

Winfried Wershofen

Trauer und Einsamkeit

"Wenn das doch mal aufhören würde..."

1) "Ich möchte reden, aber mich versteht sowieso keiner..."

Es ist Mittwochabend im Oktober; die Trauergruppe, die ich in meiner Praxis in Nordthüringen leite, kommt zu ihrem 7. von 15 Terminen zusammen. 7 Frauen, die ihre Männer durch einen plötzlichen Tod verloren haben oder die eine Trennung hinter sich haben, tauschen sich in diesem Kreise aus. Für Männer ist so eine Gesprächsgruppe scheinbar kein Thema, sie gehen wohl anders mit ihrer Trauer um. Außerdem ist die Zahl der verwitweten Männer über 50 ist viel geringer als die der Witwen.

Wir beginnen mit der regelmäßigen Eingangsrunde, in der jede erzählt, wie es ihr geht und wie sie die letzte Woche verbracht hat. Zum Teil sprechen die Frauen durcheinander, zu groß ist oft das Mitteilungsbedürfnis nach einer Woche, in der sie "mit keinem reden konnten", weil ihre Kontaktmöglichkeiten eingeschränkt sind oder weil "mich sowieso keiner versteht". Es fällt ihnen schwer, die anderen aussprechen zu lassen.

2) Begegnung mit der Einsamkeit

Ich mache mit den Frauen eine Phantasiereise zum Thema Einsamkeit, übernommen von einem Kollegen und für meine Zwecke abgewandelt. In dieser Reise geht es darum, sich seiner eigenen Einsamkeit zu stellen. Die Einsamkeit wird hier nicht als etwas Schlimmes und Bedrohliches betrachtet, dem man/frau schnell entkommen muss, sondern wird als ein Freund beschrieben, ein treuer Begleiter, als etwas existentiell zum Leben Dazugehörendes.

Ich stelle für die Dauer der gesamten Phantasiereise eine CD mit meditativer Musik an und bitte die Teilnehmerinnen, sich auf ihren Atem zu konzentrieren und beginne nach einigen Minuten den vorbereiteten Text vorzulesen. Im Text gibt es mehrmals weitere Aufforderungen und Anleitungen zur Entspannung und zur vertieften Atmung. Die Reise führt über Wiesen und Wolken hin zu unterschiedlichen Phasen in ihrem Leben, bis am Ende der Reise heute die Einsamkeit als Gestalt zu ihnen tritt:

"Eine Gestalt tritt von hinten auf Dich zu, und der Name dieser Gestalt ist "Einsamkeit". Es ist Deine Einsamkeit, die da auf Dich zu tritt, eine Dir wohlvertraute Gestalt. Du kennst sie. Und wenn Du es dir richtig überlegst, weißt Du auch, daß sie immer da war. Immer. Aber Du hast Dich nie zu ihr umgeschaut. Du hast sie nie richtig angesehen. Höchstens manchmal aus den Augenwinkeln. Jetzt ist sie da, dreh Dich rum. Schau sie an. Schau zu ihr hin - - Schau ihr ins Gesicht. Jetzt[...] Du kannst jetzt spüren, daß die Einsamkeit einer der ganz wenigen Freunde ist, die Du im Leben hattest. sie hat dich nie enttäuscht. sie ist immer für dich da. Und Du hast sie nie beachtet Du wolltest sie nicht sehen...."

Im weiteren Verlauf der Reise geht es um die schon lang bestehende Verbundenheit mit der Einsamkeit und das Angebot, mit der Gestalt die Schwelle zum Erwachsensein zu überschreiten und zu wachsen. Nach einiger Zeit hole ich die Teilnehmerinnen mit einigen Sätzen und der Aufforderung sich zu recken und zu strecken wieder in den Seminarraum zurück.

Ich mache mit ihnen eine Runde über das, was sie erlebt haben. Mehrere Frauen haben geweint, wischen sich die Tränen aus den Augen. Einzelne berichten, - diesmal ruhiger nacheinander - daß Ihnen wieder etwas deutlicher geworden ist, daß ihr Mann nicht mehr zurückkehrt. Eine Frau berichtet, daß ihr kalt geworden ist, als die Einsamkeit ihr begegnet ist. Eine andere sagt bedrückt: "Ja so ist es, ich fühle mich ganz alleine". Die Stimmung ist insgesamt eher gedrückt, aber sehr präsent. Sie sind nah an ihren Gefühlen. Das derzeit freudlose Gefühl der Frauen ist in meiner Resonanz deutlich spürbar.

