

Hypnosystemische Trauerbegleitung

Ein Leitfaden für die Praxis

Bearbeitet von
Roland Kachler, Gunther Schmidt

1. Auflage 2012. Taschenbuch. 244 S. Paperback
ISBN 978 3 89670 742 0

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Systemische Beratung & Therapie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Roland Kachler

Hypnosystemische Trauerbegleitung

Ein Leitfaden für die Praxis

2010

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold
Prof. Dr. Dirk Baecker
Prof. Dr. Bernhard Blanke
Prof. Dr. Ulrich Clement
Prof. Dr. Jörg Fengler
Dr. Barbara Heitger
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand
Prof. Dr. Karl L. Holtz
Prof. Dr. Heiko Kleve
Dr. Roswita Königswieser
Prof. Dr. Jürgen Kriz
Prof. Dr. Friedebert Kröger
Tom Levold
Dr. Kurt Ludewig
Dr. Burkhard Peter
Prof. Dr. Bernhard Pörksen
Prof. Dr. Kersten Reich

Prof. Dr. Wolf Ritscher
Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Arist von Schlippe
Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Fritz B. Simon
Dr. Therese Steiner
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin
Karsten Trebesch
Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Gunthard Weber
Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Michael Wirsching

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2010

ISBN 978-3-89670-742-0

© 2010 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Häusserstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. o 62 21-64 38 o
Fax o 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort von Gunther Schmidt	8
Vorwort	14
1. Schwere und schwerste Verlusterfahrungen – eine Herausforderung für die Trauerbegleitung und Psychotherapie	17
1.1 Schwere und schwerste Verluste – eine bisher ungelöste Herausforderung für die Psychotherapie	17
1.2 Der Trauerprozess als komplexer individueller Verarbeitungsprozess	20
1.3 Intensive Trauerreaktionen und komplizierte Trauerverläufe	22
1.4 Trauerarbeit zwischen Trauerbegleitung und Trauerpsychotherapie	30
1.5 Hypnosystemische Trauerarbeit – Warum ein neuer Ansatz?	32
2. Neuere Ansätze in der Trauerpsychologie und die Grundlegung einer neuen hypnosystemischen Trauerpsychologie	35
2.1 Das libidotheoretische Verständnis der Trauerpsychologie – Trauer als Loslass- und Abschiedsemotion im Prozess der »Trauerarbeit«	35
2.2 Neuere beziehungsorientierte Ansätze in der Trauerpsychologie	39
2.3 Neuere systemisch-konstruktivistische Ansätze in der Trauerpsychologie	43
2.4 Ein neuer, hypnosystemischer Ansatz in der Trauerarbeit	48
3. Trauer als Trance- und Beziehungserfahrung – Hypnotherapeutische und systemische Grundlagen einer hypnosystemisch verstandenen Trauerarbeit	53
3.1 Trauer als Tranceerfahrung – Hypnotherapeutische Grundlagen der Trauerarbeit	53

3.2	Trauer als Beziehungsressource – Systemische Grundlagen der Trauerarbeit	59
3.3	Die Konstruktion einer internalen, lösungsorientierten Beziehungsrealität – Ein hypnosystemisches Verständnis der Trauer	64
4.	Hypnosystemische Trauerbegleitung zwischen Realisierungsarbeit und Beziehungsarbeit	70
4.1	Trauerreaktion als Lösungsversuch angesichts einer unlösbaren Situation	70
4.2	Hypnosystemische Trauerbegleitung zwischen der Realisierung der äußeren Abwesenheit und der inneren Anwesenheit des Verstorbenen	77
5.	Trauerarbeit als Stabilisierungs- und Ressourcenarbeit	85
5.1	Stabilisierung in der Trauerbegleitung	85
5.2	Ressourcenarbeit in der Trauerbegleitung	87
5.3	Äußere sichere, haltende Orte	89
5.4	Innerer sicherer, haltender Ort	92
5.5	Rituale als sichere Struktur im Trauerprozess	95
6.	Trauerarbeit als schmerzliche Realisierungsarbeit	98
6.1	Realisierungsarbeit als schmerzlicher und notwendiger Teil der Trauerarbeit	98
6.2	Die Arbeit mit dem akuten Verlustschmerz	104
6.3	Die Arbeit an und mit den Trauergefühlen	109
6.4	Die Arbeit an der Beziehungsdimension der Trauergefühle	118
6.5	Die Arbeit mit nicht gewollter oder nicht gelingender Realisierung	122
6.6	Zusammenfassung und Ausblick	124
7.	Trauerarbeit als kreative Beziehungsarbeit	125
7.1	Die Aktivierung und Utilisierung der Beziehungsempfindungen	125
7.2	Die Reetablierung einer sicheren inneren Bindung	132
7.3	Reinternalisierende Erinnerungsarbeit	137
7.4	Zusammenfassung und Ausblick	148

