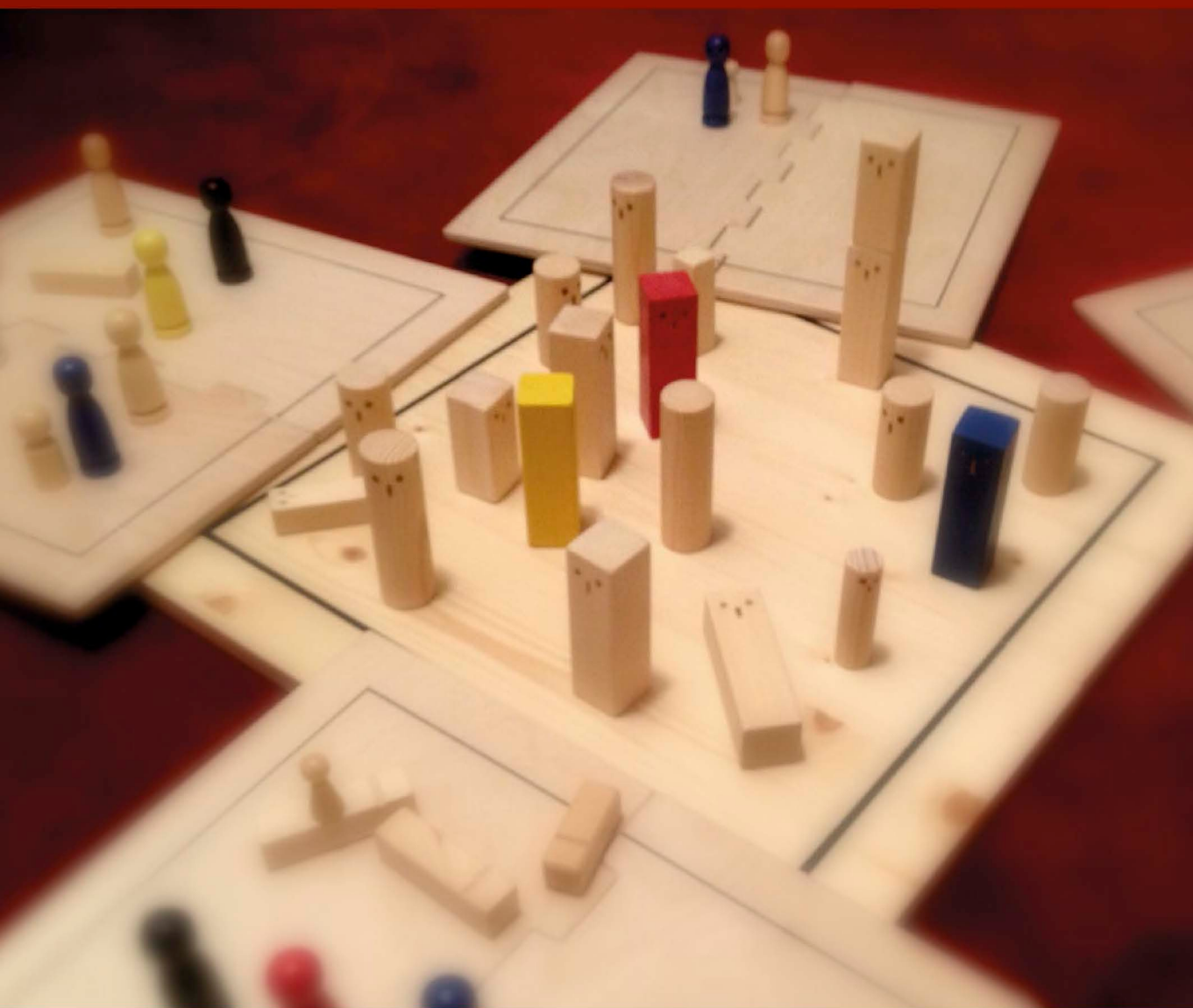


Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



Trauer hat System

Veränderungsdynamik in Krisen

Annette Linné-Genth Familiendynamik in Trauerprozessen und Familienkrisen
Ursula Wolter-Cornell Systemische Familienrekonstruktion Beatrix Weidinger-
von der Recke Kinderlose Menschen trauern – anders Mary Kreutzer Sterben,
ohne Bagdad noch einmal zu sehen

Trauerbegleitung systemisch – was ist das?

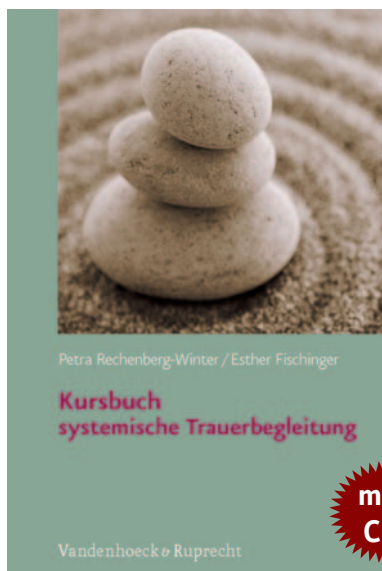
Petra Rechenberg-Winter / Esther Fischinger

Kursbuch systemische Trauerbegleitung

2. Auflage 2010. 237 Seiten, mit 8 Abb. und 1 Tab. sowie 1 CD, gebunden

€ 39,99 D

ISBN 978-3-525-49133-1



Petra Rechenberg-Winter und Esther Fischinger stellen auf der Grundlage systemischen Arbeitens und gängiger Trauermodelle einen ganz neuen Ansatz zur Trauerbegleitung vor. Dieses Lehr- und Lernbuch vermittelt sowohl das theoretische Rüstzeug als auch praxiserprobte Methoden für die systemische Unterstützung von Trauernden. Fallbeispiele aus verschiedenen Berufsfeldern illustrieren die vorgestellten Vorgehensweisen. Umfangreiche Arbeitsmaterialien auf der beiliegenden CD laden zur eigenen Verortung und vertieften Auseinandersetzung mit den Inhalten ein.

Presstimmen

»Dieses Kursbuch systemischer Trauerbegleitung stellt für den Bestatter [...] ein unverzichtbares Kompendium der eigenen Fortbildungs- und Ausbildungsverantwortung innerhalb seines Dienstleistungsinstituts dar.«

bestattungskultur (Klaus Dirschauer)

»Der wohlthuend ›akzeptierende‹ Ansatz der beiden Autorinnen macht dieses Buch besonders lesenswert.«

Rundbrief des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

»Das ›Kursbuch‹ stellt einen belebenden Lichtblick in der gegenwärtigen Trauerliteratur dar, der in erster Linie an die Adresse von Ausbildern gerichtet ist. Auch bereits in diesem Bereich tätigen Beratern und Therapeuten kann der Beitrag helfen, bisher wenig beachtete Ressourcen aufzuspüren, aber auch blinde Flecken ausfindig zu machen, ohne sich abgewertet zu fühlen.«

socialnet.de (Hans Goldbrunner)



Verlagsguppe Vandenhoeck & Ruprecht | V&R unipress

www.v-r.de

Erschütterte Systeme

Die Wandlungskraft von Trauer

In Zeiten von Verlust und Krise kommt die gewohnte Lebensordnung durcheinander, bisweilen auch völlig abhanden – vieles ist erschüttert und irritiert. Wenn Zusammenhang und Sinn verloren gehen, schwindet zumeist auch das Vertrauen ins Leben: Vieles erscheint brüchig und oft wie abgebrochen. Was kann dann Orientierung geben und Zuversicht vermitteln, dass es (womöglich ungeahnte) Wege gibt, die durch die Krise (weiter-)führen und unter veränderten inneren wie äußeren Umständen ein Leben entwickeln lassen, für das es sich (wieder/noch) zu leben lohnt?

Das vorliegende Heft will solche Wandlungsprozesse thematisieren und Spuren aufnehmen, wie Schritte ins Neue versucht werden, was dabei unterstützt und auch was (mehr oder weniger) hindert und beschränkt.

So werden die Trauernormen von gesellschaftlichen Systemen erörtert, die sich in einer (impliziten) Hierarchisierung von Verlusten, Trauern und Trauerreaktionen auf der Angebotsseite von Trauerbegleitung spiegeln. Systemische Familienrekonstruktion lässt bedeutsame Systemwirkung über Generationen hinweg verstehen und womöglich umgestalten. Die verschiedenen Auswirkungen von Trennungen werden mit systemischem Blick betrachtet. Trauerprozesse in Adoptionsfamilien, bei Flucht und Migration sowie im Umgang mit Demenz wollen die oftmals nicht erkannten oder gar aberkannten Verluste würdigen. Krise und Veränderung im Prozess der Geschlechtsangleichung sowie in der neu gewählten Lebensform betonen die Bedeutung und Tragweite der eigenen Lebensverantwortung.

Der sensible Zeitraum zwischen Tod und Begräbnis wird im systemischen Zusammenwirken der unterschiedlich beteiligten Personen und Diensten reflektiert. Im Spannungsfeld von Fürsorge und Autonomie wird die rechtliche Betreu-

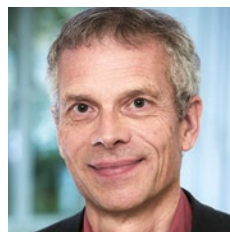
ung als Arbeitsfeld der systemischen Beratung und Unterstützung illustriert. Die Vermittlung unterschiedlicher Systemlogiken im interprofessionellen Team sowie bei der Gestaltung der Schnitt-/Nahtstellen einer integrierten Versorgung zum Wohl der Betroffenen wird als herausfordernde Notwendigkeit einer systemisch fundierten Praxis verdeutlicht. Aus Sicht der Organisationsberatung werden Krisen und Veränderungsprozesse aus unterschiedlichen Perspektiven und Betroffenheiten wahrgenommen und begleitend unterstützt. Schließlich wird in einem Beitrag aus der aktuellen Trauerforschung eine soziokulturelle Anwendung des Dualen Prozessmodells auf die gesellschaftlichen Prozesse in Chile und Argentinien nach der Militärdiktatur unternommen.

Trauer hat System spannt so einen weiten Bogen: vom individuell-persönlichen Erleben bis hin zu professionellen und gesellschaftspolitischen Kontexten.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und einen angereicherten systemischen Blick im Umgang mit Krisen und (notgedrungenen) Veränderungssituationen!