3) Kontaktwünsche realisieren

Nachdem alle gesprochen haben, bitte ich sie zu formulieren, was sie sich für die nächste Zeit der Trauer wünschen und wie sie mit ihrer Einsamkeit umgehen wollen.

Die Antworten sind unterschiedlich: "Ich freue mich, wenn wir uns am Wochenende privat wieder sehen und etwas Schönes unternehmen". "Ich arbeite ja zum Glück noch, wenn ich die Arbeit nicht mehr hätte" oder "Manchmal wünsche ich mir, mein Mann käme zurück. Ich denke manchmal, gleich kommt er zur Türe rein" oder auch "Können sie uns nicht sagen, was wir tun können?" und "Wie lange muß ich denn noch trauern?"

Bei den meisten ist es eher ein hilfloses Suchen nach Ideen, als klare Gewissheit darüber, was helfen könnte. Ich versichere Ihnen, daß sie keinen leichten Weg vor sich hätten und ich ihre Hilflosigkeit verstehen könne. Aber schnelle Antworten von mir auf ihre Fragen würden sie von einer eigenen Orientierung eher abhalten. Ihre Gefühle und Gedanken wären meines Erachtens normal bei einem Trauerprozess. Ich könne Ihnen allgemein raten, gut für sich zu sorgen und sich z.B. untereinander zu stützen, zu besuchen oder miteinander zu telefonieren. Nach der 4. oder 5. Sitzung hatten sie auf meine Idee hin das erste Mal am Wochenende gemeinsam etwas unternommen.

10 Minuten später als geplant beende ich die Sitzung und wir verabschieden uns bis zur nächsten Woche. Draußen auf dem Parkplatz stehen sie dann noch zusammen und verabreden, was sie am kommenden Wochenende unternehmen wollen.

4) Therapeutische Absicht: Ein Gefühl für ihre Einsamkeit zu bekommen und dort anzukommen

In den Sitzungen zuvor gab es immer wieder Situationen, in denen die Frauen einander nicht ausreden ließen. Das Gesagte der einen war unmittelbar Stichwort für die andere, über ihr Leid zu

berichten. ("ja so wie Frau H. geht es mir auch, uns geht ja allen ganz schlecht".) Öfters sprangen sie von einem Thema zum nächsten und scheinbare Belanglosigkeiten kamen zur Sprache. Ob jemand den und den kennen würde und wo der jetzt wohnen würde und ob der noch Arbeit habe, usw. Es gab mehrmals Situationen, die mehr wie bei einem Kaffeeklatsch anmuteten, als in einer Gesprächsgruppe zum Thema Trauer. Ich fühle mich dadurch immer wieder herausgefordert, zu strukturieren und zum Thema zurück zu leiten. Hintergrund ist meines Erachtens die mangelnde Gelegenheit im Alltag sowohl über die eigene Trauer zu berichten wie eben auch die "leichten" Themen zu besprechen. So mischt sich das in unseren Sitzungen immer wieder und hat in Grenzen auch seine Berechtigung. Darüber hinaus fördert es das Vertrauen der Teilnehmerinnen untereinander.

Um jedoch von diesen diffusen Situationen weg und mehr zum Gefühl und zu konkreten Situationen zu kommen, habe ich verstärkt mit Phantasie Reisen -wie zur symbolischen Mutter- oder anderen Übungen gearbeitet (1).

Häufig waren sie zu Beginn der Sitzungen unruhig und sprachen aufgeregt durcheinander. Die genannte Phantasie Reise zur Einsamkeit hatte ich ausgewählt, sie mit dem Thema stärker zu konfrontieren. Denn auch wenn sie darüber berichteten, hatte ich häufig die Resonanz, sie erwähnen zwar das Thema, aber kommen dort nicht an. Die Reise hatte ja auch das Ziel bzw. die Chance, die Einsamkeit als einen lebenslangen Begleiter und Freund anzunehmen und ihr das Bedrohliche zu nehmen. Es ist in der Trauerarbeit hilfreich, die Trauer den möglichen Bestandteilen zuzuordnen. Trauere ich über meine Einsamkeit, über das ungelebte Leben des Verstorbenen, darüber, was ich jetzt alles alleine organisieren muß und mich überfordert fühle? Bin ich traurig, weil mir Zärtlichkeit und Sexualität fehlen werden oder ist es eine diffuse Zukunftsangst?

