

Frank Natho

Bindung und Trennung – Was Trennung so schwer macht

Neurobiologische Aspekte mit methodischer Anregung
für eine systemische Trauerarbeit

Vorbemerkung

Das Thema Trauer und Trauerarbeit fand in den letzten Jahren innerhalb der systemischen Therapie stärkere Beachtung. Das zeigt sich einerseits an der Zunahme systemisch basierter Publikationen zu diesem Themenkreis und andererseits an einer verstärkten Nachfrage nach spezifischen systemischen Ansätzen und Methoden zum Thema Trauerarbeit innerhalb von Fort- und Weiterbildungen.

Die einschlägigen theoretischen Konzepte zum Verständnis von Trauer und Trauerarbeit sind traditionell psychoanalytisch und tiefenpsychologisch orientiert. Sie beruhen im Wesentlichen auf der Vorstellung, dass Menschen sich an Objekte binden und dass der Verlust dieser Objekte zu einer psychischen Reaktion bzw. zu einer Krise führt. Gelingt es längerfristig nicht, die Fixierung vom Objekt zu lösen und die Realität des Verlustes zu akzeptieren, entwickeln Betroffene nicht selten pathologisches Verhalten. Trauerarbeit soll unter diesem Aspekt die Lösung vom Objekt begünstigen und zu einer Annahme der Realität führen. Therapeutisch kann dieser Prozess unterstützt werden, indem das Bewusstsein für die Realität bzw. den Verlust gestärkt wird. Die Trauerarbeit führt dann das Ich dazu, auf das Objekt zu verzichten (Freud, 1989, S. 119). Diese sehr verbreitete Vorstellung vom Sinn der Trauerarbeit führte möglicherweise auch dazu, dass sich in verschiedenen Trauerarbeitskonzepten die Idee manifestierte, dass es in erster Linie wichtig sei, den Betroffenen mit der ganzen Härte der Realität des Verlustes zu konfrontieren. Erst wenn der Betroffene durch das Tal der Tränen und des Leides gewandert ist und sich den Schmerzen des Verlustes aussetzt, ist eine Lösung vom Objekt möglich. So besteht

die Aufgabe vieler traditioneller Ansätze von Trauerarbeit darin, den Widerstand gegen die Annahme des Verlustes zu brechen und den Trauerprozess so schnell wie möglich anzuschieben bzw. voranzutreiben, um das Ich von der Objektfixierung zu befreien und es zu einer neuen Reife und Unabhängigkeit zu führen. In diesem Zusammenhang wurden verschiedene Konzepte zum phasenhaften Ablauf des Trauerprozesses entwickelt (Bowlby, 2001, S. 105; Kast, 1982, S. 59ff.). Sie vermitteln die Idee eines gesetzmäßigen Ablaufs von Trauer nach Verlusterfahrungen. Am Ende des Trauerprozesses steht immer die Lösung vom Objekt. Wird die Trauer verdrängt oder verschleppt, dann führt dies zu Depressionen oder anderen affektiven Störungen (Kast, 1982, S. 80ff.).

Diese doch recht schlichte und lineare Vorstellung vom Problem und dessen Lösung lässt Systemiker naturgemäß skeptisch werden und so fing auch ich an, nach anderen Erklärungen und Lösungen für das Phänomen Trauer, welches mir in meiner beraterischen und familientherapeutischen Praxis häufiger begegnete, zu suchen. Zunächst befragte ich im Rahmen einer kleinen Untersuchung in Heimen untergebrachte, von ihrer Familie getrennte Kinder und Jugendliche zu ihrem Trennungserleben und stellte fest, dass jedes Kind auf eine andere Art und Weise mit dem Verlust der Familie umgeht und dass die Qualität der Bindung zu den Eltern das Trauererleben stark beeinflusst (Natho, 2007, S. 86). Weiter konnte ich feststellen, dass einige Jugendliche, die schon längere Zeit von der Herkunftsfamilie getrennt im Heim lebten, diese Trennung scheinbar gut verarbeitet haben. Lenkt man aber im Gespräch die Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit, auf Familie, Eltern, Geschwister oder Heimat, so zeigen sich viele von ihnen emotional berührt. Manche reagieren mit Abwehr, andere mit typischem Trauerverhalten. Auf Grund dieser Erfahrung beschäftigte ich mich mit traditionellen und aktuellen Ergebnissen der Bindungsforschung, wie sie beispielsweise von dem Regensburger Entwicklungspsychologen-Ehepaar Karin und Klaus Grossmann vorgelegt wurden (2003, 2005). Schnell wurde klar, dass frühkindliche Bindungserfahrungen das Bindungs- und Trennungsverhalten über das gesamte Leben hin beeinflussen. Frühe Bindungserfahrungen prägen die gesamte Persönlichkeit bzw. das emotionale Gedäch-