Petra Rechenberg-Winter



Christian Metz



8 Tanja M. Brinkmann und Chris Paul
Gesellschaftliche Systeme und
ihre Trauernormen

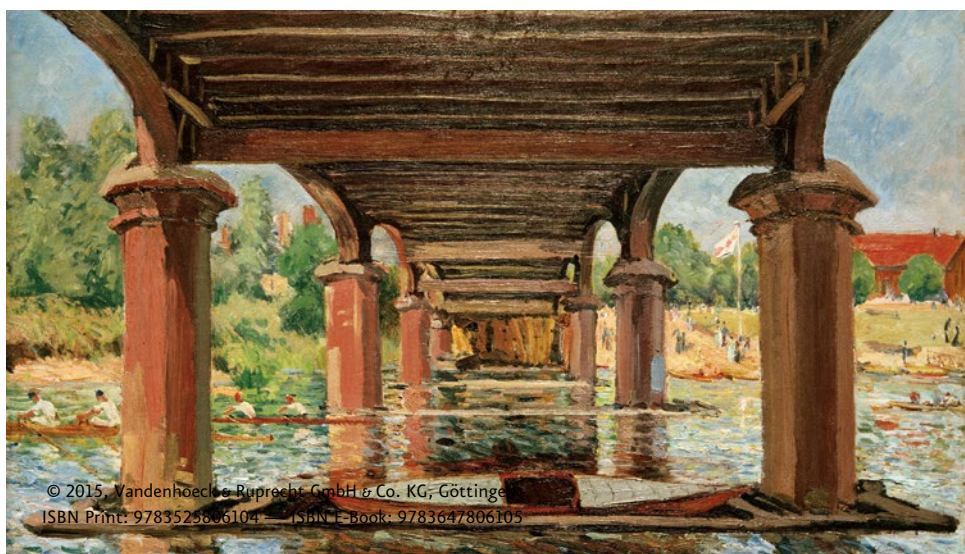


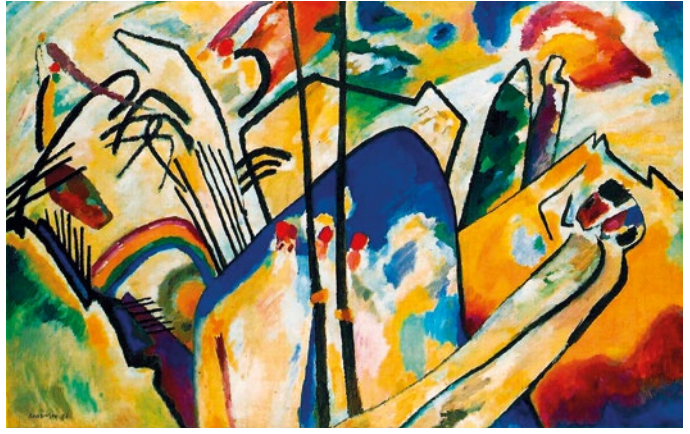
29 Erich Lehner | Trauernd sich finden

Inhalt

- 4** Annette Linné-Genth
**Familiendynamik in Trauerprozessen
und Familienkrisen**
- 8** Tanja M. Brinkmann und Chris Paul
**Gesellschaftliche Systeme und ihre Trauernormen
am Beispiel der aberkannten Trauer**
- 18** Susanne Vormbrock-Martini und Sybille Vormbrock
Scheidewege – Getrennt neue Wege gehen
- 23** Ursula Wolter-Cornell
Systemische Familienrekonstruktion
- 29** Erich Lehner
Trauernd sich finden
- 32** Beatrix Weidinger-von der Recke
Kinderlose Menschen trauern – anders
- 35** Mary Kreutzer
Sterben, ohne Bagdad noch einmal zu sehen
- 38** Cornelia Kunert
Eine Reise in einem Boot aus Haut
- 43** Radoslaw Celewicz
Systemwechsel
- 47** Helga Müller-Finger
Demenz – Angehörige brauchen Begleitung
- 51** Evelyn Schmidt
**Wege zum gelingenden Umgang mit Trauer
im Zeitraum vom Tod bis zur Beisetzung**

63 Birgitta Hadatsch-Metz
»Wie kann es
weitergehen ...?«





55 Iris Peymann
Rechtliche Betreuung von Engeln und Robotern

60 Sonja Hofmann
Am selben Strang ziehen?

63 Birgitta Hadatsch-Metz
»Wie kann es weitergehen ...?«

67 Werner Grafen
Besser keine als diese Familie

70 Kirsten Fehrs
»Nur durch den Schmerz hindurch ...«

77 Hannes Jahn und Carolin Vogt
**Mit der Haltung eines Künstlers –
Organisationsberatung in Krisensituationen**

80 Gero Mertens
**Unternehmenstheater – Katalysator für
Systemveränderungen**

85 Aus der Forschung: Wie Chile und Argentinien
nach den Militärdiktaturen um die nationale
Aufarbeitung der Massenmorde ringen

88 Fortbildung

93 Rezension

94 Nachrichten

99 Vorschau

100 Impressum



60 Sonja Hofmann | Am selben Strang ziehen?

Familiendynamik in Trauerprozessen und Familienkrisen

Annette Linné-Genth

Man soll die Dinge nicht so ernst nehmen, wie sie sind. (Aaron Antonovsky)

Chronische Erkrankungen, der Verlust eines nahen Menschen und andere existenzielle Veränderungen fordern das gesamte Familiensystem heraus und jedes einzelne Mitglied auf ganz individuelle Weise. Mitunter entsteht zunächst eine Atmosphäre der Sprachlosigkeit. Alle sind vorsichtig, verwirrende Gefühle und neue Gedanken werden im eigenen Kopf und als innerer Dialog

bewegt. Als Schutzhaltung ist dies angemessen, doch wenn Schweigen länger anhält, kann es (un- gewollt) in Vertrauensverlust, Ohnmachtsgefühlen und Einsamkeit münden. Dann werden wesentliche Grundgefühle, wie Wut, Trauer, Angst, Freude und Liebe, die der Wertschätzung und konstruktiven Resonanz bedürfen, nicht ausreichend in Kontakt gebracht. Oder gegenteiliges Verhalten bildet sich heraus, die Beschreibungen der familiären Situation kreisen über lange Zeit um die mit Krankheit verbundenen Themen, wer-



Carl Larsson, Christmas Holidays, pub. in »Lasst Licht Hinin«, 1909/
Private Collection / The Stapleton Collection / Bridgeman Images

Die Beschreibungen der familiären Situation kreisen über lange Zeit um die mit Krankheit verbundenen Themen, werden zum zentralen Inhalt familiärer Gespräche und zum dominierenden Beziehungsgestalter.

den zum zentralen Inhalt familiärer Gespräche und zum dominierenden Beziehungsgestalter.

In Umbruchzeiten ist das Familiensystem meist ein Ort eng aufeinander abgestimmten Lebens. Die Belastungen der einen Person rufen die unterschiedlichsten Belastungen der anderen hervor, und wechselseitige Erwartungsstrukturen sind eng miteinander verknüpft.

Der systemische Ansatz und die Familienmedizin verstehen Familie als eine Einheit aller ihrer Mitglieder. In existenziellen Wendezeiten betrachten sie darüber hinaus das Netz der Interaktionen zwischen Familienmitgliedern und Behandlungssystemen. Denn die damit verbundenen Erfahrungen beeinflussen wiederum das Innen der Familie.

Damit diese Wechselwirkungen zu einem förderlichen und gelingenden Prozess im Innen und

Außen und in der Kooperation von Innen mit Außen werden, sind Zur-Sprache-Bringen und Austausch zentral. So können die Beteiligten eine Umwelt von Bedeutungen entwickeln mit der Chance, einen förderlichen Einfluss auf das Erleben der Familienmitglieder zu nehmen und den vielfältigen Erschütterungen etwas Tragen-des entgegenzusetzen.

Strategien in Zeiten der Not

Ist das bisherige Leben erschüttert und erzwingt grundlegende Veränderungen, engt sich unser Handlungsspielraum ein, wir greifen auf bewährte Strategien zurück beziehungsweise übernehmen frühe Verhaltensweisen als bewährtes Überlebensmuster die Regie.

Isolation nach außen – Jetzt müssen wir zusammenhalten. Die Außenwelt wird zunehmend als verständnislos wahrgenommen. Zeit und Energie, sich auseinanderzusetzen, sind mitunter kaum vorhanden.

Harmonisierung – Wir können keine weiteren Konflikte tragen, mag vielleicht das vorherrschende Gefühl in der Familie sein. Aus einem Schutzimpuls heraus werden Konflikte vermieden, Rücksicht und Vorsicht sollen das Familiengeschehen sichern.

Situation einfrieren – Ich empfinde gar nichts mehr. Jede tiefgreifende Veränderung wirkt zunächst bedrohlich. Man möchte die Zeit anhalten, sich und die anderen schützen, den Gefahren soweit als möglich ausweichen. Eine Art Totstellreflex zeigt in Form der Erstarrung, wie übermäßig stark die Belastungen erschüttern und wie schwer es der Familie fällt, mitzugehen.

Trennung – Rette sich wer kann. Für manche Menschen scheint es nicht leistbar, sich neben der aktuellen Belastung auch noch mit den von der allgemeinen Lebensentwicklung geforderten Aufgaben auseinanderzusetzen. Sie fühlen sich zu stark verletzt, erleben sich intensiven Ängsten ausgesetzt und von Schuldgefühlen geplagt. Existenzielle Verluste haben ihr eigenes Konfliktpotenzial und Trauer, Konflikt und Krise sind mitunter eng verwoben.

Enge Beziehung – Ich bin immer an deiner Seite. Oft sind es die Mütter, die sich in Krisenzeiten besonders verantwortlich fühlen für Schwache oder Gefährdete ihrer Familie. Doch überfordert eine solche Spagatexistenz zwischen der sorgenden Fürsorge und ihren Gefühlen, den Rest der Familie zu vernachlässigen.

Quälende und vorwurfsvolle Suche nach der Ursache – Was haben wir (habe ich/hast du)

falsch gemacht? Diese Frage nach Ursache, Sinn und Bedeutung stellt sich wohl jeder Mensch, der mit einem Schicksalsschlag konfrontiert wurde. Schuld und Scham werden zu (unausgesprochenen) Familienbegleitern.

Tabuisierung und Bagatellisierung – Solange wir es nicht aussprechen, haben wir es noch gebannt. Die Tabuisierung und Bagatellisierung ist ein Versuch, belastende Situationen zu kontrollieren. Mit aller Kraft wird versucht, sich und andere vor der grausamen Realität zu schützen, zumindest noch ein Weilchen. Denn gleichzeitig wird intuitiv wahrgenommen, dass dies kein wirklicher Schutz ist.

Verantwortungsdiffusion – Mein Kind ist so verständnisvoll. Wenn die Eltern als Regisseure ihres Familienverbandes nicht (mehr) die Aufgaben und Funktionen ergreifen, für die sie verantwortlich sind, springen Kinder ein und übernehmen, soweit ihnen möglich, die Rolle der Erwachsenen. Wenn sich diese Aufgabenverschiebung festigt, geschieht es

zulasten ihrer eigenen kindlichen Entwicklung. Denn dann entbehren sie Schutz, Fürsorge und notwendige Förderung.

Bedrohliche Familiengeschichten – Mir kann niemand helfen, bei mir läuft es genau wie bei meiner Mutter und Großmutter. Familien verfügen über Vorerfahrungen aus früheren Generationen, deren Muster und Botschaften können zu bedeutsamen Vorstellungen werden oder zu prophetischen Geschichten.

