

ABSCHIED VON EINEM TOTEN

Birgit Böttcher

Ausgangsproblem

Eine 72-jährige Frau, ehemalige Friseurin, leidet nach zwei Jahren immer noch so stark unter dem Tod ihres Ehemanns, dass sie - nach eigener Aussage - seitdem nicht mehr lachen kann und nur noch wenig Lebenssinn spürt.

Settingsmodalität, Behandlungsdauer

1 Sitzung, 90 Minuten

Herausforderungen in der Arbeit

In der Arbeit mit Trauernden spielen die unterschiedlichsten Ursachen für die Trauer eine Rolle, Es ist notwendig, diese erst einmal herauszufinden, um sie dann nacheinander zu bearbeiten. Ein wichtiger Aspekt, der in vielen nicht geglückten Trauerbewältigungsversuchen eine Rolle spielt, ist, dass die tote Person als nicht anwesend empfunden wird.

Ergebnis

Die Klientin fühlte sich nach der Arbeit ihrem verstorbenen Ehemann wieder nahe. Sie lachte mehrmals während der Sitzung und drückte gleichzeitig ihr Erstaunen hierüber aus. Auch noch ein halbes Jahr später berichtete sie, dass diese Sitzung ihr Leben grundlegend verändert habe: Sie nehme jetzt wieder am Leben teil und genieße heute die verschiedensten Dinge.

Angewandte Techniken

- Anamnese für Trauernde
- Grief-Resolution-Prozess nach Connirae und Steve Andreas

Verlaufsbericht

Angelika Meier (Name geändert) meldete sich telefonisch in meiner Praxis. Zum damaligen Zeitpunkt war sie 72 Jahre alt und hatte in ihrem Berufsleben als Friseurin gearbeitet. Sie trauere um den Verlust ihres sehr geliebten Ehemannes, mit dem sie seit fast fünfzig Jahren verheiratet gewesen war – zwei Jahre zuvor sei er gestorben. Damit käme sie immer noch nicht klar, sie weine immer noch viel zu oft und viel zu viel, ihre drei Kinder machten sich große Sorgen um sie. Sie berichtete, sie habe keine Kraft, so weiterzuleben. Zwei dreiwöchige Aufenthalte in psychosomatischen Krankenhäusern hätten ihr letztendlich aber auch nicht weitergeholfen. Ihr Wunsch an mich: „Bitte helfen Sie mir, endlich wieder ein normales Leben zu führen. So verzweifelt wie jetzt, mit ständigem Weinen, will ich nicht mehr weitermachen.“

In diesem ausführlichen Telefonat erklärte ich ihr: „Es gibt keine Person, die genau das Gleiche erlebt wie Sie. Niemand auf dieser Welt erlebt Ihre Trauer, Ihre Verzweiflung, Ihre Gefühle, weil diese nun einmal nur mit Ihrer einzigartigen Existenz und Person verbunden sind. Andere Menschen können mitfühlen, mittrauern und miterleben, was Ihnen geschieht und was in Ihnen geschieht, und das ist angenehm und heilsam und gut – das reicht jedoch oft nicht aus, um eine Lösung der Bedrückung, der Verzweiflung über den Verlust eines geliebten Menschen zu erreichen. Sie würden sich nicht professionelle Hilfe holen, wenn das gereicht hätte. Es gibt aber psycho-

logisches Wissen darüber, was mit Menschen geschieht, die trauern und die sich damit auseinandersetzen müssen, dass sie jemanden verloren haben. Und ein Wissen darüber, dass manche Menschen damit schneller fertig werden und schneller wieder ins Leben zurückfinden als Andere. Es gibt erforschte Wege, *wie* es diesen Menschen gelingt, und diese Wege können Sie hier bei mir kennen lernen.“

Als sie dann in meiner Praxis war, erzählte sie mir unter Tränen, wie sehr sie ihren Mann liebte, und wie sehr er sie geliebt habe - wie glücklich sie miteinander gewesen seien. Andererseits sei auch nicht alles so „toll“ gewesen, und es habe einige Probleme gegeben, die sie zu bewältigen gehabt hatten. Gerade deshalb war meine Klientin wütend, weil ihr Mann sie so früh verlassen und eine große Leere in ihr zurückgelassen hatte.

