

# FOKUS



**Lucia Niederleitner** (Foto: Lisa Sophie Penzinger)

## »Und ich dachte, wir hätten noch so viel Zeit«

### *Umgang mit schweren Verlusten und Neuorientierung*

Mit meinem Beitrag lade ich zur Auseinandersetzung mit den Themen Verlust, Tod und Trauer ein. Anhand von Geschichten aus einer Trauergruppe und aus der Einzelberatung zeige ich auf, welche Möglichkeiten die Transaktionsanalyse in der Krisenintervention und Trauerbegleitung eröffnet. Die Verbindung der aktuellen Trauerforschung mit Landkarten der Transaktionsanalyse bildet die Basis meines Ansatzes in der Beratung von Menschen nach Verlusterfahrungen. Ich gehe auf die Frage ein, was Menschen befähigt, traumatisch erlebte Verluste psychisch gesund zu überstehen und ihr Leben weiterhin zuversichtlich zu gestalten. Dabei werfe ich einen Blick auf die Psychodynamik in Krisen und stelle eine von mir entwickelte Trauerlandkarte vor, mit der sich Bedürfnisse und Aufgaben der Trauer visualisieren und konzeptualisieren lassen. Resilienzfaktoren und Autonomieentwicklung sind weitere Schwerpunkte.

Wie schnell das Leben zu Ende sein kann, wird uns laufend vor Augen geführt. Berichte von Gräueltaten, Schicksalsschlägen und Katastrophen gehören zu den täglichen Nachrichten. Wenn der Tod uns sehr nahekommt, das Sterben im engsten persönlichen Umfeld geschieht, verändert sich unser Leben

und unsere Sichtweise auf das Leben. Der Bezugsrahmen im Hinblick auf die Endlichkeit, die Zerbrechlichkeit des Lebens, wandelt und erweitert sich dramatisch. David Althaus (2019) hat das in einem Vortrag für verwaiste Eltern so beschrieben: »Wer sein Kind verloren hat, der verliert den naiven Blick auf das Leben. Wer sein Kind verliert, ist danach auf der anderen Seite des Daseins, jenseits der naiven Leichtigkeit anscheinender Normalität. Ab jetzt findet das Leben auf dieser anderen Seite statt und es gibt kein Zurück. Dieses neue Leben verlangt neue Antworten.«

### Psychodynamik in Krisen

Bevor wir uns neuen Antworten widmen können, müssen wir beim »Tag X« beginnen: der vernichtenden Situation des Verlusts, dem Erleben des Todes in all seiner Unerschütterlichkeit. Ein plötzlicher Tod, ob durch Krankheit oder durch einen Unfall verursacht, ist nahezu in jedem Fall ein traumatisches Erlebnis. Trauma bedeutet den Zusammenbruch der Regulationsmöglichkeiten. Für die konkrete Situation des Todes eines nahestehenden Menschen gibt es keine akuten Möglichkeiten der Bewältigung oder Kontrolle. Es ist eine Erfahrung völliger Hilflosigkeit, ein brutales Diskrepanzerlebnis: »Was hier passiert, kann nicht wahr sein! Der Mensch ist dem schutzlos preisgegeben, die Intensität ist so überwältigend, dass Angst und Schmerz eine Alarmreaktion des Körpers und der Psyche in Gang setzen mit dem Ziel, die Situation irgendwie zu überleben. Der Endzustand von Hilflosigkeit und Ohnmacht ist eine traumatische »Zangensituation.« (Althaus 2019) Ein traumatisches Erlebnis übersteigt die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten und überflutet betroffene Menschen mit Gefühlen der Hilflosigkeit, intensiver Angst oder Entsetzen. Traumatisch erlebte Todesfälle und Verluste sind existenzielle Krisen und extreme Stresssituationen. Die Abbildung 1 stellt anhand des Strukturmodells dar, wie sich diese »traumatischen Zangensituationen«, aus denen es kein Entrinnen gibt, auf die Psychodynamik, auf das innere Erleben, auswirken.