nis eines Menschen, welches im Wesentlichen den Umgang mit Nähe und Distanz im Erwachsenenalter reguliert. Doch was passiert bei dieser frühkindlichen Prägung und warum ist das emotionale Gedächtnis, in dem die Bindungserfahrungen gespeichert sind, bis in das hohe Alter hinein so stabil? Antworten auf diese Fragen fand ich in der Beschäftigung mit Ergebnissen der modernen Persönlichkeitsforschung und ich entdeckte interessante Zusammenhänge zwischen der Stabilität einiger Persönlichkeitsmerkmale und der neurobiologischen Entwicklung des kindlichen Gehirns. Diese theoretischen Zusammenhänge sollen im Folgenden näher vorgestellt werden. Darüber hinaus will ich eine methodische Anregung zur professionellen Unterstützung von Trauerprozessen geben.

Stabilität des emotionalen Gedächtnisses

Die Neurobiologie erlebt derzeit einen Boom. Neben bunten Bildern von Gehirnen aus dem Kernspin fasziniert vor allem die Erkenntnis von der Plastizität des Gehirns. Das Gehirn ist unfassbar komplex und noch lange nicht ausgelastet. Diese Komplexität ermöglicht dem Gehirn unendlich viele Entwicklungsmöglichkeiten und neuronale Verschaltungen. Gehirne, die benutzt werden, passen sich den Anforderungen entsprechend an und entwickeln sich weiter. Wissen, Sprache oder auch komplexere Verhaltensweisen sind letztlich nur neuronale Muster, die, wenn wir sie nicht nutzen, verloren gehen oder, wenn wir sie nutzen, sich spezialisieren bzw. neu organisieren. Durch Wiederholung und Übung bestimmter Verhaltensweisen lassen sich die sie verursachenden neuronalen Netzwerke stabilisieren oder weiterentwickeln. Das ist eine der populärsten Botschaften der Hirnforschung und mit ziemlicher Sicherheit ist dies auch so.

Als Berater und Familientherapeut fragt man sich natürlich, warum es Klienten und Hilfesuchende dann so schwer haben, ihre Problemmuster zu verändern, die ja hirnpfysiologisch betrachtet, letztlich nur durch neuronale Netzwerke hervorgerufen werden. Bei genauerer Betrachtung bestimmter Verhaltensweisen oder spezieller Merkmale der Persönlichkeit eines Menschen

fällt auf, dass einige Muster weniger flexibel bzw. veränderbar sind als andere. Es ist zu vermuten, und die Neurobiologie bestätigt mit differenzierten Forschungen diese Idee, dass einige neuronale Strukturen mit der Zeit an Plastizität verlieren und dass sich damit ihre Entwicklungsmöglichkeiten einschränken. Insbesondere die Persönlichkeitsforschung (Asendorpf, 2002) untersuchte die Stabilität von Persönlichkeitsprofilen über längere Zeiträume hinweg und konnte feststellen, dass sich einige Merkmale wie Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus vor allem aber typische emotionale Reaktionsmuster in Zusammenhang mit Stress- oder Bedrohungssituationen über die gesamte Lebenszeit hinweg kaum verändern. Es stellt sich nun die Frage, ob diese Stabilität auch für frühe oder späte Bindungserfahrungen und damit verbundene Trennungssängste bzw. Trauerreaktionen gilt.

Modularität neuronaler Netzwerke

Die Neurobiologie geht davon aus, dass das menschliche Gehirn trotz seiner unglaublichen Komplexität modular aufgebaut ist. Diese Module kommunizieren miteinander, bilden aber innerhalb des Gehirns eigene operational geschlossene Systeme. Sie entwickeln sich unterschiedlich schnell und haben unterschiedliche Funktionen. Manche Hirnstrukturen reifen früh aus und andere behalten ihre Plastizität fast lebenslang. Zu den stabileren Bereichen des Gehirns gehört das emotionale Gedächtnis, das sich im limbischen System verorten lässt. Hier werden auch frühe Bindungserfahrungen oder andere sehr stark eingefärbte bzw. stressintensive Erfahrungen, die Menschen im Laufe ihres gesamten Lebens vor allem aber in der frühen Kindheit erwerben, gespeichert. Der Hirnforscher Gerhard Roth entwirft vor dem Hintergrund der Modularität des Gehirns und aktueller Ergebnisse der Persönlichkeitsforschung ein Vier-Ebenen-Modell von der Persönlichkeit und beschreibt in diesem Zusammenhang die Beeinflussbarkeit der einzelnen Persönlichkeitsebenen genauer (Roth, 2008, S. 88ff.). Er stellt fest, dass vor allem die vegetativ-affektive Ebene und die Ebene der emotionalen Konditionierung bzw. die durch diese Ebenen motivierten Verhaltensmuster nur

schwer willentlich zu beeinflussen sind. Die Hirnareale, die Roth diesen Persönlichkeitsebenen zuschreibt, sind nicht bewusstseinsfähig. Sie arbeiten ständig im Hintergrund und motivieren unser Handeln und unsere Entscheidungen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Lediglich in schwierigen sozialen Situationen, wenn unterschiedliche, gegenläufige Impulse das Handlungssystem ervieren, wird uns unsere emotionale Situation bewusst. Wir erleben solche Situationen als emotionalen Stress und sind in der Lage, uns verschiedener emotionaler Erregungen bewusst zu werden. Die Trauer als komplexes Gefühlserleben bei Trennung ist im weitesten Sinne eine solche Stressreaktion.

