

Roland Kachler



EDITION **Leid**faden

Verlustskripte – verstehen und lösen

Ein neuer Schlüssel für die Trauerarbeit

V&R



EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller, Petra Rechenberg-Winter,
Katharina Kautzsch, Michael Clausing

Die Buchreihe *Edition Leidfaden – Begleiten bei Krisen, Leid, Trauer* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen für Tätige in der Begleitung, Beratung und Therapie von Menschen in Krisen, Leid und Trauer.

Roland Kachler

Verlustskripte – verstehen und lösen

Ein neuer Schlüssel für die Trauerarbeit

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2022 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei,
Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau,
V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Stephan Kelle/photocase.de

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2198-2856
ISBN 978-3-647-40525-4

Inhalt

Vorwort	7
I Was Verlustskripte sind – und wie wir sie entdecken können	8
1 Lebensskripte und Verlustskripte – ähnlich und doch unterschiedlich!	8
2 Was ist ein Verlustskript? – Das Besondere von Verlustskripten	17
3 Worauf beziehen sich Verlustskripte? – Die Inhalte der Verlustskripte	25
4 Weibliche und männliche Verlustskripte	32
5 Wie sich Verlustskripte zeigen – Die Diagnose der Verlustskripte	36
II Wie Verlustskripte im Verlust entstehen – und wie wir sie durch Trauerbegleitung verhindern können	44
1 Verlustskripte entstehen aus dem Verlusttrauma	46
2 Verlustskripte entstehen aus der Angst vor Schmerz und Trauer	51
3 Verlustskripte entstehen aus der Abwehr oder Überbetonung der inneren Beziehung zum Verstorbenen	59
4 Verlustskripte entstehen aus einer ungeklärten Beziehung zum Verstorbenen	68
5 Verlustskripte entstehen aus einem Lebensverzicht	73
III Wie Verlustskripte aus der Biografie entstehen – und wie wir sie in der Trauerbegleitung berücksichtigen müssen	80
1 Wie die Biografie auf einen schweren Verlust vorbereitet	80
2 Allgemeine Lebensskripte aus der Biografie – durch den Verlust aktiviert	84
3 Verlustskripte aus unbewältigten Verlusten in der Kindheit und Jugend	88

4	Familiäre Verlustskripte – Die Familie gibt Verlustskripte transgenerational weiter	100
5	Gesellschaftlich geprägte Verlustskripte – Kultur und Gesellschaft schreiben Verlustskripte vor	105
IV Wie Verlustskripte wirken – und welche Störungen daraus entstehen können		
1	Wie Verlustskripte Befindlichkeitsstörungen verursachen ...	116
2	Wie Verlustskripte körperliche Störungen verursachen – Die Somatisierung als Folge von Verlustskripten	119
3	Wie Verlustskripte depressive Symptome verursachen – Die Depression als Stillstand der trauernden Seele	124
4	Wie wir mit psychosomatischen und depressiven Verlust- Folgestörungen arbeiten	129
V Wie wir Verlustskripte lösen und transformieren können		
1	Die Transformation der im Verlust entstandenen Verlustskripte	133
2	Die Transformation der durch den Verlust aktualisierten allgemeinen Lebensskripte	139
3	Die Transformation der durch einen frühen Verlust entstandenen Verlustskripte	143
4	Die Transformation der familiären Familienskripte	146
5	Die Distanzierung gegenüber gesellschaftlich geprägten Verlustskripten	149
	Statt eines Schlusswortes	151
	Literatur	152

Vorwort

Sie kennen Verlustskripte noch nicht? Dann sind Sie damit nicht allein. Dieser Begriff und das Konzept sind ganz neu. Und doch sind Verlustskripte für das Verständnis des Trauerprozesses und für die Trauerbegleitung fundamental wichtig und hilfreich.

Ich habe das Konzept des Verlustskriptes in Anlehnung an das Konzept des Lebensskriptes aus meiner eigenen Trauererfahrung und aus meinen vielen Trauerbegleitungen und Trauertherapien heraus entwickelt. Wurden Trauernde bisher vorwiegend unter dem Aspekt ihres akuten Verlustes gesehen und verstanden, so ermöglichen nun die Verlustskripte einen Blick auf die Trauernden als individuelle Personen mit ihren eigenen Lebensgeschichten, die in das Erleben und Bewältigen einer Verlustsituation einfließen. Das Konzept der Verlustskripte als neuer Schlüssel für die Trauerarbeit öffnet also eine neue Tür zu den Trauernden und zu deren ganz individuellem Erleben eines schweren Verlustes.

Ich möchte Sie einladen, sich diesen neuen Schlüssel mit diesem Buch anzueignen und sich damit einen neuen Zugang zu der Person von Trauernden und so zur Trauerarbeit zu erschließen. Herzlich willkommen!

Roland Kachler

I Was Verlustskripte sind - und wie wir sie entdecken können

1 Lebensskripte und Verlustskripte - ähnlich und doch unterschiedlich!

Fallbeispiel 1: Immer wieder schwierige Partnerschaften

Eine dreißigjährige Frau gerät immer wieder in schwierige Partnerschaften. Sosehr sie bei der Partnerwahl bewusst darauf achtet, dass sie einen für sie passenden Partner findet, sosehr gerät sie immer wieder an den Falschen. Sie denkt sich: »Ich werde nie den Richtigen finden, der mich liebt.« Dabei spürt sie Verzweiflung und Resignation.