8.	Trauerarbeit als Suche nach dem sicheren Ort für den Verstorbenen	150
8.1	Der sichere Ort für den Verstorbenen – ein Grund- konzept für die hypnosystemische Trauerarbeit	150
8.2	Die Bedeutung des sicheren Ortes – Dortlassen statt »Loslassen«	156
8.3	Die hypnosystemische Arbeit an und mit den verschiedenen sicheren Orten	158
9.	Trauerarbeit als Gestaltung der Beziehung zum Verstorbenen .	186
9.1	Die Beziehung zum Verstorbenen leben lernen – Die Integration der Beziehung zum Verstorbenen in das Leben nach dem Verlust	186
9.2	Ego-State-Prozesse	190
9.3	Internale Klärungsarbeit an den Beziehungsstörungen . . .	193
10.	Trauerarbeit als Transformation der Trauer und als Abschied von der Trauer	204
10.1	Veränderungsprozesse in Bezug auf Trauergefühle	204
10.2	Günstige Bedingungen für die Veränderung der Trauergefühle	205
10.3	Die Transformation der Trauergefühle begleiten	207
10.4	Den Abschiedsprozess bezüglich der Trauergefühle gestalten	211
10.5	Trauerbegleitung bei einem Verharren in den Trauergefühlen	217
11.	Trauerarbeit als Arbeit an einem Leben nach dem Verlust . . .	219
11.1	Die Transformation der inneren Beziehung zum Verstorbenen	219
11.2	Die Arbeit an einer bezogenen Individuation in der inneren Beziehung	224
11.3	Die Veränderung des Trauernden – Verlusterfahrung als Chance und Risiko	228
11.4	Das Leben nach dem Verlust neu gestalten	233
	Literatur	240
	Über den Autor	244

Vorwort von Gunther Schmidt

Aus dem Titel dieses Buches könnte man ableiten, dass es in ihm vor allem um Trauer und den Umgang mit dem Tod geht. Für mich stellt es dagegen vielmehr einen sehr bereichernden Schatz für erfüllende, liebevolle Beziehungsgestaltung und Halt gebende Sinnentwicklung dar, der zur Entfaltung großer, stimmiger Lebenskraft führt.

Ich bin sehr froh, dass dieses Buch endlich erscheint, es ist aus meiner Sicht längst überfällig und stellt einen echten Meilenstein dar – als Anregung und Hilfe für Therapeuten und andere Angehörige helfender Berufe, aber auch für jeden Menschen, ob gerade direkt betroffen oder noch nicht (denn irgendwann wird ja wohl jeder Mensch einmal oder mehrmals direkt von dieser Thematik betroffen sein).

Es freut mich natürlich auch sehr, dass Roland Kachler den hypnosystemischen Ansatz, den ich vor allem auf der Basis der wichtigen Lernerfahrungen bei meinen Lehrern Helm Stierlin und Milton Erickson entwickelt habe, als zentrale Basis seines Trauerbegleitungskonzepts gewählt hat. Und ich empfinde es als Ehre, dieses Vorwort dafür schreiben zu können.

Gleichzeitig erscheint es mir auch völlig natürlich und geradezu selbstverständlich, dass er diese Wahl so getroffen hat. Denn aus hypnosystemischer Sicht stellt es sich als Hauptaufgabe dar, unwillkürliche Erlebnisprozesse – bewusste und unbewusste – in optimaler Weise als Kraftquellen für hilfreiche Lebensentwicklungen zu nutzen (zu utilisieren) und sie in fruchtbare Synergie mit den bewusst-willentlichen Prozessen von Menschen zu bringen.