Die erste, die vegetativ-affektive Ebene, die Roth in seinem Modell beschreibt, entwickelt sich ab der siebten Schwangerschaftswoche bis in das erste Lebensjahr hinein. Schwerpunkte der neurologischen Verortung sind der Hypothalamus, die Hypophyse, die zentrale Amygdala, Teile des basalen Vorderhirns und des vegetativen Zentrums des Hirnstamms. Diese Ebene ist überwiegend genetisch geprägt und bezeichnet den Teil der Persönlichkeit, der in anderen Konzepten als Temperament beschrieben wird. Hier werden bzw. sind die typischen Mechanismen eines Menschen im Umgang mit Stress und Bedrohungen festgelegt (z. B.: Dominanz- und Paarungsverhalten, Verteidigungsverhalten, Flucht, Aggressivität).

Die zweite Ebene, die so genannte Ebene der emotionalen Konditionierung, entwickelt sich in frühkindlicher Zeit. Schwerpunkte der neurobiologischen Verortung sind die Amygdala und das gesamte mesolimbische System. Überwiegend Bindungserfahrungen und Erfahrungen aus dem Bereich der sozialen Nahwelt des Kleinkindes konditionieren auf der Basis der ersten Ebene das affektive Verhalten und Erleben. Hier wird das individuelle Belohnungs- und Motivationssystem gestaltet und neuronal verschweißt. Herausgebildet werden typische Fähigkeiten und Verhaltensweisen einer Person in den Bereichen: Bindungs-, Trennungsverhalten, Nähe-Distanz-Regulierung, Affekte und Affektkontrolle, Motivation, Ehrgeiz, Belohnungshaltung, Egoismus (Nutzen für die eigene Person), Aufopferungsbereitschaft usw.

Verhaltens- und Reaktionsmuster, die durch diese neuronalen Netzwerke der ersten beiden Ebenen hervorgerufen werden,

zeichnen sich durch eine hohe Stabilität über das gesamte Leben hinweg aus. Die dritte Ebene bilden limbische Areale der Großhirnrinde. Dieser Teil des Gehirns entwickelt sich von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter hinein. Es handelt sich dabei um funktionale Bindeglieder zwischen den limbischen Zentren und der Großhirnrinde wie beispielsweise der cinguläre und insuläre Cortex und der Hippocampus. Hier sind typische Fähigkeiten einer Person in den Bereichen: Sozialverhalten, Einschätzungen von Konsequenzen des eigenen Verhaltens, Risikoabschätzung und bewusstes Gefühlserleben verankert. Diese neuronale Ebene wird überwiegend durch Umwelteinflüsse und Erziehung geprägt. Veränderungen sind hier eher möglich als in den ersten beiden Ebenen. Sie lassen sich durch stärkere emotional erlebte Situationen oder Erziehungsimpulse bewirken. Roth (2008, S.94) beschreibt noch eine vierte neuronale Schicht und nennt sie kognitiv-kommunikative Ebene. Verortet lässt sich dieser Teil der Persönlichkeit in den assoziativen Arealen der Großhirnrinde. Eine besondere Rolle spielt der präfrontale Cortex, Sitz des Arbeitsgedächtnisses und der Intelligenz. Diese vierte Ebene ist im Hinblick auf Veränderung besonders flexibel, da hier typische Fähigkeiten einer Person in den Bereichen: Sprachbegabung, Selbstreflexionsvermögen, Handlungsplanung und Problemlösen neuronal verankert sind. Die dritte, besonders aber die vierte Ebene zeichnen sich durch eine höhere neuronale Plastizität aus.

Die Amygdala vergisst nie!