Fallbeispiel 2: Ich bin ein Versager

Ein vierzigjähriger, sehr aktiver, kompetenter Manager gerät in ein massives Burn-out, das zunächst einen Klinikaufenthalt nötig macht. Er kann sich sein Burn-out nicht erklären, wertet es als persönliches Versagen und macht sich selbst Vorwürfe, die ihn noch mehr antreiben. Er hat ein Minderwertigkeitsgefühl und denkt: »Ich bin ein Versager. Das hat mir schon mein Vater gesagt.«

Was sind Lebensskripte?

Um zu verstehen, was ein Verlustskript ist, müssen wir uns zunächst den Begriff des Skriptes oder Lebensskriptes anschauen. Dieser Begriff kommt aus der Transaktionsanalyse und wurde aus der Sphäre des Theaters übernommen (Berne, 2002; Schmale-Riedel, 2016; Kachler, 2018b; Kachler, 2021c). Dabei ist das Skript

wie ein Drehbuch oder ein Rollenbuch, das einem Theaterstück oder einer Oper zugrunde liegt. Das Skript, das ein Mensch hat, schreibt ihm unbewusst vor, wie er sich in seinem Leben wie in einem Theaterstück zu verhalten hat, welche Rollen er dabei einnimmt und welche Mitspieler er sich sucht. Dabei gibt es wie bei einer Oper ein Grundthema, zum Beispiel »Ich darf nicht glücklich sein«, das sich dann im Leben eines Menschen zunehmend realisiert und erfüllt.

Lebensskripte sind unbewusste Lebenshaltungen, die das Leben eines Menschen mehr oder weniger stark und dabei meist destruktiv prägen.

Bei den beiden Fallbeispielen zeigt erst eine genaue Prüfung der Muster, die hier eine Rolle spielen, welches Lebensskript Regie führt. Wenn wir das zugrunde liegende Thema dieses Musters formulieren, dann haben wir das Lebensskript erfasst, das hinter einem immer wiederkehrenden Lebensproblem steht.

Die Frau in Fallbeispiel 1 hat das Grundgefühl, dass sie sich nicht wirklich geliebt fühlt. Sie kann aus diesem Grundgefühl heraus erst durch Nachfragen und Impulse ihr Lebensskript als Skriptsatz formulieren: »Ich wurde nie geliebt und bin nicht liebenswert.« Sie zieht aus diesem Skript nun eine Schlussfolgerung: »Ich nehme auch Partner, die nicht ganz zu mir passen. Hauptsache, dieser Mann zeigt mir auf andere Weise als meine Eltern seine Liebe.« Im Ergebnis achtet sie bei der Partnerwahl nicht auf ihre eigentlichen Wünsche und nicht auf ihre warnende innere Stimme und gerät so an Männer, die keine langfristige Paarbeziehung, sondern ein kurzes Abenteuer mit ihr suchen. Durch jede Enttäuschung wird sie in ihrem Lebensskript »Ich bin nicht liebenswert« bestätigt. Erneut geht sie – zunehmend verzweifelt – wieder auf Partnersuche, die entweder scheitert oder wieder zu einem nicht passenden Partner führt. Sie hat

das Gefühl, dass sich bei ihr diese Muster wie magisch vorbestimmt wiederholen und dass sie nicht aus dieser »Falle« herauskann.

Beim zweiten Fallbeispiel wird in der Aufarbeitung deutlich, dass das Burn-out durch den unbewussten Leitsatz des Managers, also durch sein Lebensskript bedingt ist. Sein Vater war sehr anspruchsvoll, weil er »das Beste« aus seinem Sohn machen wollte. Der sollte wie er selbst beruflich sehr erfolgreich sein. Dabei hat er seinen Sohn immer wieder kritisiert und abgewertet, mit der Hoffnung, ihn dadurch zu motivieren. Der Sohn dagegen hatte das Gefühl, dass er seinem Vater nicht genügt und ein Versager ist, obwohl er in der Schule und im Sport durchaus Erfolg hatte. Aus dem Skriptgefühl und Skriptsatz »Ich bin ein Versager« zog er den Schluss, dass er es seinem Vater zeigen werde und noch erfolgreicher als dieser werden wollte. So setzte er sich mit dem Antreiber »Streng dich an und sei besser als dein Vater!« massiv unter Druck. Anfangs schien dieses Skript mit diesem Antreiber durchaus Erfolg zu haben, doch er beutete sich und seinen Körper bis zur Erschöpfung aus, was schließlich zum Burn-out führte.

Ein Lebensskript ist also eine unbewusste *Lebensüberschrift*, die dann zu einer *Lebensvorschrift* wird. Das Lebensskript spiegelt zum einen entsprechende negative Erfahrungen in der Kindheit, zum anderen ist es ein Versuch, mit diesen schwierigen Kindheitserfahrungen zurechtzukommen. Wir werden sehen, dass Verlustskripte aus einer schweren Verlusterfahrung, wie zum Beispiel beim Tod eines Kindes, heraus entstehen. Sie sind also Reaktionen auf einen schweren Verlust und versuchen zugleich, einen Umgang damit zu ermöglichen. Allerdings sind diese Lösungsversuche – ähnlich wie bei den Lebensskripten – nicht immer hilfreich, sondern häufig destruktiv und blockierend.