In dieser Phantasie Reise ist die Situation durch mich vorgegeben. Zu dieser Situation fühlten die Frauen ihre Einsamkeit unterschiedlich stark, einzelne weinten oder sprachen im Anschluss darüber, d.h. sie gingen zum Gefühl und zum Ausdruck.

Zur Trauerarbeit gehört es, den verschiedensten Gefühlen Raum zu geben. Dazu kann auch -vielleicht sogar vorrangig- die Abwehr der Trauer bis hin zur Verleugnung der neuen Situation gehören. Meines Erachtens sind diese Frauen in einer sehr lebendigen Auseinandersetzung mit all den widerstrebenden Tendenzen zum Thema Trauerbearbeitung. Wie sehr sie sich auf die vorgegebene Situation, nämlich dem Thema Einsamkeit einlassen, bleibt letztlich ihnen überlassen und auch, wie sie ihre Erfahrungen für sich auswerten, kurz gesagt, welche Wahlen sie für sich in dieser Situation treffen. Beim Thema Einsamkeit ist mit massiver Betroffenheit und auch Abwehr zu rechnen. Auch außerhalb von Trauergruppen provoziert das Thema eine Menge von ambivalenten Gefühlen.

Bei der Trauerarbeit kommt es meines Erachtens darauf an, für die Betroffenen unterstützend zu sein, aber auch immer wieder hartnäckig auf die Realität hinzuweisen. Dies ist in unserem Fall der Verlust des Mannes bzw. die Trennung von ihm. Eine Aussage wie "Manchmal wünsche ich mir,

mein Mann käme zurück. Ich denke manchmal, gleich kommt er zur Türe rein" deutet auf -verständliche, aber dennoch - unrealistische Hoffnungen hin. Der Tod des Mannes ist noch nicht akzeptiert und verarbeitet.

Diagnostisch gesehen scheint mir darin auch die erwähnte Abwehr der Trauergefühle wie Hilflosigkeit oder Verzweiflung zu stecken. Auch die Themenwechsel hin zu "leichteren" Themen oder das manchmal heftige Durcheinanderreden sind für mich ein Zeichen von Abwehr. Von daher sollte die Phantasiereise ein Stück auf dem Weg zur Realität sein, die genannte Abwehr wird damit unterlaufen. Auch wenn die Frauen ihre Gefühle als (sehr) schmerzhaft empfinden, führt der Weg einer gesunden Trauerverarbeitung meines Erachtens durch diese unterschiedlichen Gefühle hindurch und sie befinden in dieser Situation in einem "normalen" Trauerprozess.

5. Methodenauswahl: Focussieren auf ausgewählte Situationen

Ich habe mit der Auswahl der Phantasiereise mit vorgegebenen Situationen gearbeitet, die innerlich gesehen wurden. Die Arbeit mit inneren Bildern ermöglicht den Kontakt zum Unbewussten. Die ausgewählte Musik mit eingängigen hohen Melodiebögen unterstützt diesen Weg. Das Durcheinanderreden und Abschweifen wird dadurch verhindert, die Abwehr des Verstandes wird (leichter) außer Kraft gesetzt.