Wenn jemand Leid erfährt, lässt sich das jenseits aller inhaltlichen Aspekte bei der Organisationsdynamik des Erlebens immer so beschreiben, dass bewusst-willentliche Prozesse in eine bestimmte Erlebnisrichtung wollen, unwillkürliche Prozesse aber in andere, ungewünschte Richtungen wirken. Dabei verliert das verzweifelt um seine Richtung kämpfende bewusste »Ich« gegen diese unwillkürlichen Prozesse und erlebt sich als ohnmächtiges Opfer, was das leidvolle Erleben wiederum rückbezüglich verstärkt. Gerade Trauerprozesse sind völlig unwillkürlich gesteuert und unterliegen damit eben nicht unmittelbar der bewussten, willentlichen Steuerung.

Die Idee, das Verlorene endlich loszulassen, »abzuschließen« mit dem Trauern, und ähnliche Vorstellungen, wie sie die traditionelle »Trauerarbeit« dominieren, entspringt zwar sicher gut gemeinten Überlegungen. Sie sind abgeleitet aus der Ebene der Großhirnrindendynamik, sie sind »vernünftig«, aber unwillkürliche Prozesse werden maßgeblich aus älteren Teilen des Gehirns gesteuert, und die vollziehen sich nach anderen Prinzipien. Im Bereich der limbischen und anderen Stamm- und Mittelhirnprozesse, die dabei dominieren, gibt es keine Widersprüche, kein Entweder-oder, dort herrscht quasi Zeitlosigkeit bzw. immer Gegenwart, und insofern gibt es dort auch eigentlich keinen Tod, der feststeht. Deshalb liegt für diese Bereiche, die ja gerade für die Entstehung und Gestaltung von Emotionen zuständig sind, auch kein Sinn darin, endgültig mit etwas abzuschließen. In der Trauer zeigt sich vielmehr auch die enorm starke Sehnsucht, in Verbindung zu bleiben. Und diese Sehnsucht halte ich für ein ausgesprochen kluges und berechtigtes Bedürfnis. Wenn jemand solche Prozesse in sich erlebt und sich dann abverlangt, davon loszulassen und damit abzuschließen, wird nur das Gegenteil verstärkt.

Milton Erickson hat einmal zu mir gesagt: »Wenn du etwas Unwillkürliches verstärken willst, musst du es nur bekämpfen, das ist ein besonders wirksames Mittel dafür, es zu verstärken.« In unzähligen Fällen habe ich es schon erleben müssen, dass sich diese Hypothese Ericksons leider vollständig bestätigt. Fast alle Menschen, die z. B. unter massiven Ängsten, Zwängen, Depressionen, Schmerzproblemen, insbesondere aber unter Trauerprozessen leiden und damit zu uns kommen, haben verzweifelt versucht, gegen diese Phänomene eine hilfreiche Lösung zu erkämpfen, und sind daran gescheitert. Denn wenn man etwas Unwillkürliches bekämpfen oder gegen die Richtung, die es einschlagen möchte, vorgehen will, verstärkt sich vor allem die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf allen Sinnesebenen genau auf diese Prozesse. Erlebnisprozesse werden aber erzeugt und aufrechterhalten gerade durch Fokussierung der Aufmerksamkeit (man bezeichnet das als Priming, d. h. als Bahnung von Assoziationsprozessen). Der Kampf dagegen führt ihnen umso mehr Energie zu – jeder kennt das von Phänomenen wie »Denk nicht an den blauen Elefanten!« –, und indem er das innere Hin-und-Her-gerissen-Sein intensiviert, verstärkt er das Leid.