Woraus bestehen Lebensskripte?

Wenn wir nun die Lebensskripte der beiden vorangegangenen Beispiele genauer analysieren, dann können wir bei ihnen – und den meisten Lebensskripten – verschiedene, wiederkehrende Bestandteile und Strukturen herausarbeiten. Demnach besteht ein Lebensskript aus folgenden Teilen, auch wenn das im Einzelfall immer ein wenig anders aussehen kann:

Skriptgefühl als Basis

Das Skriptgefühl ist ein existenzielles Grundgefühl des Kindes oder Jugendlichen, das die Basis des konkret formulierbaren Skriptes bildet. Das Skriptgefühl entsteht in einer bestimmten Familienkonstellation, in einer problematischen Beziehung zu einem Elternteil oder in einer schwierigen Kindheitssituation wie bei der Erkrankung oder Behinderung eines Kindes. Das Kind erlebt sich in solchen Situationen mit seinen Gefühlen selbst, aber es nimmt auch die Reaktionen der Familie, besonders der Eltern auf. Weil Kinder sehr feinfühlig sind, nehmen sie Reaktionen und Botschaften wahr und beziehen diese auf sich selbst.

Das Mädchen in Fallbeispiel 1 fühlt sich von seinen Eltern nicht geliebt, weil diese in ihrem eigenen Ladengeschäft sehr beschäftigt sind. Der Junge in Fallbeispiel 2 fühlt sich nicht anerkannt, sondern abgewertet oder kritisiert. In anderen Situationen fühlt sich beispielsweise ein Kind mit Lernproblemen unfähig. Ein anderes Kind erlebt sich in der Familie gegenüber den älteren Geschwistern benachteiligt oder ungerecht behandelt. Diese Grundgefühle brennen sich ein und werden zur Basis eines Lebensskriptes, das wir dann später als konkreten Skriptsatz formulieren können, zum Beispiel »Ich bin nicht geliebt«, »Ich bin nichts wert«, »Ich schaffe das nicht«, »Ich bin ungenügend« oder »Ich gehöre nicht dazu«.

Skriptsatz als unbewusster Leitsatz

Das grundlegende Lebensgefühl, also das Skriptgefühl, wird nun von dem betroffenen Kind oder Jugendlichen als so bestimmend erlebt, dass es zu einem inneren Leitsatz wird. Dies geschieht meist nicht bewusst. Man kann deshalb diesen inneren Leitsatz eines Kindes erst im Nachhinein, meist erst als Erwachsener, herausarbeiten und dann formulieren.

Der Skriptsatz bezieht sich zunächst auf das Kind selbst, also zum Beispiel »Mein Papa mag mich nicht« oder »Meinen Eltern ist die Arbeit wichtig, nicht ich«. Dann wird der Skriptsatz allmählich verallgemeinert und generalisiert, sodass dieser schließlich als Leitsatz über dem weitergehenden Leben steht: »Ich bin nicht geliebt«, oft noch allgemeiner: »Ich bin nicht liebenswert« oder »Ich bin nicht wichtig«.

Daraus werden weitere Skriptsätze über die anderen Menschen, über die Welt oder das Leben abgeleitet: »Kein Mensch liebt mich«, oder noch allgemeiner: »Menschen lieben andere nicht.« Bezogen auf das Leben oder die Welt lautet dann der Skriptsatz: »Das Leben ist lieblos« oder »Die Welt ist hart«. Solche generellen Lebensskripte scheinen nun immer zu passen und sind für Heranwachsende ganz und gar richtige und unumstößliche Überzeugungen, von denen sie sich nicht mehr distanzieren können.

Skriptfolgerungen als Handlungsanweisungen

Aus dem Skriptgefühl und dem Skriptsatz ergeben sich dann scheinbar ganz schlüssig konkrete Handlungsanweisungen für die Betroffenen und deren Leben. Der Manager schließt aus den Abwertungen und Antreibern des Vaters, dass er sich sehr anstrengen und in einen Wettbewerb mit seinem Vater treten muss. Die Schlussfolgerungen sind dann vom Kind selbst entwickelte sogenannte Antreiber wie »Streng dich an«, »Sei hart« oder »Sei perfekt«. Diese Antreiber sind zum Teil durchaus posi-

tiv, weil sie die Betroffenen motivieren und oft zu besonderen Leistungen antreiben. Allerdings setzen die Antreiber die Betroffenen auch massiv unter Druck, überfordern sie und führen wie in Fallbeispiel 2 zu übermäßigen Belastungen. Manchmal gibt es weitere, oft konkrete Handlungsanweisungen wie »Werde besser als dein Vater« oder »Suche dir später einen Mann, der dich besser lieben kann als deine Eltern«.