Schuld- und Schamgefühle – Wenn ich doch nur, hätte ich doch. Manche pflegenden Angehörige oder Hinterbliebene quälen Fragen, ob es einen anderen Verlauf hätte nehmen können, wenn sie selbst oder andere sich noch mehr angestrengt, sich anders verhalten oder etwas unterlassen hätten. Wenn es in der Begleitung hochbelasteter Familien gelingt, gemeinsam *Mister Scham und Misses Schuld* zu entlassen, dann kann anstelle gegenseitig negativer Zuschreibungen oder Misstrauen das Gute, das miteinander verbindet, wieder zu Tage treten.

Unterstützung ist Kommunikation

Es ist ein bedeutsamer Teil von Beratung oder Familientherapie, die Familienmitglieder anzuregen, das Gespräch (wieder) aufzunehmen und im Kontakt zu bleiben. Indem sie sich gegenseitig die Geschichten ihres jeweiligen Erlebens erzählen und im Prozess des Zuhörens und Erfragens verbunden sind, werden Beziehungsqualitäten und die Empfindungen füreinander spürbar. Allmählich erweitern sich die persönlichen Blickwinkel, neue Aspekte und Elemente können wahrgenommen werden, und andere, neue Optionen entstehen.

Statt nach Dysfunktionalität und Fehlern zu forschen, steht die verstärkte Suche nach stützenden, schützenden, stärkenden, heilungsförderlichen und stabilisierenden Faktoren im Mittelpunkt systemischer Beratung. All die Ressourcen also, die helfen, Belastung zu meistern und an ihnen zu wachsen, stellt die Resilienzforschung in den

Mittelpunkt ihrer Betrachtungen. Als allgemeine *förderliche Faktoren* bewähren sich für Familiensysteme

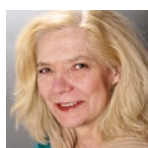
- transparente Umgangsregeln, die allen eine klare Orientierung geben.
- Eigenverantwortung für sich selbst und Achtsamkeit gegenüber den anderen Beteiligten.
- individuelle Gestaltungsräume.
- Kommunikation als Möglichkeit zu reden, zu klären und Lösungsoptionen auszuhandeln.
- Übereinkunft, dass Fehler menschlich und korrigierbar sind.
- mit Niederlagen leben können und sie als im Leben unvermeidbar zu erkennen.
- Zukunftsträume.
- spirituelle Räume, die existenzielle Fragen zulassen.
- Hoffnung auf Sinnperspektiven, auch wenn diese vorerst nicht zu erkennen sind.

»Wo keine Hoffnung ist, muss man sie erfinden« (Aaron Antonovsky).

Dazu möchten die abschließenden Leitfragen aus der systemischen Praxis beitragen:

- Was habe ich aktuell durchzustehen?
- Gibt es Ausnahmen, in denen es mir (ein wenig) leichter ist?
- Woran könnte ich erkennen, dass es mir etwas besser geht?
- Wie habe ich frühere Krisen überstanden?
- Was könnte ich tun, um die Situation zu verschlimmern, und was könnte ich tun, um sie zu verbessern?
- Welche Gedanken gehen durch meinen Kopf und was sagt mein Bauch?
- Wenn ich aus der Perspektive eines fliegenden Vogels auf meine Situation schauen könnte, was würde ich neu entdecken und anders empfinden?
- Angenommen, ein Wesen aus einer anderen Welt käme, würde mir drei Möglichkeiten zur Verfügung stellen, die zu Erleichterung oder gewünschten Veränderungen führen: Welche wäre die Verrückteste? Welche die Aussichtsreichste? Welche die Angenehmste?

- Wenn ich die aktuelle Situation gemeistert hätte, wenn sich etwas gelöst oder entspannt hätte, wie würde dann mein Leben aussehen? Was würde ich dann fühlen, sehen, schmecken, riechen, hören, wahrnehmen? Wozu hätte ich dann Kraft? Wie würde ich leben?



Annette Linné-Genth, Diplom-Sozialpädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, ist tätig im Jugendhilfe- und sozialen Bereich, in kleinen und mittelständischen Unternehmen sowie im kulturellen Bereich für Intendanz und Regie. Sie ist Lehrtherapeutin (DGSF) und Lehrsupervisorin (DGSF/DGSv) im Hamburgischen Institut für Systemische Weiterbildung und Dozentin im Bereich der Gesundheitsförderung an einer privaten Hochschule in Hamburg und Berlin.

E-Mail: annette.linnegenth@googlemail.com

Literatur

- Antonovsky, A.: Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen 1997.
- Kopp-Breinlinger, K.; Rechenberg-Winter, P.: In der Mitte der Nacht beginnt ein neuer Tag. Mit Verlust und Trauer leben. München 2004.
- Rechenberg-Winter, P.; Fischinger, E.: Kursbuch Systemische Trauerbegleitung. Göttingen 2008.
- Schlippe, A. von, Schweitzer, J.: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Göttingen 2013.
- Welter-Enderlin, R.; Hildenbrand, B.: Resilienz. Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg 2006.

Statt nach Dysfunktionalität und Fehlern zu forschen, steht die verstärkte Suche nach stützenden, schützenden, stärkenden, heilungsförderlichen und stabilisierende Faktoren im Mittelpunkt systemischer Beratung.



© Christiane Knoop

Gesellschaftliche Systeme und ihre Trauernormen am Beispiel der aberkannten Trauer

Tanja M. Brinkmann und Chris Paul

Was ist Ihre Meinung: Trauern Männer mehr als Frauen? Oder umgekehrt? Sind Ihnen am Sarg oder Totenbett schreiende Angehörige lieber als versteinert wirkende? Trauert der jahrelang betrogene Ehemann weniger als der Geliebte? Und woran merken Sie das? Ist der Tod des erwachsenen Bruders schwerwiegender als der Tod des eigenen Kindes? Macht der Verlust des Arbeitsplatzes trauriger als der Verlust der Heimat? Wonach entscheiden Sie das? Und welche Folgen haben Ihre Bewertungen für den Kontakt mit dem Trauernden und für Ihre Begleitungsangebote?

Und noch ein paar Fragen: Präferieren Sie bestimmte Trauerreaktionen? Haben Sie es eher mit den In-sich-Gekehrten, die erst mal viel mit sich ausmachen? Gehören Trauer und Tränen für Sie zusammen oder geht das eine auch ohne das andere? Wie geht es Ihnen mit Trauernden, die sehr expressiv und lautstark reagieren? Sind Ihnen eher emotionale oder rationale Trauernde lieber? Welche Trauerreaktionen versuchen Sie vielleicht unbewusst zu vermeiden oder machen Ihnen Angst?

Wir legen in diesem Artikel das Spannungsfeld von anerkannter Trauer auf der einen Seite und aberkannter Trauer auf der anderen Seite dar. Wir zeigen ausgehend von dem Konzept *disenfranchised grief* und seinen Weiterentwicklungen, dass Verluste, trauernde Menschen und ihre Trauerreaktionen regelmäßig in eine meist unbewusste Rangordnung gebracht werden. Diese Rangordnung wird von verschiedenen Normen bestimmt, die gesellschaftlich und kulturell konstruiert werden, aber auch individuell durch Familiengeschichte oder Persönlichkeitsmerkmale bestimmt sind. Diese internalisierten Trauernormen führen dazu, dass Begleitende ebenso

wie Nachbarn, Angehörige und Trauernde selbst automatische Bewertungen abgeben: Der eine Verlust gilt als weniger schlimm als der andere, eine bestimmte Trauerreaktion wird als adäquater eingeschätzt als die andere etc.

Prägnanter ausgedrückt: *Verluste, Trauernde und Trauerreaktionen unterliegen einer normativen Hierarchisierung*. Diese Hierarchisierung hat zur Folge, dass den als »gravierender« angesehenen Verlusten eine andere Unterstützung gegeben wird als den als »lapidar« eingeschätzten. Es führt dazu, dass manche Trauerreaktionen zum Beispiel durch Medikamente unterdrückt werden, andere durch Ratschläge quasi erzwungen werden sollen. Unsere These ist, dass diese Hierarchisierung Auswirkungen auf die professionelle Trauerbegleitung hat. Mehr noch: Trauerbegleitung und therapeutische Interventionen selbst können dazu beitragen, dass diese normative Hierarchisierung von Verlusten, Trauernden und Trauerreaktionen stabilisiert wird. Oder andersherum: Trauerbegleitung untergräbt die von außen vorgegebenen Trauerhierarchien und gibt Trauernden, denen bisher kein Recht auf Trauer und Unterstützung zugestanden wurde, dieses Recht auf ihren Prozess und auf eine Unterstützung dabei zurück.

Dementsprechend fragen wir, welche Wandlungstendenzen und welche Beharrlichkeiten sich im Spannungsfeld von ab- und anerkannter Trauer zeigen, welche Risiken und Chancen diese normative Hierarchisierung für die Trauerbegleitung hat und wie die Trauerbegleitung selbst zu einer solchen Hierarchisierung beiträgt. Die hier aufgeworfenen Fragen sollen dazu anregen, die eigene trauerbegleitende Tätigkeit kritisch in den Blick zu nehmen und gegebenenfalls weiterzuentwickeln.



Ernst Ludwig Kirchner, Ins Meer steigender Mann, 1913 / akg-images

Ist der Tod des erwachsenen Bruders schwerwiegender als der Tod des eigenen Kindes? Macht der Verlust des Arbeitsplatzes trauriger als der Verlust der Heimat? Wonach entscheiden Sie das?



© Monika Wieber

Menschen mit aberkannter Trauer erhalten kaum oder keine zwischenmenschliche oder professionelle Unterstützung, wodurch ihr bereits erschwerter Trauerprozess noch mühsamer wird.

Dieser Artikel ist wie folgt aufgebaut: Wir widmen uns zunächst der aberkannten Trauer und stellen das Konzept *disenfranchised grief* in seinen Grundzügen und Weiterentwicklungen vor. Anschließend wird aufgezeigt, wo es derzeit zu einer normativen Hierarchisierung von Verlusten, trauernden Menschen und Trauerreaktionen kommt. Es werden dann Wandlungstendenzen gezeigt: einerseits, wo aberkannte Trauer mehr anerkannt wird, und andererseits, wo die Modifikation von Diagnoseklassifikationssystemen (zum Beispiel ICD und DSM) zu einer ambivalenten Anerkennung von Trauer führen, die den Preis der Pathologisierung zahlt.

Das Konzept der aberkannten, sozial nicht anerkannten und entrechteten Trauer – Annahmen und Weiterentwicklungen

Das von Doka 1989 erstmals vorgestellte Konzept *disenfranchised grief* (vgl. Doka 1989, 1999) ist unter verschiedenen Namen in den deutschsprachigen Raum übersetzt worden: als »aberkannte Trauer« (Paul 2011), »entrechtete Trauer« (Doka 2014) und »sozial nicht anerkannte Trauer« (Willmann und Müller 2014). Wesentlich dabei ist, dass die soziale, gesellschaftsstrukturelle und vor allem normative Seite der Trauer beleuchtet wird. Zentrale Annahme ist, dass Trauerprozesse normativen Verhaltensspielregeln folgen (zum Beispiel wer trauern soll und darf, wo das geschehen kann und vor allem wie lange). Entsprechen die Verluste beziehungsweise die Trauerreaktionen den aktuell gültigen Normen, kann die trauernde Person davon ausgehen, dass ihre Trauer gesellschaftlich anerkannt ist und sie die von der

jeweiligen Kultur und Gesellschaft vorgesehene Unterstützung in ihrer Verlustbewältigung erhält.

