

Roland Kachler

Kinder im Verlustschmerz begleiten

Hypnosystemische,
traumafundierte Trauerarbeit
mit Kindern und Jugendlichen



Zu diesem Buch

Der Verlust nahestehender Menschen hat prägende, oft destruktive Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, auch wenn diese von der Umwelt oft nicht wahrgenommen und verstanden werden. Oft sind trauernde Kinder und Jugendliche nach einem schweren Verlust zugleich auch traumatisiert. Hier werden erstmals traumaspezifische Methoden vorgestellt, um das Verlusttrauma zu lösen. Im Zentrum des hypnosystemischen, traumabezogenen Ansatzes zur Trauerbegleitung von Heranwachsenden steht erstmals ein innovativer bindungs- und beziehungsorientierter Grundgedanke: Kinder und Jugendliche dürfen den Verstorbenen als inneren Begleiter bewahren und weiter eine innere Beziehung zu ihm leben. Mit vielen konkreten Anregungen, Methoden und Ritualen zeigt der Autor, wie nach einem schweren Verlust das Trauma des Todes und zugleich die Gestalt des Verstorbenen integriert werden können. Der systemische Ansatz umfasst auch die begleitende Arbeit mit den Angehörigen.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Roland Kachler

Kinder im Verlustschmerz begleiten

**Hypnosystemische, traumafundierte
Trauerarbeit mit Kindern und
Jugendlichen**

Klett-Cotta

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © iStock/amenici81

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89271-0

E-Book: 978-3-608-11667-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20522-0

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.

Inhalt

Vorwort	11
1 »Plötzlich bist du weg und nicht mehr da!«	
Schwere und traumatisierende Verluste bei Kindern und Jugendlichen	15
1. Dynamik verschiedener Verluste – differenzieren und verstehen	15
2. Verluste als Bindungstraumata und als prolongierte Monotraumata – nicht unterschätzen!.....	19
3. Traumatisierende Kontexte beim Verlust – konkrete Traumatisierungen berücksichtigen	22
4. Sekundäre Verluste – nicht übersehen!	26
5. Vorangegangene Bindungs- und Beziehungsqualität dazunehmen	28
6. Trauerbegleitung oder Trauertherapie?	28
2 »Ich will nicht traurig sein und bin es doch!«	
Kinder und Jugendliche trauern auf ihre eigene Weise – das Besondere ihrer Trauer	32
1. Kinder und Jugendliche trauern entsprechend ihrer psychischen Entwicklung – Entwicklungspsychologie beachten.....	33
2. Kinder und Jugendliche trauern punktuell und phasenweise – Abwehrmechanismen und Dissoziation berücksichtigen	37
3. Kinder und Jugendliche trauern für sich allein – Scham und Parentifizierung akzeptieren	39
4. Kinder und Jugendliche trauern indirekt und symbolisch – Symbole der Trauer verstehen lernen!	40
5. Kinder und Jugendliche trauern mit regressiven Reaktionen – Regression erlauben und halten!	41

6. Kinder und Jugendliche trauern handelnd und spielend – aufgreifen und als Rituale nutzen	42
7. Kinder und Jugendliche trauern körperlich – Körper- symptome als Trauerausdruck und Beziehungsversuch verstehen	44
8. Kinder und Jugendliche trauern die Trauer der anderen – die übernommene Trauer sehen	46
9. Kinder und Jugendliche trauern anders: Jungen trauern anders – Mädchen auch	46

3 »Und Papa ist dort auf einem Stern!«

Ein beziehungsorientierter Traueransatz – Trauerarbeit als Beziehungs- und Realisierungsarbeit	49
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

1. Kinder und Jugendliche wollen und brauchen eine innere Beziehung zum verstorbenen nahen Menschen	52
2. Kinder und Jugendliche in ihrem Schmerz und ihrer Trauer begleiten – mit der Realität des Verlustes leben lernen	55
3. Kinder und Jugendliche in ihrem Verlusttrauma begleiten – das Bindungstrauma heilen und erlebte Traumatisierungen lösen	56
4. Ein Metamodell für den Trauma-, Trauer- und Beziehungsprozess mit dem Ziel einer weitergehenden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen	59
5. Fünf Zielhorizonte als Aufgaben nach einem schweren Verlust	62
6. Symptome als Folgen von Blockaden und Einseitigkeiten im Trauma-, Trauer- und Beziehungsprozess	65