Skriptprophezeiung

Bei manchen schweren Lebensskripten gibt es auch eine Vorhersage, was aus diesem Menschen mit seinem Skript werden wird. Bei dem Manager heißt die Prophezeiung zum Beispiel »Du kannst dich noch so sehr anstrengen, du wirst es nie so weit bringen wie dein Vater« oder bei der Frau aus Fallbeispiel 1 »Du wirst nie den richtigen Mann finden, der dich wirklich liebt«.

Lebensskripte können unterschiedlich schwerwiegend und destruktiv sein. Skripte leichter Art prägen unser Leben wenig und zeigen sich oft nur in kleinen Marotten oder persönlichen Eigenheiten, die aber nicht weiter stören. Skripte mittlerer Schwere beeinträchtigen Menschen durchaus und bewirken viele psychische Probleme wie Beziehungsprobleme oder Arbeits- und Leistungsprobleme, unter denen die Betroffenen immer wieder leiden und für die sie selbst keine wirklich hilfreichen Lösungen finden. Massive, generalisierte destruktive Skripte führen zu schwerwiegenden psychischen Problemen, oft auch zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Ängsten. Hier heißen die Lebensskripte oft »Ich darf nicht leben«, »Ich bin an allem schuld«, »Ich bin nicht geliebt« oder »Ich gehöre nirgends dazu«.

Wie entstehen nun solche Lebensskripte?

Die Lebensskripte entstehen in der Kindheit und Jugendzeit und werden vom Kind in einer schwierigen Lebens- und Familiensituation entwickelt. Zudem hängen sie von den Elternbotschaften ab wie zum Beispiel der Satz des Vaters »Du bist nicht gut genug« oder der Mutter »Du bist nicht hübsch genug«. Dieses Verhalten der Eltern bestimmt das grundlegende Lebensgefühl, in dem die betreffenden Kinder aufwachsen. In diesem Lebensgefühl entwickelt sich nun das Lebensskript, das das Gefühl formuliert, festlegt und generalisiert: »Ich bin nicht liebenswert« oder »Ich bin ein Versager«.

Dazu kommen einseitige und überfordernde Verhaltensanweisungen der Eltern wie »Sei perfekt« oder »Streng dich an«, die wir *Eltern-Antreiber* nennen. Oft machen sich Kinder diese Eltern-Antreiber zu eigen oder entwickeln eigene, kindliche Antreiber, um es den Eltern recht zu machen. Der Junge übernimmt einerseits den Antreiber des Vaters »Streng dich immer noch mehr an, damit du gut bist«. Und andererseits treibt er sich auch selbst an mit dem kindlichen Antreiber »Ich streng mich so an, damit ich noch besser werde als mein Vater«.

Doch nicht nur das Verhalten eines oder beider Elternteile kann zur Grundlage für Lebensskripte werden. Schicksale wie frühe Verluste, Unfälle, chronische Erkrankungen, die Scheidung oder Trennung der Eltern sind ebenfalls oft Hintergründe für Lebensskripte. Kinder und Jugendliche versuchen mit ihren kindlichen Mitteln, ein sie überforderndes Lebensereignis oder eine schwierige Familiensituation nicht nur zu überleben, sondern *mit* ihnen zu leben. So kann ein Kind mit einer behindernden Erkrankung das Skript entwickeln »Ich bin krank und werde es immer sein. Deshalb habe ich es schwer im Leben« oder aber ein gegenteiliges Skript wie »Ich bin zwar krank, aber ich werde kämpfen und damit zurechtkommen«. Das letztere Skript ist ein bewältigungsorientierter Lebensplan, das erstere ist ein

destruktiveres Skript, das in schwierigen Situationen von Kindern sehr viel häufiger vorkommt. Kinder erleben solche Situationen aus kindlicher Sicht und wenden bei der Bewältigung kindliche Methoden an. Deshalb sind die Überlebenslösungen eines Lebenskriptes meist nur eingeschränkt hilfreich, nicht selten auch destruktiv.

Positive und konstruktive Lebenspläne - Ausdruck der Resilienz

Wir haben bisher nur destruktiv wirkende Lebensskripte beschrieben. Von der Entstehung dieses Konzeptes her war und ist der Begriff Lebensskript zunächst auf schädigende, blockierende unbewusste Lebenspläne bezogen und wird in der Transaktionsanalyse und in der Psychotherapie auch weiterhin in diesem Sinne gebraucht. Aber auch konstruktive unbewusste Lebenspläne sind Lebensskripte, also unbewusste Lebenshaltungen, die aber nun förderlich und stärkend wirken.

Auch sie stammen aus der Kindheit und Jugendzeit und lauten zum Beispiel »Ich bin toll, und deshalb kriege ich fast alles hin«, »Ich bin geliebt, und deshalb komme ich bei allen gut an« oder »Nicht schlimm, wenn was schief läuft, dann mach ich etwas anderes«. Solche positiven Lebenspläne stärken Kinder und Jugendliche und öffnen ihnen viele Zugänge ins Leben, so wie umgekehrt destruktive Lebensskripte viele Türen im Leben zuschlagen und verschließen.

Positive Lebenserfahrungen und Erfolge stärken Kinder und machen sie resilient. Sie erleben sich als selbstwirksam, kompetent und selbstbewusst. Auch diese Erfahrungen schlagen sich in unbewussten Lebenshaltungen nieder, zum Beispiel: »Jetzt komme ich. Mir steht die Welt offen.«

Wie wirken Lebensskripte?

