

Trauer in der systemischen Supervision – Oder: Der Tod klopft öfter an, als man denkt

Ulrich Pfeifer-Schaupp

Zusammenfassung

Das Erkenntnis leitende Interesse dieses Beitrags ist es, ein besseres Verständnis von Trauer zu gewinnen, um die systemische Praxis, insbesondere Supervision, hilfreicher gestalten zu können. Im ersten Abschnitt wird der Begriffshintergrund von »Trauer« geklärt. Der zweite Abschnitt stellt dar, wo und wie Trauer und Tod zu Themen systemischer Supervision werden. Im dritten Abschnitt wird die Bedeutung von Theorie kurz erläutert und zwei Modelle vorgestellt, die hilfreich sein können für das Verständnis von Trauerprozessen. Thema des vierten Abschnitts ist die Praxis, insbesondere Grundhaltungen und Methoden, die zum Umgang mit Trauer und Abschied in der systemischen Supervision und Beratung nützlich sein können.

Schlagwörter: Supervision – Abschied – Trauer – Tod

Summary

Grief and death in systemic counselling

The contribution tries to give a better understanding to processes of of grief and mourning, for a more helpful construction of systemic practice, particularly systemic supervision. In the first part the terminological background is discussed. The second part describes, how grief and mourning become issues in systemic supervision. The third part begins with a short glimpse at the general importance of theory, then two models are presented, which may be helpful for the understanding of grief and mourning. In the fourth part practical questions are discussed, especially attitudes and methods, which may be useful in dealing with processes of grief and farewell.

Key words: supervision – counselling – grief – death

Haus ohne Fenster

Der Schmerz sargt uns ein
in einem Haus ohne Fenster
Die Sonne, die die Blumen öffnet,
zeigt seine Kanten
nur deutlicher
Es ist ein Würfel aus Schweigen
in der Nacht.

Der Trost,
der keine Fenster findet und keine Türen
und hinein will, trägt erbittert das Reisig zusammen.
Er will ein Wunder erzwingen
und zündet es an,
das Haus aus Schmerz.

(Hilde Domin)

1 Einleitung

Wie können Trauer und (Abschieds-)Schmerz in der systemischen Supervision und Beratung angemessen und hilfreich thematisiert werden? Im systemischen Ansatz werden Probleme gerne als Lösungen gesehen. Dabei besteht meines Erachtens die Gefahr, Phänomene wie Trauer, Abschied, Tod und Schmerz allzu schnell umzudefinieren und – im Sinne des Wortes – nicht »wahr« zu nehmen oder sie zu verdrängen. Probleme sind nicht *nur* Lösungen (Pfeifer-Schaupp, 2002a), es gilt, auch schmerzvolle Erfahrungen, insbesondere Trauer, als solche offen zu thematisieren, wo es angemessen ist, sie zu würdigen und ihnen in der Supervision einen angemessenen Raum zu geben. Eine ausschließliche und vor allem kurzfristige Lösungsorientierung angesichts existenzieller Grenzerfahrungen erscheint nicht hilfreich.

Im folgenden Beitrag wird untersucht, wie Trauer, Sterben und Tod in der systemischen Supervision und in der systemischen Beratung sinnvoll »wahr« genommen und »transformiert« werden können. Dabei steht Trauer beim Verlust von wichtigen Beziehungspersonen durch Tod oder Trennung im Mittelpunkt.

Die systemische Brille ist auch nur eine mögliche Sichtweise, mit der wir Wirklichkeit konstruieren – daran sollten sich Systemiker ab und zu erinnern und die Tugend der Respektlosigkeit auch gegenüber den eigenen theoretischen Grundannahmen pflegen sowie hilfreiche Erkenntnisse aus anderen methodischen Ansätzen verstärkt rezipieren. Deshalb werden auch zwei Modelle aus

anderen Theorietraditionen vorgestellt. Es geht in diesem Beitrag weder um Trauertherapie noch um die Entwicklung eines Konzepts systemischer Trauerberatung, meines Erachtens eine durchaus lohnende Aufgabe, die aber über den Rahmen dieses Aufsatzes hinausgeht und zu der Goldbrunner (1996) bereits einen wichtigen Beitrag geleistet hat, sondern um einen gelassenen, offenen und förderlichen Umgang mit Phänomenen der Trauer, wie sie im Rahmen von psychosozialer Beratung häufig vorkommen.¹

2 Was ist Trauer – Begriffliche Grundlagen

Zunächst einige kurze Bemerkungen zum Begriff der Trauer: Systemiker(innen) haben das Rad nicht erfunden. Sie verdanken anderen Theorierichtungen viel, insbesondere der psychoanalytischen Tradition – obwohl dies gerne vergessen wird. Auch beim Begriff der Trauer lohnt sich ein Rückblick in diese Tradition. Freud formulierte 1916 in seinem klassischen Aufsatz »Trauer und Melancholie« eine Definition von Trauer, die mir auch heute noch bedenkenswert erscheint: »Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihrer Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.« (Freud, 1916). Schon dieser klassische Trauerbegriff verweist darauf, dass Trauer nicht nur die Reaktion auf den Verlust einer wichtigen Person ist, sondern ebenso eine Reaktion auf den Abschied von einer wichtigen Vorstellung, einem Ideal, einer »Abstraktion« sein kann. Freud sieht Schmerz und Trauer als Affektreaktionen auf eine Trennung (Freud, 1926, S. 161). Er weist darauf hin, dass Trauer eine Mischung verschiedener Affekte beinhalten kann – insbesondere nach dem Tod des Vaters kann sie zum Beispiel auch mit einem Gefühl des Triumphs und der Freude oder der Erleichterung verbunden sein: Der Todeswunsch gegen den bösen Vater ist in Erfüllung gegangen (Freud, 1928, S. 410).

Kerstin Lammer greift in ihrer hervorragenden Studie zur perimortalen Trauerberatung (d.h. zur Trauerberatung, die in einem zeitlich und räumlich möglichst engen Bezug zum Ereignis des Todes steht) Freuds klassische Definition von Trauer auf. Sie sieht in seinem Trauerbegriff verschiedene Vorzüge:

- Er verweist auf die positive Funktion der Trauer, nämlich die Bewältigung von Verlusterfahrungen (»Reaktion auf *Verlust*«).
- Er hebt die Normalität von Trauer hervor (»regelmäßig«).
- Er ist in der Lage, vielfältige *intrapersonale* und *interpersonale* Aspekte der Trauerphänomenologie einzuschließen (»Reaktion auf *Verlust*«) (Lammer, 2004, S. 31).

1 Für hilfreiche Anregungen zum Manuskript danke ich Ursula Deinhart, Björn Kraus, Regine Pfeifer, Klaus Schneider, Jürgen Schrigg und Juliane Weerenbeck.

Lammer bezieht sich deshalb auf die Definition Freuds und wandelt sie geringfügig ab: »Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf einen Verlust, speziell auf den Verlust einer signifikanten Person« (S. 31).

Diese »Reaktion auf einen Verlust« hat verschiedene Aspekte, die im anglo-amerikanischen Sprachgebrauch deutlicher werden, als im Deutschen. Lammer erläutert, dass der deutsche Begriff »Trauer« auf englisch in drei verschiedenen Worten ausgedrückt wird: Bereavement, Grief und Mourning (Lammer, 2004, S. 36 ff.).