Doka interessiert sich nun für genau das Gegenteil: Trauernde Menschen, deren Verluste und Trauerreaktionen sich an den gängigen Normen *brechen*, so seine zentrale These, sind entrechtet, weil sie ihre Trauer nicht nach außen leben können, und wenn sie dies trotzdem tun, werden sie für dieses abweichende Verhalten negativ sanktioniert. Menschen mit aberkannter Trauer erhalten deshalb kaum oder keine zwischenmenschliche oder professionelle Unterstützung, wodurch ihr bereits erschwerter Trauerprozess noch mühsamer wird.

Durch die Übersetzung als »entrechtete Trauer« kommt die politische Implikation eines gesellschaftlich vorgegebenen Rechts auf Trauer, die dem Konzept von Doka innewohnt, am stärksten zum Ausdruck. Wir präferieren jedoch den Begriff »aberkannte Trauer«, weil er unseres Erachtens eingängiger und weniger erklärungsbedürftig als »entrechtete« Trauer ist.

Doka unterscheidet mehrere Typen von aberkannter Trauer, die sich nicht notwendigerweise ausschließen, sondern auch ergänzen können:

- **Aberkannte Beziehungen:** Nichtverwandtschaftliche Familienbeziehungen werden in der Regel als weniger intensiv angesehen als eine sogenannte Blutsverwandtschaft. Die Trauer von Nachbarn/Nachbarinnen, besten Freundinnen/Freunden, Kollegen/Kolleginnen, Geliebten, Bewohnern/Bewohnerinnen, Betreuungs- und Pflegekräften, Ärzten/Ärztinnen, Pflege- oder Stiefeltern erfährt in der Regel nicht die gleiche Anerkennung wie bei verwandtschaftlichen Beziehungen. Innerhalb verwandtschaftlicher Beziehungen exis-

tiert darüber hinaus eine weitere Hierarchie: Geschwister und Großeltern werden als weniger intensiv trauernd eingeschätzt als Eltern und Partner/-in. Die als weniger intensiv eingeschätzten Beziehungen führen zu einer Geringschätzung des Verlusterlebens. Diese Geringschätzung führt zu einer Marginalisierung des Trauerprozesses. Menschen, die zum Verstorbenen in einer aberkannten Beziehung standen, werden von der Mitgestaltung der Abschiedsrituale zumeist ausgeschlossen, sie erfahren keinerlei oder kaum Beileidsbekundungen, Trost und Unterstützung.

- *Aberkannte Verluste:* Bestimmte Verluste werden normativ geringgeschätzt oder gar nicht als solche definiert. Beispiele hierfür sind der Tod eines Haustiers (vgl. Toetz 2014), das abgebrochene Studium, der Verlust des Eigentums im Zuge einer Insolvenz, Schwangerschaftsabbrüche, der Kontaktabbruch der Tochter, die sich politisch radikalisiert und von den bürgerlichen Eltern abgewendet hat. Verluste, die nicht als solche wahrgenommen werden, so die Annahme, ziehen auch keine Trauerprozesse nach sich. Dementsprechend unterbleibt jedes Unterstützungsangebot nach einem aberkannten Verlust.
- *Aberkannte Trauerfähigkeit:* Nicht allen Menschen werden normativ gleichermaßen Trauerfähigkeiten oder Trauerbedürfnisse zugeschrieben. So wird häufig davon ausgegangen, dass Menschen mit einer sogenannten geistigen Behinderung, sehr junge oder sehr alte Menschen anders, weniger oder gar nicht trauern. Diesen Menschen wird häufig nicht zugetraut, einen Verlust als solchen zu verstehen, weshalb er ihnen nicht selten verschwiegen wird. Von Abschiedsritualen werden sie tendenziell ausgeschlossen und weitergehende Unterstützung für ihren Prozess erhalten sie zumeist nicht, da er fälschlich als Depression, aufsässiges Verhalten oder allgemeine Unangepasstheit eingeschätzt wird.
- *Tabuisierte Todesursachen:* Bestimmte Todesumstände (zum Beispiel Selbsttötungen, Tode im Zuge von sexueller Aktivität, Drogenabusus, Schwangerschaftsabbruch) werden tendenziell verschwiegen, weil sie in der Regel weniger anerkannt sind als etwa eine Krebserkrankung oder ein Opferstatus im Straßenverkehr. Solche schamhaft verschwiegenen Verluste zeigen die Wirksamkeit gesellschaftlicher Regeln. Die Abwertung und Stigmatisierung bestimmter Verhaltensweisen wirkt so stark, dass Hinterbliebene lieber auf Trauerunterstützung verzichten, als sich der Ausgrenzung aufgrund der Todesumstände auszusetzen.
- *Aberkannte Trauerreaktionen:* Jede Gesellschaftsform, Religion und Kultur erlaubt und verbietet andere Ausdrucksformen von Trauer. In Westeuropa sind exaltierte, expressive, lautstarke und langwierige Trauerausdrücke weniger anerkannt und werden oft sogar als »falsch« eingeschätzt. Die aberkannten Trauerreaktionen haben für alle, die Trauernden im Rahmen ihrer Berufstätigkeit begegnen, eine entscheidende Bedeutung. Trauerbegleiter/-innen entscheiden mit, welcher Trauerausdruck als »angemessen und normal« gilt und welcher als »ungewöhnlich« oder »risikohaft« oder »nicht mehr normal« angesehen wird. Auch wenn Trauerbegleitende den Begriff der »pathologischen Trauer« nicht mehr verwenden, haben doch alle eine internalisierte Bewertungsskala, die das fachliche Handeln leitet.

Während das Konzept *disenfranchised grief* im englischsprachigen Raum sowohl innerhalb der Trauerforschung wie auch innerhalb der Praxis etabliert ist (vgl. Robson und Walter 2012, S. 97), lässt sich das für den deutschsprachigen Raum nicht konstatieren. Erst in jüngster Zeit gibt es einzelne Veröffentlichungen (vgl. Metz 2011; Paul 2011; Paul 2012 sowie das Leidfaden-Themenheft 3/2014: »Aberkannte Trauer«). Beim Bundes-

verband Trauerbegleitung e. V. wird aberkannte Trauer seit Kurzem als Risikofaktor für erschwerte Trauer berücksichtigt (vgl. Bundesverband Trauerbegleitung 2013, S. 78).

Im englischsprachigen Raum zeigen sich im Fachdiskurs zahlreiche kontroverse Diskussionen und empirische Forschungen zur Weiterentwicklung des Konzepts, die wir an dieser Stelle nicht vollständig darlegen können. Lediglich zwei Aspekte sind für diesen Artikel wichtig. Erstens impliziert der Dualismus von Ab- und Anerkennung in dem Konzept von Doka ein Entweder-oder: Verluste, trauernde Menschen beziehungsweise ihre Trauerreaktionen sind entweder anerkannt oder nicht. Im Anschluss an Robson und Walter gehen wir dagegen von einer *normativen Hierarchisierung von Verlusten, trauernden Menschen und Trauerreaktionen* aus (vgl. Robson und Walter 2012, S. 110). Mit anderen Worten: Es geht um ein Mehr-oder-Weniger von Trauer, die Menschen zugestanden wird. So wird beispielsweise der trauernden Ehefrau normativ ein höhere Trauerintensität und -dauer zugestanden als dem besten Freund des Verstorbenen. Eine solche Mehr-oder-weniger-Sichtweise ist unseres Erachtens differenzierter und zielführender.

Zweitens sind Personen nicht nur einseitig von gesellschaftlichen Normen und Werten beeinflusst,

sondern sie selbst haben im Zuge von Sozialisationsprozessen und Lebenserfahrungen normative Vorgaben verinnerlicht und leben diese in ihrem tagtäglichen Handeln und Sein aus. Dieses kann dazu führen, dass die tatsächlich vorhandenen Trauerprozesse nicht nur gesellschaftlich, sondern auch *von den Betreffenden selbst aberkannt werden*. Kauffman spricht dementsprechend von »*self-disenfranchisement*« (Kauffman 2002, S. 61), also »Selbstaberkennung«. Es findet also eine erlernte Verinnerlichung der normativen Hierarchisierung von Verlusten, Trauernden und Trauerreaktionen statt. Erlernt deshalb, weil wir bei Kindern sehr eindrucksvoll sehen können, dass diese Hierarchisierung (noch) nicht vorhanden ist. Kinder in Trauergruppen treten in der Regel nicht in Wettstreit, ob es schlimmer sei, den Vater, die Schwester oder den Großvater verloren zu haben.

Somit stehen Menschen mit tendenziell aberkannter Trauer, wie Abbildung 1 zeigt, in einem Spannungsfeld von verschiedenen Ebenen, die sich wechselseitig beeinflussen.

Dieses Spannungsfeld besteht aus gesellschaftlichen Strukturen und Institutionen (etwa wo Friedhöfe sind, wer bestatten darf, welche Unterstützungsstrukturen es für trauernde Menschen gibt) und kulturellen Symbolen (was »sich gehört« und was nicht, Männer- und Frauenaus-

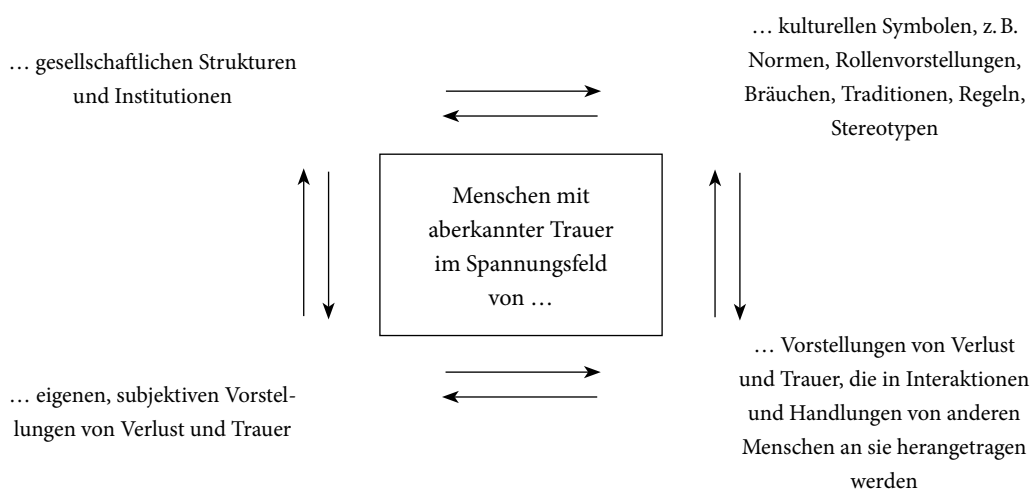


Abbildung 1: Spannungsfeld von Menschen mit aberkannter Trauer

druck der Trauer, Butterkuchen nach der Be-stattung, Sechswochenamt, Tragen schwarzer Kleidung etc.). Jede Person hat zudem ihre ganz eigenen, subjektiven Vorstellungen von Trauer. Im tagtäglichen Handeln bringen wir diese zum Ausdruck (zum Beispiel ob wir zu einer Beerdigung gehen oder nicht, ob wir dort Schwarz tragen, ob wir uns nach einem Tod krankschreiben lassen oder sofort wieder arbeiten gehen) und übertragen sie auf unser soziales Umfeld. Gibt es zwischen den eigenen, subjektiven Vorstellungen von Trauer und den anderen drei Seiten des Spannungsfelds keine oder nur eine geringe Kongruenz, ist die Gefahr aberkannter Trauer vorhanden.