Besonders tragisch wirken solche Lösungsversuche auch dadurch, dass die »Seite« in den betroffenen Menschen, die trauert, damit ja ausdrückt, dass sie sehr unter dem Verlust leidet, den sie hinnehmen muss. Sie ist also die Seite im System, die gerade am meisten Verzicht leisten und Schmerz aushalten muss. Wenn sie jetzt auch noch unter Druck gerät und aufhören soll, die Prozesse leben zu dürfen, die ihr für die Umstände am adäquatesten erscheinen, wird sie doppelt bestraft und gequält. Dazu kommt, dass sie vom bewussten Denken der betroffenen Person selbst wie auch von ihrem Umfeld meistens massiv abgewertet und oft auch noch pathologisiert wird. Sehr oft entwickeln Betroffene Schuldgefühle, weil sie nicht »loslassen« können.

Wird Trauer in erster Linie einseitig als Loslass- und Abschiedse-motion verstanden, wird sie schnell zu einer »Negativemotion«. Es wird dann nur noch schwer oder gar nicht sichtbar, dass sie – wie alle Gefühle – in vieler Hinsicht eine kreative Kraft besitzt.

Roland Kachler ist es mit diesem Buch hervorragend gelungen, die wertvollen Aspekte von Trauer nicht nur besser sichtbar, sondern vor allem auch sehr konstruktiv nutzbar werden zu lassen. Überzeugend kann er vermitteln, dass Trauer als Beziehungskompetenz zu würdigen ist.

In meiner Arbeit habe ich auch oft erlebt, dass Menschen erst Jahre nach einem Verlust zum ersten Mal bewusst Trauerreaktionen bei sich wahrnehmen und dies dann als fragwürdig oder gar pathologisch bewerten. Bei systematischer Betrachtung ihrer unwillkürlichen Prozesse lässt sich aber oft sehr schnell zeigen, dass dies eher als Ausdruck unbewusster, unwillkürlicher Kompetenz verstanden werden kann. Auf unwillkürlicher Ebene wird dabei offenbar eigenständig wirksam geregelt, dass Trauer erst wieder auftaucht, wenn jemand so weit ist, einen Verlust gut verarbeiten zu können. Offenbar haben Menschen eine intuitive kluge Wahrnehmungsfähigkeit für das richtige Timing, die natürlich dann besonders konstruktiv nutzbar ist, wenn sie entsprechend bewertet wird.

In unserer postmodernen Leistungsgesellschaft scheinen alle Phänomene vorrangig nach unmittelbarer Verwertbarkeit und schnell herstellbarer Funktionalität beurteilt zu werden. Dann erscheinen Prozesse wie Trauer oft eher als hinderlich, weil sie vermeintlich dem schnellen »Vorwärtskommen« (wohin eigentlich?) im Wege zu stehen

scheinen. Die traditionellen psychologischen Trauertheorien begünstigen eine solche Sicht noch.

Im hypnosystemischen Ansatz ist es dagegen eine zentrale Grundidee (die durch viele Belege bestätigt wurde), dass die hilfreichen Kompetenzen im einzigartigen eigenen System der Beteiligten schon da sind und deshalb der ganze Therapieansatz dem Wiederfinden und Reaktivieren dieser Eigenkompetenz dienen soll. Klienten sollten gerade nicht das tun, was Therapeuten für gut und richtig halten, sondern sie sollten deren Angebote kritisch darauf prüfen, ob sie ihre eigenständigen Entwicklungsprozesse unterstützen. So sind und bleiben die Klienten die eigentlichen kompetenten Autoritäten in einem Therapieprozess.

Die Arbeit von Roland Kachler berücksichtigt das konsequent und unterstützt Betroffene auf ermutigende, Erfüllung gebende und sehr achtungsvolle Weise darin, im Umgang mit der Trauer und mit allen Bedürfnissen, die sich in ihr melden, ihren einzigartigen eigenen Weg zu finden. Er zeigt überzeugend, dass eigentlich erst die Integration der Trauer in die angestrebte Lösung eine gesunde, Kraft gebende Lösung erbringen kann. Man kann sagen: Trauer – so gelebt, wie hier beschrieben – ist ein zentraler Teil einer Lösung. Die wunderschöne und so kreative Idee, Verstorbene z. B. in den inneren Prozess der im Leben Bleibenden als Trauerberater einzubeziehen, ist dann eigentlich schon fast wieder zwingend natürlich. Hier findet man nicht nur diese, sondern eine große Fülle weiterer Ideen, die den Utilisationsansatz von Milton Erickson konsequent und sehr hilfreich praktizieren.