Mit *Bereavement* wird die äußere soziale Tatsache des Hinterbliebenseins nach einem Todesfall beschrieben. Bereavement bezeichnet üblicherweise die objektive Situation von Menschen, die eine wichtige Person durch deren Tod verloren haben. Im Deutschen wären dafür die Ausdrücke »einen Todes- oder Trauerfall haben«, »in Trauer sein« oder »hinterblieben sein« ungefähr entsprechend.

Grief ist dagegen der Begriff, der mehr die subjektive Innenseite des Trauerns betont: Gefühle, psychische Zustände oder Erlebnisreaktionen. Dieser Begriff zielt auf die individuell-subjektive Reaktion auf den Todesfall beziehungsweise die subjektive Erlebnisseite der Trauer, die verschiedene emotionale, affektive, aber auch psychosomatische Aspekte einschließt und in etwa mit »Trauerreaktion«, »Trauersymptome« oder »Trauern« im engeren Sinn des Wortes übersetzt werden kann.

Mourning schließlich ist das äußerlich sichtbare, kulturell und sozial determinierte Trauerverhalten, eingebettet in Rituale und Interaktionsprozesse.

3 Kommen Trauer, Sterben und Tod in der systemischen Supervision vor?

Systemische Supervision unterscheidet sich von anderen Formen der Supervision durch ihre Orientierung an Grundprinzipien und Grundhaltungen systemischen Denkens und Handelns. Bedeutsam sind dabei insbesondere die Prinzipien von Zirkularität, Allparteilichkeit beziehungsweise Neutralität, das Hypothesisieren, die Grundhaltung des Nicht-Wissens, das Einnehmen von Metaperspektiven und eine reflektierende Grundhaltung (z. B. im reflektierenden Team), strategisches Vorgehen, Wertschätzung und Respekt, gepaart mit angemessener Respektlosigkeit, Lösungs- und Ressourcenorientierung, Kundenorientierung, Kontextsensibilität und eine konstruktivistische Grundhaltung (vgl. Pfeifer-Schaupp, 2002a, Schneider, 2002).

Wo und wie kommt Trauer als Thema in der systemischen Supervision vor? Mit dieser Fragestellung habe ich Daten aus zehn Jahren meiner eigenen supervisory Praxis (aus der Zeit von 1996–2006) im Sinne einer Selbstevaluation ausgewertet (vgl. Heiner, 1994, 2001; Kähler, 1999; König, 2000). Ausgewertet wurden Protokolle aus Einzel-, Team- und Gruppensupervisionen. Teilnehmer

waren psychosoziale Fachkräfte – Sozialarbeiterinnen und Sozialpädagogen, Pflegekräfte, Pfarrerinnen und Pfarrer, Pastoralassistenten und Gemeindefereenten – aus dem Non-Profit-Bereich, insbesondere aus Einrichtungen der freien Wohlfahrtspflege.

Trauer, so wurde in der Analyse dieser Protokolle deutlich, wird auf *vier unterschiedlichen Ebenen* zum Thema systemischer Supervision.

Zum einen gibt es Trauer und Tod als »Teil des normalen Geschäfts«:

- Der Umgang mit dem Tod von Patientinnen und Patienten gehört zum Beispiel zum »normalen« Alltag von Pflegekräften im Bereich der Palliativpflege, in der stationären und ambulanten Hospizarbeit, in Pflegeheimen und Intensivstationen.
- Der drohende oder tatsächliche Tod von Klienten als Folge jahrzehntelanger Alkoholabhängigkeit ist im Suchtbereich ein wichtiges und wiederkehrendes Thema.

Ein zweiter Bereich ist der Tod von Klienten durch Suizid oder Suizidversuch, der – insbesondere in psychiatrischen Einrichtungen – häufig als »Scheitern« der Bemühungen der Helferinnen und Helfer erlebt wird.

Ein dritter, eher seltener Bereich ist der Tod von Kollegen oder von wichtigen Interaktionspartnerinnen der sozialen Fachkräfte, zum Beispiel

- der Tod eines Kollegen oder einer Kollegin aus dem Team,
- der Tod des Partners oder die Trennung einer Supervisorin von ihrem Partner, der in die gegenwärtige Arbeit hineinwirkt,
- der Tod eines Supervisors.

Viertens waren Trauerprozesse auf »metaphorischen« Ebenen des »Sterbens« wichtig:

- beim Abschied von Arbeitskollegen,
- beim »Sterben« von Projekten oder Teams,
- Trauer um eigene ungelebte Anteile,
- Abschied von eigenen Möglichkeiten.

»Die Chance klopft öfter an, als man denkt«, heißt es auf einer Spruchkarte von William Renn Adair, »aber meistens ist niemand zu Hause«. In Abwandlung dieses Satzes könnte man für den hier beschriebenen Bereich formulieren: Trauer und Tod klopfen – auch in der systemischen Supervision – öfter an, als man denkt. Wichtig ist es, als Supervisor dafür zu sorgen, dass dann jemand zu Hause ist, das heißt, dass diese Phänomene genauso Thema der Supervision werden (dürfen) wie Lösungen, Ausnahmen, Wunder, eine andere Zukunft oder die problemfreien Zeiten. Ich möchte dazu folgende Hypothese formulieren: Trauer und Tod werden umso eher in der Supervision thematisiert, je eher der Supervisor sie zulassen kann, je mehr er sich in seinem eigenen Leben dafür geöffnet und sich damit auseinandergesetzt hat. Hat der Supervisor Angst vor Sterben und Tod,

sind ihm die Gefühle der Trauer suspekt oder machen sie ihm Angst, werden sich die Supervisanden hüten, entsprechende Anliegen zu formulieren.

4 Trauerphasen und Traueraufgaben

4.1 Theorie und die Grundhaltung des Nicht-Wissens

Welche Bedeutung hat Theorie für die Thematisierung von Trauerprozessen in der Supervision? Ein Verständnis von Trauer wird erleichtert, wenn man den typischen – oder besser: den möglichen – Ablauf von Trauerprozessen kennt oder wenn man (möglichst mehrere) Modelle dafür hat, die helfen können, Ordnung in das Chaos zu bringen, das häufig mit Trauer und Verlust verbunden ist. Aus systemischer Sicht geht es darum, weder zu viel noch zu wenig über Trauer zu wissen. Wer zu viel weiß und sein Wissen für »die Realität« hält, kann leicht den Blick auf den besonderen Menschen verlieren, der Hilfe braucht. Wer zu wenig weiß, kann Schwierigkeiten haben, sich zu orientieren und (zu viel) Angst entwickeln, die es ihm erschwert, hilfreich zu sein. Deshalb gewinnt im Umgang mit Trauer und Abschied die Grundhaltung des Nicht-Wissens besondere Bedeutung (vgl. Pfeifer-Schaupp, 2002a).

