

Traumatische Verluste Hypnosystemische Beratung und Therapie von traumatisierten Trauernden



Roland Kachler
Carl-Auer Verlag, Heidelberg
1. Auflage 2021
212 Seiten, 29,95 €
ISBN: 978-3849703769

DOI 10.21706/tg-16-2-160-a

Kachler entwickelt für die Behandlung von Verlusttrauma einen Leitfaden für die bipersonale Traumatherapie für den Trauernden und den Ego-State des Verstorbenen. Traumatische Verluste definieren sich als plötzliche schreckliche existenzielle Vernichtungserfahrungen mit existenzieller Bedeutung des Verstorbenen, Unzeitigkeit, Vernichtungserfahrung, Gewalt, Todesnähe und Sinnlosigkeit. Zur Behandlung stellt das Buch zahlreiche Interventionen vor. Erläutert werden die neurobiologischen Reaktionsmuster, die zur Aktivierung des Kampf- und Fluchtsystems sowie des Bindungssystems führen und Schock, Schmerz, Trauer, Derealisation, Zeitverzerrung ... auslösen und durch die äußere Abwesenheit des Verstorbenen sich ständig erneuern können. Interventionen können bestehen in Beileidwünschen, Schmerzcontainment, Objektivierung, Benennen, Anerkennen, Normalisieren, Würdigen, Erklären, Annehmen, Öffnen für Transformation, Vorbereitung auf nächste Schritte. Traumata des Verstorbenen können sein: Leiden, Berauben von Lebensmöglichkeiten, Sterben als größte Traumatisierung, Tod als größte Ohnmachtserfahrung, Tod als Erfahrung von Schutzlosigkeit und Verwundbarkeit, Ausgeliefertsein an die Vernichtungsmacht und die Sinnlosigkeit des Todes, Todeseinsamkeit des nahen Menschen, Suizid als Selbsttraumatisierung. Durch empathische Identifikation kommt das Trauma zu den Hinterbliebenen und in die Beziehung, sowie unter Umständen Schuldgefühle, Überlebensschuld, Ohnmacht und Wut. Bipersonale Verlusttraumatherapie setzt zuerst beim Verstorbenen an. Fünf Einladungshorizonte geben der Therapie

dabei Richtung: Über- und Weiterleben, Beziehungsarbeit, Traumatisierungstransformation, Realisierungsarbeit, wieder glückendes Leben. Die erfolgreiche Behandlung der Auswirkungen einer komplizierten Trauma-Trauer-Folge-Störung (KTTS) setzt einen fließenden Trauer- und Beziehungsprozess voraus, wobei das Finden eines sicheren Ortes für den Verstorbenen zentral ist. Zur beziehungsorientierten Stabilisierung für Hinterbliebene gehören Alltagsroutinen, Überlebensrituale, Ablenken, psychosoziale Netze, Klärung von Arbeitsfähigkeit und Funktion von Arbeit sowie das Einrichten äußerer Trauer- und Rückzugsorte, Selbstberuhigungstechniken lernen, stabilisierende Körper- und Atemarbeit, Schmerz und Trauer begrenzen, Orte für Belastendes (Tresor) und Installation spiritueller Helfer. Beziehungsarbeit kann bestehen in der Nutzung von Präsenzerfahrungen als Beginn einer inneren Beziehung, im Anregen innerer Gespräche, Schreiben von Briefen, Gestalten von Beziehungsritualen, Grabbesuch zur Beziehungspflege, in der Erinnerungsarbeit für die innere Beziehung, im Installieren äußerer und innerer Begegnungsorte, in der Suche nach einem sicheren Ort für den Verstorbenen. Der Nachsterbewunsch wird als Sehnsucht respektiert, jedoch alternativ sinnhaftes Weiterleben mit dem Verstorbenen angeboten. Es wird nicht gegen die Sinnlosigkeit des Todes des nahen Menschen argumentiert, sondern diese Erfahrung anerkannt und für die Zukunft im weitergehenden Leben Wege zu neuen Sinnerfahrungen eröffnet. Orientierung im Hier und Jetzt sowie Methoden zur stabilisierenden Körper- und Atemarbeit werden im Umgang mit Dissoziationen eingesetzt. In der Therapie für den Ego-State des Verstorbenen steht nicht Konfrontation, sondern Transformation im Vordergrund: dies kann imaginativ mit der Nutzung von Heilungsversuchen (helfen, retten, versorgen) erfolgen: Heilsames für den Ego-State des Verstorbenen hat die gleiche Wirkung auf Hinterbliebene. Das Trauma des Verstorbenen kann in Sequenzen bearbeitet werden: Was hätte er in der Sterbesituation gebraucht, was könnte nachträglich für ihn getan werden, und an welchen heilsamen Ort soll er gebracht werden? Die Durchführung einer imaginativen Traumatherapie für

den Ego-State des Verstorbenen besteht aus Stabilisierung, Tiefenentspannung, Abrufen spiritueller Helfer, Bildschirmtechnik, Fördern spontaner Hilfeimpulse für den Verstorbenen, Bergen des Verstorbenen aus der Gefahr und Verbringen an den sicheren heilsamen Ort, Gehenlassen an den sicheren Ort und Aufnehmen im Körper. Das Buch liefert einen sehr differenzierten Ansatz zum Umgang mit komplexen Trauer- und Traumafolgen.

Peter Stimpfle