht verdient hat, zu leben, während der andere tot ist. Sie können aber auch dann eine Rolle spielen, wenn man den Tod des anderen (mit-)verschuldet hat.

Bei der Trauer um die Vergangenheit bemerkt man meist erst jetzt, was man dem anderen gerne noch einmal gesagt hätte, aber auch, was an gemeinsamen Aktivitäten zu kurz gekommen ist.

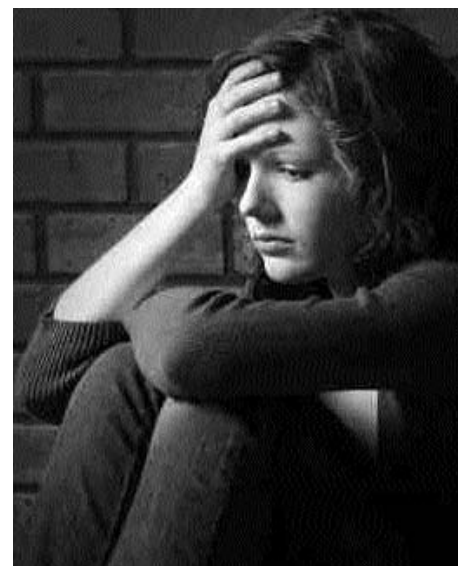
In dieser Phase ist es wichtig, Verständnis für die wechselnden Emotionen des Klienten zu haben und mit ihm über die jeweiligen Gedanken und Erinnerungen hinter den Gefühlen zu sprechen.

Phase 3: Idealisierung

In der Phase der Idealisierung wird der Verstorbene übermäßig positiv dargestellt. Der Klient betont dann, wie toll, gütig usw. der andere gewesen sei. Negative Aspekte der Beziehung werden genauso ausgeblendet wie Schwächen des anderen. Hier genügt es, den Klienten erzählen zu lassen. Wenn er soweit ist, dann beginnt er von selbst, das Bild vom anderen realistischer darzustellen.

Phase 4: Reorganisation von Beziehungselbst auf das Individuelle Selbst

Wenn Menschen eine Partnerschaft eingehen oder in einer Familie zusammen sind, dann entwickeln sie ein Beziehungselbst. Man "schreibt" und gestaltet eine "gemeinsame Geschichte". Dieses Beziehungselbst ist damit Ausdruck der Gemeinsamkeiten, der Delegationen und der Projektionen s.u. Nach dem Verlust muss sich der Betroffene wieder auf sich selbst "besinnen", er muss wieder allein "seinen Weg gehen". Um das zu schaffen, muss er das Beziehungselbst reflektieren. Der Therapeut könnte zum Beispiel fragen: "Was haben Sie an *Gemeinsamkeiten* gehabt? Was haben Sie gern gemacht?"



Trauerbewältigung (Teil 2)

Verena Kast formuliert dazu die Frage: "Was hat der andere aus Ihnen herausgeliebt?" Also welche Fähigkeiten, welche guten Seiten hat der andere in einem geweckt? Wie hat man sich erst durch den anderen entwickeln können?

Aber meist "liebt" man nicht nur etwas am anderen heraus, sondern fördert auch das Zeigen von "negativen Aspekten".

Auch danach sollte man fragen, genauso wie "Worüber haben Sie sich gestritten? Was hat Ihnen nicht gefallen am anderen?" Wenn hier der Betroffene nichts sagen möchte, um nicht schlecht über den anderen zu reden, dann kann man erwidern: "Wenn man nicht negativ reden will, wird es manchmal auch schwierig, etwas Positives zu sagen. Beides gehört zu Ihren Erinnerungen." Man sollte also darüber sprechen, was der andere Gutes in einem bewirkt hat, als auch, wo man sich in seiner Entwicklung behindert gefühlt hat.

Als Coach oder Therapeut kann man sich Erinnerungen erzählen und Photos mitbringen lassen. Durch dieses Erzählen "verarbeitet" der Klient den Verlust schrittweise. Wichtig dabei ist, dass der Klient nicht "rationalisiert", sondern auch die dazugehörigen Gefühle empfindet.

Die Frage nach *Delegationen* beschäftigt sich damit, was der andere in der Beziehung übernommen hat. Das können Tätigkeiten sein, wie zum Beispiel die Steuererklärung, aber auch Gefühle gehören hierhin. Es kann sein, dass einer von beiden immer besonders emotional war und der andere immer der Vernünftige. Auch das sind Delegationen.

Oft gibt es eine (sinnvolle) "Arbeitsteilung" in Beziehungen, jeder übernimmt das, was er gern macht oder zumindest besser kann als der andere. Die Frage wäre: "Was haben Sie dem anderen überlassen? Was konnte er besser als Sie?"

Die Folge ist dann, dass der Zurückgebliebene die übertragenen Aufgaben erst wieder selbst üben muss und sich eventuell dadurch, dass er "aus der Übung ist", überfordert fühlen könnte. Auch das sollte in der Therapie besprochen werden.

Projektionen sind die Anteile, die man bei sich selbst nicht wahrhaben will und dem anderen unterstellt, wie zum Beispiel übermäßige Ängstlichkeit. Auch hier kann man erfragen, was der Klient im anderen gesehen und ob er diese Anteile nicht bei sich selbst verdrängt hat. Man kann dann die Frage stellen: "Was haben Sie dem anderen vielleicht unterstellt, ihm vorgeworfen?" "Was fanden Sie nicht so gut am anderen?"

Durch das Erzählen lassen der Gemeinsamkeiten, Delegationen und Projektionen gewinnt der Klient ein vollständiges Bild seiner vergangenen Beziehung und kann auch eigene Anteile wieder erkennen und in sein Selbst integrieren.