Einen angemessenen Umgang mit Trauer und Abschied zu finden erfordert das Offensein für das jeweilige Gegenüber, dabei kann (zu viel) Theorie hinderlich sein. Empathie und Echtheit sind grundsätzlich wichtig als Voraussetzung für Veränderung in Beratung und Therapie (Hubble, Duncan u. Miller, 2001). Es kann nützlich sein, von mir selbst zu erzählen und mich, soweit es angemessen ist und den Prozess unterstützt, mit eigenen Gefühlen zu zeigen. Inzwischen ist es auch in der systemischen Praxis »salonfähig« geworden, auf Gefühle von Klientinnen nicht nur mit zirkulären Fragen zu antworten, sondern Mitgefühl zu zeigen. Spätestens seit Lynn Hoffman davon berichtet hat, dass sie mit Klientinnen auch weint (Hoffman, 2000), kann von einer »Renaissance der Gefühle« in der systemischen Praxis gesprochen werden. Garry Prouty, ein Schüler von Carl Rogers, der Begründer der Prä-Therapie, spricht von »Mit-Sein« (Prouty, Pörtner u. van Werde, 1996). Es geht also darum, weder zu viel noch zu wenig Theorie in die Begegnung mit Klienten oder Supervisanden einzubringen – oder den eigenen theoretischen Grundannahmen und dem eigenen theoretischen Vorwissen mit der gleichen Respektlosigkeit zu begegnen wie Mustern und Symptomen im Klientensystem.

Theorie hat im besten Fall die Funktion, Komplexität sinnvoll zu reduzieren, sie kann Ordnung in die Vielfalt von Trauermöglichkeiten bringen. Welche Theoriekonzepte sind für den supervisorischen Umgang mit Trauer hilfreich? Ich möchte hier exemplarisch zwei Modelle kurz vorstellen, die meines Erachtens gut geeignet sind, das Verständnis von Trauerprozessen zu fördern – wenn man sie nicht dogmatisiert oder mit »der Wirklichkeit« verwechselt. Die beiden Modelle

ergänzen sich gut und haben vieles gemeinsam: erstens Verena Kasts Konzept der Trauerphasen und zweitens William Wordens Modell der Traueraufgaben.

4.2 Trauerphasen

Verena Kast entwickelt das *Modell der Sterbephasen* von Elisabeth Kübler-Ross weiter, verändert und ergänzt es. Sie bezieht sich – wie Worden – stark auf die bindungstheoretische Trauertheorie von Bowlby und die Bowlbys Theorie zugrunde liegenden empirischen Untersuchungen von Parkes, der insbesondere die Trauerprozesse von Witwen intensiv erforscht hat.

1. Die *Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens* ist gekennzeichnet durch Empfindungslosigkeit, Distanz zum eigenen Erleben und zur Realität. Charakteristisch ist das Nicht-wahrhaben-Wollen des Verlustes. Dies hat nicht nur mit der Verdrängung der unangenehmen Nachricht zu tun, sondern dient auch dem Schutz vor einer Überwältigung mit zu starken Gefühlen (Kast, 1982, S. 61 f.). In der Supervision kann es also darauf ankommen, das Bedürfnis des Nicht-wahrhaben-Wollens eines Verlustes freundlich und wertschätzend wahrzunehmen und gleichzeitig mit einer vorsichtigen Dosis von Respektlosigkeit zu helfen, diese Phase zu »transformieren«.
2. Die *Phase der aufbrechenden Emotionen*: Der Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens folgt eine Phase aufbrechender Emotionen. Zorn, Angst, Ruhelosigkeit, Anklagen, Ohnmachtsgefühle, Schuldgefühle sind nichts Außergewöhnliches, sondern typisch für diese Phase.
»Um wirklich fruchtbringend trauern zu können, d.h. um alte Verhaltensmuster aufbrechen und neue Verhaltensmuster entstehen zu lassen, scheint es für neue Beziehungs- und Lebensmöglichkeiten keinen anderen Weg zu geben, als dieses wechselnde Emotions-Chaos durchzuhalten, auszuhalten. Das Emotions-Chaos ist ein Bild für das Chaos ganz allgemein, in dem Altes verschwindet und Neues sich bilden kann« (Kast, 1982, S. 67). Supervision kann helfen, dieses Gefühls-Chaos auszuhalten und es zu »normalisieren«, das heißt zu der Erkenntnis zu verhelfen, dass diese Gefühle nichts Krankhaftes, Abseitiges, »Unnormales« haben, sondern dass sie im Gegenteil notwendig – im Sinne von Notwendig – und fruchtbar sein können.
3. Die *Phase des Suchens und Sich-Trennens*: In der dritten Phase geht es um die Klärung von Beziehungen und die Suche nach dem, was der Verstorbene, der Weggegangene für den Hinterbliebenen bedeutet hat. Es geht auch um eine ganz reale Suche: das Aufsuchen von Örtlichkeiten, die der Verstorbene geliebt hat, bis hin zur Übernahme seines Lebensstils oder seiner Gewohnheiten. Das Suchen drückt sich oft in einem inneren Zwiegespräch mit dem Verstorbenen aus. »Im inneren Zwiegespräch findet man den Partner nochmals, kann nochmals mit ihm sprechen« (Kast, 1982, S. 69).
»Das Suchen geschieht unwillkürlich. Die Trauerarbeit scheint mir dort ge-

lungen zu sein, wo dem Finden immer wieder auch der Aspekt des Sich-trennen-müssens, des Verlassen-müssens folgt« (S. 69). Das »innere Zwiegespräch mit dem Verstorbenen« kann in der Supervision »externalisiert« werden, zum Beispiel mit einem leeren Stuhl. Auch in Form von »Haus-Aufgaben« können die Themen dieser Phase aufgegriffen werden, beispielsweise als Anregung, dem Verstorbenen einen Brief zu schreiben oder Örtlichkeiten aufzusuchen, die für das gemeinsame Erleben bedeutsam waren und dort Abschied zu nehmen.

4.3 Traueraufgaben

Das *Modell der Traueraufgaben* nach William Worden kann ebenfalls hilfreich sein zum Verständnis und zum Umgang mit Trauer in der Supervision und hat viele Berührungspunkte zum Modell von Verena Kast. Worden (1987) beschreibt vier Traueraufgaben:

- Erste Aufgabe: Den Verlust als Realität akzeptieren
 - »Die erste Traueraufgabe besteht darin, es wirklich als Realität zu akzeptieren, dass der Betreffende tot ist und nicht zurückkehren wird. Dazu gehört auch, dass man die Überzeugung gewinnt, dass ein Wiedersehen mit dem Verstorbenen zumindest in diesem Leben nicht möglich ist. Es besteht ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen der Lösung dieser Aufgabe und dem Suchverhalten, das Bowlby und Parkes umfassend beschrieben haben [...] Das Gegenteil davon, den Verlust als Realität zu akzeptieren, ist das *nicht wahrhaben Wollen* – der Verlust wird geleugnet. Manche Menschen weigern sich, zu glauben, dass der Betreffende wirklich tot ist, und bleiben im Trauerprozess schon bei der ersten Aufgabe stecken« (Worden, 1987, S. 19). Das Leugnen des Verlusts kann, so Worden, verschiedene Formen annehmen: Sie reichen von leicht verzerrter Wahrnehmung bis hin zu voll erblühten Wahnvorstellungen. Eine andere Form der Leugnung ist die »Mumifizierung«: Es werden Besitztümer des Verstorbenen in mumifiziertem Zustand aufbewahrt, damit sie zur Verfügung stehen, wenn er zurückkehrt (S. 19). Für die Supervision heißt das, dass es wichtig ist, Anregungen zu geben, den Verlust »wirklich« werden zu lassen, ihn nicht zu leugnen oder zu umgehen.
- Zweite Aufgabe: Den Trauerschmerz erfahren
 - Worden bezieht sich bei dieser Aufgabe auf das deutsche Wort »Schmerz«, das seiner Ansicht nach ein besserer Terminus ist als das englische »pain«. Er sagt dazu: »Dank seines breiteren Bedeutungsspektrums umfasst dieser Begriff sowohl die tatsächlich physischen Schmerzen, die viele Menschen nach einem Verlust erdulden, als auch das emotionale und verhaltensspezifische Leid, das er mit sich bringt. Dieser Schmerz muss anerkannt und durchgearbeitet werden, sonst wird er in einem Symptom oder einer anderen Form von abwei-