Die Vorgabe der Reise mit dem Thema Einsamkeit "zwingt" die Teilnehmerinnen dazu, sich zu diesem Thema zu verhalten. Entweder sie lassen ihre Einsamkeit an sich heran - bis hin zum Angebot die Einsamkeit als einen lebenslangen Freund zu begrüßen - oder sie wählen den Weg der (partiellen) Abwehr. Die Wahl liegt bei ihnen. Die Gruppe bietet den geschützten - und im Alltag so schmerzlich vermissten - Raum, sich anderen mit ihrer Trauer und Verzweiflung zu zeigen. Durch diese Phantasiereise können die Teilnehmerinnen mit ihren schmerzlichen Gefühlen in Kontakt kommen, die sie zum Teil durch Weinen auch ausdrückten. Sie sind mehr zu sich und ihren Gefühlen gekommen. Denkbar wäre bei dieser Arbeit stärker mit Formen des Ausdrucks zu arbeiten, um für die Trauer Raum zu schaffen und für eine energetische Entladung zu sorgen. Gefühle wie Wut, Zorn und Verzweiflung, die meines Erachtens auch für einen gesunden Trauerprozeß wichtig sind, werden von den Frauen wenig bis kaum gefühlt und/oder gelebt. Sie werden zurückgehalten und ich erlebe sie auch körperlich "gehalten"; vielleicht "angespannt aufrecht gehalten" aus Angst davor, wenn sie sich gehen ließen, würde die Welt ganz oder in ihrem Fall noch einmal über ihnen zusammenstürzen. Es fehlt vielleicht die Erfahrung aus einer tiefen Verzweiflung wieder aufzutauchen. Für eine stärkere Arbeit mit Ausdruck ist meines Erachtens allerdings ein zeitlich längerer Rahmen sinnvoll, wie z.B. an einem ganzen Tag oder einem Wochenende und eine stärkere rituelle Arbeitsweise.

Einer Teilnehmerin, die ich sehr beherrscht und gehalten erlebe und deren zurückgehaltene Wut in meiner Resonanz deutlich zu spüren war, habe ich in einer späteren Sitzung "beauftragt", innerhalb der nächsten zwei Wochen bei einer anderen Teilnehmerin Holz zu hacken und sich dabei ihren Mann vorzustellen, der sie mit einer 20 Jahre jüngeren Frau betrogen hat. Ich hoffte, sie damit

mehr mit ihrer zurückgehaltenen Wut in Kontakt zu bringen. Sie hat meinen Vorschlag jedoch nicht umgesetzt, da nach ihrer Angabe der plötzliche Krankenhausaufenthalt ihrer Tochter sie hinderte. Die Frage nach den Wünschen in Anschluss an die Reise stimuliert das Bild der symbolischen Mutter. Wie möchte und kann ich gut für mich sorgen, auch wenn ich mich traurig und einsam fühle? Dieses "Gut-für-sich-sorgen-können" ist gerade für Trauernde oder Menschen in Krisensituationen besonders wichtig und ein wichtiger Schlüssel zur Heilung.

6. Psychoenergetik: Sprachlosigkeit als Ausdruck von Kompromißenergie

Bei einer schweren Krise wie dem Tode des Mannes, gerät jede bislang gültige Orientierung ins Wanken. (Fast) nichts mehr gilt, alle Gewissheiten sind in Frage gestellt. Meine Erfahrung mit solchen Situationen geht dahin, daß alle diese Verwirrung normal ist. Gleichzeitig mache ich aber auch die Beobachtung, daß es in solchen Krisensituationen sehr schwer ist, primäre Wünsche zu spüren und auszudrücken. Es gibt so etwas wie eine Sprachlosigkeit in Bezug auf die Zukunft. Eher ist der starke Wunsch, das "alles wieder so sein soll, wie es vorher war", die Teilnehmerinnen gehen in die Regression oder in Sicht der psychoorganischen Analyse in den Kompromiß. Die Bedürftigkeit ist riesengroß, wird aber oft vehement geleugnet. Einzelne Wünsche gehen in diesem Fall in eine unerfüllbare Richtung, die verstorbenen Männer sind nicht wieder zum Leben zu erwecken. Das heißt die Kunst besteht darin, sich ein (Weiter-)leben ohne den so sehr zurückgesehenen Mann vorzustellen, das eigene Leben von dem des Toten abzukoppeln und mittel- und langfristig ein neues Leben aufzubauen. Das Thema Einsamkeit gehört dabei in meinem Verständnis als menschliche Grunderfahrung zum Prozess hinzu.

In der Situation der Frauen ist der Tod des Mannes noch so nah, daß kein Raum für diese vorwärts gerichtete Perspektive bleibt. Der ganze Raum ist mit Trauer erfüllt. In diesem Fall blieb mir nichts anders als ihnen rückzumelden, daß ihre Trauer im Moment so stark ist, daß sie keinen bzw. wenig Raum für primäre Wünsche läßt. Sprach- und Bewegungslosigkeit bestimmt meines Erachtens die Situation, die Lebensenergie kann keine oder nur wenig Schwingung erzeugen. Die energetische Öffnung aus dem Kompromiß heraus geschieht in dem Zulassen von Gefühlen. Dieses geschieht in dem Maß, wie es die sozialen Übereinkünfte der Gruppe zulassen. (Dazu später mehr).