Sehr stimmig finde ich auch, in welcher eigenständiger Weise Roland Kachler das von mir vorgeschlagene Modell für den kompetenzstärkenden Umgang mit Restriktionen für den Bereich der Trauerarbeit umsetzt (und der Verlust eines Menschen ist eine solche, sehr schmerzliche Restriktion). Meisterhaft zeigt er auch, wie man den bereits angesprochenen Umstand nutzen kann, dass es im Unbewussten keine logischen Widersprüche gibt wie in der kognitiven Logik. So kann es sich z. B. sehr konstruktiv auswirken, darauf zu fokussieren, dass ein Sowohl-als-auch gut möglich ist und dass die äußere Abwesenheit eines geliebten Menschen (z. B. durch seinen Tod) und seine kraftvolle innere Anwesenheit sehr gut miteinander vereinbar sind.

Trauer betrifft jeden, mal früher, mal später im Leben. Sie zum gewürdigten Teil des eigenen Lebens zu gestalten macht jemanden erst

ganz menschlich. Und ich kenne keine Arbeit im gesamten Feld der Psychotherapie, die das so tiefgehend und kongruent ermöglicht wie die Konzepte von Roland Kachler. Sie erlauben es, Trauer als wertvollen Aspekt gelebter Liebe und Beziehungsfähigkeit zu würdigen und zu nutzen. Dann trägt sie zu tröstender Sinnstiftung, Erfüllung, ja auch zu intensiver Lebensenergie bei.

Roland Kachlers Arbeit ist selbst in sehr kongruenter Weise getragen von Liebe. Man merkt in fast jeder Zeile, dass sie nicht nur Theorie ist, sondern von ihm selbst überzeugend gelebtes (und oft genug sicher auch erlittenes) Leben widerspiegelt. Er weist damit auf etwas für diese Arbeit sehr Wichtiges hin, nämlich dass Therapeuten und Berater erst dann ganz stimmig mit Betroffenen arbeiten können, wenn sie sich selbst kongruent und in der hier beschriebenen Form mit eigenen Trauerprozessen auseinandergesetzt haben.

Die Auffassungen, die Roland Kachler hier aufgegriffen und so ausgezeichnet ausgearbeitet hat, vertrete ich in ihren Grundzügen seit vielen Jahren als Teil meiner hypnosystemischen Konzepte und praktiziere sie in meiner psychotherapeutischen Arbeit (übrigens auch in Coachings und Prozessen der Team- und Organisationsentwicklung, denn auch dort lassen sich nicht selten Trauerprozesse finden, wenn sie auch eher zunächst tabuisiert werden). Wie ich mit großer Freude und mit großem Respekt feststelle, hat Roland Kachler sie in bewundernswerter Weise eigenständig, sehr kreativ und in viel differenzierterer Form weiterentwickelt. Deshalb nutze ich seine Ideen seit Jahren nicht nur ambulant, sondern wir wenden sie bei Bedarf auch in der *SysTelios-Klinik für psychosomatische Gesundheitsentwicklung* in Siedelsbrunn systematisch immer wieder an. Und es ist oft sehr bewegend, wie bereichernd sich das für Klienten auswirkt und mit welcher Würde, Achtung und Erfülltheit sie diese Konzepte für sich kontinuierlich umsetzen. Wir erhalten dann oft sehr dankbare Rückmeldungen, die eigentlich Roland Kachler gebühren.

Vor einigen Monaten fand in Zürich zum ersten Mal ein internationaler Kongress statt, der speziell hypnosystemischen Konzepten gewidmet war. Es wurden dort sehr viele wichtige Themen berücksichtigt – das Thema »Trauer« allerdings war nicht dabei. Ich finde, dass es überfällig ist, sich mit diesem Thema zu befassen, und hoffe, dieses Buch wird dazu beitragen, dass der Aufgabe einer wirksamen und

kompetenzfokussierenden Trauerbegleitung in Zukunft wesentlich mehr Raum und Beachtung geschenkt werden.