chendem Verhalten zutage treten [...] Nicht jeder erlebt den Schmerz in der derselben Intensität oder in derselben Weise, aber weh tun wird es auf jeden Fall, wenn man einen Menschen verliert, an dem man sehr hängt« (Worden, 1987, S. 21 f.). Das Anerkennen und Würdigen des Schmerzes kann auch ein Thema von Supervision sein, sofern der Kontext für den Supervisanden, die Supervisandin passend ist. Wichtig ist hier die sorgfältige Auftragsklärung: Was möchten Sie tun? Ist hier der richtige Rahmen dazu? Was müssten wir tun, dass der Rahmen besser passt? Was soll hier nicht passieren? Welche Methode hätten Sie gerne? Falls der Supervisand keine Idee dazu hat, erscheint es mir hilfreich, ihm zumindest zwei mögliche Vorgehensweisen zur Auswahl vorzuschlagen.

»Negieren lässt sich diese zweite Aufgabe (das Durcharbeiten des Schmerzes) durch Flucht in die Empfindungslosigkeit. Man kann Aufgabe II auf verschiedene Weise abkürzen, vor allem, indem man seine Gefühle abwürgt und den gegenwärtigen Schmerz leugnet. Manchmal halten Menschen den Prozess dadurch auf, dass sie schmerzliche Gedanken vermeiden. Mit Gedankenstop-Methoden bewahren sie sich vor der gedrückten Stimmungslage, die infolge des Verlustes droht. Manche Menschen stimulieren sich ausschließlich zu erfreulichen Gedanken an den Verstorbenen und wehren dadurch unbehagliche, beunruhigende Gedanken an ihn ab. Auch das Idealisieren des Toten und das Ausschalten von Erinnerungen an ihn sind Wege, auf denen Menschen sich der Bewältigung der Aufgabe II entziehen« (Worden, 1987, S. 22).

In der systemischen Supervision wird es darauf ankommen, diese Erkenntnisse eines erfahrenen Trauerberaters einerseits anzuerkennen, andererseits aber nicht zu dogmatisieren und offen zu bleiben für verschiedene Wirklichkeitskonstruktionen und verschiedene Formen, mit dem Trauerschmerz umzugehen – das heißt auch, geschlechtsspezifische Verarbeitungsformen als gleich gültig wertzuschätzen und zuzulassen und den Beteiligten zu helfen, sich gegenseitig diese Unterschiedlichkeit zugestehen. Zum Beispiel sind Tränen oder Klagen einer Frau nicht per se »besser« oder »schlechter« als die handwerkliche Aktivität eines Mannes zur Trauerbewältigung. Hilfreich kann es sein, immer wieder die Grundsätze aus dem lösungsorientierten Ansatz zu erinnern: »Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon – Wiederhole nicht, was nicht funktioniert, lass es und mach etwas anderes« (Berg, 1999, S. 30 ff.). Aufgabe des systemischen Supervisors ist es nicht, den Supervisandinnen zu helfen, »richtig« zu trauern, sondern sie zu unterstützen zu erkennen, ob das, was sie mit und in ihrer Trauer tun, für sie hilfreich ist und gegebenenfalls mit ihnen Möglichkeiten zu entwickeln, etwas anderes zu tun, wenn das, was sie tun, nicht hilfreich ist.

- Dritte Aufgabe: Sich anpassen an eine Umwelt, in der der Verstorbene fehlt
»Sich auf eine veränderte Umwelt einstellen, bedeutet für verschiedene Menschen verschiedenerlei, je nachdem, wie zu Lebzeiten des Verstorbenen die Beziehung zu ihm beschaffen war und welche Rollen er gespielt hat«

(Worden, 1987, S. 23). Es geht bei dieser Aufgabe darum zu begreifen, was es heißt, ohne den verstorbenen Anderen zu leben. Bewältigt werden müssen beispielsweise Fragen, wie man es schaffen wird, allein zu wohnen, finanziell über die Runden zu kommen und den Alltag zu bewältigen. Außerdem geht es darum, für die verschiedenen Rollen, die der Verstorbene übernommen hat, einen Ersatz zu finden.

Aufgabe 3 bleibe unerledigt, meint Worden, solange keine Anpassung an den Verlust erfolgt. »Manche Menschen arbeiten da gegen sich selbst, indem sie auf ihrer eigenen Hilflosigkeit beharren, statt die nötigen Bewältigungsfertigkeiten zu entwickeln, oder indem sie sich von der Welt zurückziehen und den Anforderungen der Umwelt ausweichen« (S. 23). Systemische Supervision kann darin unterstützen, Möglichkeiten zu entwickeln: ohne den geschätzten Kollegen im Team, den geliebten Chef zurecht zu kommen, den Alltag nach dem Abschied von dem wichtigen Projekt, das eingestellt werden musste, neu zu strukturieren.

- Vierte Aufgabe: Emotionale Energie abziehen und in eine andere Beziehung investieren
 - »Die vierte und letzte Aufgabe im Trauerprozess besteht darin, sich von dem Dahingegangenen gefühlsmäßig abzulösen, damit die frei werdende emotionale Energie in eine andere Beziehung investiert werden kann« (Worden, 1987, S. 24). Systemikerinnen sind geübt darin, zum Beispiel durch zirkuläre Fragen oder die Wunderfrage die Entwicklung alternativer Zukünfte zu fördern. Sie können Aufgaben geben, die dazu einladen, im probeweisen Handeln diese Zukunft bereits jetzt vorwegzunehmen.