Ich entschied mich, im Wesentlichen in zwei Schritten mit ihr zu arbeiten: mit der Anamnese für Trauernde und dem Grief-Resolution-Prozess nach Connirae und Steve Andreas. Zu Beidem willigte sie ein, und so begannen wir mit der Arbeit. Um Ihnen das Verständnis zu erleichtern, gebe ich die Prozesse gekürzt wieder und ergänze sie um meine Gedanken:

Schritt 1: Anamnese für Trauernde

Bei dieser Anamnese handelt es sich um einen von mir entwickelten Fragenkatalog. Er überprüft alle potenziell bedeutsamen Aspekte der Trauer. Diese Anamnese ist notwendig, weil es manchmal zusätzliche Themen gibt, die mit dem Tod verbunden sind und die gesondert bearbeitet werden müssen - um nicht den Erfolg der später folgenden Trauer-Lösungs-Arbeit zu gefährden.

1. Was glauben Sie, wo Ihr verstorbener Mann jetzt ist?
„Seine Weisheit und seine Seele sind noch gegenwärtig,“
antwortete sie.

2. Sind Sie noch in Kontakt mit ihm?
„Nein. Ich sehe zwar seine Bilder, aber ein Kontakt ge-
lingt mir nicht.“

Würde hier mit >ja< geantwortet werden, so würde ich fragen: Ist es ein guter Kontakt? Und bei Verneinung (mit der Technik des Reimprinting) daran arbeiten, dass es ein guter wird. Wie passt das zu den nachfolgenden Fragen? Ein schlechter Kontakt wird in einen guten gebracht und danach kann doch das Bedürfnis entstehen, zum Toten zu wollen oder ein Schuldgefühl sich entwickeln oder was auch immer...

3. Wollen Sie zu Ihrem Mann?
„Nein. Anfangs wollte ich zu ihm.“

Dies macht Sinn, um die Sehnsucht nach dem Tod abzufragen und gegebenenfalls zu bearbeiten, um den eigenen Lebenswillen / Lebenssinn wieder finden zu lassen.

4. Manche meinen, die Toten hätten es schlecht. Glauben Sie, Ihrem Mann geht es schlecht?
„Nein, ich glaube, es geht ihm gut.“

Bei Bejahung hätte ich daran mit ihr gearbeitet, da es sie sicherlich belastet hätte.

5. Manche glauben, das Leben des Toten sei noch nicht vollendet gewesen.
„Nein, sein Leben war vollendet.“

Wenn nicht: an dieser Überzeugung arbeiten und sie verändern, um Versöhnung mit Leben und Tod an sich herzustellen.

6. Haben Sie das Gefühl, Ihrem Mann noch etwas zu schulden?

„Nein.“

Sonst kann der Tote nicht losgelassen werden, was auch bearbeitet werden müsste.

7. Sind Sie in Einverständnis mit Ihrem Mann auseinander gegangen?

„Ja.“

Wenn „nein“ muss eine imaginäre Versöhnung geschehen, therapeutisch angeleitet.

8. Gibt es ein Trauma, das mit dem Leben Ihres Mannes oder Ihres gemeinsamen Lebens verbunden ist und das Sie noch belastet, wie Unfall, furchtbare Krankheit, schlimmes Sterben?

„Ja, es war schrecklich, dass ich ihm am Ende nicht helfen konnte. Er hat so gelitten. Ich konnte es kaum mit ansehen.“

Dieser Punkt sollte bearbeitet werden und wurde gegen Ende der Sitzung mit der Emotional Freedom Technique³¹ aufgelöst.

³¹ Emotional Freedom Technique: von Gary Craig entwickelte Methode der Akupressur, die sich aus der Thought Field Therapy (TFT) nach Roger Callahan entwickelte.

Meine Einschätzung nach dieser Anamnese:

Frau Meier beantwortete die Fragen 1 bis 7 ohne Hinweise auf bewusste oder unbewusste Einwände, die sie von guter therapeutischer Trauerarbeit abgehalten hätten. Zur Frage 8 sagte ich ihr, dass ich dieses Trauma mit ihr am Ende der Sitzung gesondert bearbeiten würde. Damit war sie einverstanden, und die Vorstellung tröstete sie – auch ohne ein konkretes Bild der folgenden Arbeit zu haben.