In den beiden Fallbeispielen wird deutlich, dass ein Lebensskript sich wie ein sich selbst erfüllender Lebensplan verwirklicht und die Skriptpropheteiung Realität wird. In aller Regel scheinen sich durch die Lebenserfahrungen das Skriptgefühl und der Skriptsatz zu bestätigen. Zunächst begeben sich die Betroffenen aus ihrem Lebensskript heraus immer wieder in die gleichen schwierigen Lebenssituationen, wie die Frau im Fallbeispiel 1 in ihrer Partnersuche. Genau dabei realisiert sich das Lebensskript in einem erneuten Scheitern. Das Skript verstärkt sich zirkulär: Es führt in schwierige Situationen, und in diesen Situationen führt das Lebensskript zum vorhergesagten Scheitern. Auch Versuche, sich aus dem Scheitern zu befreien, führen oft geradewegs wieder zum Scheitern.

Manchmal allerdings gibt es glückliche Umstände im Leben eines Menschen, sodass die Heranwachsenden oder später die Erwachsenen nicht in ihr vorgegebenes Lebensskript gehen müssen, sondern sich daraus lösen können. Manchmal treffen sie mit ihren Lebensskripten auf verständnisvolle, freundliche Menschen wie eine zugewandte Lehrerin oder später auf einen Partner mit einer großen Liebesfähigkeit, sodass sich das Lebensskript allmählich abschwächt und sich weitgehend lösen kann.

Nun haben wir Lebensskripte kennengelernt und können uns im Folgenden unserem eigentlichen Thema, den Verlustskripten, zuwenden, die aus ganz unterschiedlichen Gründen heraus entstehen können. Dabei haben sie eine ganz ähnliche Struktur und Wirkungsweise wie die besprochenen Lebensskripte.

2 Was ist ein Verlustskript? – Das Besondere von Verlustskripten

Verlustskripte drücken keine allgemeine Lebenshaltung aus, sondern unsere unbewusste Haltung und Einstellung gegenüber Verlusterfahrungen, gegenüber dem Tod eines nahen Menschen, gegenüber der eigenen Trauer und der weitergehenden inneren Beziehung zum verstorbenen nahen Menschen (Kachler, 2017a; 2019). Verlustskripte entstehen einerseits aus der Biografie der Trauernden und andererseits aus der konkreten schweren Verlusterfahrung. Sie wirken sich dann hemmend, blockierend oder destruktiv auf den weiteren Verlauf eines Trauerprozesses aus.

Verlustskripte drücken die unbewusste Haltung und Einstellung gegenüber Verlusterfahrungen, gegenüber dem Tod eines nahen Menschen und den Verlustgefühlen aus. Dazu gehört auch die Einstellung gegenüber einer inneren Beziehung zum Verstorbenen und zu seiner Person.

Verlustskripte sind ganz ähnlich wie die Lebensskripte unbewusste Überschriften, die in diesem Fall eine blockierende und destruktive Einstellung zum Tod eines nahen Menschen und zu einer inneren Beziehung zu ihm dauerhaft festschreiben. Damit werden diese *Überschriften* auch zu *Vorschriften*, wie eine Betroffene mit dem Tod des nahen Menschen umgehen kann und soll. Auch hier ist der Ausgang ein Gefühl, nun aber ein *Verlustgefühl*, zum Beispiel der Schock über den unerwarteten Suizid eines nahen Menschen oder der große Schmerz über den Tod des langjährigen Ehepartners. Ausgangspunkt eines Verlustskriptes ist aber ebenso das *Verbundenheitsgefühl* gegenüber dem Verstorbenen, die Sehnsucht nach ihm, die Liebe zu ihm, manchmal auch die Wut auf ihn.

Die daraus entstehenden Verlustskripte können wir wieder in Skriptsätze fassen und formulieren, zum Beispiel »Schmerz und Trauer sind so überwältigend. Deshalb vermeide ich sie gleich ganz« oder »Ohne meinen Mann kann ich nicht weiterleben«. Im Blick auf die innere Beziehung zum Verstorbenen kann ein Verlustskript lauten: »Ich lebe ganz mit meinem verstorbenen Mann. Ich ziehe mich ganz mit ihm zurück« oder »Ich bin so wütend auf meinen Sohn, dass er sich umgebracht hat. Deshalb will ich nichts von ihm wissen«.