5 Hilfreiche Grundhaltungen und Vorgehensweisen in der systemischen Praxis

Welche Grundhaltungen und Vorgehensweisen erweisen sich darüber hinaus als sinnvoll und notwendig, Notwendig, in der supervisorischen Praxis? Ich möchte einige Aspekte herausarbeiten, die mir besonders wichtig erscheinen. Theorie, Methoden, Grundhaltungen und Menschenbild sind dabei nicht voneinander zu trennen, sie sind im systemischen Ansatz miteinander verschränkt (Herwig-Lempp, 2002). Ein wichtiger Grundsatz systemischer Praxis ist für mich außerdem – ich sage es noch einmal – die Wertschätzung und die Integration von Konzepten, Methoden und Haltungen, die in anderen – »nicht-systemischen« – Kontexten entwickelt wurden. Dies geschieht nicht beliebig, sondern theoriegeleitet (auf der Basis konstruktivistischer Erkenntnistheorie) und erfolgt da, wo es sich als nützlich und hilfreich erweist. »Die Abgrenzung der Supervision von anderen Beratungsformen, wie beispielsweise Therapie, Fachberatung oder Fortbildung, ist in erster Linie eine Frage der fachlichen Verantwortung. Supervision richtet den Fokus immer auf die

Problemstellungen des beruflichen Handelns der Supervisorinnen und Supervisanden. Es geht nicht um die Therapie von Persönlichkeitsstörungen oder um eine inhaltliche Fachberatung oder Fortbildung« (Schneider, 2002, S. 231). Insbesondere bei der Arbeit mit Trauer und Abschied ist wichtig, dass die Thematisierung in der Supervision der Bewältigung des beruflichen Alltags der Supervisorinnen dient, dabei ist die – in der systemischen Praxis übliche – Fokussierung auf Gegenwart und Zukunft hilfreich, ohne deshalb die Vergangenheit auszublenden, wo sie wichtig ist für die Gegenwart.

Ein Kollege stellt die wichtige Frage, in welchem institutionellen oder organisatorischen Kontext, bei welchen Teams oder bei welcher Teamdynamik welche Form und welche Intensität der Auseinandersetzung mit Trauer sinnvoll sei. Dies sollte meines Erachtens nicht vom Supervisor als Experten beantwortet werden. Auch hier gilt der systemische Grundsatz der Kunden- und Auftragsorientierung. Die Supervisanden sind die »Kundigen« (Hargens). Es wird das bearbeitet, wofür es von ihnen einen Auftrag gibt. Der »Auftraggeber«, sei es ein Einzelner in einem Team oder in einer Gruppe, sei es ein ganzes Team, entscheidet – wie oben erwähnt – sowohl über die Methode als auch über die Intensität, in der er/sie sich auf das Thema einlassen möchte. In der Regel scheint es mir sinnvoll, die Teilnehmer zwischen unterschiedlichen vom Supervisor vorgeschlagenen Methoden wählen zu lassen, wenn sie nicht bereits selbst einen Wunsch für ein bestimmtes Vorgehen haben. Auch die Entscheidung darüber, wann es für sie genug ist, sollte die Auftraggeberin treffen. Dabei kann sie der Supervisor beispielsweise dadurch unterstützen, dass er sie auffordert, mit einer kurzen Geste deutlich zu machen, wann es reicht oder indem er während des Prozesses gegebenenfalls innehält, eine Metaperspektive einnimmt und den Prozess kurz zum Thema macht: »Wo stehen wir im Moment? Reicht es Ihnen so für heute oder sollen wir noch einen Schritt weitergehen?«

Gibt es auch Situationen, in denen der Supervisor das Thema Tod und Trauer forciert, abschwächt oder sogar den Widerstand dagegen unterstützt? Zu welchem Zeitpunkt und an welchem Punkt der Teamdynamik soll das Thema in der Supervision bearbeitet werden und soll der Supervisor bezüglich der Thematisierung von Tod, Trauer und Verlust direkt intervenieren? In der systemischen Supervision gilt für mich das Prinzip der »Selbstindikation« (Moeller, 1992), das heißt nicht der Supervisor entscheidet, was, wie viel, wann für wen sinnvoll ist, sondern er geht von der Annahme aus, dass er es mit selbstverantwortlichen, autonomen und erwachsenen Personen zu tun hat. Das Konzept des Widerstands erscheint mir dabei nicht besonders hilfreich, wenn man davon ausgeht, dass dieser Widerstand aufgelöst oder »durchgearbeitet« werden sollte. Allerdings kann der Widerstand wichtige Hinweise dafür geben, dass die Auftraggeberin jetzt hier und heute nicht weiter gehen möchte. Deshalb halte ich es für sinnvoll, *mit* dem Widerstand zu gehen, ihn als »Co-Berater« einzuladen, statt gegen ihn zu arbeiten. Dabei ist es wesentlich, auf den richtigen Abstand zum Thema zu achten, darauf gehe ich noch näher ein (Abschnitt 5.5).

5.1 Die Vielfalt von Trauer

Zunächst erscheint es mir bedeutsam, die Vielfalt von Trauermöglichkeiten wahrzunehmen und sensibel zu sein für die möglicherweise sehr unterschiedlichen Auswirkungen von Verlust. Es gibt nicht das »richtige« oder »falsches« Trauern. Systemiker achten besonders auf unterschiedliche Wirklichkeitskonstruktionen und -erfahrungen von Supervisanden: zum Beispiel auf geschlechtsspezifische Unterschiede, auf Ambivalenzen und Widersprüche in den Gefühlen und darauf, welche unterschiedlichen interaktionellen Dynamiken die Trauer auslöst. Zum Beispiel kann Trauer (neue) Beziehungen und Nähe schaffen – sie kann aber auch Distanz herstellen und zum Abbruch von Beziehungen führen. Bei Beerdigungen, am Sterbebett, bei der Ordnung des Nachlasses eines Verstorbenen begegnen sich beispielsweise Verwandte, die sich schon jahrelang nicht mehr gesehen haben. Manche der so (wieder) entstehenden Beziehungen sind von kurzer Dauer, manche führen die Hinterbliebenen (wieder) zusammen und sind bleibend.

Trauer verbindet, schafft Nähe und hat (manchmal) eine beziehungsstiftende Funktion. Gemeinsame Trauer, geteilte Trauer, geteilte Gefühle von Schmerz, Wut, Schuld usw. können verbinden, insbesondere den Trauernden mit dem/den Helfer/innen. Trauer bringt den Trauernden dazu, Hilfe zu suchen, aber: Hilfebeziehungen *bleiben nicht*, sie enden immer irgendwann, spätestens dann, wenn der Helfer keine Zeit mehr hat oder es ihm zu viel wird.

Aber: Trauer kann auch trennen, Distanz, Fremdheit bis hin zum Abbruch von Beziehungen schaffen. Trauer kann in die Isolation führen und im »Haus aus Schmerz« herrscht oft Einsamkeit. Manchmal ist der Schmerz ein »Würfel aus Schweigen«, wie es Hilde Domin ausdrückt. Trauer kann dazu führen, dass die Kontaktdichte abnimmt, die Intensität von Beziehungen sich reduziert. Der Trauernde fühlt sich unverstanden, allein gelassen und zieht sich zurück. Trauer kann bereits vorhandene Gräben in Beziehungen vertiefen. Der Interaktionspartner ist unsicher, weiß nicht, wie er sich dem Trauernden gegenüber verhalten soll und zieht sich deshalb zurück. Dies können nur kurze Beispiele sein. Zum besseren Verständnis der Vielfalt von Trauerformen und -folgen verweise ich auf die Studien von von Spiegel (1995), Goldbrunner (1996) und Lammer (2004).