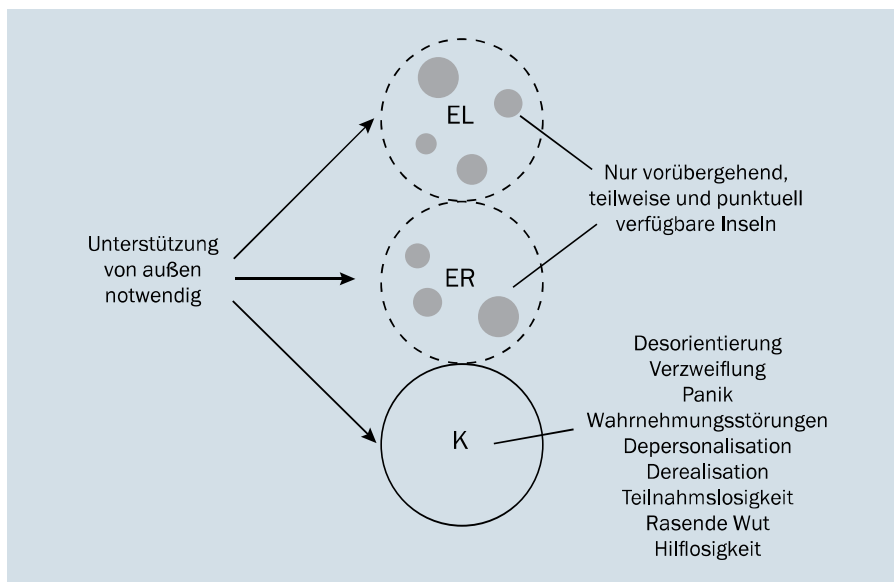


Abbildung 1 Strukturmodell (nach Sejkora & Schulze 2021, S. 69)

### Krisen-Strukturmodell

Die Autonomie ist in der akuten Belastungssituation zutiefst erschüttert und massiv eingeschränkt. Der Erwachsenen-Ich-Zustand (ER) und der Eltern-Ich-Zustand (EL) sind nur punktuell besetzbar, ein Großteil der Energie ist im hochemotionalen Kind-Ich-Zustand (K) gelagert. Wenn weder Kampf noch Flucht möglich sind, also Körper und Seele sich der Situation nicht entziehen können, schaltet der menschliche Organismus auf Überlebensstrategien um. Betroffene Menschen beschreiben diese Dissoziation mit Worten wie »Mir hat es den Boden unter den Füßen weggezogen« oder »Ich fühle mich wie in Watte gepackt«. Sie erleben die Situation wie »im Film«, das Zeiterleben verschwimmt, sie können keinen klaren Gedanken mehr fassen. Betroffene durchleben ein heftiges, chaotisches Durcheinander im Fühlen, Denken und Verhalten. Die Vorsilbe »un-« bestimmt das Erleben – unfassbar, unmöglich, ungläubig, unrealistisch.

Diese menschlichen Notfall-, Schock- und Schutzmechanismen sind wichtig für das Überleben traumatischer Ereignisse und Menschen brauchen dabei Unterstützung und Zuwendung von Personen, die ihren Erwachsenen-Ich-Zustand funktionell besetzen können. Betroffene brauchen Schutz und Halt durch stabile Menschen (Paul 2017). Vor dem Hintergrund der psychodynamischen Vorgänge wird die Wichtigkeit der 3 Ps (Protection, Permission, Potency) deutlich, wie Pat Crossman (1966) sie beschreibt. Menschen in Krisen brauchen Schutz, Erlaubnis und stabilisierende Kräfte. Die zentrale Aufgabe einer Beratung und Begleitung in Krisensituationen ist die Zurverfügungstellung dieser angemessenen inneren Haltung. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Betroffene Verständnis für den eigenen Prozess entwickeln und zunehmend wieder Eigenverantwortung übernehmen, mit dem Erwachsenen-Ich-Zustands-Anteil, mit dem sie die neuen Erkenntnisse und Erfahrungen integrieren (Niederleitner 2024).

### Fallgeschichte

*(Namen und persönliche Umstände anonymisiert bzw. abgeändert)*

*Martina (47) meldet sich zwei Monate nach dem plötzlichen Unfalltod ihres Sohnes (21) zum Erstgespräch. Patrick ist als Montagetechniker an einem Montagmorgen gemeinsam mit einem Arbeitskollegen zu einem Bauprojekt in Richtung Frankreich unterwegs, als ein Lkw-Fahrer das Firmenauto auf einer Autobahnauffahrt in Bayern frontal rammt. Patrick verstirbt noch an der Unfallstelle, sein Kollege überlebt leicht verletzt. Martina schildert in unserem ersten Gespräch, wie sie die folgenden Tage und Wochen erlebt und überlebt hat, sie beschreibt ihren Schock, sucht Worte für das Unbegreifliche. Sie könne nicht fassen, dass ihr Sohn nie wieder am Wochenende durch die Tür hereinspazieren, sie umarmen und zum Lachen bringen werde. Martina ringt mit den Fragen: »Warum?«, »Warum Patrick?«, »Warum schon wieder bei uns?« (damit spricht sie eine inzwischen geheilte lebensbedrohliche Krankheit ihrer jüngeren Tochter an). Sie spricht während des Erzählens sehr schnell und heftig und weint während des Gesprächs immer wieder.*