Bindung stellt somit eine frühe emotionale Konditionierung dar und führt zu stabilen neuronalen Mustern in der zentralen Amygdala. Diese kleine aber für unser emotionales Erleben so außerordentlich wichtige Hirnstruktur innerhalb des limbischen Systems zeichnet sich durch ein explosionsartiges Wachstum in den ersten zwei bis drei Lebensjahren aus. Erfahrungen und für das Individuum bewährte Verhaltensstrategien in Zusammenhang mit Nähe, Geborgenheit, Schutz, aber auch negative Erfahrungen wie Angst, Ablehnung, Vernachlässigung und Gewalt werden hier in den sich bildenden neuronalen Mustern dauer-

haft verschweißt. Die Erinnerungen werden fragmentarisch und reizabhängig gespeichert. Da die Amygdala und auch andere Strukturen des limbischen Systems mit dem vierten bis fünften Lebensjahr ausreifen und sich dann neuronal weniger verändern als beispielsweise Hirnstrukturen des Großhirns, werden auch die in diesen Netzwerken verankerten Erfahrungen und Reaktionen dauerhaft gespeichert. Die Amygdala vergisst nie! Besonders gut belegt ist dieses Phänomen in der Traumaforschung. Hier sind es vor allem negative Ereignisse und die mit ihnen verbundenen körperlichen sowie psychischen Empfindungen, die sich dauerhaft im limbischen System einbrennen. Aus der therapeutischen Erfahrung wissen wir, dass es ein sehr mühsamer und langwieriger Prozess ist, frühkindliche Traumatisierungen, in deren Folge sich oft schwere Persönlichkeitsstörungen entwickeln, wirksam zu beeinflussen (Natho, 2002). Das Neuanlegen limbischer Netzwerkstrukturen ist hirnhysiologisch eine äußerst aufwändige Operation. Roth (2003, S.150ff.) geht davon aus, dass die im limbischen System angelegten Netzwerke, die wiederum durch komplexe Strukturen biochemischer Botenstoffe stabilisiert werden, sich kaum löschen lassen. Bestenfalls können durch Therapie und Beratung kompensatorische Muster aufgebaut werden, die dann mit den alten Mustern um den Zugriff auf das Verhaltenssystem konkurrieren. Das bedeutet aber nicht, dass sich die frühen Bindungserfahrungen, ob positiv oder negativ, löschen lassen. Der Aufbau solcher kompensatorischer Muster ist wiederum an starke emotionale Erfahrungen gekoppelt. Je stärker die emotionale Erfahrung, umso tiefer ist die Gedächtnisspur, die diese im limbischen System hinterlässt. Worte helfen hier wenig. Der Einfluss der sprachbegabten Großhirnrinde auf das limbische System ist eher gering. Dass wir dennoch durch Beratung, Therapie oder Trauerarbeit affektive Reaktionen des limbischen Systems beeinflussen bzw. kompensatorische Netzwerke aufbauen können, verdanken wir unter anderem dem so genannten Hippocampus. Diese Hirnstruktur wird auch als Organisator des bewussteinfähigen, deklarativen Gedächtnisses bezeichnet. Er moderiert die sensorischen Eingänge und legt fest, welche Wahrnehmungen relevant sind, wo sie angelegt und in welchem Kontext sie neuronal verknüpft werden (Roth, 2003, S.160ff.). Der Hippocampus vermittelt zwischen der Amygdala

bzw. dem emotionalen Gedächtnis und der sprachbegabten, bewusstseinsfähigen Großhirnrinde. Über ihn lassen sich emotionale Inhalte wie Bindungserfahrungen neu bewerten oder eben kompensatorische Netzwerke aufbauen.

Bindung, ein neurobiologisches Programm

Die Bindung als neurobiologisches Programm soll vor allem das Überleben des hilflosen Kindes sichern. Es bindet uns an die Menschen, durch die wir in der Kindheit Schutz, Versorgung und die uns emotionale Geborgenheit erfahren. Da wir uns als Kinder unsere Eltern, unsere soziale Umwelt nicht aussuchen können, stellt sich unser limbisches System auf das ein, was es vorfindet und integriert es. Es speichert Schlüsselreize von den Menschen, die uns unmittelbar umgeben und unser Überleben garantieren. So weiß das Kind, wohin es gehört. Für das in unseren Genen gespeicherte Programm Bindung spielt es dabei keine Rolle, ob die Eltern besonders gefühlvoll und fürsorglich oder abweisend und gewalttätig sind. Das limbische System generalisiert gute und schlechte Erfahrungen und entwickelt diesbezüglich speziell auf seine Umwelt bezogene geeignete Verhaltensmuster, die die Chance des Überlebens erhöhen. Diese Verhaltensmuster werden an das emotionale System gekoppelt und automatisiert. Das Automatisieren dieser Verhaltensmuster und deren Kopplung an unbewusste emotionale Erfahrungen ist für das Überleben wichtig. Denn die für Verhaltensplanung zuständigen Hirnareale, die in der Lage sind, Situationen immer wieder neu einzuschätzen und kontextbezogen zu reagieren, sind in früher Kindheit noch unterentwickelt und kaum funktionstüchtig. Das hat zur Folge, dass die Bindung zu den Eltern als ein zeitloses und vom eigenen Lebenskontext unabhängiges Gefühl gespeichert ist, welches uns jeder Zeit, an jedem Ort und in jeder Lebenssituation ergreifen kann, wenn es durch bestimmte Reize wieder aktiviert wird. Wenn wir älter werden und auf eigenen Füßen stehen, tragen wir die frühen Erfahrungen, automatisierten Verhaltensmuster und ihre auslösenden Reize in uns weiter. Und wann immer diese Reize auftauchen und unser emotionales Gedächtnis aktivieren, fühlen wir uns liebe-

voll oder schmerzlich erinnert an die Menschen, die uns in der Weise geprägt haben und denen wir unser Leben und das Überleben verdanken.