Neben dem Platz schaffen für die Trauer trotzdem und immer wieder nach den primären Wünschen zu fragen, stimuliert diese Themen jedoch langfristig. Wenn ich danach frage, muß es wohl doch trotz aller Trauer so etwas geben. Das heißt, ich halte den symbolischen Raum für die Trauernden frei und arbeite daran, daß sie diesen Raum irgendwann für sich besetzen und den Blick aus der Vergangenheit in die Zukunft richten können.

Die Runde, in der ich sie bat, ihre Wünsche zu benennen ging zu imaginierten Situationen bzw. der Frage nach primären Wünschen. Die Reaktionen darauf war unterschiedlich. Von primären Wünschen "Ich freue mich auf das gemeinsame Wochenende" bis zu sekundären, abwehrenden bzw. kompromißhaften. "Sagen sie mir, was wir tun sollen." oder "Wie lange muß ich denn noch trauern"? In der Abschlussrunde sagten zwei Frauen, daß sie in dieser Gruppe die Erwartung

gehabt hätten, daß "ich sie heil machen sollte", wie sie bei körperlichen Beschwerden zum Arzt gehen und dagegen ein Medikament verschrieben bekommen, das ihnen die Beschwerden nimmt. Etwas was ich weder kann noch von meiner Haltung her leisten will.

Die Frauen sind in ihrem Trauerprozess an unterschiedlichen Punkten und dementsprechend auch energetisch unterschiedlich strukturiert. Die Treffen mit mir symbolisieren für sie einen Ort von primärer Energie ebenso wie die Treffen der Frauen untereinander am Wochenende.

7. Wichtige Interventionen oder Resonanzen:

In der Trauerverarbeitung spiegelt sich die Lebenseinstellung einer Kultur

Über die Phantasiereise zum momentanen Gefühl der Einsamkeit und gewissermaßen "auf den Grund" zu gelangen erscheint mir bedeutend. Ich sehe diese Trauergruppe als eine Möglichkeit, unter fachlicher Begleitung die Trauer (aus) zu leben und gemeinsam zu trauern, zu weinen, zu klagen, also im Angesicht der Anderen, was in der Trauerarbeit so wichtig und gleichzeitig so oft verloren gegangen ist. Für Teilnehmerinnen war die Gruppe eher etwas, um die "Trauer loszuwerden". Die Trauer wurde also weniger als eine natürliche Reaktion auf einen unwiederbringlichen Verlust gesehen, sondern als etwas, was möglichst bald aufhören sollte, also am besten gar nicht zugelassen werden darf. Das Zutrauen, daß dieses irgendwann schwächer wird und auch wieder aufhört, war gering. Es fehlt eine Einschätzung dafür, wo sie sich in ihrem Trauerprozess befinden und wohin die "Trauerreise" geht und durch welche Landschaften sie führt. Groß war auch die Angst, wenn ihnen nicht gelingt, "da raus zu kommen", daß sie "in der Psychiatrie landen" könnten. Die Berichte über eine Bekannte einer Teilnehmerin, die mit einer starken Depression dort eingeliefert worden ist, machten immer wieder die Runde.

Mein Versuch in einer anderen Sitzung, die Beziehung zu dem Verstorbenen zu klären, ging weitgehend ins Leere. Die Fragen nach positiven und negativen Seiten der Beziehungen wurde beantwortet mit Sätzen wie "Wieso, bei uns war in 35 Jahren alles harmonisch". M. E. liegt hier eine (noch) idealisierte Verklärung der Verstorbenen vor, ein chronisch primäres Bild.

Die Frage nach den primären Wünschen ist für mich sehr bedeutend. Denn sie suggeriert, daß es ein Leben nach der Trauer geben wird/geben kann. Gleichzeitig machen sie die Erfahrung, daß derzeit noch der Zugang dazu versperrt ist. Die Teilnehmerinnen sind auf ihre so schmerzhaft empfundene Trauer zurückgeworfen und es wird ihnen viel Geduld mit sich abverlangt, ohne die Erfahrung, wie es weitergeht. So haben sie immer wieder betont, "daß uns nur jemand versteht, der das durchgemacht hat". Daß sie sich außerhalb der Gruppe treffen, zeigt mir daß sie sich ein Stück weit auf den Weg machen und beginnen, gut für sich zu sorgen und sich Unterstützung zu holen. Wichtig ist für mich die Resonanz, daß die Frauen ihre Trauer sehr zurückhaltend äußern. Heftige Gefühle wie Zorn, Wut oder Verzweiflung werden nur sehr dosiert wenn überhaupt gezeigt, obwohl sie nach meiner Wahrnehmung deutlich vorhanden sind. Anklagen, Schuldzuweisungen, etc. unterbleiben ganz. Eine Feststellung, die ich immer wieder in meiner Arbeit in den neuen Ländern