Phase 5: Akzeptanz und Klarheit

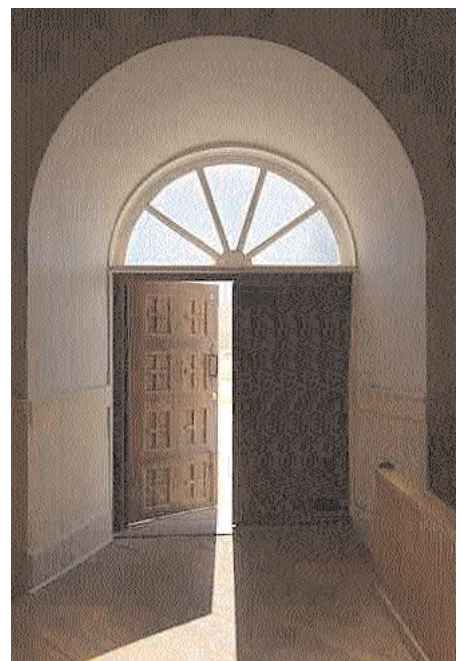
In der letzten Phase beginnt der Klient zu akzeptieren, dass er seinen Weg ohne den anderen weitergehen wird. Es entsteht eine Klarheit, was er von nun an möchte. Er hat ein Verständnis davon, was der andere für eine Bereicherung dargestellt hat und welche Stärken er aus dieser vergangenen Beziehung mitnimmt.

Tod von gehaßtem Menschen

Auch der Tod eines Menschen, den man gehaßt hat, zum Beispiel ein gewalttätiger Vater, wird nicht so ohne weiteres "verkräftet". Nach der anfänglichen Phase von Erleichterung zeigen sich auch ein bis zwei Jahre später Symptome von Gefühlsverarmung, Antriebshemmung, Ängste aber auch somatische Beschwerden. Auch Haß bindet an einen Menschen und diese Bindung muss ebenfalls "verarbeitet" werden.

Auch hier ist ein Trauerprozeß wichtig, der in ähnlicher Weise die 5 Phasen durchläuft. Ein großer Unterschied besteht in der Phase 3: Der gehaßte Mensch wird nicht idealisiert. Um diese Phase dennoch durchlaufen zu können, kann der Klient gefragt werden: "Wie hätte der andere denn sein sollen? Was hätten Sie sich gewünscht, wie er mit Ihnen umgeht?" Man kann dann ein Bild entwerfen, wie der andere hätte sein sollen und was das beim Klienten verändert hätte.

Meist erkennt der Klient, dass er aber genau durch diese Situation auch Stärken entwickeln konnte.



Die Engel

„Wer bist du, was willst du von mir?“ Mit Tränen in den Augen sah sie ihn an.

Er antwortete ihr: „Ich bin der Engel der Trauer.“

„Warum, warum tust du mir das an?! Ich habe kein Gefühl mehr, keinen Gedanken, keinen Sinn...“

„Ich bin genau so traurig wie du. Ich bin nicht hier um dir Böses zu tun, ich bin hier weil dein Freund starb – und weil du ihn liebtest, und vermisst.“ Und der Engel der Trauer nahm sie in seinen Arm und drückte sie, und sie versank ganz in seiner Umarmung – und in ihre Trauer.

Sie weinte, weinte tagelang, vergass ihren Schmerz und konnte nichts denken und fühlen außer der Trauer, die sie umfasste. Da sprach er wieder zu ihr: „Sieh doch, sie her! Ich bin nicht alleine bei dir. Fühl doch, verkriech dich nicht!“

Und sie nahm das tränenverlaufene Gesicht von seiner Schulter und sah auf. Dort stand ein weiterer Engel vor ihr, und beugte sich vor und küsste sie auf die Stirn.

Und mit dieser Berührung versiegteten ihre Tränen, und sie begann Mut zu fassen, den dieser zweite war der Engel der Hoffnung. Langsam löste sie sich aus der Umarmung des Engels der Trauer, und sah sich um. Dort war ein weiterer Engel, dessen Lächeln ihr neuen Mut machte und ihr Herz erfreute. Dieses war der Engel der Liebe.

„Ich komme nie alleine zu einem Menschen.“ Sprach der Engel der Trauer. „Nur manchmal spüren die Menschen den Kuss der Hoffnung nicht, sehen nicht den Weg den die Liebe ihnen aufzeigt. Sie klammern sich an mich und trauen sich nicht etwas neues zu wagen.“

Er blickte sie lange an, und sie blickte zurück.

„Ich bin froh, das du es geschafft hast.“ Er lächelte. „Ich werde noch lange dein Begleiter sei, doch nimm die Arme meines Freundes, sie stützen dich besser auf deinem Weg.“ Und er führte sie einem weiteren Engel zu – dem Engel des Trostes.

(Von Julia Wehkamp)

“Wenn du traurig bist
dann lasse deine Trauer zu.

*Zu Beginn
ist es schwierig zu weinen.*

*Nehm dich in den Arm
und erlaube es dir.
Wenn du es schaffst,
ist es ein schöner Prozess.*

*Tränen spülen Altes
gleich mit fort.
Sie bringen eine
ganz neue Energie
in dein Leben.*

*Wenn du
über etwas traurig bist,
dann habe Mitgefühl mit dir
und weine.
Du spürst dich
und das ist lebendig
sein.”*

(unbekannt)



© norman-ehlert.de

**Institut
norman-ehlert.de**

Haldenweg 10
58455 Witten

Tel.: 02302-2056667

mail: info@norman-ehlert.de
Internet: www.norman-ehlert.de