Interessanterweise entwickeln Eltern eine fast ebenso feste Bindung zu ihren Kindern wie umgekehrt. Hier spielen vor allem biochemische Botenstoffe, wie beispielsweise das Hormon Oxytocin, eine große Rolle. Durch den persönlichen Körperkontakt mit dem Säugling wird beim Erwachsenen im Gehirn das Hormon Oxytocin produziert. Dieser auch als Bindungshormon bezeichnete Botenstoff wirkt direkt auf die Amygdala und führt zu angenehmen und lustvollen Empfindungen im Umgang mit dem Kind. Es wirkt insgesamt beruhigend und stressreduzierend. Auch Väter, so wurde inzwischen festgestellt, produzieren bei körperlichen Kontakten mit ihren Säuglingen dieses Bindungshormon. Eine weitere wichtige Rolle für die Bindung, so vermuten Forscher, spielen die erst in jüngster Zeit intensiv erforschten so genannten Spiegelneuronen. Sie befähigen uns dazu, uns in andere Menschen einzufühlen und die Empfindungen anderer in unserem Verhalten zu berücksichtigen oder deren Verhalten unbewusst nachzuahmen (Bauer, 2004).

Hält man sich den Nutzen von Bindung vor Augen und macht sich bewusst, wo sie neuronal produziert und gespeichert wird, wächst eine Ahnung davon, wie schwer es für unser psychisches System ist, wenn die Menschen, durch die wir geprägt wurden, uns verlassen oder wir von ihnen getrennt werden. Man erhält eine Antwort auf die Frage, warum wir Menschen uns ein Leben lang an unsere Eltern gebunden fühlen und warum der Verlust oder Tod von uns nahe stehenden Menschen uns emotional so aufwühlt. Der Verlust dieser Menschen bedeutet für unser limbisches System noch immer eine Bedrohung, das psychische System reagiert mit Stress und es reagiert entsprechend emotional. Man weiß nicht genau, was in Kindern vorgeht, wenn sie von ihren Eltern, um sie vor diesen zu schützen, getrennt und in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe untergebracht werden. Ihre Trauerreaktionen sind sehr unterschiedlich, manche entwickeln Schlafstörungen, depressive oder aggressive Verhaltensweisen. Sie gehen nicht zur Schule oder sie sind abgänglich, treiben sich herum und sind auf der Suche nach Ersatz. Es gibt auch Kinder und Jugendliche, die keine Emotionen zeigen,

scheinbar unbeeindruckt sprechen sie von der Trennung von ihrer Herkunftsfamilie. Ein Phänomen, das aus der Traumaforschung bekannt ist. Wird der emotionale Stress zu stark, zu lang anhaltend und fehlen geeignete psychische Verarbeitungsmöglichkeiten, dissoziieren Betroffene in der bedrohlichen Situation und entwickeln Amnesien.

Diese emotionalen Reaktionen im Zusammenhang mit der Trennung von Bindungspersonen zielen darauf, die Bindung wiederherzustellen und den Rahmen für das sichere Heranwachsen zu gewährleisten. Angst, Ärger, Liebe und Trauer sind die vom limbischen System produzierten Emotionen, um die Bindung wiederherzustellen oder sie zu erhalten. Trauer ist eine weitere emotionale Reaktion auf den Verlust von Bindungspersonen. Dieses Gefühlserleben wird präsent, wenn Ärger und Angst in einer Trennungssituation nicht unmittelbar zum Erfolg bzw. zur Bindungsperson zurückführen. Das Erleben, dass das eigene emotionale Handeln die Bindung nicht sichern kann, führt zu einer Erfahrung von Ohnmacht und Trauer.

Spätere Bindungserfahrungen

Die frühe Bindungsforschung hatte die Mutter-Kind-Beziehung zum Gegenstand. Heute wissen wir insbesondere durch die Forschungsergebnisse der Grossmanns (2005, S.217ff.), dass auch Väter, Geschwister und andere in der Familie lebende Personen potentielle Bindungspersonen sind. Deshalb schmerzt uns je nach Bindungsqualität auch der Verlust anderer uns nahe stehender Familienmitglieder.