Heidelberg, im Juli 2010

Dr. Gunther Schmidt

*Ärztlicher Direktor der SysTelios-Klinik für
psychosomatische Gesundheitsentwicklung, Siedelsbrunn
und Leiter des Milton-Erickson-Instituts, Heidelberg*

Vorwort

Der Tod meines Sohnes Simon hat mich gezwungen, mich als Trauernder, als Psychologe und Psychotherapeut mit der Trauer ganz neu und intensiv auseinanderzusetzen. Ich habe sehr rasch gespürt, dass die gängige, psychoanalytisch geprägte Theorie der Trauer für mich wenig hilfreich war. Im Gegenteil: Das vielfach propagierte »Loslassen« löste in mir zuerst Widerstand, dann Wut und Ärger aus. Natürlich habe ich schmerzlich erfahren, dass ich meinen Sohn im Äußeren verabschieden musste. Natürlich habe ich begriffen, dass mein Sohn nicht mehr kommen wird. Und natürlich hat mich dies meine Trauer schmerzlich gelehrt. Doch ich habe auch erlebt, dass ich in der Trauer meinem Sohn sehr nahe war. Und ich habe im Trauerprozess nicht nur schmerzliche Gefühle, sondern überwältigende Gefühle der Nähe und Liebe zu meinem Sohn gespürt. Sie zeigten mir, dass ich ihn in meinem Inneren nicht verlieren oder vergessen will. Und so stellten sich bald ganz neue Fragen: Wie kann ich meine Liebe zu meinem Sohn weiterleben? Wie kann ich ihn in meinem Inneren als geliebtes Gegenüber bewahren? Wie kann ich eine – nun freilich andere – innere Beziehung zu ihm leben? Wie kann ich sie in ein Leben nach dem Verlust so integrieren, dass es wieder mein Leben wird – ein Leben, in dem es auch wieder Freude und Glück geben darf?

Ich fand in zahlreichen Trauerbüchern keine Antworten auf diese Fragen. Zudem musste ich beschämt feststellen, dass ich in vielen Trauerbegleitungen und psychotherapeutischen Prozessen meinen Klienten auch – oft gegen ihren Widerstand – zum Loslassen geraten und sie in ihrem Wunsch nach einer weiter gehenden inneren Beziehung nicht unterstützt habe. Erst durch meine eigene Erfahrung wurde mir klar, dass der »Widerstand« von Trauernden als Rückmeldung an einen – zumindest – einseitigen Traueransatz zu verstehen ist und er deshalb nicht nur zu revidieren, sondern an seiner Stelle ein neues Verständnis der Trauer und Trauerarbeit zu entwickeln ist.

Deshalb habe ich mich nicht nur auf meinen eigenen Weg der Trauer eingelassen, sondern als Psychologe und Psychotherapeut nach einem veränderten, auch theoretisch neu fundierten Verständnis der Trauer gesucht. Hier waren zuerst die systemischen, lösungsorientierten und hypnotherapeutischen Ansätze, dann ihre Integration im hypnosystemischen Ansatz von Gunther Schmidt hilfreich. Aber auch

die Traumatherapie, die Ergebnisse der Hirnforschung und Neurobiologie, die Einsichten der Bindungstheorie und die aktuelle, empirisch fundierte Trauerforschung in den USA waren hier für mein neues Verständnis der Trauerprozesse weiterführend. Ich habe dann diesen Ansatz zunächst in Büchern für betroffene Trauernde und in einem Kinderbuch für trauernde Kinder dargestellt. Diese Bücher haben eine überwältigende Resonanz gefunden.

Das vorliegende Buch richtet sich nun an alle, die in der Trauerbegleitung mit meist schweren und schwersten Verlusterfahrungen von Angehörigen oder in der Psychotherapie mit – oft weit zurückliegenden – Verlusterlebnissen von Patienten arbeiten. In dem hier vorgestellten Traueransatz wird die Trauerarbeit hypnosystemisch als kreative Beziehungsarbeit verstanden. Trauernde werden eingeladen, die schmerzliche Abwesenheit des verstorbenen geliebten Menschen zu realisieren und eine innere weiter gehende Beziehung zu ihm zu finden und zu gestalten. Der Trauerprozess wird dabei als ein komplexer und dynamischer, aber auch prekärer Selbstorganisationsprozess gesehen, der angesichts einer unlösbaren Situation nach einer Lösung sucht. Hypnosystemische Trauerbegleitung unterstützt diesen – auch neurobiologisch angelegten – Lösungsprozess der Trauernden.