4 »Wir brauchen Sie jetzt!«

Die Arbeit mit den Angehörigen und dem verbleibenden Familiensystem	67
------------------------------------------------------------------------------	----

1. Die Angehörigen würdigen und Kooperation erbitten	68
2. Erste Verlusttrauma-, Trauer- und Beziehungs- diagnostik	69

3. Anbieten der fünf Zielhorizonte und Settingfragen vereinbaren	70
4. Die Angehörigen für die achtsame Wahrnehmung des Kindes oder Jugendlichen sensibilisieren.....	71
5. Den Angehörigen die Trauma-, Trauer- und Beziehungsprozesse der Kinder und Jugendlichen erklären	71
6. Die Angehörigen zu einer erlaubenden und ermutigenden Haltung anregen	72
7. Die Angehörigen zur Begrenzung und Verantwortungsübernahme ihrer eigenen Trauer anregen	73
8. Die Angehörigen beim Verbalisieren der Traumatisierungs- und Trauergefühle unterstützen – bei sich und den Kindern und Jugendlichen	74
9. Die Angehörigen zum Erinnern an den Verstorbenen anregen	76
10. Die Angehörigen zu einer begrenzten Verortung des verstorbenen nahen Menschen anleiten	77
11. Die Angehörigen zum behutsamen Benennen der Realitäten des Verlustes anleiten	78
12. Arbeit mit verändertem Familiensystem und veränderter Position des trauernden Kindes	81
13. Normalität leben – so weit wie möglich!	81

5 »Du bist jetzt nicht allein!«

Stabilisierungsarbeit für trauernde Kinder und Jugendliche	83
1. Das trauernde Kind oder den Jugendlichen kennenlernen und Bindung anbieten	85
2. Präsenz, Sicherheit und haltende Haltung vermitteln – Struktur einer Sitzung.....	86
3. Normalität und Alltagsleben unterstützen	87
4. Ressourcen und Stärken stärken.....	89
5. Selbstberuhigung und Gefühlsregulation lernen – den Körper einbeziehen	90
6. Symbolische Helfer- und Begleitpersonen installieren	92

7. Lindernde Selbstfürsorge einüben lassen	95
8. Konkrete und symbolische haltende Trauer- und Beziehungsorte aufbauen	96
9. Abwehr und Vermeiden ausdrücklich erlauben	99
10. Absichtsloses Spielen ermöglichen	99
11. Zu Realisierungs- und Beziehungsarbeit überleiten	101

6 »Du darfst weiter lieben!«

Die Arbeit mit und an der inneren Beziehung zum verstorbenen nahen Menschen	103
-----------------------------------------------------------------------------------	-----

1. Zu einer inneren Beziehung ermutigen	104
2. Erinnerungen an den verstorbenen nahen Menschen aktivieren und bewahren lassen	106
3. Beziehungsgefühle spüren und gestalten lassen	110
4. Die innere Beziehung durch Kommunikation und Rituale lebendig werden lassen	114
5. Einen sicheren Ort für den geliebten Menschen finden und einrichten lassen	120
6. Konfliktklärung in der Beziehung zum verstorbenen Menschen und Lösung von Schuldgefühlen	125

7 »Ja, der Tod deines lieben Menschen tut so sehr weh!«

Die Arbeit an der vierfachen Trauer als schmerzliche Realisierungsarbeit	128
--------------------------------------------------------------------------------	-----

1. Die vierfache Trauer von Kindern und Jugendlichen	128
2. Zum Trauern und zum Verabschieden der Trauer ermutigen	131
3. Die Arbeit an der eigenen Trauer des Vermissens – die Realisierungsarbeit und die Externalisierung der Trauer ..	132
3.1 Vorbereitung der Realisierungsarbeit und der Externalisierung der Trauer	133
3.2 Realisierungsarbeit als behutsame Annäherung an die Realität	135

3.3 Trauerarbeit als Gestaltungs- und Externalisierungsarbeit der Verlustgefühle	143
4. Die Transformation der identifikatorischen Trauer	145
5. Die Arbeit an der übernommenen Trauer	150
6. Die Arbeit an der Trauer über die Sekundärverluste	153

8 »Du darfst wieder fröhlich sein!«

Die Arbeit an der weitergehenden Entwicklung des Kindes und Jugendlichen	154
--------------------------------------------------------------------------------	-----