### Funktion von Trauer

Trauern ist eine natürliche, angeborene Fähigkeit unseres Menschseins. Diesen notwendigen Prozess brauchen wir nicht nur nach dem Tod eines geliebten Menschen, sondern auch dann, wenn wir etwas für uns Bedeutsames (den Arbeitsplatz, eine Beziehung, subjektiv und objektiv nicht lösbare Umstände) verlieren. Trauer als Gefühl hat die Funktion des Zulassens und Loslassens. Trauerprozesse sind Copingreaktionen, um Verluste in das Leben zu integrieren, sich an Verluste anzupassen, Unwiederbringliches loszulassen. Paul (2017) formuliert dies so: »Trauern ist die Lösung, nicht das Problem.« Die Integrations-, Loslösungs- und Anpassungsprozesse sind komplex und zeitlich nicht eingrenzbar. Trauer umfasst alle Grundgefühle (Sejkora & Schulze 2017, 2021), neben Traurigkeit und Schmerz können Angst und Panik, Ärger und Wut, Scham und Schuld sowie Freude in Form von Dankbarkeit und liebevollen Erinnerungen empfunden werden (Niederleitner 2024). Jeder Verlust und jede Trauer sind so individuell wie der Mensch, der sie erlebt. Entscheidend ist, welche Bedeutung der konkrete Verlust für die trauernde Person hat und nicht die »objektive« (Expert:innen-)Einschätzung und Bewertung dieses Verlusts (Metz 2011).

### Hilflosigkeit

Die Ohnmacht und Hilflosigkeit im Angesicht des Todes wird als beinahe unerträglich erlebt. Betroffene wie auch das soziale Umfeld reagieren auf diese extreme Form der Hilflosigkeit mit scheinbar bewährten, meist unbewussten Copingreaktionen. Eine Übersicht dazu bietet die TA mit der Landkarte der Passivität (Schiff et al. 1975):

- Nichts tun: Aus Angst, das Falsche zu tun, reagieren Menschen mit Nichtstun, leugnen die Auswirkungen bzw. resignieren vor den Folgen des Verlustes.

- Überanpassung: Ratschläge aus dem Umfeld und verinnerlichte Skriptbotschaften erschweren das Zulassen von Verzweiflung, Traurigkeit und Schmerz.
- Agitation: Das Bedürfnis nach Aktionismus (Handeln ohne Zielorientierung, um irgendetwas zu tun) soll die innere Spannung abbauen helfen, die der Hilflosigkeit geschuldet ist.
- Aggression: Wut als Ersatzgefühl, Schuldzuweisungen sowie ein erhöhtes Risiko für Suchtverhalten prägen diese Form des Copings.

Diese Bewältigungsstrategien wirken unreflektiert dysfunktional. Was ist hilfreich? Ein Annehmen der Gefühle (vor allem von Traurigkeit, Schmerz und Angst) sowie Bewusstheit. »Wir brauchen keine neuen Instrumente, um Trauer zu überwinden, sondern Fähigkeiten sie auszuhalten, in uns und in anderen.« (Devine 2018, S. 53) Aktives Zuhören, Empathie und verständnisvolles Dasein geben den Betroffenen die Möglichkeit, erneut in die eigene Kraft und Stabilität zu kommen und damit wieder besser für sich selbst sorgen zu können (Stärkung des Erwachsenen-Ich-Zustands). Der Grat zwischen Trost und Vertröstung ist schmal. Melanie Wolfers (2023, S. 99 f.) schreibt über das Trösten: »Einen Hinweis, was echter Trost ist, gibt das lateinische Wort für ›trösten‹ – *consolari* bedeutet wörtlich ›mit dem zusammen sein, der allein ist‹, der sich in seinem Verlust und Schmerz isoliert fühlt. [...] Trösten heißt die Trauer nicht abmildern, sondern teilen.«

In Lebenskrisen sind das Gefühl des OK-Seins trotz der »ver-rückten« Welt und die eigene Selbstwirksamkeit wichtig. Der Zugang zu einer hilfreichen Begleitung und Beratung sind die »Ich bin OK/du bist OK«-Grundhaltung sowie klärende Verträge. Diese Grundlage aller transaktionsanalytischen Arbeit ist essenziell, um nicht in psychologische Spiele zu verfallen, wie sie im Dramadrei-eck (Karpman 1968) dargestellt sind. Menschen in Krisen sind keine »Opfer«, sondern Hilfesuchende. Sie brauchen keine Menschen in der Retterrolle, sondern im Sinne des Gewinnerdreiecks (Choy 1990) Unterstützung, und statt Transaktionen aus der Verfolgerrolle bedürfen sie konstruktiver, vertraglich abgestimmter Konfrontationen.