Auch spätere Beziehungen, wie wir sie in jahrelangen Partnerschaften oder Ehen erleben, können Bindungscharakter erlangen. Bindung ereignet sich dort, wo es starke emotionale Erfahrungen miteinander gibt. In der Regel haben sie nicht die Tiefe, wie sie frühkindliche Bindungen aufweisen, dennoch können sie unter gewissen Voraussetzungen neuronale Muster im limbischen System bilden. Hinsichtlich der Voraussetzungen habe ich folgende Hypothesen: Die Dauer der Partnerschaft spielt eine wesentliche Rolle. Längere Partnerschaften, die über mehrere Lebensphasen hinweg andauern, verstärken die Bin-

ding. Viel bedeutsamer für das limbische System ist meines Erachtens die Qualität und Tiefe der gemeinsamen Erfahrungen. Emotional beeindruckend sind wohl Erfahrungen, wie sie Eltern beim Heranziehen gemeinsamer Kinder erleben. Das gemeinsame Bangen um die Kinder bei Krankheit, die geteilte Freude bei jedem ihrer Entwicklungsschritte oder das Erleben anderer intensiver Höhepunkte prägen die Bindung zwischen den Eltern. Hinzu kommt die gegenseitige Fürsorge des Paares im Krankheitsfall oder gemeinsam gemeisterte kritische Lebensphasen. Das sind Erfahrungen, die zu Erinnerungsspuren im limbischen System führen und die bei Trennung Schmerz und Trauer hervorrufen. So trauern wir auch um den Partner, den Freund oder um den über Jahre lieb gewonnenen Kollegen, wenn diese von uns gehen. Speziell in der Partnerschaft spielt das schon erwähnte Bindungshormon Oxytocin vermutlich eine große Rolle. Es wird beim Mann und bei der Frau beispielsweise während des Geschlechtsverkehrs produziert und hat eine stimulierende bzw. nach dem Orgasmus beruhigende Wirkung. Das Vertrautheitsgefühl und der Wunsch nach sozialer Nähe werden dadurch gesteigert. Ein weiterer die Bindung unterstützender Faktor kommt wohl schon bei der Auswahl des Partners zum Tragen. Hier hat das limbische System immer ein Wörtchen mitzureden. Dies geschieht jedoch völlig unbewusst. Das limbische System nutzt hier die generalisierten und kontextunabhängigen Bindungserfahrungen aus der Kindheit. Es weiß, mit welchem Temperament der potentielle Partner ausgestattet sein sollte, um im eigenen emotionalen System Anschluss zu finden. Eine hohe Anschlussfähigkeit hinsichtlich unserer in der frühen Kindheit geprägten emotionalen Bedürfnisse schafft Vertrauen und Sicherheit. Unser Bauchgefühl sagt uns dann, das ist der Richtige, die Richtige für mich.

Trauer hat kein Ende

Wie stark wir Trauer bei Verlust von uns nahe stehenden Menschen erleben, hängt im Wesentlichen davon ab, wie eng wir uns an sie gebunden fühlen und welchen Eindruck sie in unserem limbischen System hinterlassen haben. Eine Funktion des lim-

bischen Systems besteht darin, in enger Vernetzung mit dem Stammhirn bzw. dem autonomen Nervensystem das biologische und soziale Überleben des Menschen zu sichern. So sind denn auch die Reaktionen des limbischen Systems in Bedrohungssituationen nicht vernünftig, sondern hochgradig emotional. Sie zielen auf eine schnelle und möglichst effektive Behebung der bedrohlichen Situation. Lässt sich die Situation nicht durch Angriff oder Flucht klären, wird das limbische System vermutlich instabil. In Panik werden alle zur Verfügung stehenden emotionalen Optionen ausprobiert. Menschen in Trennungs- bzw. Trauersituationen fühlen sich innerlich emotional aufgewühlt. Dennoch ist der Trauerprozess kein sinnloses Gefühlschaos. Instabilität ist eine Voraussetzung für Neuorganisation und Ordnungsumbrüche innerhalb eines Systems. Trauerarbeit bedeutet aus systemischer Sicht, Betroffene durch das emotionale Chaos hindurch zu begleiten und ihnen gegebenenfalls Entwicklungsanregungen zu geben. Ausgehend von der neurobiologischen Erkenntnis, dass das limbische System nach dem vierten bis fünften Lebensjahr stark an Plastizität verliert, kann man wohl behaupten, dass ein Trauerprozess nach dem Verlust einer Bindungsperson nie zum Ende kommt. Mit dieser Feststellung möchte ich auch ein von mir entworfenes Modell (Natho, 2007, S. 121), in dem ich drei Lösungsoptionen des Trauerprozesses (1. Erhalt der Bindung, 2. qualitative Veränderung der Bindung und 3. die Lösung der Bindung) beschreibe, korrigieren bzw. weiterentwickeln. Wenn Bindung ein Teil des emotionalen Gedächtnisses ist, und die aktuellen Erkenntnisse der Neurobiologie stützen diese Vermutung, dann wird es keine Lösung der Bindung zumindest im limbischen System geben.