Hierarchisierung von Verlusten, Trauernden und Trauerreaktionen auf der Angebotsseite

Welche Wirkungen hat diese normative Hierarchisierung nun auf die Praxis der Trauerbegleitung? Zunächst einmal ist auffällig, wen Trauerbegleitung adressiert und welche Trauernden sie in Anspruch nehmen. Empirisch abgesichertes und gar repräsentatives Wissen hierzu ist in Deutschland nicht vorhanden. Die jüngsten Ergebnisse des Projekts »TraueErLeben« geben aber erste explorative Hinweise, wer Trauerbegleitung nutzt (vgl. Wissert 2013). Es zeigt sich, dass vor allem Personen nach dem Verlust eines Kindes oder einer Partnerin oder eines Partners Trauerbegleitung in Anspruch nehmen (vgl. Wissert 2013, S. 7). Daraus lässt sich schlussfolgern, dass offensichtlich die gesellschaftlich anerkanntesten Verlust- und Beziehungsformen am meisten trauerbegleitende Unterstützung erfahren. Ohne Frage sind für die meisten Menschen die Bindungen zu eigenen Kindern und zu Lebenspartnern die stärksten und bei einem Verlust dementsprechend massiv für den Trauerprozess. Wo aber bleiben die anderen trauernden Zugehörigen, die ebenfalls starke Bindungen zu den gestorbenen Menschen haben?

Nimmt man das Konzept der aberkannten Trauer ernst, dann müssten professionelle trauer-

begleitende Angebote *gerade* für Personen vorhanden sein, deren Trauer sozial nicht anerkannt ist, weil sie in ihrem gewohnten Alltag nicht ausgedrückt werden kann oder sogar sanktioniert wird. Dies scheint aber eher selten der Fall. Mutmaßlich findet hier ein doppelter Selektionsprozess statt: Einerseits erlauben sich trauernde Menschen diese Trauer selbst nicht. Andererseits finden sie möglicherweise keine Angebote für ihre Trauer, die sie selbst als akzeptabel und unterstützend wahrnehmen.

Der Blick auf die beiden großen deutschen Selbsthilfevereine für Trauernde zeigt das. Der bundesweite »VEID – Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister e. V.« bietet seit 1997 Selbsthilfegruppen, Tagungen, Seminare und umfangreiches Informationsmaterial für Eltern und Geschwister von Verstorbenen an. Ihr Verlust ist zwar anerkannt und gilt als unterstützungsbedürftig, aber ihr Trauerausdruck wird in seiner Intensität und Dauer selten von Außenstehenden und Professionellen akzeptiert (vgl. Klaassen und Gallagher 2014). Trauernde Eltern und Geschwister können so tatsächlich als eine Gruppe von aberkannt Trauernden gelten, die sich selbst organisiert haben, um ohne Widerspruch und therapeutischen Zwang langandauernd, stark und in völliger Verneinung jeder Form des »Loslassens« zu trauern. Der zweite bundesweite Selbsthilfeverein für trauernde Menschen, »AGUS – Angehörige um Suizid e. V.«, entspricht gleich beim ersten Blick den Kriterien für aberkannte Trauer. Die Todesursache Suizid ist in den letzten zwanzig Jahren stark enttabuisiert worden, die Betroffenen erleben aber nach wie vor, dass die Reaktionen auf ihren Verlust stärker am »Suizid« als Todesart orientiert sind als am eigenen Trauerprozess. Auch ein überlagerndes Thema beziehungsweise Tabu kann so die Trauer aberkennen, weil sie einfach nicht in den Fokus kommt.

Aus der Perspektive aberkannter Trauer(nder) fehlen viele weitere Angebote: Ein Gruppenangebot für trauernde Geliebte oder eine spezialisierte Einzeltrauerbegleitung für trauernde bes-

te Freundinnen/Freunde suchen die Betroffenen wahrscheinlich vergeblich. Auch Angebote für trauernde Großeltern sind fast nirgends zu finden. Für Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz gibt es unseres Wissens zurzeit noch keine Konzepte zur Trauerbegleitung. Spezielle Seminare für Menschen, deren Trauerausdruck negativ sanktioniert wird, als zu exaltiert oder zu kalt, fehlen. Es ist auffällig, dass ohne Tod kaum Trauerbegleitung stattfindet. Sowohl die anfragenden Trauerenden als auch anbietenden Trauerbegleiter/-innen sehen offensichtlich den Tod als Indikation für Trauerbegleitung an. Zwar finden im Verlauf von Trauerbegleitungen häufig auch andere Verluste jenseits des Todes Relevanz und Berücksichtigung, aber überspitzt lässt sich festhalten, dass zumeist der Tod das notwendige Eintrittsticket in die Trauerbegleitung ist. Bei anderen Verlusten werden andere Unterstützungsinstitutionen aufgesucht, die konzeptionell im Bereich der Krisenbewältigung arbeiten, aber von einem spezialisierten Wissen über Trauerprozesse sehr profitieren könnten.

Wandlungstendenzen

Trauerbegleitung und auch der gesellschaftsstrukturelle und normative Umgang mit Trauer sind derzeit dynamisch und wandlungsreich. Mit anderen Worten: Nicht alles muss so bleiben, wie es ist. Hierzu einige Beispiele:

- *Aberkannte Beziehungen:* Der »Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland« adressierte zunächst vor allem trauernde Eltern. 2012 kommt es zur Umbenennung in »Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland« als Ausdruck dessen, dass sich im Zeitverlauf die Angebote für trauernde Geschwister erweitert haben. Auch die Trauer von Pflegenden wird zunehmend wahrgenommen und auch respektiert, sie werden häufiger als früher zu Abschiednahme und Beerdigungen eingeladen, erhalten in ei-

Kinder in Trauergruppen treten in der Regel nicht in Wettstreit, ob es schlimmer sei, den Vater, die Schwester oder den Großvater verloren zu haben.





S. Kobold/ Fotolia

nigen Institutionen bereits kleine ritualisierte Zeiträume für ihre Erinnerungen an die Menschen, die in ihrer Obhut gestorben sind, im Rahmen von Dienstbesprechungen oder Jahresfeiern.

- *Aberkannte Verluste:* Bisher aberkannte Verluste im Rahmen von Schwangerschaftsabbrüchen und auch von Fehlgeburten werden zunehmend wahrgenommen und begleitet durch Abschieds- und Bestattungsmöglichkeiten, durch Gedenkstätten und Beratungsangebote in den Entbindungsklinken oder Beratungsstellen für Schwangerschaftskonflikte. Bis vor wenigen Jahren fand die Trauer um Kinder, die während der Schwangerschaft oder bei der Geburt gestorben sind, vergleichsweise wenig Anerkennung. Heute gibt es Unterstützungsleistungen wie etwa die Initiative »Regenbogen« oder »Leere Wiege«, die spezifische Angebote für diese Eltern bereithalten. Zudem hat seit 2014 eine Veränderung des Personenstandsgesetzes dazu geführt, dass Eltern für ihre Kinder, die mit einem Gewicht von weniger als 500 Gramm tot geboren wurden, eine Geburtsurkunde inklusiver offizieller Namensgebung erhalten können.
- *Aberkannte Trauerfähigkeit:* Die Trauer von Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung wurde über viele Jahrzehnte als weniger stark eingestuft. Dementsprechend wurden diese Menschen häufig bei Bestattungen oder von Trauerangeboten ausgeschlossen. Forschungsarbeiten haben aber gezeigt, dass sich die Trauer von Menschen mit oder ohne geistige Behinderung gar nicht so stark unterscheidet (vgl. Luchterhand und Murphy 2010; Franke 2012). Auch hier hat jetzt ein Wandel stattgefunden: Es gibt erste Angebote wie etwa Fachpublikationen in Leichter Sprache (vgl. Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung 2012) oder Trauercafés für Menschen mit geistiger Behinderung, die man noch vor einigen Jahren vergeblich gesucht hat.

Entrechtete Trauer oder Rechte in der Trauer

Wir haben bisher von aberkannter beziehungsweise entrechteter Trauer gesprochen, ohne jedoch genau zu definieren, welche Rechte für trauernde Menschen, deren Verlust und Trauer Ausdruck in der westeuropäischen, säkularisierten christlichen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts anerkannt werden. Juristisch geregelt sind in Deutschland die Bestattungspflicht, die Erbfolge und die Möglichkeit des Sonderurlaubs nach dem Tod eines Verwandten ersten Grades, je nach tarifpolitischer Flankierung und Arbeitsvertrag zumeist zwei Tage. Mit Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen, dem Organspendeausweis, einem Vorsorgevertrag für die eigene Bestattung und einem Testament setzt der Sterbende selbst Regeln fest für sein Sterben, seine Hinterlassenschaft und seinen Abschied. Mehr ist nirgendwo festgehalten. Anteilnahme, tatkräftige Unterstützung, Rücksicht und Geduld liegen im Ermessen der umgebenden Menschen. Und die haben im Lauf der vergangenen Jahrzehnte nur begrenzt gelernt, wie das alles zur Verfügung gestellt wird. Rücksichtslosigkeit, Ungeduld, Forderungen nach flottem »Loslassen« und nach produktiver Wut zur umgehenden Wiederherstellung hundertprozentiger Leistungsfähigkeit sind an der Tagesordnung. Auch bei den »Profis«.

Es kommt eine bislang nicht dagewesene Pathologisierung von Trauer hinzu, was sich an der Reformulierung und Neudefinition von medizinischen und psychotherapeutischen Diagnoseklassifikationssystemen zeigen lässt. Im Mai 2013 wurde das »Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders« in seiner fünften Auflage (DSM-5) für die USA veröffentlicht. Neu ist hier, dass bei Trauernden mit depressiver Symptomatik jetzt schon zwei Wochen nach einem Todesfall bereits eine Depressionsdiagnose gestellt werden kann, statt bisher nach sechs Wochen. Die Empörung über diese Neufassung blieb nicht aus. So warnte beispielsweise die Bundespsychotherapeutenkammer

in der Stellungnahme »Trauer ist keine psychische Krankheit« vor dem Aufweichen diagnostischer Kriterien (vgl. BPtK 2013). Auch der Bundesverband Trauerbegleitung wehrt sich in einer Stellungnahme »Gegen die Inflation psychiatrischer Diagnosen« (Bundesverband Trauerbegleitung 2014, S. 94) im Bereich Trauer.