*Martina spricht bei den nächsten Treffen von der erlebten Hilflosigkeit, von erlittenen Verletzungen und Kränkungen durch Reaktionen aus dem Umfeld. Ihr Anliegen in dieser Zeit formuliert sie so: »Wie kann ich meine Trauer in mein Leben integrieren? Wie leben wir als Familie mit diesem Schicksal weiter?« Laut ihren Schilderungen reagiert ihr Partner auf den Tod des gemeinsamen Sohnes mit Schweigen und Rückzug. Die Schwiegereltern fühlen sich selbst als Opfer der Umstände und zeigen Mitleid bis hin zu Selbstmitleid, ihre eigene Mutter erlebt Martina in dieser Lebenskrise verstärkt als übergriffig und dominant. Freunde und Bekannte wenden sich nach der anfänglichen überwältigenden Anteilnahme wieder dem eigenen Alltag zu. Diesen Rückzug erlebt sie als zusätzlichen Verlust (in der Trauertheorie als Folgeverlust bezeichnet).*

### **Trauerlandkarte**

Die Entwicklung einer spezifischen Trauerlandkarte unterstützt die Visualisierung und Konzeptualisierung von Trauerprozessen (Niederleitner 2023). Das Bild einer nach oben sich öffnenden, unregelmäßigen Spirale mit ihrer Dynamik, den Kurven und Windungen ist stimmiger als lineare Grafiken, wie Phasenmodelle sie für Trauer nahelegen. Die Landkarte (siehe Abbildung 2) ist inspiriert vom dualen Prozessmodell von Stroebe, Schut und Stroebe (2010), den Traueraufgaben nach William Worden (2017), dem Trauerkaleidoskop von Chris Paul (2017) sowie einer Illustration von Nora Borris (2011). Wie bei allen Erklärungsmodellen gilt, dass es sich um eine Landkarte handelt, nicht um die Landschaft selbst.

### **Traueraufgaben/Bedürfnisse**

- Das verlustorientierte Erinnern an das Leben mit dem:der Verstorbenen, dieses Leben hat ein Ende gefunden.
- Das Erleben des Verlustschmerzes in der Gegenwart.

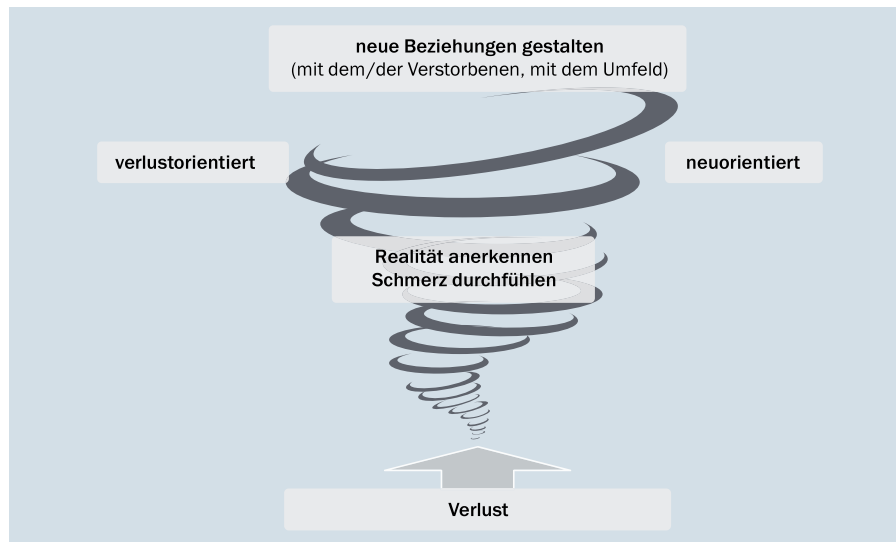


Abbildung 2 Trauerlandkarte

- Die Neuorientierung in der Welt, das Weiterleben in Zukunft ohne die verstorbene Person.
- Die notwendige Neugestaltung der Beziehung zu der:dem Verstorbenen und zum Umfeld.

Die drei Zeitdimensionen Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft werden thematisiert sowie die verschiedenen Bedürfnisbereiche, in denen Trauernde sich bewegen. Alle Bereiche brauchen Raum und Zeit für eine gleichmäßige Entwicklung, für eine ausgewogene Balance. Trauern ist ein ganzheitlicher Prozess. Die Darstellung des Modells in 3-D veranschaulicht den Faktor Entwicklung; die Entwicklung des Trauerprozesses und die Persönlichkeitsentwicklung im Leben mit der Trauer. Im Idealfall werden die einzelnen Bedürfnisbereiche in alle Richtungen wahrgenommen, im Laufe der Zeit in einer anderen Intensität und einer anderen Art des Erlebens, auf einer anderen Ebene.

*Martina schreibt zwei Jahre nach Patricks Tod: »Alles braucht seine Zeit: Es braucht Zeit, zu akzeptieren, dass uns der Tod eine gemeinsame Zukunft gestohlen*

*hat. Es braucht Zeit, um den tiefen Schmerz zulassen zu können, um unendlich viele Tränen zu vergießen. Ich brauche Zeit für meine Trauer, um sie anzunehmen, mit ihr zu leben. Ich brauche Zeit, um dankbar sein zu können für Erinnerungen. Ich brauche Zeit, um unser neues Leben anzunehmen und aus unserem Schicksal etwas Gutes entstehen zu lassen.«*

Die Transformationsprozesse erfordern immense Anpassungs- und Veränderungsleistungen, und jede Aufgabe für sich ist kräfteraubend und herausfordernd. Aus diesen Aspekten können hilfreiche Ansätze für die Beratung und Begleitung abgeleitet werden: In welchem Bereich befindet sich der bzw. die Klient:in? Welche Bedürfnisse können abgedeckt werden, welche Aufgaben erlebt der bzw. die Trauernde als schwierig und wobei benötigen Betroffene Unterstützung?