5.2 Lösungen sind nicht alles – Trauer wahrnehmen

In der Ausbildung von Helferinnen wird häufig eine Haltung vermittelt, die in der professionellen Sozialisation nach dem Studium vertieft wird. Ich möchte diese Haltung als den »Mythos von Nähe und Distanz« bezeichnen: die Überzeugung, dass Abgrenzung und Distanz für professionelles Helfen eine zentrale Bedeutung habe. Dies möchte ich in Frage stellen oder zumindest ergänzen durch ein anderes Prinzip, das mir mindestens genauso bedeutsam erscheint. Beim Helfen, so auch

in der systemischen Supervision und Beratung, geht es meines Erachtens darum, *durchlässig* zu werden für Gefühle, auch für Trauer und Schmerz, statt sich abzugrenzen. Trauer und Schmerz anderer Menschen an mich herankommen, durch mich durchfließen und wieder abfließen zu lassen ist eine Kunst, aber eine Kunst, die gelernt werden kann.² Wie kann man diese Fähigkeit lernen? Vielleicht sollte ihr in der systemischen Fort- und Weiterbildung eine größere Bedeutung zugemessen werden, zum Beispiel indem neben zirkulären Fragen auch der Einübung von Empathie (wieder) mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Hier könnten Systemikerinnen vielleicht noch einiges von personenzentrierten Therapeuten lernen (z. B. Rogers, 1985, 1992; Gendlin, 1998).

Mir selbst helfen zum Beispiel auch sehr einfache Übungen aus der buddhistischen Tradition. Den eigenen Gefühlen, der Trauer, der Wut, dem Zorn fünf Minuten lang zulächeln kann dabei helfen, Achtsamkeit und Offenheit zu entwickeln und Gefühle zu transformieren: »Mit der Einatmung nehme ich meine Trauer wahr – mit der Ausatmung lächle ich meiner Trauer zu.« Diese kleine Übung des vietnamesischen Meditationslehrers Thich Nhat Hanh (2004) habe ich auch oft schon oft Supervisorinnen für ihren Alltag empfohlen – und fast alle waren überrascht über die nachhaltige und transformierende Wirkung.

»Traurigkeit ist eine normale und gesunde Reaktion auf jedes Unglück. Die meisten, wenn nicht alle intensiveren Episoden von Traurigkeit werden hervorgerufen durch den Verlust oder den erwarteten Verlust entweder eines geliebten Menschen oder vertrauter und geliebter Orte oder sozialer Rollen. Ein trauriger Mensch weiß, wen (oder was) er verloren hat, und sehnt sich nach seiner (oder dessen) Rückkehr. Außerdem sucht er wahrscheinlich Hilfe und Trost bei einem Gefährten, dem er vertraut, und glaubt irgendwo in seinem Innern, mit der Zeit und mit Unterstützung werde er fähig sein, sich wieder zu erholen und sei es nur ein wenig« (Bowlby, 1983, S. 317 f.).

5.3 Trauer muss nicht bewältigt werden – sie gehört zum Leben

Trauer und Leiden, Krankheit und Schmerzen sind Probleme, die »bewältigt« werden müssen. Trauer muss durch »Trauerarbeit« überwunden werden: Diese – westliche – Perspektive hat uns wertvolle Erkenntnisse über Coping-Strategien, Bewältigungsmechanismen hilfreicher und nicht hilfreicher Art beschert. (Nicht nur) für Systemiker könnte es nützlich sein, diese Perspektive zu ergänzen, zu vertiefen und zu erweitern mit der uralten Erkenntnis der buddhistischen oder der christlichen Tradition, dass Leiden, Krankheit, Trauer und Tod nicht bewältigt

2 Herzlichen Dank an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Team des Bestattungsinstituts Horizonte in Freiburg, von denen ich viel über diese Grundhaltung gelernt habe.

werden müssen, sondern zum Leben dazugehören wie Regen und Wolken zum Frühling (Boff, 1999; Heller, 2003; Sogyal Rinpoche, 2003; Chödrön, 2001).

»Wenn Sie am Morgen erwachen und sich aus dem Nichts das Leiden der Entfremdung und Einsamkeit einstellt, können Sie die Situation als goldene Gelegenheit beim Schopf packen? Können Sie sich, statt sich mit dem Gefühl zu quälen, irgend etwas würde schrecklich falsch laufen, gerade in diesem Augenblick der Traurigkeit und der Sehnsucht entspannen und die grenzenlose Weite des menschlichen Herzens berühren? Wenn sich Ihnen diese Gelegenheit das nächste Mal bietet, probieren Sie es aus« (Chödrön, 2001, S. 93).

Zunächst geht es darum, Trauer einfach *wahrzunehmen*, das Sonnenlicht der Achtsamkeit auf unsere Trauer scheinen zu lassen – es wird sie verwandeln. Achtsamkeit für den Atem, Achtsamkeit für unsere Gefühle. Achtsamkeit für das, was ist, ob Trauer, Wut, Langeweile oder Freude, scheint mir vielleicht die wichtigste Grundhaltung – auch für Systemikerinnen. Es geht nicht um einen Trost, der »erbittert das Reisig zusammenträgt«, um ein »Wunder zu erzwingen«, wie es Hilde Domin so wunderschön formuliert hat. Wir »zünden es an, das Haus aus Schmerz« – aber häufig geht es darum, das »Haus aus Schmerz« einfach sein zu lassen, ohne es mit Trost zu belagern. Hier – wie bei den anderen Grundhaltungen – kann Supervision den Helferinnen Anregungen vermitteln, die sie auch an Kollegen wie an Klienten weitergeben können.

5.4 Trauer und Abschied brauchen Raum und Zeit

Maria ist Leiterin eines ambulanten Pflegedienstes. In der Supervision berichtet sie vom Tod einer 72-jährigen Klientin, der sie völlig überrascht hat. Obwohl vorher keine körperlichen Anzeichen auf eine ernstere Krankheit erkennbar waren, wurde Frau L. morgens vom Pflegedienst tot aufgefunden. Der behandelnde Arzt fragt mehrfach bei Maria nach, ob sie denn im Vorfeld nichts Auffälliges bemerkt habe. »Da frage ich mich dann schon: Hab ich was übersehen?« Maria berichtet, dass sie an der Beerdigung von Frau L. teilgenommen habe. »Ich habe sonst nie Kopfschmerzen, aber da habe ich vier Kopfschmerztabletten genommen.« Maria wird den Tod von Frau L. nicht los, obwohl das Sterben von Patienten sonst zum Alltag in der Pflegestation gehört.

