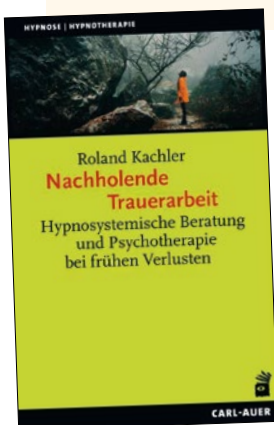


Nachholende Trauerarbeit

Katharina Kautzsch



*Roland Kachler (2018):
Nachholende Trauer-
arbeit. Hypnosyste-
mische Beratung und
Psychotherapie bei
frühen Verlusten.
Heidelberg: Carl-
Auer, 204 Seiten*

Mein Vater starb im Januar 2012. Mit ihm starb auch seine lebenslange, zu seinen Lebzeiten nicht integrierbare Trauer über den Verlust seines Vaters, als er zwei Jahre alt war. Und die über den Verlust seines älteren Bruders, als er vier Jahre alt war. Das Traurigste war für ihn als Kind und Heranwachsender und später selbst als Familienvater

aber vielleicht, dass er die Trauer seiner Mutter über den Verlust ihres Mannes und ihres neun-jährigen ältesten Sohnes wie seine eigene gespürt hat und als Kind das geschehene Unglück nicht von ihr abwenden konnte. Dies hatte er tief in sich vergraben.

Die Geschichte wurde erzählt, eine emotionale Annäherung aber war, und das verstehe ich heute im Alter von fünfzig Jahren erst, nicht möglich. Zu groß waren der Schmerz, das Gefühl der Ohnmacht, das Grauen des Krieges vor dem Hintergrund deutscher Verantwortung und Schuld. Mein Vater war von ganzem Herzen Arzt. Eine Bearbeitung und Integration der im Zweiten Weltkrieg erlebten Verlusttraumata war ihm nicht vergönnt. Dennoch ist es für mich als »Kriegsenkelin«, ausgestattet mit dem emotionalen Erbe dieser Trauer, eine große Freude, das Buch von

Roland Kachler rezensieren zu dürfen und darüber immer mehr zu begreifen, welche Chance auf Heilung mit diesem Vorgehen voller Würde und Liebe darin liegt.

»Trauer ist die schmerzende Seite verwundeter Liebe« (vgl. S. 27). Das 2018 erschienene Buch »Nachholende Trauerarbeit« folgt dem 2016 erschienenen Buch »Hypnosystemische Trauerbegleitung« von Roland Kachler. Es reiht sich ein in die systemischen Ansätze in der Trauerarbeit und integriert Ego-State- und hypnosystemische Arbeit. Roland Kachler beginnt mit einem Metamodell, in welchem Trauer wie auch in »hypnosystemischer Trauerbegleitung« als Flussmodell beschrieben und verstanden wird im Hin- und Herbewegen von Trauer und Liebe. Die bereits im ersten Buch wesentliche Grundaussage legt den Fokus nicht mehr auf das »Loslassenlernen«, sondern auf die Gestaltung der Beziehung zur Verstorbenen und damit der schrittweisen Akzeptanz der Realität.

Das Buch zeigt sehr klar strukturiert und zielorientiert Schritte, in denen der innere Anteil des liebenden, sehnsüchtigen, loyalen und vom Verlust verletzten oder traumatisierten Kindes bewusstgemacht und von eigenen erwachsenen kompetenten und liebevollen Anteilen »nachbelehrt« wird. Ist dies gelungen, wird dem Anteil geholfen, mögliche fehlende Interaktionen mit der Verstorbenen nachzuholen, gut Abschied zu nehmen und/oder Zugang zu Vermächtnissen zu erhalten. Ziel ist, wie auch in dem Buch »Hypnosystemische Trauerbegleitung« beschrieben, die Verstorbene als hilfreiche, tröstliche und mitunter steuernde Instanz als eigenen Ego-State zu installieren und somit zu einem unterstützenden Teil des eigenen Lebens und Erlebens werden zu lassen.