Dabei werden die Trauer, die Beziehungsgefühle zum Verstorbenen und der Ego-State des geliebten Menschen als Ressourcen zu hilfreichen Prozessbegleitern. Trauernde werden durch Imaginationen unterstützt, einen sicheren Ort für den Verstorbenen zu finden. Dorthin können sie den Verstorbenen freilassen, ohne ihn zu verlieren. So kann eine innere Beziehung zum geliebten Menschen weitergelebt und in das Leben nach dem Verlust auf gute Weise integriert werden.

In diesem Buch werden die systemischen, hypnotherapeutischen und hypnosystemischen Hintergründe des neuen Traueransatzes dargestellt und aktuelle Ergebnisse der empirischen Trauerforschung in den USA, der Hirnforschung und der Neurobiologie integriert. In den Kapiteln 1–3 werden die theoretischen Grundlagen des hypnosystemischen Ansatzes aufgezeigt. Die Kapitel 4–11 führen Trauerbegleiter und Trauerbegleiterinnen, Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen und andere, die mit Trauernden arbeiten, Schritt für Schritt durch den Trauerprozess als einen aktiven und kreativen Beziehungsprozess. Vielfältige Übungen, Rituale und Imaginationen können unmittelbar für die Arbeit in der Trauerbegleitung und Psychotherapie genutzt werden.

Am Entstehen dieses Buches waren verschiedene Menschen beteiligt. Zwei Kollegen bin ich dabei zu besonderen Dank verpflichtet, nicht nur, weil sie mich in meiner Arbeit, sondern weil sie mich indirekt, wohl ohne es zu wissen, in meiner Trauer begleitet haben.

Bernhard Trenkle hat mich in meiner ersten Trauerzeit nicht nur unterstützt, meinen »hypnotherapeutischen« Kriminalroman *Traum-mord* im Carl-Auer Verlag zu veröffentlichen, sondern immer wieder ermutigt, das nun hier vorliegende Buch zu verfassen. Gunther Schmidt hat mir mit seinem hypnosystemischen Ansatz geholfen, meine selbst erfahrenen Trauerprozesse besser zu verstehen und dann auch als hypnosystemischen Traueransatz zu formulieren. Er hat meinen neuen Traueransatz begeistert aufgegriffen und ihn unter Fachkollegen bekannt gemacht. Gunther Schmidt hat mir auch die Gelegenheit gegeben, diesen hypnosystemischen Traueransatz auf Kongressen und in Seminaren an seinem Institut in Heidelberg den Fachkollegen näher vorzustellen. Ich habe dabei durchweg Anerkennung, Ermutigung, Unterstützung und viele fachliche Anregungen erhalten, die in meinen Ansatz bereichernd eingeflossen sind.

Doch ohne meine Familie wäre ich gar nicht so weit gekommen, einen neuen Traueransatz zu entwickeln. Sie hat mir geholfen, mit meinem und unserem schweren Verlust zu leben. Meine Frau hat mir die Freiräume geschenkt, nicht nur meine Trauer als meine Trauer zu leben, sondern der intensiven Arbeit an dem neuen Traueransatz und an diesem Buch nachzugehen. Dafür bin ich zutiefst dankbar.

Ich hoffe, dass dieses Buch über die Arbeit von Trauerbegleitern und Psychotherapeuten vielen Trauernden helfen kann, nicht nur ihren Schmerz und ihre Trauer zu lösen, sondern eine sichere und freie, eine verbundene und leichte Beziehung zu ihrem verstorbenen geliebten Menschen zu leben und diese Beziehung in ein wieder gelingendes Leben zu integrieren. Auch wenn der Tod meines Sohnes für sich genommen für mich sinnlos bleibt, so könnte ein eigener Sinn doch darin liegen, dass andere Trauernde mit diesem Ansatz neue Perspektiven und offene Horizonte für das Leben nach dem Verlust erhalten.

Roland Kachler
Januar 2010