Zunächst sind Verlustskripte in der Trauersituation Versuche, mit einem schweren Verlust umzugehen und ihn zu bewältigen. Sie sind also Lösungsversuche in einer an sich unlösbaren Verlustsituation. Langfristig aber können sie sich hemmend, blockierend oder auch destruktiv auf den Trauerprozess auswirken, zu dem – wie ich zeigen werde – zugleich immer die innere Beziehung zum Verstorbenen gehört. Deshalb ist der Trauerprozess stets auch ein Beziehungsprozess (Kachler, 2017a; 2019). Und schließlich gibt es im Blick auf das weitergehende Leben nach dem Tod eines nahen Menschen ebenfalls Verlustskripte, zum Beispiel: »Das Leben ohne meine Frau ist sinnlos und grau.«

Ich gebe nun einen ersten Überblick über das Entstehen, die Struktur und die verschiedenen Formen von Verlustskripten:

Verlustskripte – aus einem aktuellen Verlust entstehend

Fallbeispiel 3: Ohne meine verstorbene Tochter bin ich nichts

Die fünfzehnjährige Tochter einer alleinerziehenden Mutter verunglückt tödlich. Die Mutter hatte ihr ganzes Leben auf ihre Tochter und deren Erziehung ausgerichtet. Jetzt muss sie nicht nur den schrecklichen Tod ihrer Tochter aushalten, sondern mit ihrem Alleinsein und ihrer Leere leben. Diese Erfahrung und Gefühle drängen sich als innerer Satz immer wieder auf: »Ohne sie bin ich nichts. Jetzt ist alles aus. Mein Leben ist vernichtet.«

Dieser emotional erlebte Satz der Mutter ist zunächst sehr angemessen und passend, weil er die Gefühle und Empfindungen nach dem Tod ihrer Tochter in Worte fasst. Zu einem Verlustskript wird der Satz dann, wenn die Trauernde in ihm gefangen bleibt und sie ihn – meist unbewusst – zu einer dauerhaften Überschrift über den Tod ihrer Tochter und ihr weitergehendes Leben macht. Bei solch einem schweren Verlust ist wie bei allen schweren Verlusten das Risiko sehr hoch, dass sich die zunächst angemessene Beschreibung der eigenen Trauersituation zu einem bleibenden Verlustskript ausbildet.

Diese unmittelbaren, also aus dem Verlust entstehenden Skripte entstehen aus der übermächtigen Verlusterfahrung wie dem Schock, dem Verlustschmerz und der Trauer. Die Erfahrung einer Ehefrau, dass sie den plötzlichen Herztod und die bleibende Abwesenheit ihres Mannes nicht wahrhaben kann, formuliert sie als Skriptsatz: »Der Tod meines Mannes ist nicht wahr.« Dabei verfestigen sich diese Erfahrungen zu Leitsätzen, also zu neuen, meist destruktiven Skripten, eben den Verlustskripten. Aus den akuten und spontanen, ganz normalen Verlustreaktionen werden dann eingefahrene, scheinbar unveränderbare Haltungen gegenüber dem Verlust und den Verlusterfahrungen.

Auch Verlustskripte sind oft generalisiert formuliert, sie erscheinen den Betroffenen als endgültig und nicht veränderbar. Verlustskripte werden dann zu einengenden, hemmenden und blockierenden Vorschriften für das weitere Erleben und Bewältigen eines schweren Verlustes. So schreibt das nun feststehende Verlustskript der Mutter im obigen Fallbeispiel fest, dass ihr Leben ohne ihre Tochter dauerhaft vernichtet und sinnlos ist. Das Verlustskript macht es ihr fortan unmöglich, nach dem Tod ihrer Tochter wieder ein glückendes Leben zu finden. Das Verlustskript blockiert also dauerhaft die schwierige, aber durchaus mögliche Bewältigung dieses Verlustes.

Verlustskripte – durch den Verlust aktualisierte allgemeine Lebensskripte

Fallbeispiel 4: Immer trifft es mich und jetzt auch noch der Tod meines Mannes

Eine sechzigjährige Frau hat in der Kindheit viel Schweres wie die Trennung der Eltern und im Laufe ihres Lebens weitere Krisen wie eine Brustkrebserkrankung durchgemacht. Nach dem Tod ihres Mannes sagt sie mit Schmerz, aber auch mit einem Ton von Vorwurf und Resignation: »Immer trifft es mich. Das war schon immer so. Ich darf einfach nicht glücklich sein.«

Aktuelle Verluste treffen Menschen immer als individuelle Person mit eigenen Lebensskripten, die sie aus ihrer Biografie mitbringt und die zunächst gar nichts mit einer Verlusterfahrung zu tun haben müssen. Die Frau in diesem Fallbeispiel hat bisher keinen Verlust durch den Tod eines nahen Menschen erlebt, wohl aber viele schwierige Lebenserfahrungen, die sie in das allgemeine Lebensskript »Immer trifft es mich. Ich darf nicht glücklich sein« fasst. Der Tod ihres Mannes, den sie erst vor sechs Jahren kennengelernt hatte, trifft sie nun einerseits ganz unvorbereitet, andererseits trifft der Verlust auf ihr allgemeines Lebensskript, das ihre bisherigen Lebenserfahrungen zusammenfasst und zur Lebensüberschrift geworden ist.

Nun wird das allgemeine Lebensskript wieder abgerufen und auf den Verlust bezogen, das Skript »Es trifft immer mich« also durch den Verlust scheinbar bestätigt. Die Frau kann das auch direkt sagen: »Der Tod passt genau zu dem, was ich immer erlebe. Warum trifft es gerade mich, jetzt auch noch durch den Tod meines Mannes? Das geht jetzt obendrauf und ist das bisher Schlimmste.«

Dieses durch den Verlust aktualisierte und wieder bestätigte Lebensskript wird nun zu einem Verlustskript weiterentwickelt und wirkt dementsprechend hemmend und blockierend auf das Erleben des Verlustes und den Umgang mit ihm.