*In der Trauerbegleitung von Martina treten nach den ersten Monaten Beziehungskonflikte und Sorgen um die weitere Entwicklung (der Paarbeziehung wie auch der Tochter) als Anliegen in den Vordergrund. Martina spricht über die Verschiedenartigkeit im Erleben der Trauer. Mühsam versucht die Familie in diesem so veränderten Leben wieder Halt zu finden. Vergleichbar einem Mobile, bei dem ein Teil herausgerissen wird, braucht sie enorm viel Kraft, Geduld und Zeit, um mit der großen Lücke zu leben, die Patricks Tod in ihrer Mitte hinterlassen hat. Die Trauer bzw. ihr Leben mit der intensiven Trauer beschreibt Martina als »emotionale Schwerstarbeit«.*

*Martina verändert sich und ihre Bedürfnisse verändern sich: Sie erzählt in den Beratungen von ihren Gefühlen von Ärger, die Gespräche über Alltagsprobleme im Bekannten- und Freundeskreis in ihr auslösen. Mit Diskussionen über »Banalitäten« kann sie im Moment nichts anfangen, und ihre Angst vor bleibender Verbitterung wächst: »Werde ich jetzt menschenscheu und böseartig?« Viele Rituale und Beziehungen sind für sie nach dem Verlust nicht mehr stimmig. Die Gestaltung von Festen und Geburtstagsfeiern verlangt Bewusstheit und Spontaneität. Die Familie verbringt die kommenden Feiertage abseits gewohnter Rituale in den Bergen und am Meer. Im beruflichen Bereich leitet Martina Schritte ein, um auf die neuen Bedingungen Rücksicht nehmen zu können. Sie reduziert ihre Arbeitszeit*

*und wechselt in einen Bereich mit weniger Kundenkontakt. Die bisher gewohnten Spieleinladungen ihrer Mutter werden ihr in der Beratung deutlich, Martina kommuniziert in der Folge direkter, offener und setzt bewusst klarere Grenzen.*

### Resilienzfaktoren

Wie können Trauernde seelisch gesund, offen und neugierig auf das Leben bleiben? Menschen erleben bei einem plötzlichen Tod durch Unfall oder Krankheit eine Erschütterung von Grundannahmen, der Bezugsrahmen, der Blick auf uns und die Welt, gerät ins Wanken. Aufgrund des Kontrollverlustes wird die eigene Selbstwirksamkeit infrage gestellt, es kommt zu massiven Selbstzweifeln und einer Veränderung des Selbst- und Identitätsgefühls (Gerngroß 2023). Beim Tod eines geliebten Menschen drängen sich intensiv die Fragen nach dem eigenen OK-Sein auf. Wie kann in tiefster Trauer und schwerster Verwundung die autonome Grundhaltung »OK/OK realistisch« bzw. die verbindende Grundeinstellung (Sejkora & Schulze 2021) »Wir sind OK« gelebt werden – wenn die eigene Welt in Stücke zerbricht, wenn maximale Verzweiflung das Ich erschüttert?

Die verzweifelte Grundhaltung »Ich bin nicht OK, du bist nicht OK« dominiert nach einem traumatisch erlebten Verlust die Wahrnehmung. Schmerz und Trauer nehmen den ganzen Raum ein, der schwarze Tunnel scheint endlos. In diesem Empfinden, in Situationen, in denen der Zugriff auf eine autonome Einstellung nicht zugänglich ist, brauchen Betroffene Unterstützung, Trost und Beistand (Niederleitner 2024). Trauernde erleben sich bei komplexen Empfindungen der Hilflosigkeit und der Sehnsucht nach einer wieder »heilen Welt« in der demütigen Grundhaltung (Sejkora & Schulze 2021) »Ich bin nicht OK, du bist OK« und in der arroganten Haltung »Ich bin OK, du bist nicht OK«. Megan Devine (2018, S. 105) beschreibt den Unterschied zwischen Schmerz und Leid: »Schmerz ist eine natürliche, normale Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen. Es tut weh, aber das macht Schmerz nicht ›falsch‹. Leiden entsteht, wenn wir uns in unserem Schmerz alleingelassen oder abwertend behandelt fühlen, oder wenn wir gegen Schmerz rebellieren, an unseren Ent-