Dieser Aufschrei überrascht uns ein wenig, denn bislang wurde und wird unserer Erfahrung nach auch Trauer bereits psychotherapeutisch behandelt und abgerechnet, z. B. über die Diagnose-labels Anpassungsstörung oder Posttraumatische Belastungsstörung im ICD-10 GM (Internationale Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, German Modification). Andere Stimmen weisen zudem darauf hin, dass die Veränderung im DSM-5 überinterpretiert wurde (vgl. Finzen 2013, S. 2). Zudem steht die Adaption des DSM-5 für Deutschland noch aus. Sie erfolgt in der Regel zwei bis drei Jahre nach der US-amerikanischen Version, und es bleibt abzuwarten, inwieweit die für die USA neu ausgerichteten Kriterien zu Trauer in Deutschland Wirklichkeit werden.

Entscheidender scheint die ICD-Neufassung, die unseres Erachtens bislang noch nicht hinreichend in den Blick genommen wurde. Für 2017 hat die WHO die Veröffentlichung der 11. Auflage vorgesehen. Hier ist geplant, mit »Störungen, die spezifisch mit Stress assoziiert sind«, ein gänzlich neues Kapitel einzuführen und mit *prolonged grief disorder* beziehungsweise mit anhaltender Trauerstörung eine neuartige Diagnose. Der Vorschlag ist, dass diese Diagnose nach dem Tod eines nahestehenden Menschen gestellt werden darf, wenn die typischen Trauersymptome im Vergleich zur kultur- und religionsspezifischen normativ zu erwartenden Trauerzeit deutlich verlängert auftreten. Ob dieser Vorschlag 2017 Wirklichkeit wird, bleibt abzuwarten.

Die bisherige Haltung in der Trauerbegleitung war, dass Merkmale wie Sehnsucht nach dem Verstorbenen, Schwierigkeiten, den Tod zu realisieren, starke Beschuldigungen gegen sich selbst und ein Desinteresse an neuen Aktivitäten und Beziehun-

gen zu einem normalen, natürlichen Trauerprozess gehören. Trauerbegleitende haben den Menschen Mut zugesprochen, Verständnis und Unterstützung von ihrer Umgebung einzufordern und anzunehmen. Diese Unterstützung mussten die Betroffenen selbst bezahlen oder sie wurde von einem Verein, einem Wohlfahrtsverband oder über Spenden finanziert, niemals regelhaft von einer Krankenkasse.

Nun sieht es so aus, dass eine neue Norm entstehen wird, die die verschiedenen Angebote zueinander hierarchisiert. Die neue Norm lässt sich aber auch interpretieren als neues Recht – auf psychotherapeutische Unterstützung, auf Krankenschreibung, auf verschreibungspflichtige Psychopharmaka, die von den Krankenkassen bezahlt werden. Diese neuen Trauerrechte sind unseres Erachtens ein zweischneidiges Schwert, und es ist offen, welche Auswirkung sie auf die Einstellung der Gesellschaft zu Trauerprozessen haben werden.



Dr. Tanja M. Brinkmann ist selbstständige Trauerberaterin in Bremen, führt bundesweit Trainings, Vorträge, Fort- und Weiterbildungen zu Trauer am Arbeitsplatz, Palliative Care und Selbstsorge durch und ist Lehrbeauftragte an verschiedenen Universitäten. Sie ist promovierte Soziologin, Diplom-Sozialpädagogin und Krankenschwester.

E-Mail: mail@tanja-m-brinkmann.de
Website: www.tanja-m-brinkmann.de



Chris Paul ist Trauerbegleiterin, Fachbuchautorin sowie Referentin u. a. in Palliative-Care-Kursen, an der Mildred-Scheel-Akademie in Köln, bei der Malteser-Akademie in Bonn sowie an der Kardinal-König-Akademie in Wien. Sie arbeitet in ihrer eigenen Bonner Praxis für Trauerbegleitung, ist Gründungsmitglied des Bundesverband Trauerbegleitung e. V. (BVT) und leitet seit 2002 das TrauerInstitut Deutschland.

E-Mail: info@chrispaul.de
Website: www.trauerinstitut.de

Literatur

Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK): Trauer ist keine psychische Krankheit. BPTK warnt vor dem Aufweichen diagnostischer Kriterien. Pressemitteilung. 2013. Online: http://www.bptk.de/uploads/media/20130517_pm_bptk_Trauer_ist_keine_psychische_Krankheit.pdf (Zugriff: 27.10.2014).

- Bundesverband Trauerbegleitung: Risikofaktoren, Ressourcen und Symptome zur Einschätzung erschwelter Trauerprozess. In: *Leidfaden*, 2013, 2, S. 77–81.
- Bundesverband Trauerbegleitung: Normale Trauer. Gegen die Inflation psychiatrischer Diagnosen. In: *Leidfaden*, 2014, 3, S. 94.
- Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung: *Bäume wachsen in den Himmel. Sterben und Trauern. Ein Buch für Menschen mit geistiger Behinderung*. Stuttgart 2012.
- Doka, K. J.: *Disenfranchised grief. Recognizing hidden sorrow*. Lexington, Mass. 1989.
- Doka, K. J.: *Disenfranchised grief*. In: *Bereavement Care*, 1999, 18 (3), S. 37–39.
- Doka, K. J.: Trauer, die nicht anerkannt wird: Aberkannte Trauer. In: Paul, C. (Hrsg.): *Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis*. Gütersloh, 2011, S. 101–109.
- Doka, K. J.: Entrechtete Trauer. In: *Leidfaden*, 2014, 3 (3), S. 4–8.
- Finzen, A.: DSM-5 in der Kritik. Das Dilemma psychiatrischer Diagnostik. 2013. Online: http://www.eckhard-busch-stiftung.de/fileadmin/daten/Service_Hilfe/Information/EBU_Artikel_Asmus_Finzen_DSM_5.pdf (Zugriff: 27.10.2014).
- Franke, E.: *Anders leben – anders sterben. Gespräche mit Menschen mit geistiger Behinderung über Sterben, Tod und Trauer*. Wien 2012.
- Kauffman, J.: The psychology of disenfranchised grief: Liberation, shame, and self-disenfranchisement. In: Doka, K. J. (Hrsg.): *Disenfranchised grief. New directions, challenges, and strategies for practice*. Champaign, Ill. 2002, S. 61–77.
- Klaassen, D. W.; Gallagher, S.: Haben wir noch ein Recht zu trauern? Der immerwährende Kummer trauernder Eltern. In: *Leidfaden*, 2014, 3 (3), S. 21–27.
- Luchterhand, C.; Murphy, N.: *Wenn Menschen mit geistiger Behinderung trauern. Vorschläge zur Unterstützung*. Weinheim/München 2010.
- Metz, C.: Die vielen Gesichter der Trauer: Anregungen zum Umgang mit Trauer und Trauernden. In: *Psychotherapie-Wissenschaft*, 2011, 1 (3), S. 177–186.
- Paul, C. (Hrsg.): *Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis*. Gütersloh, 2011.
- Paul, C.: Aberkannte Trauer. In: Schärer-Santschi, E. (Hrsg.): *Trauern. Trauernde Menschen in Palliative Care und Pflege begleiten*. Bern 2012, S. 225–231.
- Robson, P.; Walter, T.: Hierarchies of loss: A critique of disenfranchised grief. In: *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 2012, 66 (2), S. 97–119.
- Toetz, N.: Der Verlust eines Tieres. In: *Leidfaden*, 2014, 3 (3), S. 45–49.
- Willmann, H.; Müller, H.: Eine Kritik am Konzept der »sozial nicht anerkannten Trauer«. In: *Leidfaden*, 2014, 3 (3), S. 81–83.
- Wissert, M.: Wirkungen von Trauerbegleitung im Rahmen der emotionalen und sozialen Bewältigung von tiefgehenden und komplizierten Trauerprozessen [TrauErLeben]. Ergebnisse des Forschungsprojekts aus der Befragung von Trauernden und Trauerbegleiterinnen sowie von Mitarbeitern in der stationären Pflege alter Menschen. 2013. Online: http://www.projekt-trauerleben.de/Wirkungen_der_Trauerbegleitung.pdf (Zugriff: 04.05.2014).

Scheidewege – Getrennt neue Wege gehen

Susanne Vormbrock-Martini und Sybille Vormbrock

Nie brauchen Eltern autonomere, unabhängige, stabilere, selbstbewusstere, unkompliziertere Kinder als in der Phase ihres eigenen heftigen Schmerzes und ihrer Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Trennung. Und nie brauchen Kinder liebevollere, geduldigere, aufksamere, einfühlsamere Eltern als in dieser Trennungszeit. Dass dies weder Kindern noch Eltern möglich ist, ist niemandes Schuld, das ist das Dilemma.
(nach Helmuth Figdor 2003/2010)

In Deutschland erleben etwa 30 bis 40 Prozent der Ehepartner Trennung und Scheidung. Es sind 150 000 Kinder pro Jahr von der Scheidung ihrer Eltern betroffen beziehungsweise jedes sechste Kind erlebt im Laufe seiner Kindheit die Trennung der Eltern und lebt in Folge überwiegend mit einem Elternteil oder in neuen Zweit- oder Patchworkfamilien (Largo und Czernin 2013, S. 10).

Trennung betrifft nicht das Paar allein

Getrennte Liebesbeziehungen wirken, außer auf die Paare und ihre Kinder selbst, auch auf weitere wichtige Beziehungen. So reißen manchmal im Zuge von Trennungen die Beziehungsfäden zu Kinderfreundinnen – beispielsweise durch Umzug und Schulwechsel –, zu Verwandten, die sich durch Parteinahme zuordnen, zum Freundeskreis der Erwachsenen, der sich aufspaltet, zu weiteren wichtigen Personen, wie Nachbarn, Trainern, Pastoren etc. Das Leben krempelt sich gehörig um. Enttäuschung, Wut, Angst, Schuldgefühle, Scham und Verzweiflung werden phasenweise zu täglichen Begleitern.

Die Betroffenen kennen das oben nach Helmuth Figdor beschriebene Dilemma nur zu gut. Man kann es nicht »richtig« machen in der akuten Trennungssituation. Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen unterstreichen das Dilemma noch: Eltern fühlen sich hilflos zwischen tiefem Schmerz und Wut einerseits und dem Schuldgefühl, ihren Kindern gegenüber zu versagen, ihnen nicht gerecht zu werden andererseits. Kinder fühlen sich verantwortlich für den Schmerz der Eltern oder gar schuldig für die Trennung der Eltern. Gleichzeitig sind sie allein mit ihrem eigenen Schmerz und der Angst vor dem, was jetzt kommen mag.