1. Zum weitergehenden Leben ermutigen	154
2. Den geliebten Menschen als Begleiter ins und im Leben installieren – mitgehend oder freundlich zuschauend	156
3. Die Loyalität zum verstorbenen nahen Menschen ins weitergehende Leben transformieren	158
4. Lösen und Verabschieden von Dissoziation, Schmerz und Trauer ermutigen	159
5. Zum eigenen Leben und zur weitergehenden Entwicklung einladen	162
6. Leben mit dem bleibenden Fehlen des verstorbenen nahen Menschen	163
7. Bewusster Abschluss der Trauerbegleitung – vom Kind oder Jugendlichen und von den Angehörigen	164

Literatur	166
------------------------	-----

Vorwort

In dem von mir entwickelten neuen, beziehungsorientierten Ansatz steht im Zentrum, dass der Tod zwar das Leben eines nahen Menschen beendet, aber nicht die Liebe zu ihm. Deshalb spüren, gestalten und leben die Trauernden nach schweren Verlusten eine weitergehende innere Beziehung zum verstorbenen nahen Menschen. So ist dieser hypnosystemische Traueransatz immer ein Trauer- und! Beziehungsansatz, der Trauernde darin unterstützt, zum Verstorbenen eine innere Beziehung zu finden und so zu leben, dass diese für das eigene Weiterleben hilfreich wird.

Der hypnosystemische Traueransatz war zunächst für Erwachsene gedacht. Doch nachdem ich mein erstes Trauerbuch für den Trauer- und Beziehungsprozess bei Erwachsenen veröffentlicht hatte, meldeten sehr bald viele Eltern oder Elternteile ihre Kinder wegen eines schweren Verlustes an der psychologischen Beratungsstelle, die ich damals leitete, an. Der Tod eines Elternteils, eines Geschwisters oder eines wichtigen Großelternanteils ist für Kinder und Jugendliche oft so schmerzlich, häufig auch so traumatisierend, dass sie psychologische Begleitung brauchen. In der Arbeit mit diesen Kindern und Jugendlichen habe ich den hypnosystemischen Traueransatz für sie weiterentwickelt. In diesem hypnosystemischen, also beziehungsorientierten, Ansatz (s. dazu auch Seite 50 f.) erhält der Verstorbene einen wichtigen Platz beim trauernden Kind oder Jugendlichen und wird zu einem inneren Begleiter in einer weitergehenden inneren Beziehung zu ihm. Ich zeige in diesem Buch, wie wir als Trauerbegleiter und Trauerbegleiterinnen Kinder und Jugendliche unterstützen können, eine hilfreiche innere Beziehung zum verstorbenen nahen Menschen zu finden und in ihre Entwicklung zu integrieren. Ich stelle auch viele neue Methoden dar, die trauernden Kindern und

Jugendlichen helfen, ihren Verlustschmerz und ihre Trauer zu gestalten und schließlich so zu verabschieden, dass sie sich wieder ganz auf ihr Leben und ihre Entwicklung einlassen können.

In meiner Arbeit mit trauernden Heranwachsenden wurde aber deutlich, dass viele von ihnen nach einem schweren Verlust zugleich auch traumatisiert sind. Dies wurde in der bisherigen Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen zu wenig berücksichtigt. Das ist nun der zweite gänzlich neue Teil in diesem Traueransatz: Trauernde Kinder und Jugendliche sind je nach Schwere des Verlustes sehr häufig auch traumatisierte Kinder und Jugendliche. Wie diese Verlusttraumatisierung aussieht, wie sie sich auf den Trauer- und Beziehungsprozess auswirkt und wie sie vor allem mit den hier vorgestellten Methoden gut behandelt werden kann, stelle ich in diesem Buch dar.

Ich danke den Kindern und Jugendlichen, die sich mit mir und meinem hypnosystemischen, traumafundierten Traueransatz auf den Weg gemacht haben. Ebenso danke ich den Eltern und Angehörigen, dass sie mir viele konkrete Einblicke in die Trauer- und Beziehungsprozesse ihrer Kinder gaben.

Gleichzeitig habe ich mit vielen Erwachsenen gearbeitet, die als Kind einen wichtigen nahen Menschen, meist einen Eltern- oder Geschwisterteil, verloren haben. Hier konnte ich zusammen mit den Patienten und Patientinnen im Rückblick erkennen, wie sie damals den schweren, oft traumatisierenden Verlust erlebt haben, wie sie darauf reagierten und wie sie versuchten, ihn zu bewältigen. In dieser Arbeit mit dem gespeicherten traumatisierten und trauernden Kind von damals – dem Kind-Ego-State – konnte ich mein hier vorgestelltes Modell eines hypnosystemischen, traumafundierten Traueransatzes, der immer zugleich ein Beziehungsansatz ist, prüfen und vertiefen. Deshalb bedanke ich mich bei den Erwachsenen, die mir ihre Erfahrungen als traumatisiert-trauerndes Kind zur Verfügung gestellt haben.