Wie lassen sich »flüchtige Abschiede« hilfreich gestalten? Das Abschiednehmen – von Klientinnen oder Patientinnen (wie von Kolleginnen oder Praktikantinnen) – braucht Raum und Zeit. Wo dieser fehlt, weil das Sterben oder der Abschied plötzlich kommt, weil die Zeit fehlt, der nächste »Fall« schon wartet, ist es häufig so, dass Helfer den Tod ihrer Klienten nicht loswerden, dass der Abschied sie bis in den Traum hinein verfolgt, vor allem, wenn – wie in dem Beispiel bei Maria – Schuldgefühle der Helferin mit dem Tod verbunden sind. Kleine Alltagsrituale können hier sehr hilfreich sein, insbesondere wenn Sterben und Tod oder Abschiednehmen häufig vorkommen und den beruflichen Alltag stark prägen wie in

einem Pflegedienst, einem Pflegeheim oder in einem Hospiz. Mitarbeiter eines Hospizes berichten von solchen hilfreichen Ritualen (Pletscher, o.J.):

- Im Gang auf der Station steht ein kleiner »Abschiedstisch«, auf dem eine Kerze entzündet wird für jeden Verstorbenen. Dazu wird ein Gegenstand gestellt, der dem Verstorbenen wichtig war, sein Foto, die Todesanzeige oder irgendetwas anderes, was an diesen Menschen erinnert.
- Als hilfreich wird auch ein »Trauerbuch« erlebt, in dem verschiedene Mitarbeiter – vor allem, wenn in Wechselschicht gearbeitet wird – ihre Gedanken und Gefühle aufschreiben, die sie dem Verstorbenen entgegenbringen.
- Die einfachste Form ist das Entzünden eines Teelichts auf einem Tisch, das so lange brennt, bis kein Wachs mehr in der Schale ist. Es können gleichzeitig mehrere Kerzen brennen.

Ich habe mit Pflegekräften, insbesondere aus der Palliativpflege, in der Supervision immer wieder an der Entwicklung solcher Rituale gearbeitet. Wo die Implementierung in den beruflichen Alltag gelang – wozu die Supervision einen wesentlichen Beitrag leisten kann – wurden sie als sehr hilfreich und entlastend erlebt. »Bei uns heißt es immer: Mit dem Tod musst du halt professionell umgehen, das gehört zum Job.« Die Verdrängung von Trauer, Abschied und Schmerz aus dem Alltag der Helferinnen wird häufig als »professionell« verbrämt. Im Gegensatz dazu vertrete ich die Auffassung, dass zu einer professionellen Haltung im Umgang mit Trauer und Abschied das »Wahrnehmen«, die angemessene Zeit und der angemessene Raum gehören. Wenn Klienten einfach aus dem Alltag einer Beratungsstelle, einer psychiatrischen Akutstation oder eines Pflegeheims verschwinden, weil sie sich suizidiert haben, weil sie an ihrer Krankheit gestorben sind oder sich auf eine andere Weise aus dem Leben verabschiedet haben (z. B. durch einen Unfall), ohne dass dies im Alltag thematisiert wird, vergrößern sich dadurch häufig die Belastungen für die Helferinnen. Sie nehmen dann das Leid mit nach Hause. Die Belastungen können dadurch gemildert werden, dass der Trauer, dem Abschied – zum Beispiel im geschützten Rahmen der Supervision – einfach Raum gegeben wird, indem eine Möglichkeit da ist, darüber zu sprechen. Außerdem kann Supervision anregen, die Regeln der Institution zum Umgang mit Trauer zu reflektieren und gegebenenfalls zu modifizieren.

5.5 Der richtige Abstand

Dass Supervisanden oder Klienten Trauer und die damit verbundenen häufig widersprüchlichen Gefühle in die Beratung oder Supervision einbringen, wird dadurch erleichtert, dass der Supervisor einen angesessenen Abstand zum Thema herstellen kann. Dazu ist das Reflecting Team (vgl. Hargens u. von Schlippe, 1998) ein sehr hilfreiches Mittel. Insbesondere wenn Supervisandinnen zögern, stark gefühlsbelastete Themen einzubringen, kann das reflektierende Team helfen, sehr

Persönliches in Gegenwart des Betroffenen anzusprechen, ohne ihn direkt zu thematisieren, ohne ihn direkt anzusprechen und zu einer Reaktion einzuladen. Eine weitere Erleichterung kann es sein, wenn noch mehr Abstand hergestellt wird, indem sich der Supervisand in einiger Entfernung von der reflektierenden Gruppe auf den Boden legt und das Gesagte in entspanntem Zustand auf sich wirken lässt. In der Regel erweist es sich als besonders förderlich, dass die Supervisandin hinterher nichts dazu sagen muss: »Nehmen Sie das mit, was nützlich ist und lassen Sie das, was nicht nützlich ist, wie Wolken am Sommerhimmel vorüberziehen.«

5.6 Ressourcenorientierung

Die Ressourcenorientierung als Grundhaltung der systemischen Praxis kann dazu beitragen, eine Atmosphäre zu schaffen, die es erlaubt, auch belastende Gefühle, Situationen oder Geschichten an sich herankommen zu lassen. Der »Ressourcenpool« kann dabei hilfreich sein. In einer Supervisionsgruppe werden die Ressourcen der Teilnehmer im Umgang mit Abschied und Trauer gesammelt und in der Mitte auf dem Boden ausgebreitet. Leitfrage dabei ist: Was hilft *mir persönlich* im Umgang mit Trauer und Abschied? Die Teilnehmerinnen werden gebeten, bis zur nächsten Sitzung dazu jeweils einen Gegenstand oder ein Symbol mitzubringen. In der Gruppe kann dann nach meiner Erfahrung innerhalb von 15 Minuten eine sehr bewegende »Ressourcetrance« (siehe Revenstorf u. Zeyer, 1997) entstehen, das heißt eine Fokussierung auf Ressourcen, die nicht nur kognitiv, sondern auch emotional verankert ist und die gleichzeitig auch Handlungsanregungen gibt: zwei hilfreiche Bücher; eine Kassette mit Meditationsmusik; ein Tuch, das den orientalischen Tanz symbolisiert, der einer Teilnehmerin hilft, mit belastenden Gefühlen kreativ umzugehen; ein Kreuz; ein Hund; ein Edelstein, den ein Teilnehmer in der Tasche trägt und herausholt, wenn es schwierig wird; eine Gitarre ... Die Ressourcen tatsächlich in Form von Gegenständen oder Symbolen im Raum zu haben, vermittelt den Teilnehmern ein völlig anderes Gefühl, als wenn nur darüber geredet wird.

Ein wichtiges Thema für die Supervision ist es auch, Anregungen zu geben, den eigenen Arbeitsplatz entsprechend zu gestalten: Die eigenen Ressourcen können in Form von kleinen Symbolen auf dem Schreibtisch, im Stationszimmer oder auf dem Tisch im Beratungszimmer platziert werden und helfen dem Helfer, in schwierigen Situationen sich wieder zu verankern und zu sich selbst zu finden.

5.7 Trauer und Abschied »verkörpern« – Strukturaufstellungen und Timeline

Analoge Mittel sind besonders hilfreich zum Umgang mit Trauer, weil sie es erlauben, intensive Gefühle von außen wahrzunehmen und sie dadurch zu transformieren. Hier gilt das Prinzip: Trauer und Schweres dürfen da sein, aber sie

müssen nicht immer expliziert werden, um Veränderung zu ermöglichen. Wichtig ist es, in der Supervision – im Sinne von Bateson – inhaltlich und methodisch einen Unterschied zu machen, der einen Unterschied macht, also das bekannte Prinzip der »wohl-dosierten Unterschiede« umzusetzen. Der Unterschied darf nicht zu groß sein, sonst findet keine Koppelung statt, er darf aber auch nicht zu klein sein, sonst wird er nicht wahrgenommen. Die Strukturaufstellung ist eine Methode, die sich in meiner Praxis vielfach bewährt hat, um den Umgang mit Trauer und Abschied zu erleichtern (Sparrer u. von Kibéd, 2000; Weber, 2000; Weber 1998).