Gesellschaftliche Prämisse: Trennung bedeutet Auflösung, Versagen, Scheitern

Als gesellschaftliche Prämisse findet sich immer noch eine Art Auflösungsmodell, in dem eine Scheidung als etwas Defizitäres beschrieben wird, welches das Ende der Familie und auch den Tod eines Lebensmodells bedeutet, in dem Eltern zu Gegnern werden und Kinder auffällig und in ihrer Entwicklung gestört.

Die elterliche Verantwortung bedarf diesem Modell zufolge unbedingt institutioneller Regelung und häufig wird der Kontakt zum nichtsorgeberechtigten Elternteil stark begrenzt.

Systemische Prämisse: Neustrukturierungsmodell

Alternativ fokussiert das Neustrukturierungsmodell auf die Ressourcen der beteiligten Personen und deren Umwelt. Trennung und Scheidung werden als Lösung einer familiären Krise

verstanden, mit der eine neue Art des familiären Lebens entsteht. Die Beteiligten schaffen diese konstruktive neue Umwelt durch Resilienz selbst – zum Beispiel auch durch das eigene soziale Netz – oder lassen sich professionell unterstützen, so dass Eltern trotz Trennung kooperieren, wenn es um ihre Kinder geht und der Kontakt der Kinder zu beiden Elternteilen gefördert werden kann.

Gleichwohl wird das Ende der Partnerschaft oft als »das Ende«, »die Katastrophe«, als »Tod jeglicher Beziehung« und vor allem als »Versagen« empfunden und betrauert.

Ist bei einem der Partner der »point of no return« erreicht, zieht es sehr häufig dem anderen den Boden weg. Verlassenwerden wirkt wie eine heftige Kränkung, die den eigenen Selbstwert über lange Zeit schwächen kann.

Getrennt und doch nicht allein

Dann braucht es Geborgenheit in einem stabilen sozialen Netz; Freunde, die *einfach da* sind, einladen, begleiten, Essen kochen, zuhören – viele Male –, manchmal auch zum Lebendigsein zwingen.

Eltern sowie Großeltern brauchen dies gleichermaßen: Auch für Großeltern bricht mit der Trennung der Kinder und Schwiegerkinder oft eine Welt zusammen. Professionelle systemtherapeutische Gespräche, die behutsam Kräfte und Ressourcen aktivieren, tragen zur Stabilisierung bei und stellen oft eine längere gute Begleitung dar.

Handfeste Lebensveränderungen müssen bewältigt werden: Umzug, Kita- oder Schulwechsel, die Umgangsregelungen für die Kinder, Wahl des Residenz- oder Wechselmodells (siehe auch Mundzeck und Braack 2013), Vereinbarkeit von Beruf und Kinderbetreuung, finanzielle Engpässe etc.

Systemische Mediation kann diesbezüglich sinnvoll sein. Eine professionelle Außensicht trägt hier zu klaren Regelungen bei.



*Trennung und Scheidung werden
als Lösung einer familiären Krise
verstanden, mit der eine neue Art
des familiären Lebens entsteht.*

Grundbedürfnisse

Remo Largo (Largo und Czernin 2013, S. 184f. und S. 86) beschreibt drei Grundbedürfnisse des erwachsenen Menschen: Geborgenheit, Zuwendung/soziale Kompetenz, Entwicklung/Leistung. Nach Trennungen erleben die Betroffenen oft Verlassenheit, fehlende Unterstützung, Verschlechterung der Wohnbedingungen, soziale Isolation, sozialen Abstieg und finanzielle Sorgen.

Grundbedürfnisse bestehen nach Geborgenheit und sozialer Akzeptanz – zum Beispiel in einer neuen Partnerschaft sowie mit guten Freunden. Hilfreich sind auch Akzeptanz und Sicherheit in der eigenen erweiterten Familie, sichere Lebensbedingungen sowie ein sicherer Arbeitsplatz. Oft suchen Betroffene – sind die ersten schweren Wochen bewältigt – nach Bestätigung durch Einsatz der eigenen Fähigkeiten im Beruf oder in Weiterbildungen beziehungsweise Umschulungen (Largo und Czernin 2013, S. 200).

Kinder reagieren, ebenso wie die Erwachsenen, verunsichert, ängstlich, wütend, traurig. Dabei entwickeln ganz kleine Kinder häufiger Schuldgefühle, Grundschulkinder Solidaritäts- und Loyalitätskonflikte, Kinder in der Vorpubertät eher Selbstwertprobleme und Jugendliche, außer Zorn, Scham und Trauer, eher Probleme in eigenen engen Beziehungen.

Viele Kinder bewältigen Trennungen ohne dauerhafte Entwicklungsauffälligkeiten

Untersuchungen ergeben, dass die wichtigsten Kriterien zur Bewältigung von Trennung und Scheidung für Kinder folgende sind (nach Fthenakis 1995):

- Eine konstruktive Art der Eltern, mit Konflikten umzugehen,
- Kontinuität und Aufmerksamkeit in der Beziehung zum außen lebenden Elternteil,
- Sicherheit und Erziehungskompetenz des hauptsächlich anwesenden Elternteils.

Entsprechend enthält professionelle Unterstützung durch systemische Beratung, Therapie und Mediation diese drei Elemente.

Schutzfaktoren (nach Ochs und Orban)

Auch die beiden Psychologen und Systemischen Familientherapeuten Matthias Ochs und Rainer Orban (2011) formulieren zwei wesentliche Schutzfaktoren für Kinder aus Trennungsfamilien, die maßgeblich seien für eine gelingende Verarbeitung der Trennung/Scheidung ihrer Eltern: Am wichtigsten sei es, eine gute Beziehung zum »aushäusigen« Elternteil zu entwickeln (häufig immer noch der Vater), zu gestalten und zu pflegen. Dies sollte im Sinne von Kontinuität geschehen, einer emotionalen Sicherung der Beteiligten und der Entwicklung einer Beziehung, auch unabhängig vom Elternteil, in dessen Haushalt das Kind hauptsächlich lebt. Als zweiten wesentlichen Schutzfaktor nennen Ochs und Orban das Aufrechterhalten eines geringen Konfliktniveaus zwischen den Eltern nach der Trennung. Dies zeigt sich im Sinne einer möglichst wiederkehrenden positiven Konsensbildung zwischen den getrennt lebenden Eltern als notwendige Voraussetzung für eine förderliche Kontaktregelung zwischen Kind/Kindern und dem Vater oder der Mutter.

Was hilft den Kindern noch?

Den Kindern hilft es, wenn getrennte Eltern die Fähigkeit entwickeln, Perspektivenwechsel zu vollziehen. Es unterstützt die Kinder, wenn es den Eltern gelingt, eine Haltung aus Kindersicht in das eigene Erleben als getrenntes Elternteil aufzunehmen, zu entwickeln und zu integrieren. Einen solchen Blick aus Kindersicht formulierte Lothar Steurer, Pädagoge und Leiter der Psychologischen Beratungsstelle des Deutschen Kinderschutzbundes (Ortsverband Ulm/Neu-Ulm e. V.), in seinen Sätzen an getrennte/geschiedene Eltern (Steurer 2011):



Grundbedürfnisse bestehen nach Geborgenheit und sozialer Akzeptanz – zum Beispiel in einer neuen Partnerschaft sowie mit guten Freunden.

**»Was braucht ein Scheidungskind?
Von seinen Eltern!«**

- »Wenn Ihr, liebe Mama und lieber Papa, es nicht schafft, zusammenzuleben und Euch gern zu haben, dann wäre die Trennung für mich leichter zu ertragen, wenn ich folgenden Sätze von jedem von Euch hören und im Alltag spüren könnte:
- *Ich werde immer dein Vater/deine Mutter bleiben und für dich da sein.*
- *Du bist nicht schuld, dass wir uns trennen.*
- *Du darfst den anderen Elternteil lieb haben.*
- *Du bist durch unsere Trennung belastet.*

- *Je weniger du mir davon zeigst, desto größere Sorgen muss ich mir machen.*
- *Du bist mein Kind und nicht mein Partner.*
- *Dein Leben wird anders werden.*
- *Trauer, Wut und Verzweiflung gehören dazu. Freude und Lachen aber auch.*
- *Du musst dich nicht für oder gegen mich entscheiden.*
- *Wenn ich jemanden Neuen kennen lerne, heißt das noch lange nicht, dass er oder sie auch für dich wichtig sein muss.*
- *Auch wenn ich nicht derselben Meinung wie der andere Elternteil bin, kann ich ihm mit Respekt begegnen und kann versuchen, ihn zu verstehen.*
- *Du bist nicht unser Zünglein an der Waage.*
- *Ich verliere dich, deine Gefühle, deine Wünsche und Bedürfnisse nicht aus den Augen. Auch wenn nicht alles so eintritt, wie du es gern hättest.*
- *Du darfst es mir sagen, wenn ich schlecht vom anderen Elternteil rede oder unfair mit ihm umgehe. Ich werde es mir anhören, ohne mich zu entschuldigen oder zu rechtfertigen.*
- *Deine Meinung ist mir wichtig und ich werde sie gut bedenken.*
- *Ich werde für mich sorgen, damit ich auch für dich sorgen kann.*
- *Du brauchst mich an deiner Seite. Aber ich werde dich nicht für meine Interessen gebrauchen.*
- *Auch wenn der andere Elternteil nicht mehr mit uns zusammen wohnt, hat er einen gebührenden Platz in unserem Leben. Ohne ihn oder sie gäbe es dich nicht.*«

Diese Sätze helfen Kindern und Eltern aus Trennungsfamilien gleichermaßen. Sie wirken klärend und entlastend. Und sie geben Zuversicht für einen konstruktiven und wohlwollenden Umgang mit Trennung und Scheidung auf dem eigenen Lebensweg.

Die vielleicht wichtigste Unterstützungsmöglichkeit, die die genannten Aspekte aufnimmt

und berücksichtigt, bleibt die professionelle Begleitung von außen, zum Beispiel in Form von systemischer Beratung, Therapie oder Mediation.

Und was noch hilft: auf die eigenen Kräfte und Ressourcen für die Bewältigung von Krisenzeiten schauen und vertrauen, sie willkommen heißen und sie neu beleben.

So kann mit Helmuth Figdor (2003) festgestellt werden: »Die Scheidung/Trennung ist für alle Beteiligten eine schwere Lebenskrise und zugleich eine große Chance: für die Erwachsenen eine Chance auf mehr Lebenszufriedenheit (alleine oder in neuer Partnerschaft) und für die Kinder die Chance auf bessere psychische Entwicklungsbedingungen (als in einem Konfliktmilieu).«



Susanne Vormbrock-Martini ist Lehrerin und Heilpädagogin, Systemische Therapeutin/Familietherapeutin, Systemische Supervisorin, Lehrende für Familientherapie, Leiterin des Hamburgischen Instituts für Systemische Weiterbildung (www.hisw.de).