Es machte also tatsächlich Sinn, in Schritt 2 mit dem Grief-Resolution-Prozess zu arbeiten:

Schritt 2: Grief-Resolution

Nach einer Bestandsaufnahme ist es sinnvoll, diesen Prozess miteinander zu erleben. Gelingt es dem Klienten, der vermissten Person positive Gefühle entgegenzubringen und ein Gefühl von Anwesenheit und Fülle zu erleben, ist sehr viel gewonnen. Dies wird dann als so angenehm empfunden, dass verzweifelte Trauer sich hierdurch auflösen kann und einer annehmbaren Trauer weicht.

1. Ich bat Frau Meier, an ihren Mann zu denken und mir zu erzählen, *wie* sie an ihn dachte. Sie sah ihn geradeaus vor sich, etwa zwei Meter entfernt, ernst blickend, ohne Bewegung, wie auf einem Foto. „Schauen Sie dieses Bild gerne an?“, fragte ich sie und die Antwort folgte prompt: „Ja, aber es ist so weit weg und so unwirklich, es ist wie ein Foto, das ich von ihm habe. Eigentlich ist es gar nicht er.“

Dies ist ein gutes Beispiel dafür, wie Menschen an denjenigen denken, um den sie zu stark trauern: Er erscheint ihnen weit weg, unwirklich, bewegungslos - damit einher geht dann oft ein Gefühl der Leere. Manche Klienten haben auch ungute Gefühle, wenn sie an die vermisste

Person denken. Das entfernt sie zusätzlich von ihnen, denn positive Gefühle an dieser Stelle würden verbindend wirken. Dies müsste gegebenenfalls bearbeitet werden.

2. Daraufhin bat ich meine Klientin, eine Person zu benennen, die ebenfalls aus ihrem Leben verschwunden sei, mit der sie sich aber noch verbunden und gut fühle. Eine Person, die in irgendeiner positiven Art und Weise noch bei ihr sei. Die Person solle dabei ein Gefühl von Anwesenheit und Fülle in ihr hervorrufen. Angelika Meier fiel sofort ihre verstorbene Mutter ein. Ich bat sie dann, an ihre Mutter zu denken und mir wieder zu berichten, wie sie an diese dachte. Sie spürte ein Bild ihrer Mutter hinter ihrer Stirn, innerhalb ihres Kopfes; ihre Mutter bewegte sich und hatte roten Wangen. Meine Klientin wurde ganz freudig-aufgeregt und rief: „Das gibt es doch nicht, solche rote Wangen hatte sie doch nie, warum hat sie die jetzt?!“ Ich ankerte diesen Moment der Begegnung mit ihrer Mutter³² und gab ihr Zeit, den Moment auszukosten. Dieses selbst erzeugte Bild wird geankert, um ihn später wieder abrufen zu können. Dies z.B. dann, wenn die Klientin an ihren Mann denkt.

3. Dann fragte ich sie, ob sie in ähnlicher Weise mit ihrem Mann in Kontakt sein wolle – sie bejahte. Also bat ich sie, während ich den Anker wieder setzte, an ihren Mann zu denken und das Bild ihres Mannes an die Stelle des Bildes ihrer Mutter zu bringen, so dass sie es auch spüren könne. Ich wies sie an, es vor das Bild ihrer Mut-

³² Ankern bedeutet die Verknüpfung eines äußeren Reizes (z.B. leichte Druckausübung am Handgelenk) mit einem inneren Zustand (z.B. die Erinnerung an eine besondere Begebenheit). So kann durch wiederholte Reizausübung der innere Zustand bei Bedarf abgerufen werden.

ter zu schieben, so dass beide Bilder für sie da wären. Sie tat dies und berichtete völlig begeistert, fast atemlos: „Ich kann kaum glauben, was da passiert! Mein Mann lächelt, jetzt lacht er, er macht Quatsch mit meiner Mutter. Das kann doch nicht sein, was passiert da? Die beiden sind ganz ausgelassen, so wie ganz früher, das kann doch gar nicht sein.“

Ich gab ihr viel Zeit, diese Begegnung zu genießen und stellte danach sicher, dass sie an ihren Mann vorwiegend in eben dieser Weise denken würde - indem ich sie die beiden Bilder voneinander trennen³³ ließ.