Verlustskripte – aus der Kindheit stammend und jetzt aktualisiert

Fallbeispiel 5: Den Tod meiner Großmutter kann ich nicht überleben

Eine achtundzwanzigjährige Klientin kommt drei Jahre nach dem Tod ihrer Großmutter in die Trauerbegleitung, weil sie diesen Verlust nicht bewältigen und integrieren kann. Ich frage sie, welche Überschrift über dem Tod ihrer Großmutter steht. Sie antwortet: »Ich kann das nicht überleben. Verrückt – wegen einer Großmutter, oder?« Ich frage erneut: »Für welche Situation passt dieser Satz auch?« Die Klientin stutzt und antwortet: »Für den Tod meiner Mutter, als ich zwei Jahre alt war.«

Mit dem Tod der Großmutter werden also die ganz frühe Verlustsituation und das dazugehörige und dazu passende Verlustskript aktualisiert. Dies erklärt die zunächst unangemessen erscheinende Trauer dieser jungen Frau beim Tod ihrer Großmutter.

Natürlich gibt es bei dem zweijährigen Mädchen noch keine formulierbaren Verlustskripte, wohl aber über den Körper gefühlte Verlustreaktionen wie das Vermissen der Mutter, eine überwältigende Ohnmacht und schließlich ein resigniertes Abfinden mit dem Fehlen der Mutter. Lassen wir diese frühe Verlusterfahrung und die dazugehörigen Reaktionen des Bindungssystems nun als Überschrift und damit als Verlustskript formulieren, so lautet dieses: »Ich kann das nicht überleben.«

Schwere Verluste wie der Tod eines Elternteils oder eines Geschwisters prägen Kinder und Jugendliche sehr nachhaltig in ihrer weitergehenden Entwicklung und für ihr späteres Leben als Erwachsene (Röseberg u. Müller, 2014; Kachler, 2017b; 2021b). Sie entwickeln wie hier im Fallbeispiel meist destruktive Verlustskripte, die wir in Kapitel III, 3 genauer ansehen und verstehen werden.

Die frühen Verlustskripte beeinflussen das Leben der Betroffenen später oft in vielen Lebensbereichen. So hatte die junge Frau im Fallbeispiel bisher Beziehungen zu Männern vermieden, weil sie – genauer gesagt: das innere traurige Kind in ihr – fürchtete, von Männern ebenso wie damals von der Mutter verlassen zu werden. Zudem will sie auch auf Kinder verzichten, weil sie Kinder nicht einer solchen Erfahrung aussetzen will, die sie mit dem Tod ihrer Mutter gemacht hat. Massiv aktualisiert werden Verlustskripte dann durch einen erneuten Verlust als Erwachsene, wie hier durch den Tod der Großmutter, die zwar das kleine Mädchen in der damaligen Verlustsituation gut auffing, aber die verstorbene Mutter ebenso wenig wie den damals trauernden und deshalb emotional abwesenden Vater ersetzen konnte. Frühe Verlustskripte aus der Kindheit, die nun durch einen späteren Verlust im Erwachsenenalter aktualisiert werden, beeinflussen und behindern wie in diesem Fallbeispiel die Verarbeitung eines aktuellen Verlustes meist massiv.

Verlustskripte - durch die Herkunftsfamilie mitgegeben

Fallbeispiel 6: In unserer Familie trauert man nicht

Ein dreißigjähriger Mann spürt für seine an Krebs erkrankte, bald sterbende Frau kein Mitgefühl. Er kann sich emotional nicht auf diese traurige Situation einlassen. Auf meine Frage, wie er sich das erkläre, erzählt er vom Tod seiner kleinen Schwester, als er selbst zwölf Jahre alt war. Er hatte sie ertrunken im Gartenteich entdeckt und darauf die Mutter alarmiert. Auf die Frage, wie die Familie auf den Tod des Mädchens reagierte, sagt er spontan: »In unserer Familie zeigt man keine Gefühle, schon gar keine Trauer. Gefühle sind Schwäche, das war in unserer Familie schon immer so.«

Der Klient vermutet einen Zusammenhang zwischen seinem fehlenden Mitgefühl für seine Frau und dem Tod seiner jüngeren Schwester. Er befürchtet zudem, dass er davon irgendetwas an seine beiden kleinen Kinder weitergeben könnte.

Dieser Klient konnte nie richtig um seine kleine Schwester trauern. Das war in seiner Familie nicht erlaubt. Das Trauerverbot bestand mütterlicherseits schon über lange Zeit. Die Familie hatte nach dem Zweiten Weltkrieg auf der Flucht aus dem Osten Haus und Hof zurückgelassen, eine für die Mutter damals emotional wichtige Großmutter starb bei der Flucht, in der Nachkriegszeit musste die Familie oft umziehen, und später ertrank die Tochter im Gartenteich. Die Mutter reagierte entsprechend dem Familienskript mit kühler Abwehr und emotionsloser Härte und gab so das Skript der Familie an den Sohn weiter. Als Kind spürte er, wie massiv und mächtig das Familienskript war, sodass er keine andere Möglichkeit sah, als sich diesem Skript anzupassen, es zu übernehmen und nun in der dritten Generation weiter zu realisieren.