scheidungen zweifeln, unsere Handlungen und Reaktionen hinterfragen.« Bewusstheit, Akzeptanz und das »Einverstandensein« mit dem Schmerz und der Trauer sind wichtige psychische Faktoren, um sich von der lähmenden, destruktiven Haltung zu lösen und wieder zu einer lebensbejahenden, lebendigen Einstellung zu finden (Niederleitner 2023). Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl ermöglichen Schritte aus der Verzweiflung hin zu einer realistischen »Ich bin OK, du bist OK«-Grundhaltung (English 1976, 1981). Fanita English (1991, S. 76) schreibt über deren Entwicklung: »Die Einstellung ›Ich bin o.k. – du bist o.k. – realistisch‹ entsteht durch Konfrontation und Überwindung von Gefühlen der Verzweiflung mit Hilfe des Erwachsenen-Ich, manchmal unter vorübergehender Hilfe eines externalen Eltern-Ich [...], manchmal durch die Fähigkeit, sich an den eigenen Haaren emporzuziehen, nicht selten Folge eines Katastrophen-erlebnisses [...] oder eines anderen großen Schicksalsschlages.«

Beim Verlust eines geliebten Menschen stellen sich wesentliche Beziehungsfragen. Kachler (2005) entwickelte nach einer eigenen schweren Trauererfahrung einen neuen Ansatz in der Trauerarbeit, der nicht das Loslassen, sondern die weitere Beziehung (in veränderter Form) unterstützt. In der hypnosystemischen Trauerbegleitung (Kachler 2014) stehen die schmerzhaft Realisierung des Todes sowie die Neugestaltung der Beziehung zum Verstorbenen im Vordergrund. Das Konzept, dass die Beziehung nicht mit dem Tod endet und etwas davon weitergelebt werden darf, wird Continuing Bonds genannt (Klass et al. 1996). Die tiefe Verbundenheit durch die Liebe kann bleiben und ermöglicht eine punktuelle »Wir sind OK«-Grundhaltung (Sejkora & Schulze 2021) über den Tod hinaus.

*Nach dem Tod von Patrick reaktiviert das Ehepaar seine Wanderleidenschaft. Martina und ihr Mann verbinden ihre Bergtouren mit dem Anzünden von Gedenkkerzen und berührenden persönlichen Eintragungen in die Gipfelbücher. Mit diesen liebevollen Briefen und Botschaften zeigt sich Martina in ihrer Verletzlichkeit und ihrer tiefen inneren Verbundenheit mit ihrem verstorbenen Sohn.*

## Autonomieentwicklung

Die Gefahr von Bewertungen im Sinne von »richtige Trauer vs. falsche Trauer« ist durch die erlebte Hilflosigkeit groß. Verlust und Trauer betreffen alle Ich-Zustände. Vorurteile aus dem Eltern-Ich-Zustand und Ängste aus dem Kind-Ich-Zustand erschweren funktionale Trauerprozesse. Rituale und Normen können in Zeiten von Krisen Schutz und Struktur geben. Werden sie unreflektiert übernommen, wirken sie allerdings dysfunktional. Trauernde Menschen brauchen Spontaneität, Kreativität und Mut, um sich auf die notwendigen Erlaubnis- und Enttrübungsprozesse einzulassen. Bisher gelebte Normen kommen auf den Prüfstand, skriptbasierte Verhaltensweisen (wie Antreiberdynamiken) können bewusst gemacht und bearbeitet werden (Niederleitner 2023).

*Martina beschreibt das so: »Es den anderen wie bisher immer recht machen zu wollen, das geht sich jetzt nicht mehr aus.« Sie erarbeitet sich stimmige Erlauben: »Ich darf mir Zeit nehmen für meine Trauer.« »Ich erlaube mir meine Art zu trauern.« »Ich erlaube mir Verletzlichkeit und Offenheit.« »Ich kann lachen und gleichzeitig traurig sein.«*

Ein Beispiel für Normen und Rituale aus einem Treffen der Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern: Wir tauschen uns in der Runde über das Tragen von Trauerkleidung aus. Die Rückmeldungen reichen von »Ich zog mir nie Schwarzes an, das wollte ich gar nicht, darin fühlte ich mich nicht wohl« bis »Ich trug Schwarz über ein Jahr lang, es war für mich wie ein Schutzmantel, wie eine zweite Haut«. Die Reaktionen der Betroffenen zeigen die Unterschiedlichkeit im Empfinden und Verhalten. Die Teilnehmenden sehen bereits in diesem kleinen Kreis, wie individuell Trauer und Trauerrituale gelebt werden können und wie wichtig die Annahme der Einzigartigkeit ohne Bewertung ist. Es gibt kein richtig oder falsch. Die Trauerbegleitung in der Gruppe ermöglicht Betroffenen das Erleben von Vielfalt und Toleranz. Durch die Interventionen und den Austausch finden Erlaubnis- und Enttrübungsprozesse statt. Es wird eine Bezugsrahmenänderung und Perspektivenerweiterung möglich. Wenn die eigene Welt in Trümmern liegt, wird der Boden für einen Neuaufbau geebnet. Die massiven Erschütterungen eröffnen bei aller Tragik die Möglichkeit, Werte und Sinn-

fragen neu zu sortieren. Sie sind eine Chance für die konstruktive Nutzung des Skripts, für (Neu-)Entscheidungen aus dem integrierten Erwachsenen-Ich-Zustand. Erskine (1988) definiert diesen Ich-Zustand mit folgenden Fähigkeiten: »[...] Werte zu integrieren, Informationen zu verarbeiten, auf Gefühle und Ereignisse zu reagieren und kreativ und kontaktfreudig zu sein«.