made: Das DDR-System mit seinem Druck zur Konformität und zur Anpassung war sehr "eindrücklich" für die Menschen und wirkt innerpsychisch fort. Der Ausdruck "von Gefühlen wie Trauer, Wut, Verzweiflung ist auf eine schmale Breite reduziert: in der Regel weinen; schreien kommt kaum vor, heftigere Reaktionen gar nicht. Den oben beschriebenen Eindruck des starken "Zurück-gehalten-seins" passt hierhin.

Überhaupt den Weg in eine Gruppe wie die meine zu beschreiten, ist für viele Menschen in den neuen Ländern unvorstellbar. Die, die kommen stehen meist unter einem großen inneren Druck.

8. Was dem Leser als Fazit zu sagen ist/Was alles unverständlich bleibt...

Chancen und Risiken der Trauerarbeit

Dieser Ausschnitt aus einer Sitzung in einer Trauergruppe bleibt natürlich bruchstückhaft. Es ist u.a. nichts darüber gesagt, welchen Weg die Frauen bereits zurückgelegt haben, wieviel Zeit seit dem Tod bzw. der Trennung vergangen ist.

Die Frauen sind unterschiedlich gut für ihre Verarbeitung gerüstet. Ihr soziales Umfeld, ihre Persönlichkeit, ihre Erfahrungen mit Trauer, Verlust und Veränderung bedingen und strukturieren ihren Trauerprozess. Wie standen sie zu ihrem Männern kurz vor dem Tod, war Zeit (noch) über Wesentliches zu sprechen, die Beziehungen (etwas) zu klären, gemeinsam "über die Zeit danach" zu sprechen. Dieses sind nach meiner Erfahrung mit dem Thema Tod und Trauer wichtige Themen, die einen gesunden Trauerprozess fördern oder behindern können.

Mehrere Teilnehmerinnen waren in ärztlicher Behandlung wegen unterschiedlicher Symptome. Angstzustände, Schlaflosigkeit, vermeintlich endogener Depression und nahmen in unterschiedlicher Dosis Antidepressiva oder Mittel gegen Angstzustände. Diese Medikamente können m. E. einen freien Trauerprozess beeinträchtigen oder sogar verhindern. Die Trauer wird durch die Medikamente nicht bearbeitet, sondern unterdrückt. Nach dem Absetzen der Medikamente werden die Ängste wiederkommen. Wenn die Trauerbearbeitung zu lange unterdrückt wird, wird allerdings der Zugang erschwert. Die Trauer wird verdrängt, unbewusst wirkt sie jedoch weiter. Dies bestätigt der Trauerfachmann Jorgos Canacakis: "Unterdrückte Trauer ist das Tor zur Depression."

Bei zwei Teilnehmerinnen erschien mir eine stärkere Unterstützung als es diese Trauergruppe bieten kann, angezeigt. Mein vorsichtiger Vorschlag, ob sie sich für eine Psychotherapie entschließen könnten, bei wem auch immer, wurde nicht aufgenommen.

Bei einer Teilnehmerin würde ich eine narzistische Persönlichkeitsstörung diagnostizieren, die durch die Ehe mit ihren verstorbenen Mann stark kompensiert wurde. Nach dessen Tod ist die starke Selbstabwertung und das geringe Selbstwertgefühl unübersehbar. Mit 56 Jahren lässt sie sich heute wieder von ihren Eltern und Angehörigen drangsaliieren und rechtfertigt sich für Selbstverständlichkeiten, etwa, das sie das Telefon nicht abgenommen hat, weil sie unterwegs war. Es fehlt ihr eine gesunde Selbstbehauptung, die auch helfen könnte, ihre jetzige Situation zu meistern. Sie erschien mir manchmal wie ein verschrecktes Kind, dem die Mutter weggelaufen ist