E-Mail: S.Vormbrock-Martini@hisw.de



Sybille Vormbrock ist Gymnasiallehrerin, Erwachsenenbildnerin, Lehrende (DGSF), Systemische Therapeutin/Familietherapeutin, Systemische Supervisorin und Organisationsberaterin, Coach.

E-Mail: s.vormbrock@hisw.de

Literatur

- Figdor, H.: Scheidungskinder. Wege der Hilfe. Gießen 2003.
 Figdor, H.: www.familienhandbuch.de/trennungscheidung/zwischen-trennung-und-gerichtlicher-scheidung/wege-der-hilfe. 2003/2010.
 Figdor, H.: Kinder aus geschiedenen Ehen. Zwischen Trauma und Hoffnung. Gießen 2004.
 Fthenakis, W.: Kindliche Reaktionen auf Trennung und Scheidung. In: Familiendynamik, 1995, 2, S. 127–154.
 Largo, R.; Czernin, M.: Glückliche Scheidungskinder. München 2013.
 Mundzeck, H.; Braack, H.: Kinder lassen sich nicht scheiden. Film. Deutsche Liga für das Kind. Hamburg. Luzifilm 2013.
 Ochs, M.; Orban, R.: Familie geht auch anders. Heidelberg 2011.
 Steurer, L.: Was braucht ein Scheidungskind? Von seinen Eltern! In: Frühe Kindheit Nachrichtenmagazin der Deutschen Liga für das Kind, 2011, 2.

Systemische Familienrekonstruktion

Ursula Wolter-Cornell

Systemwirkung über Generationsgrenzen hinweg

Familien und Familiengruppen sind komplexe Gebilde. Ihre Mitglieder leben in enger Verbindung. Sie beeinflussen sich nachhaltig, prägen sich gegenseitig bis in die tiefsten Persönlichkeitsschichten hinein und bestimmen ihre individuellen Verhaltensweisen. Ihren Zusammenhalt gestalten sie über Bindung. Dabei regelt jedes Familiensystem, wie die einzelnen Rollen und damit verbundenen Aufgaben zu verteilen sind. Ihre Nähe und Distanz untereinander loten die einzelnen Mitglieder aus. Die Grenzen nach innen und außerhalb sind abgesteckt. Es ist geklärt, welche Kräfte wirksam sein dürfen, welche Fähigkeiten nicht gewünscht und welche Fertigkeiten erwartet werden. Ob ausgesprochen oder unausgesprochen, dieser Rahmen ist weitgehend festgelegt. Übertretungen sind nur bis zu einem gewissen Maß sanktionsfrei, wer sie überschreitet, bringt sich und/oder die anderen in Schwierigkeiten.

Diese Regelwerke sind in ihrer Struktur generationsübergreifend angelegt und der einzelne Mensch lebt darin fest eingewoben in die Geschichte seiner Herkunftsfamilie. Deren Werte, Beziehungsmuster, Erfahrungen und Anforderungen werden über Erziehung und Verhaltenskodex weitergegeben. Für jedes Familienmitglied heißt das, sich immer wieder neu mit diesem tradierten Selbstverständnis auseinanderzusetzen – in der Eigenverantwortung für sich selbst ebenso wie für die Zukunft all der Bezugssysteme, in die der Einzelne eingebunden lebt.

Viele Menschen erkennen, dass sie in bestimmten Situationen, in speziellen Konstellationen oder mit besonderen Personen immer wieder ähnlich

reagieren, allen guten Vorsätzen zum Trotz, sich beim nächsten Mal ganz anders und viel erwachsener zu verhalten. Doch was stattdessen geschieht, ist ein Automatismus, und zum wiederholten Mal schrumpfen sie innerlich auf Kindergröße und sind von der Dynamik ihres alten Familiensystems erfasst. Sie fühlen sich in die geschwisterliche Rangreihe zurückversetzt, erleben unerbittlich fordernde Familienregeln, spüren sich verwickelt in unsichtbare Bindungen und sind von ihrem Selbstwertgefühl abgeschnitten. Die Muster ihrer Herkunftsfamilie haben sie blitzschnell eingeholt.

Dass die frühkindlichen Themen und Erfahrungen sich nochmals melden, mag als äußerst lästig oder störend erlebt werden, doch liegt darin ein tiefer weiser Sinn. Es ist der wiederholte Versuch, diese zu befrieden, um unbelastete Entwicklungsräume für die Nachfahren zu eröffnen.

Doch müssen sich alte Muster nicht immer wieder und nochmals wiederholen. Die Familienrekonstruktion bietet einen profunden Zugang zu den bis ins Heute wirkenden alten Lebenssituationen, zu einengenden frühkindlichen Erfahrungen, Tabus und Leiden vergangener Generationen ebenso wie zu tragenden Kräften für die eigene Biographie. Im lebendigen Verbinden und in respektvoller Auseinandersetzung mit Ressourcen und Abgewehrtem lassen sich diese transformieren und in einen neuen Wahrnehmungsrahmen setzen. Wachstum und Entwicklung, die den vorherigen Generationen nicht möglich waren, werden nun freigesetzt. »Erst die Akzeptanz, das Annehmen und die Aussöhnung mit der Geschichte und den *Vermächtnissen* der Familie, macht es möglich, eigene Entscheidungen zu treffen und eigene Wege zu beschreiten« (Marie-Luise Conen).

Wie wir wurden, wer wir sind

Was hat das Leben meiner Großeltern und Eltern mit meiner Persönlichkeit zu tun? Wirken die Lebenserfahrungen meiner Ahnen in mir weiter und wenn ja, wie? Nerin (1989) geht in seinem »basic rule of survival« davon aus, dass ein Kind im Lauf seiner Entwicklung eine Entscheidung trifft, wie es in der von ihm wahrgenommenen Umwelt am besten überlebt.

Wenn wir mit Eltern, Großeltern, Onkeln, Tanten, Sippen (zum Beispiel Sinti und Roma) oder

auch anderen Gemeinschaften (zum Beispiel jüdische Gemeinde) groß geworden sind, die viele traumatische Erlebnisse in ihrer Geschichte, etwa der deutschen und europäischen Geschichte, erlebt haben und keine Möglichkeit hatten, diese Erlebnisse zu verarbeiten und zu integrieren, hat das Auswirkungen auf die eigene Möglichkeit, das Leben zu gestalten. Die schambesetzten oder/und schmerzhaften Erlebnisse mussten häufig verdrängt beziehungsweise abgespalten werden, um die Anforderungen des Weiterlebens zu bestehen.

Wir lernten, in unserer Betrachtung das jeweilige System, in dem sich unsere Herkunftsfamilie befand, miteinzubeziehen und die systemischen Wirkungen von damals zu verstehen.



Frida Kahlo, Mis abuelos, mis padres y yo, 1936 / INTERFOTO / PHOTOAISA/
© Banco di México Diego Rivera Frida Kahlo Museums Trust / VG Bild-Kunst, Bonn 2015

Unbewältigte Traumata können in gravierendem Ausmaß auf die Folgegeneration übertragen werden bis hin zu Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Dies wissen wir spätestens seit den Untersuchungen an Kindern und Enkeln Kriegstraumatisierter und Holocaustüberlebender. Die Übertragung vollzieht sich zum einen über die Interaktion, die unmittelbar geprägt ist von der traumatischen Erfahrung des ursprünglich Traumatisierten, und zum anderen über eine Verinnerlichung von Anteilen dieser traumatisierten Bezugsperson durch den Nachfahren. Diesen Vorgang nennen wir in der Sprache der Psychoanalyse »Introjektion«. Neuere Untersuchungen zeigen, dass die Traumatisierung sich auch in epigenetischen Veränderungen im Gehirn niederschlägt, die vererbbar, aber auch reversibel, also wieder veränderbar sind (Drexler 2013).

Wenn wir also in einem System groß werden, das seine Geschichte und die Geschichte seiner Umwelten nicht bewältigt hat, ob Täter- oder Opfernachfahren, wird uns als nächste Generation diese Aufgabe für die Entwicklung eines glücklichen, erfüllten, selbstbestimmten Lebens begegnen.

In die Arbeit der Familienrekonstruktion übersetzt heißt das, wieder einen Zugang zu schaffen, der es mir ermöglicht, Leid und Schmerzen zuzulassen. Nach unserer Erfahrung gelingt das eher, wenn die Zeugenschaft anderer genutzt werden kann. Die Annahme und Integration der verdrängten Gefühle werden durch die Anwesenheit eines Kollektivs sehr viel nachhaltiger wirksam, als das eine Einzeltherapie vermag. Die häufig unausgesprochenen Verbote in der Herkunftsfamilie sind sehr mächtig. Da braucht es eine gewichtige neue Erfahrung, um sich eine Erlaubnis für das eigene Empfinden zu erschließen. »Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, dass man neue Landschaften aufsucht, sondern darin, mit frischen Augen zu sehen« (Marcel Proust). Diese frischen Augen können von anderen, Nicht-Systemmitgliedern zur Verfügung gestellt werden.

Unsere Eltern und Großeltern sind Kinder ihrer Zeit, ohne die ihr individuelles Handeln nicht er-

klärbar ist. Es ist kollektiv entstanden und braucht die Anteilnahme vieler, um sich den Gefühlen von Schuld, Scham, Trauer, Verletzung, Verzweiflung zu stellen. Um auch die Verantwortung für das eigene Leben und Glück zu übernehmen und die Verantwortung für die Not der Eltern zurückzugeben. Dadurch kann wieder Mitmenschlichkeit für mich und den anderen entstehen. Wenn ich für meinen Schmerz zugänglich bin, lässt mich mein Mitmensch mit seinem Schmerz nicht unberührt. Eine häufige Erfahrung ist, dass, wenn in meiner eigenen Familie keine Empathie für das Geschehene zugelassen werden konnte, Anteilnahme anderer in mir die Berührung für das eigene Familienschicksal erst ermöglicht.

Familienrekonstruktion – Historie und Konzept

Familienrekonstruktion wurde in den Jahren zwischen 1964 und 1970 von der US-amerikanischen Familientherapeutin Virginia Satir als familientherapeutische Methode entwickelt. Als eine Art Expedition in unbekannte Kontinente der eigenen Familiengeschichte möchte dieser Zugang ein tieferes und bewussteres Hineinwachsen ins eigene Leben befördern.

Die Teilnehmenden entwickeln dabei ein systemisches Verständnis von sich selbst, ihren Beziehungen zu anderen Menschen und von Familienkonstellationen. Beziehungen und Verhalten von Familienmitgliedern zueinander werden mit *Familienkulpturen* symbolisch dargestellt. Dabei werden nicht nur unsichtbare Bindungen und festgefahrene Kommunikationsabläufe sichtbar, auch Beziehungskonflikte und krankmachende Bindungen können erkannt und gelöst werden. Stärken, Möglichkeiten und familieneigener Reichtum zeigen sich in neuem Licht, (wieder-) entdeckte Liebesbotschaften helfen, das eigene Potenzial zu entfalten.

So bietet die Familienrekonstruktion eine Chance, sich selbst und die anderen Familienmitglieder so zu sehen, dass eigene Überzeugungen,