So fließen hier also Erfahrungen ein von traumatisiert-trauernden Kindern und Jugendlichen, von deren Eltern oder Elternteilen und deren Berichten und von heutigen Erwachsenen, die als Kind einen nahen Menschen verloren haben. Daraus ist nun ein weiterführen-

der, neuer Ansatz entstanden, den Sie als Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter, als Beraterinnen und Berater und als Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen von traumatisiert-trauernden Kindern und Jugendlichen ganz direkt, praxisnah und hoffentlich sehr hilfreich einsetzen können.

Roland Kachler

Remseck bei Stuttgart,
März 2021

KAPITEL 1

»Plötzlich bist du weg und nicht mehr da!«

Schwere und traumatisierende Verluste bei Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche erleben viel mehr Verlustsituationen als gemeinhin angenommen (Röseberg & Müller, 2014). Besonders der Verlust von nahestehenden Menschen – das Thema dieses Buches – hat weitreichende, prägende Auswirkungen auf ihre Entwicklung, auch wenn diese von der Umwelt oft nicht wahrgenommen, selten wirklich gewürdigt und verstanden werden (Franz, 2008).

1. Dynamik verschiedener Verluste – differenzieren und verstehen

Die zwölfjährige Lea und die achtjährige Lili besuchen ihre Mutter wieder im Krankenhaus. Sie ist schon länger an Krebs erkrankt und nun seit einigen Tagen im Krankenhaus, weil es ihr plötzlich schlechter ging. Noch hoffen und glauben sie und ihr Mann, dass es eine Chance auf Heilung gibt. Doch Lea und Lili sehen, dass ihre Mutter Tränen in den Augen hat. Die beiden spüren, dass bei diesem Besuch etwas ganz anders ist als sonst. Als sie am anderen Morgen in die Küche kommen, sitzen dort ihr Onkel und ihre Tante am Küchentisch. Ihr Vater eröffnet ihnen, dass ihre Mutter in der Nacht verstorben ist. Lea schreit und wirft sich schluchzend auf ihr Bett, Lili rennt in den Garten zu ihren beiden Kaninchen.

Je nahestehender und wichtiger im Bindungserleben eines Kindes und Jugendlichen, desto massiver wirkt sich ein Verlust eines nahestehenden Menschen aus:

Verlust eines Elternteils

Dieser Verlust wiegt neben dem Tod eines Geschwisters wohl am stärksten und wirkt meist auch traumatisierend, fällt doch mit dem Tod eines Elternteils eine der wichtigsten und nahesten Bezugspersonen weg (Senf, 2014; Luecken, 2008).

► Beachte¹

Der Tod eines oder beider Elternteile hinterlässt bei Kindern und Jugendlichen ein Verlusttrauma mit entsprechenden Traumareaktionen. Der Tod eines Elternteils hinterlässt im Leben und gefühlt auch in der Psyche und im Körper eine große Leerstelle. Gefühle des Verlustschmerzes, des Fehlens und Vermissens gehen dann in intensive Trauer, oft auch in Verzweiflung über. Gleichzeitig ist der Tod eines Elternteils eine existentielle Bedrohung für Kinder und Jugendliche, die nur durch die Präsenz des anderen Elternteils teilweise kompensiert werden kann. Sollten beide Eltern zum Beispiel bei einem Unfall sterben, wird das Beschriebene verschärft.

► Beachte

Zur Mutter besteht über die Schwangerschaft und den Oxytocin-Ausstoß beim Stillen, den Geruch der Mutter und viele körpernahe Beziehungserfahrungen eine einzigartige Bindung. Deshalb kann die Mutter durch keine andere Beziehungsperson ersetzt werden. So wirkt dieser Verlust in aller Regel besonders traumatisierend! Je jünger die Kinder beim Tod der Mutter sind, umso näher ist die Bindung und umso mehr fehlt ihnen die Mutter, auch wenn es noch keine inneren Objektbilder von der Mutter gibt. Ähnliches gilt – freilich in abgeschwächter Form – für den Verlust des Vaters.

1 Die Rubrik »Beachte« fasst die wesentlichen Inhalte eines Abschnittes zusammen oder weist auf wichtige Aspekte der Praxis hin.