Mit wie viel gebündelter Beratungs- und Therapieerfahrung Roland Kachler dies beschreibt, wird auch durch Hinweise deutlich, in denen er auffordert, genau zu differenzieren zwischen äußerer verstorbener Person und der Installation einer inneren Repräsentanz, eines eigenen Ego-States, mit dem die Klientinnen und Klienten in

Kontakt kommen können. Dies macht klar, dass die »nachholende Trauerarbeit« eine komplexe psychotherapeutische Arbeit ist, die sich nur marginal von traumaorientierter Arbeit unterscheidet. Dies ist sehr naheliegend, da frühe Verluste, die in der Generation der Kriegskinder viele Menschen und fast jede Familie getroffen haben, doch sehr oft den Kern der Traumatisierung ausmachen. Diese Verbindung hat Roland Kachler auf sehr nachvollziehbare Weise dargestellt und somit auch ein Konzept für gelingende Traumaarbeit vorgelegt.

Über seine Beispiele wird sehr berührend der Aspekt der Würdigung des Leids deutlich, wie Gunther Schmidt es als Begründer des hypnosystemischen Ansatzes betont: »Das hypnosystemische Konzept wirkt so besonders schnell und nachhaltig wirksam für die Reaktivierung der benötigten Lösungskompetenzen, wobei das bisherige Problemerleben nicht nur sehr intensiv und kongruent gewürdigt und empathisch begleitet, sondern auch gleichzeitig ziieldienlich genutzt wird (Utilisationsprinzip)« (Homepage des Milton-Erickson-Instituts, <https://www.meihei.de>, »Über uns«). Nachholend zu trauern bedeutet, sich dem erlebten Leid des inneren verlassenen Kindes oder Jugendlichen zu stellen und dies in den bewussten Schutz und Trost erwachsener kompetenter Anteile zu stellen. Hierbei geht es wie in der Traumaarbeit nicht um das Wiedererleben des Verlustschmerzes und der Schwere des Lebens als Folge des Verlustes, sondern um die nachholende Erfahrung von Schutz, Trost und Liebe.

Zentral ist für Roland Kachler, das Gefühl der Liebe zur Verstorbenen zu aktivieren und darüber lebensbejahend Abschied nehmen zu können, ohne unbewusste selbstverletzende Loyalitäten (wie Krankheiten, körperliche Symptome, Depressionen oder andere psychische Einschränkungen, Beziehungs- und Bindungsprobleme) aufrechterhalten zu müssen. Gleichzeitig werden durch die Nutzung der bereits etablierten erwachsenen kompetenten Anteile die Selbstfür-

sorge und die Selbststeuerung vorangebracht, was möglicherweise ein neues Gefühl von »sich selbst unterstützen, heilen und trösten können« erzeugt.

Aus meiner Perspektive ist dieses Buch ein großer Gewinn für alle, die sich entweder im Hinblick auf frühe Verlusterfahrungen im eigenen Herkunftssystem oder auf professioneller Seite dem Thema der transgenerationalen Trauer und Verlustdynamiken mit all seinen Auswirkungen stellen.

Eine Brücke hin in die Ego-State- und imaginative Arbeit stellt aus meiner Sicht die systemische Familienrekonstruktion dar, die unter anderem in systemischen Weiterbildungen als

Selbsterfahrungsanteil durchgeführt wird. Die engere Verknüpfung beider Verfahren könnte eine Erweiterung der Möglichkeiten für Betroffene sein, dem eigenen Herkunftssystem zu begegnen und die lebenserschwerenden Auswirkungen mit der nachholenden Trauerarbeit zu verstehen, zu mildern und zu beenden.

Darüber hinaus kann die Integration der Ansätze, in der sich deutsche Geschichte, Familiengeschichte und aktuelles individuelles Erleben treffen, dazu beitragen, ein politisches Bewusstsein zu schärfen, welche langanhaltenden Auswirkungen schwere Verlusterfahrungen und Krieg im einzelnen Menschen und in den Generationen auslösen.