Trauer hat unter diesen Gesichtspunkten lediglich noch zwei Ziele: die Bindung zu erhalten oder, wenn dies nicht möglich ist, die alte Bindung neu zu bewerten bzw. sie qualitativ zu verändern. Die Bindung an sich, an einen Vater, eine Mutter oder einen verstorbenen langjährigen Lebenspartner, mit dem man Glück und Leid teilte, bleibt bis zum eigenen Tod erhalten. Der Trauerprozess als Reaktion auf den Verlust der Bindungsperson hat kein Ende. Mit dem Aufbau kompensatorischer Muster und der qualitativen Veränderung von Bindung nimmt die Intensität der Trauer allmählich ab. Die mit dem Verlust verbundenen

Emotionen wie Angst, Ärger und Liebe werden bis zu einem gewissen Grad steuerbar. Trauerarbeit unterstützt den Erwerb von Affektkontrolle und bringt eine für den Betroffenen sinnvolle Ordnung in das emotionale Chaos der Trauer.

Unterstützung des Trauerprozesses mit Tierfiguren

Die Idee der Objektfixierung, welche die traditionelle Trauerarbeit lösen will, basiert auf der Vorstellung, dass es außerhalb der eigenen Wahrnehmung eine objektive Welt gibt. Diese wird Wirklichkeit oder auch Realität genannt. Bei dieser Denkweise kann man sich als Subjekt auch an ein Objekt binden. Das scheint logisch, weil wir uns und auch die anderen um uns herum vordergründig als Körper wahrnehmen. Dass diese Vorstellung nicht der Arbeitsweise unseres Gehirns entspricht, vermuteten Konstruktivisten wie Paul Watzlawick, Heinz von Foerster oder Humberto Maturana, die das systemische Denken schon seit einigen Jahrzehnten beeinflussen. Inzwischen wissen wir Konkreteres über die Strukturen und das Funktionieren unseres Gehirns und die Neurobiologie bestätigt die Thesen des Konstruktivismus, »die wahrgenommene, phänomenale Welt, die Wirklichkeit, ist ein Konstrukt des Gehirns« (Roth, 1996, S.53). Wir haben keinen Zugang zu einer von uns unabhängigen, realen Welt mit Objekten. Mittels komplizierter neuronaler Prozesse konstruieren wir uns und unsere Umwelt. Nur unser Gehirn ist real und die Welt, die durch das Gehirn entsteht (Roth, 1997). Demzufolge gibt es für das Gehirn auch keine tatsächlich lösbare Objektfixierung. Es gibt nur neuronale Netzwerke, die, wenn sie den Verlust eines wichtigen Menschen konstruieren, zugleich auch Angst, Liebe, Ärger und Trauer produzieren. Aus systemisch-konstruktivistischer Sicht kann das Ziel von Trauerarbeit daher nicht darin bestehen, den Betroffenen mit der Realität zu konfrontieren und ihn möglichst schnell von seiner Objektfixierung zu befreien. Vielmehr sollte es darum gehen, dem Gehirn Entwicklungsanreize für die Neuorganisation neuronaler Strukturen zu verschaffen. Eine methodische Vorgehensweise, die sich meiner Erfahrung nach dafür eignet, ist die Versammlung der Gefühle mit Tierfiguren. Die

von mir im Rahmen von Trauerarbeit entwickelte Vorgehensweise (Natho, 2007) soll kurz skizziert werden.

Konzeptionell handelt es sich bei der Technik um eine Teilarbeit. Sie basiert auf der Vorstellung von der Multiplizität der menschlichen Psyche (Schwartz, 2007). Trauer wird als vielschichtiges diffuses Gefühlserleben verstanden. Unterschiedliche Gefühle, wie Angst, Ärger, Liebe, Trauer usw. mit unterschiedlichen Motivationen, wechseln einander ab oder ringen gegenseitig um den Zugriff auf das Handlungssystem. Trauernde beschreiben ihren Zustand als emotionales Chaos, sie fühlen sich ihren Gefühlen ausgeliefert und unfähig zu handeln. Zu widersprüchlich sind die Motive der Emotionen, um ins Handeln zu kommen. Insbesondere Kindern und Jugendlichen fehlen sinnstiftende Vorstellungen und Erklärungen hinsichtlich der Bedeutung des inneren emotionalen Chaos. Die Externalisierung von Emotionen mit Tierfiguren hilft ihnen, die eigene Gefühlswelt abzubilden, zu verstehen und bei Bedarf zu ordnen. Die einzelnen Gefühle werden mittels Tierfiguren externalisiert und vom Klienten als Tierfiguren-Skulptur auf ein Brett aufgestellt. In der Praxis haben sich folgende drei Arbeitsschritte bewährt.