*Martina und ihre Familie leben jetzt ihr »Leben danach«, wie sie es bezeichnet, in wachsender Autonomie und Verbundenheit. Sie schreibt zwei Jahre nach dem Verlust in einem Brief an ihren Sohn: »Dein Tod hat mich wie der Blitz getroffen und das Blut in meinen Adern gefrieren lassen. So oft fehlte mir die Luft zum Atmen, sie fehlt mir manchmal immer noch, weil das alles so unerträglich war und ist. Und doch beginne ich mich in meinem neuen Leben umzusehen, mich neu zu ordnen, zu sortieren. Ich versuche, dieses neue Leben, das aus mir einen anders denkenden und fühlenden Menschen macht, anzunehmen. Jetzt lebe ich, leben wir unser ›Leben danach‹. Es ist ein intensives, sehr wertvolles Leben mit allen Höhen und Tiefen [...]. Wir sind Menschen geworden, die kleine Dinge zu schätzen wissen. Ich bin mutiger geworden, nehme neue Herausforderungen an, neue Abenteuer, neue Wege, lebe den Tag, ohne große Pläne zu schmieden, und dennoch sind sie da, diese Pläne, werden verwirklicht, manches Mal bin ich überrascht über mich selbst. Dann denk ich über dich nach, du konntest nie erwarten, was der Tag bringt, was als Nächstes kommt im Leben. Vielleicht habe ich diesen Teil von dir mitgenommen, in unser Leben danach [...].«*

## Resümee

Menschen zerbrechen nicht am Tod eines geliebten Menschen, wenn sie ihre authentischen Gefühle annehmen, sich auf die Trauer und den Schmerz einlassen, sich sorgfältig um die Wunde kümmern und durchlässig bleiben, nicht verhärten. Wenn diese Ressourcen aktiviert werden können und individuelle Trauer gelebt werden kann, stehen die Chancen gut, psychisch gesund und lebendig zu bleiben. Im Verständnis der Trauer als hilfreichen, lösungsorientiertem Bewältigungsprozess finden Menschen Zugang zu einem stabilen Erwachsenen-Ich-

Zustand, sie ermöglichen sich ein Fühlen, Denken und Handeln unter Einbezug aller Ich-Zustände.

Wir Menschen können Tod, Sterben und Trauer nicht sinnvoll verdrängen. Ohne Auseinandersetzung mit diesen existenziellen Themen gibt es keine Autonomie. »Wer dem Tod nicht ins Auge sieht, der drückt sich auch vor dem Leben«, schreibt Berne (1972, S. 238). Das Einlassen auf Trauerprozesse und das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit, das »Memento Mori«, werden zu Begleitern auf dem Weg zur Autonomie: »Menschen, die sich mit ihrer Todesangst beschäftigt haben, sind besser in der Lage im Hier und Jetzt zu leben, die Gegenwart zu gestalten, den Augenblick zu genießen. Nicht zerrissen zwischen Vergangenheit und Zukunft, sondern mit Herz und Verstand in diesem Moment ihres Lebens.« (Behrens 2019) Das Zulassen der Zerbrechlichkeit des Lebens zeigt deutlich den Irrtum auf, Wünsche und Bedürfnisse immer wieder für später aufzuschieben. Irgendwann ist irgendwann zu spät. Lebendigkeit, Mut und Entscheidungskraft bekommen Platz. Vertrauen und Zuversicht ermöglichen Nähe, Wachstum und Entwicklung. Die Landkarten und Haltungen der Transaktionsanalyse bieten auf diesem Weg wertvolle Unterstützung.

## Literatur

- ▶ Althaus, D. (2019). Trauma, Trauer, Wachstum. Vortrag im Rahmen des 7. Forums der Verwaisten Eltern in München, 11. 10. 2019. <https://www.ve-muenchen.de/wp-content/uploads/2019/12/19-11-24vortragalthaus.pdf> (letzter Abruf: 18. 06. 2024).
- ▶ Behrens, C. (2019). Herausforderung Tod. Vortrag im Rahmen des 2. Netzwerktreffens »Spiritualität und Transaktionsanalyse« der DGTA. Kassel.
- ▶ Berne, E. (1972). Was sagen Sie, nachdem Sie »Guten Tag« gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens. Frankfurt am Main: Fischer.
- ▶ Borris, N. (2011). Dem Tod ins Gesicht sehen, trauern und weiterleben. In: P. Rudolph (Hrsg.): Leben in Beziehungen – Beziehungen im Leben. Reader zum 32. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse.