und nicht mehr weiter weiß. Das Unbewusste hat die Oberhand gewonnen, die Bedürftigkeit nach Schutz und Richtungsweisung von außen ist riesig. Diese Teilnehmerin bedürfte meines Erachtens einer langen - vor allem stützenden - Therapie. Eine Trauergruppe von 15 x 90 Minuten kommt hier an ihre Grenzen. Die Erwartungen an mich und die Gruppe sind jedoch enorm und ebenso die Gefahr, zu sehr für sie tätig zu werden und "es ihnen leichter machen" zu wollen.

In dieser Gruppe bin ich aus meiner Rolle als distanzierter Berater gelegentlich herausgegangen: Der Vorschlag an eine Teilnehmerin zum Beispiel, bei einer anderen Teilnehmerin Holz zu hacken (mit dem Hintergedanken sie mit ihrer zurückgehaltenen Wut in Kontakt zu bringen), ist eine direktive Intervention, die ich in einer Therapiesitzung so nicht machen würde. Da würde ich sie in der Sitzung auffordern, etwa auf eine Matratze zu schlagen. Ich habe diese Idee ihr gegenüber begründet und mir auch überlegt, ob die Umsetzung für sie keine Gefahr bedeuten würde, daß sie zum Beispiel dekompensieren und die gehaltenen Gefühle sie überschwemmen könnten. Dies erschien mir in ihrem Falle nicht gegeben.

Auch die Wahl der Phantasiereise habe ich erläutert, wenngleich ich nicht alles sage, was ich diagnostiziere. Sonst würde ich meines Erachtens die Abwehr eher verstärken.

Bezogen auf das Thema Einsamkeit macht sich hier meines Erachtens auch das gesellschaftliche Umfeld in Form der DDR-Vergangenheit deutlich sichtbar. In der Regel wurde mit Anfang 20 früh geheiratet und die Ehepartner zogen aus ihren jeweiligen Elternhäusern aus und in eine gemeinsame Wohnung. Öfters war dieser Schritt aufgrund der restriktiven Wohnungsbewirtschaftung in der DDR die Möglichkeit, überhaupt "aus dem Elternhaus raus zu kommen". Die wenigsten hatten die Erfahrung machen können, einmal einige Zeit alleine zu wohnen und Erfahrungen mit Einsamkeit zu machen und damit umzugehen, dadurch selbständig(er) und unabhängig(er) zu werden. Durch den oftmals unerwarteten Tod des Mannes sind sie mit Situationen konfrontiert, für die sie kaum oder gar keine Bewältigungsstrategien kennen. Die weitgehende Tabuisierung von Tod und Trauer in unserer Gesellschaft, die oft mit Unsicherheit oder schnellen Ratschlägen reagiert, verschärft die Situation noch.

Latent bleibt immer wieder das Misstrauen, ob ich denn recht behalte, zumal es lange dauern kann, bis die Trauer nachlässt. So kommt es auch in meinen Gruppen immer wieder zu Ausstiegen, "weil das ja doch alles nichts hilft". Oder sie gehen leise ohne Angaben von Gründen, bleiben einfach weg, die oben beschriebene Sprachlosigkeit setzt sich fort.

So wie ich Ihnen die Treffen am Wochenende vorgeschlagen habe, wäre hier denkbar, noch stärker zu intervenieren und ihnen konkrete Vorschläge für ihre Trauerzeit zu machen, also (noch) mehr initiativ tätig zu sein. Die Gefahr besteht jedoch - wie oben angedeutet -, sie auch von der schmerzhaften, aber notwendigen Phase der Trauer abzulenken und in Aktionismus zu verfallen.

Die Teilnehmerinnen dieser Gruppe schienen mir nach den 15 Terminen allesamt etwas stabiler und in guten Kontakt mit ihrer Trauer, auch wenn sie selber keine oder wenig Veränderung spürten

und für sie die Ungeduld über den so langen Trauerprozess überwog. Trauer braucht (viel) Zeit, auch wenn Zeit alleine nicht alle Wunden heilt. Das Angebot, für einen begrenzten Zeitraum weiter mit mir zu arbeiten, mochten sie nicht annehmen. Sie haben sich aber privat weiter getroffen und miteinander Kontakt gehalten Für sie ein primäres Bedürfnis und für mich ein Zeichen, dass "es" für sie arbeitet.