Das Verlustskript der Familie und die nicht gelebte Trauer bewirken, dass er sich nicht auf seine Trauer über den bevorstehenden Tod seiner Frau, aber auch nicht auf die Trauer seiner Frau einlassen kann. Zudem befürchtet er zu Recht, dass er ungewollt die Familiengeschichte einschließlich des Verlustskriptes an seine Kinder weitergeben könnte. Dann würde das Verlustskript der Familie mütterlicherseits bereits über drei Generationen fortbestehen. Wir bezeichnen dieses häufig vorkommende »Vererben« von Skripten und Verlustskripten über die Generationen einer Familie hinweg als transgenerationale Weitergabe (Drexler, 2020).

Verlustskripte – durch die Gesellschaft vermittelt

Fallbeispiel 7: Man kann doch nicht so lange trauern

Eine Mutter kommt anderthalb Jahre nach dem Unfalltod ihres Sohnes in die Trauerbegleitung, weil sie sich in ihrer Trauer von ihrem Umfeld, das schon längere Zeit zum Alltag zurückgekehrt ist, unter Druck gesetzt fühlt. Zugleich hat sie den Eindruck, dass ihre Freunde, Bekannte und Arbeitskolleginnen doch irgendwie

recht haben. Sie formuliert, die Aussagen ihres Umfeldes mehr oder wenig wörtlich übernehmend, folgende Verlustskriptsätze: »Ich muss doch endlich mit der Trauer klarkommen und endlich von meinem Sohn Abschied nehmen«, »Vielleicht müsste ich doch lernen, meinen Sohn loszulassen« und »Es wird Zeit, wieder normale Sachen zu machen«.

Die trauernde Mutter übernimmt hier die Meinungen und Positionen ihres Umfeldes, dieses wiederum vertritt die gängigen aktuellen gesellschaftlichen Verlustskripte. Hier ist vor allem das immer noch gültige Paradigma des Trauerns als Loslassen des Verstorbenen wirksam. Dieses Trauerverständnis ist nach wie vor häufig anzutreffen, obwohl es die Trauerpsychologie – nicht zuletzt auch durch meine Arbeiten (Kachler, 2017a; 2018a; 2019; 2021a) – inzwischen weitgehend überwunden hat. Ich habe stattdessen, wie im nächsten Abschnitt dargestellt, einen beziehungsorientierten, auch als *hypnosystemisch* bezeichneten Traueransatz entwickelt, der immer auch die weitergehende innere Beziehung zum Verstorbenen umfasst.

Bei der trauernden Mutter wirkt derweil noch eine weitere, sehr alte gesellschaftliche Norm, die verlangt, einen Verlust möglichst rasch, am besten spätestens nach einem Jahr, dem so genannten Trauerjahr, zu überwinden und abzuschließen. Dieses klassische Trauerjahr ist aber gerade bei schweren Verlusten viel zu kurz. In solchen Fällen gibt es auch kein endgültiges Überwinden und Abschließen eines Verlustes.

Wir werden in Kapitel III, 4 weitere von der Gesellschaft vermittelte Verlustskripte und deren gesellschaftliche Hintergründe kennenlernen.

3 Worauf beziehen sich Verlustskripte? - Die Inhalte der Verlustskripte

Um die verschiedenen Verlustskripte aufzufinden, müssen wir verstehen, an welchen Stellen eines Trauerprozesses sie andocken und entstehen. Hier bietet sich das von mir als hypnosystemischer Traueransatz entwickelte *Modell des Trauerns und des Liebens* an, wonach ein Trauerprozess immer auch ein Beziehungsprozess ist (Kachler, 2017a; 2019). Trauernde wollen eben *nicht*, wie oft immer noch gefordert wird, loslassen und den Verstorbenen auch im Inneren verabschieden, sondern vielmehr die Liebe zu ihm in Form einer inneren Beziehung weiterleben und den Verstorbenen als inneres Gegenüber bewahren. Sie spüren, dass der Tod zwar das Leben des nahen Menschen schmerzlich beendet hat, nicht aber die Liebe.

Bei einem schweren Verlust wie dem Tod eines Kindes oder eines langjährigen Partners zeigen sich folgende Prozesse, die eng miteinander verwoben sind:

Schock, Nichtrealisierung und Verlustschmerzattacken - der Schutz vor dem Schrecklichen des Verlustes

Fallbeispiel 8: Die in der Dissoziation erstarrte Mutter

Eine fünfundfünfzigjährige Mutter kommt zur Trauerbegleitung, weil sie ihre verstorbene dreiundzwanzigjährige Tochter »nicht spüren« kann. Sie kommt anderthalb Jahre nach dem Tod ihrer Tochter ganz in Schwarz gekleidet und wirkt in ihrem ganzen Habitus wie eingefroren. Es zeigt sich rasch, dass die Mutter noch weitgehend in der Erstarrung des Schocks nach dem plötzlichen Unfalltod ihrer Tochter steckt und deshalb weder die Trauer um die Tochter noch die Liebe zu ihr spüren kann.