Der „Swish“ ist eigentlich nur eine Methode, um die Repräsentation einer erfolgreichen Erfahrung auf eine andere Erfahrung zu übertragen. Hier hat er jedoch so weit gewirkt, dass die intendierte Anwesenheit der Toten, sogar für mich spürbar wurde – ein intensiver Moment.

4. Nun galt es, sicher zu stellen, dass Frau Meier diesen guten Kontakt zu ihrem Mann bewahren würde. Also bat ich sie, an alle guten gemeinsamen Momente und Situationen mit ihrem Mann zu denken und mir Beispielsituationen zu nennen. Sie erzählte von den vielen gemeinsamen Urlauben, wie viel sie gemeinsam gelacht und Spaß an fremden Städten und Ländern gehabt hätten, dass sie oft zuhause im Wohnzimmer alleine getanzt und viel gemeinsam gesungen hätten. Seit er gestorben sei, sei sie jedoch nicht mehr verweist.

Diese positiven Begebenheiten sollen wieder in Erinne-

³³ Die Technik „Swish“ bedeutet das schnelle Austauschen zweier innerer Bilder, angeleitet und unterstützt durch einen Therapeuten. Diese Technik wurde von Richard Bandler erfunden.

rung gerufen werden, um die Erlebnisse als Sinnbild erfüllter Beziehungen zu verwenden. Für die Zukunft von Frau Meier wächst damit die Chance, neue erfüllte Beziehungen eingehen zu wollen.

5. Ich fragte nach den Werten und Überzeugungen, die sie in diesen Situationen geteilt hatten - um diese Sinnbilder zu vertiefen, zu konservieren und deren Inhalt in die Zukunft zu transportieren. Auch fragte ich nach den gemeinsamen Werten, und sie nannte Takt, Ehrlichkeit, Höflichkeit und Aufrichtigkeit. Ich bat sie, für jeden dieser Werte und Ereignisse jeweils ein gesondertes Bild zu gestalten, symbolisch und abstrakt. Diese Bilder sollte sie dort positionieren, wo sie ihre eigene Zukunft sieht. Frau Meier brachte die Bilder schräg links vor sich in Position und hatte viel Freude daran, sich eigene, neue Bilder von diesen Werten und Überzeugungen zu kreieren.

An dieser Stelle will ich die Klientin befähigen, den Wert der verloren geglaubten Person so in ihr eigenes Leben zu integrieren und einzubauen, dass diese in abstrakter Art und Weise in der Klientin weiterleben kann.

Angelika Meier ging es nach dieser Arbeit und sichtlich besser, sie strahlte über das ganze Gesicht und brachte immer wieder ihre Verwunderung über ihre eigene Veränderung zum Ausdruck. Wir vereinbarten ein Telefonat nach weiteren drei Monaten. Dabei berichtete sie: „Wissten Sie, Frau Böttcher, die Sitzung mit Ihnen hat mein Leben verändert. Ich bin sehr glücklich. Im Grunde genommen, dachte ich vorher, ist für dich ja alles zu Ende. Aber dann war das bei Ihnen damals ein ganz großer Schritt. Mein ganzer Bekanntenkreis ist überrascht, wie sehr ich mich verändert habe. Die fragen alle: Was ist denn mit dir passiert? Du redest ja ganz anders! Du bist wieder so, wie du früher einmal warst. Ich bin so froh

und glücklich, dass es mir heute so gut geht. Und wissen Sie was? Ich habe einen Urlaub gebucht, das konnte ich die ganze Zeit nicht, und jetzt freue ich mich richtig. Ich fahre ganz alleine, meine Freundinnen können es kaum glauben. Ich bin einem Kegelclub beigetreten und habe eine Frauengruppe in unserer Gemeinde gegründet. Ach, das hätte ich alles niemals mehr für möglich gehalten und meine Kinder schon gar nicht. Die sind auch wieder ganz froh mit mir.“

Die Arbeit mit Frau Meier ist ein schöner Beweis für die Wirksamkeit und tief greifende Ansatzweise von NLP. Denn die Welt, die wir erleben, entsteht in unserem Inneren, und kann somit auch nur dort verändert werden.