- ▶ Choy, A. (1990). The Winner's Triangle. *Transactional Analysis Journal*, 20(1), S. 40–46.
- ▶ Crossman, P. (1966). Permission and Protection. *Transactional Analysis Bulletin*, 5(19), S. 152–154.
- ▶ Devine, M. (2018). Es ist ok, wenn du traurig bist. Warum Trauer ein wichtiges Gefühl ist und wie wir lernen, weiterzumachen. München: mvg.
- ▶ English, F. (1991). *Transaktionsanalyse – Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen*. Hamburg: Isko Press.
- ▶ Erskine, R. G. (1988). Ego Structure, Intrapsychic Function, and Defense Mechanisms. *Transactional Analysis Journal*, 18(1), S. 6–14.
- ▶ Gerngroß, J. (2023). Stark durch krisenhafte Zeiten. Resilienz fördern bei sich selbst und anderen. Stuttgart: Schattauer.
- ▶ Kachler, R. (2005). *Meine Trauer wird dich finden, ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit*. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- ▶ Kachler, R. (2014). *Hypnosystemische Trauerbegleitung: Ein Leitfaden für die Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer.
- ▶ Karpman, S. (1968). Fairy Tales and Script Drama Analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), S. 39–43.
- ▶ Klass, D., Silverman, P. R. & Nickmann, S. L. (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. New York: Routledge.
- ▶ Metz, C. (2011). Die vielen Gesichter der Trauer: Anregungen zum Umgang mit Trauer und Trauernden. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 1(3), S. 177–186. <https://psychotherapie-wissenschaft.info/article/view/218> (letzter Abruf: 18. 06. 2024).
- ▶ Niederleitner, L. (2023). »Und ich dachte, wir hätten noch so viel Zeit« – Umgang mit Verlusten und Neuorientierung. Workshop auf dem 42. Kongress der DGTA. Lindau. [https://www.lucianiederleitner.at/wp-content/uploads/2023/05/WS-LindauTrauer\\_LNL\\_Handout.pdf](https://www.lucianiederleitner.at/wp-content/uploads/2023/05/WS-LindauTrauer_LNL_Handout.pdf) (letzter Abruf: 18. 06. 2024).
- ▶ Niederleitner, L. (2024). Die Hoffnung stirbt zuletzt? Umgang mit Verzweiflung und Hoffnung im Angesicht des Todes. In: *Hoffnung und Verzweiflung*. Reader zum 43. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse. Lengerich: Pabst.
- ▶ Paul, C. (2017). *Ich lebe mit meiner Trauer*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- ▶ Sejkora, K. & Schulze, H. (2017). *Vom Lebensplan zum Beziehungsraum: Wie Sie mit Hilfe der Transaktionsanalyse einschränkende Muster überwinden*. Munderfing: Fischer & Gann.

- ▶ Sejkora, K. & Schulze, H. (2021). Das Ich in der Krise. Resilient durch Positive Transaktionsanalyse. Paderborn: Junfermann.
- ▶ Stroebe, M., Schut, H. & Stroebe, W. (2007): Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 370(9603), S. 1960–1973.
- ▶ Wolfers, M. (2023). Nimm der Ohnmacht ihre Macht. Entdecke die Kraft, die in dir wohnt. Angstgefühle und innere Blockaden verstehen und bewältigen. Solms: bene.
- ▶ Worden, W. (2017). Beratung und Therapie in Trauerfällen. Göttingen: Hogrefe.

**Zusammenfassung:** Der Beitrag verbindet die aktuelle Trauerforschung mit den Landkarten der Transaktionsanalyse und zeigt mögliche Themen in der Beratung und Begleitung von Trauernden auf. Die Autorin beschreibt anhand einer Fallgeschichte den Verlauf einer Trauerbegleitung nach einem traumatisch erlebten Verlust. Dabei spannt sie den Bogen von der Psychodynamik in der akuten Krise über Resilienzfaktoren bis hin zur Autonomieentwicklung im Angesicht des Todes.

**Schlüsselwörter:** Tod, Trauer, Verlust, Trauerprozess, Copingreaktionen, Trauerlandkarte, Resilienz, Grundeinstellungen, Autonomieentwicklung

**Abstract:** The article combines current grief research with maps of transactional analysis and shows possible topics in the counselling and support of bereaved people. Based on a case history, the author describes the course of grief counselling after a traumatic loss. In doing so, she spans the arc from psychodynamics in acute crisis to resilience factors and the development of autonomy in the face of death.

**Keywords:** death, grief, loss, grieving process, coping reactions, grief map, resilience, basic attitudes, autonomy development