- *Arbeitsschritt – Differenzierung des Gefühlserlebens:* Der Berater, Seelsorger erarbeitet im Gespräch die konkreten Gefühle des Klienten im Zusammenhang mit der emotionalen Konfliktsituation (Trauererleben). Er nimmt hier die Begrifflichkeiten des Klienten auf, grenzt sie voneinander ab und lässt so eigenständige Konstrukte entstehen. Wichtig ist, am Ende dieser Gesprächsphase die herausgearbeiteten Emotionen noch einmal zu benennen und abschließend zu prüfen, ob diese im Augenblick des Gespräches auch tatsächlich dem persönlichen Erleben entsprechen.
- *Arbeitsschritt – Zuordnung der einzelnen Tiere:* Eine Sammlung von etwa 50 Tierfiguren wird dem Klienten vorgelegt. Anschließend wird er gebeten, die von ihm benannten Gefühle in Tierfiguren zu verwandeln und auf ein quadratisches Brett zu stellen. In der Arbeit mit Kindern leitet folgende Instruktion üblicherweise diesen Arbeitsschritt ein. »Du kennst das ja aus Märchen, da verwandeln sich oft Menschen in Tiere und umgekehrt. Manchmal nimmt auch das Böse oder das Gute eine Tiergestalt an. Stell dir nun mal vor, die von

dir genannten Gefühle (z. B.: Heimweh, Wut und Traurigkeit) verwandeln sich in eins der hier vor dir liegenden Tiere. In welches Tier würde sich die Wut verwandeln?» usw.

- *Arbeitsschritt – Das Gespräch in der Versammlung der Tierfiguren (Gefühle)*: Die emotionalen Anteile werden miteinander ins Gespräch gebracht. Einige zirkuläre, und unterschiedsbildende Fragen vom Berater bzw. Seelsorger schaffen den Gesprächsrahmen. Der Klient wird befragt, was wohl die einzelnen Tierfiguren (Gefühle) zu erzählen haben, welches Interesse sie verfolgen und wie es ihnen in der Versammlung mit den anderen Gefühlen geht. Ziel des Gespräches ist es nicht, dass sich am Ende alle emotionalen Anteile einig sind oder Kompromisse aushandeln. Es geht eher darum, die innere Dynamik der Skulptur transparent werden zu lassen bzw. zu entwickeln. Lösungsimpulse kommen vom Klienten. Im Rahmen von Trauerarbeit heißt es hier, den Klienten auf dem Weg, den er vorgibt, zu begleiten und ihm eine Möglichkeit zu eröffnen, die eigenen Gefühle aushalten und verstehen zu können. Die Arbeit zeichnet sich eher durch eine Prozessorientierung als durch eine Lösungsorientierung aus.

Die Versammlung der Gefühle mit Tierfiguren ist ein ganzheitlicher Ansatz, spielerisch und mit Distanz lernt der Klient seine Emotionen und den inneren emotionalen Konflikt näher kennen. Die Arbeit berührt einerseits die Klienten emotional, stellt andererseits aber auch eine kognitive Distanz zu den Gefühlen her. Diese Spannung zwischen Gefühl und Verstand ermöglicht am ehesten eine Neubewertung alter emotionaler Inhalte und damit die Schaffung kompensatorischer Muster. Wie die kompensatorischen Muster letztlich wirken und zu welchem Verhalten sie dauerhaft führen, kann man nicht sagen. Das Gehirn ist ein geschlossenes System, das sich zwar stören, aber nicht zielsicher von außen beeinflussen lässt.

Literatur

- Asendorpf, J. (2002). Die Persönlichkeit als Lawine: Wann und warum sich Persönlichkeitsunterschiede stabilisieren. In G. Jüttemann, H. Thomae (Hrsg.), *Persönlichkeit und Entwicklung* (S. 46–72). Weinheim: Beltz.
- Bauer, J. (2004). *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*. München: Piper.
- Bowlby, J. (2001). *Das Glück und die Trauer. Herstellung und Lösung affektiver Bindungen*. (2. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Freud, S. (1989). Trauer und Melancholie. In S. Freud, *Essays*. Bd. 2 (S. 102–120). Berlin: Volk und Welt.
- Grossmann, K., Grossmann, K. (Hrsg.) (2003). *Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Grossmann, K., Grossmann, K. (2005). *Bindungen – Das Gefüge psychischer Sicherheit*. (2. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kast, V. (1982). *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Stuttgart: Kreuz Verlag.
- Natho, F. (2002). *Borderline-gestört. Systemische Arbeitsweisen in Bereichen der Jugendhilfe*. Dessau: Gamus.
- Natho, F. (2007). *Bindung und Trennung. Von Eltern und Familien getrennt – Trauer- und Trennungsprozesse von Kindern und Jugendlichen professionell begleiten*. Dessau: Gamus.
- Roth, G. (1996). *Schnittstelle Gehirn. Zwischen Geist und Welt*. Bern: Benteli Verlag.
- Roth, G. (1997). *Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Roth, G. (2003). *Aus Sicht des Gehirns*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Roth, G. (2008). *Persönlichkeit, Entscheidungen und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern* (4. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schwartz, R. (2007). *Systemische Therapie mit der inneren Familie*. Stuttgart: Klett-Cotta.