Anmerkungen:

1) Im Konzept der Psychoorganischen Analyse bezeichnen wir mit der "symbolischen Welt" die inneren Vorstellungen eines Menschen, in denen die primären Bedürfnisse und Wünsche befriedigt werden. Die Bilder aus der symbolischen Welt drängen nach Inkarnation in der Realität. Die "symbolische Mutter" ist (als Pendant zum "symbolischen Vater") eine innerpsychische Instanz, die uns ermöglicht, auf allen Ebenen (körperlich, geistig, seelisch) gut für uns zu sorgen, mit uns auch alleine wohl zu fühlen und uns und unseren Gefühlshaushalt gut regulieren zu können. Die "symbolische Mutter" entwickelt sich in der Baby- und Kleinkindphase bzw. kann in einer Therapie neu gebildet oder gestärkt werden. Ein Kind, das zum Beispiel in seinem Bett nach seiner Mama schreit, hat ein inneres Bild davon, was es möchte und wer kommen soll. Auch wenn die Mutter vielleicht im Wohnzimmer sitzt und das Kind nicht hört, hat dieses ein inneres Bild von einer Mutter, die es hochhebt und herzt. Wird es aber zu oft frustriert, weil die Mutter nicht kommt, kann der Weg in die Resignation und nicht in die Befriedigung führen. Die inneren symbolischen Bilder können sich nicht mehr ausreichend bilden bzw. haben keine Konstanz. Ein Satz dazu könnte sein: "Ich bin mir über meine Gefühle und Bedürfnisse nicht im Klaren und ich weiß gar nicht, ob ich ein Recht dazu habe, sie auszudrücken".
Zum Vergleich: Die Psychoanalyse würde unser Konzept der "symbolischen Mutter" mit dem der "guten Objektrepräsentanz" umschreiben.

Literatur:

- Boyesen, Paul/Huber, Hans-Georg: Eigentlich möchte ich..., Leben zwischen Wunsch und Wirklichkeit, München, 1991
- Canacakis, Jorgos: Ich sehe Deine Tränen. Trauern, Klagen, leben können. Stuttgart 1987
- Canacakis, Jorgos: Ich belege dich durch deine Trauer. Stuttgart 1990
- Orban Peter: Die Reise des Helden.
- Schultz, Alfred: Die drei Gesichter der Lebensenergie. Psychoenergetische Grundwahrheiten unseres Lebens. Herford 1998
- Uffmann, Antje: Trauern und Leben. Begleitung durch die Landschaften der Trauer. Stuttgart, 1998.

Erläuterungen zum Text:

Dieser Text ist 1999/2000 für einen Sammelband eines Kollegen entstanden, der anhand vorgegebener Fragen Kolleginnen und Kollegen bat, aus dem jeweiligen Arbeitsgebiet (Einzeltherapie, Drogenberatung, Mädchenarbeit, Trauerarbeit,...) Fallbeispiele einzubringen, um spezielle Aspekte der Psychoorganischen Analyse darzustellen. Alle KollegInnen sind aufgrund derselben Ausbildung und der Arbeit im gleichen Berufsverband miteinander verbunden.

So folgt der Text einem speziellen Fragebogenkatalog, der in einem Vorwort des Buches vorgestellt wurde. Hierbei geht es um drei Formen der Energiestrukturierung (Primary, Secondary, Kompromiß) und die Arbeit mit dem Dreieck von Gefühl, Situation und Ausdruck. Für „Außenstehende“ mögen manche Begriffe fremd oder unverständlich sein, sie behindern hoffentlich nicht das Gesamtverständnis. Bei Unklarheiten bitte nachfragen. Manche Aspekte doppelten sich aufgrund der Struktur auch im Text, aber Wiederholung ist ja nicht immer nur schlecht!

Das Buch heißt: „Selbstheilung“, hrsg. Von Dr. Alfred Schultz, Der Weg zu den essentiellen, primären Impulsen in der Psychoorganischen Analyse. edition basics, ISBN 3-89811-653-0

Autor: Winfried Wershofen, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn, Tel. 0228-967 80 75

e-

mail: info@praxis-lebenswege.de

Web: www.praxis-lebenswege.de, www.lebenswege-blog.de