Eine schöne Möglichkeit, über die Trauer hinauszugehen und sie gleichzeitig zu würdigen und wahrzunehmen ist auch die Timeline. Die Timeline oder Lebensflussmethode dient dazu, zeitliche Abläufe oder biografische Sequenzen sichtbar, erlebbar und veränderbar zu machen. Dabei werden – entlang einer imaginierten oder durch ein Seil oder Ähnliches symbolisierten Linie im Raum – bestimmte Lebensstationen dargestellt. Diese können durch Gegenstände symbolisiert werden oder indem Ereignisse und dazugehörige Ressourcen einfach auf Zettel geschrieben werden.³

Markus bringt in die Gruppensupervision das Thema ein, ob er von X-Stadt, wo er wohnt, in die Kleinstadt S. umziehen soll, wo er arbeitet. Die Auftragsklärung ergibt, dass hinter diesem Anliegen die grundsätzliche Frage steht, wie Markus sein Leben künftig anders gestalten möchte, welche Weichen er anders stellen will. Besonders geht es ihm darum, ob er Abschied nehmen kann von all dem Traurigen, das ihn in seinem Leben begleitet hat. »Das Schwere gehört so sehr zu mir, dass ich mir gar nicht vorstellen kann, mein Leben anders zu sehen«. Er äußert jedoch Angst, dieses Anliegen in die Gruppe einzubringen, da es ihm zu persönlich erscheint und da er befürchtet, dass die anderen die »dunklen Flecken in seinem Leben sehen« könnten. Da er die Methode der Timeline bereits kennt, kann er sich vorstellen, sich dem Thema auf diesem Weg zu nähern. Markus wird gebeten, sich zu entscheiden, wo er beginnen möchte, bei seiner Geburt oder bei einem späteren Zeitpunkt. Er entscheidet sich für den Zeitpunkt seiner Geburt und symbolisiert diesen durch ein Kissen, das er im Raum platziert. Sein Lebenslauf wird durch zu Streifen gedrehtes Flipchart-Papier symbolisiert (die »Timeline« kann auch nur vorgestellt werden, besser ist das Sichtbarmachen, z. B. durch ein Seil). Markus sucht dann im Raum nach einem Gegenstand, der den gegenwärtigen Zeitpunkt verkörpert. Nun geht der Supervisor mit ihm von der Geburt bis zur Gegenwart, auf diesem Weg werden zu den schwierigen Ereignissen die Ressourcen gesammelt und in Form von Gegenständen auf der Linie platziert, die ihm geholfen haben, die schweren Ereignisse, das Traurige und Belastende in seinem bisherigen Leben zu bewältigen.

Die »Coping-Fragen« aus dem lösungsorientierten Ansatz (vgl. de Shazer, 1989; Berg, 1999; Berg u. Miller, 1993; Walter u. Peller, 2002) werden hier »vergegenständlicht«, ohne dass das entsprechende belastende Ereignis dazu erläutert

3 Ich danke Clemens Schmid-Isringhausen, der mich mit dieser Methode vertraut gemacht hat.

werden muss. »Was hat dir geholfen, mit dieser schwierigen Situation fertig zu werden? Suche dir dafür ein Symbol und lege es an den passenden Platz auf der Lebensflusslinie.« Damit werden auch die entsprechenden Ressourcen und Bewältigungsformen stärker erlebbar. Mit der *Grunderfahrung*, von der Markus geprägt ist, würde es vermutlich keinen großen Unterschied machen, die Trauer und das Schwere zu repräsentieren. Der Supervisor schlägt deshalb vor, stattdessen die Ressourcen anwesend zu machen. Nach dem Prinzip des »Anwendemachens von Nichtanwesenden« (Weiss, 1989) werden hier nicht Familienmitglieder, sondern eigene Fähigkeiten in den Raum geholt. Nach dem Auslegen aller Ressourcen auf der Timeline geht der Supervisor mit Markus an der Lebenslinie entlang, Markus sammelt die Ressourcen ein, die vom Supervisor jeweils nochmals wertschätzend kommentiert werden. Beim Gegenwartspunkt angekommen, wird Markus aufgefordert, körperlich zu spüren, wie es sich in der Gegenwart anfühlt. Bei der Lebensflussmethode kommt es darauf an, über Ressourcen oder Ereignisse nicht nur zu sprechen, sondern sie erfahrbar zu machen. Hier kann die Methode des Focusing sehr hilfreich sein. »Einer körperlichen Wirkung nachzuspüren, erweist sich als ein nicht willkürlicher Prüfstein. Damit kann der Therapeut nutzen, was die verschiedenen Ansätze zu bieten haben – und *rasch alles fallen lassen*, das keine Auswirkung auf das körperliche Erleben hat« (Gendlin, 1998, S. 24). Markus schaut dann mit seinen Ressourcen im Arm in die Zukunft und spürt, wie sich *das* anfühlt. »Es fühlt sich gut und leicht an, ah, wirklich gut!« Zum Schluss geht Markus mit dem Berater noch einige Schritte in die Zukunft, verweilt einen Moment an dem Ort, bis zu dem er gehen möchte, und schaut dann von dort aus zurück auf sein bisheriges Leben, erfüllt von Stolz und Dankbarkeit darüber, was er alles geschafft hat.

6 Fazit

Trauer und Abschied sind *existenzielle Grunderfahrungen*, sie brauchen auch in der systemischen Supervision und Beratung Zeit und Raum: im Leben von Klienten und Supervisanden ebenso wie im Leben von Supervisoren und Beratern und in den Ritualen und Abläufen helfender Institutionen. Trauer zuzulassen und zu transformieren setzt schöpferische Kräfte frei, das sagen (nicht nur) die Dichter uns immer wieder. Besonders prägnant hat es William Blake formuliert:

»Joys impregnate. Sorrows bring forth.
Freude zeugt. Leid gebiert.«

(William Blake, Die Hochzeit von Himmel und Hölle)

Literatur

- Berg, I. K. (1999). Familien-Zusammenhalt(en). Ein kurz-therapeutisches und lösungsorientiertes Arbeitsbuch (6. Aufl.). Dortmund: Modernes Lernen.
- Berg, I. K.; Miller, S. D. (1993). Kurzzeittherapie bei Alkoholproblemen. Ein lösungsorientierter Ansatz. Heidelberg: Carl Auer.
- Boff, L. (1999). Die Logik des Herzens. Wege zu neuer Achtsamkeit. Düsseldorf: Patmos.
- Bowlby, J. (1983). Verlust. Trauer und Depression. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Bowlby, J. (1984). Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Chödrön, P. (2001). Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellung für schwierige Zeiten. München: Goldmann.
- de Shazer, S. (1998). Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeit-Therapie. Heidelberg: Carl Auer.
- Freud, S. (1916). Trauer und Melancholie. Gesammelte Werke. Bd. 10. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Freud, S. (1926). Hemmung, Symptom und Angst. Gesammelte Werke. Bd. 14 (S. 111–205). Frankfurt a. M.: Fischer.
- Freud, S. (1928). Dostojewsky und die Vätertötung. Gesammelte Werke. Bd. 14 (S. 397–418). Frankfurt a. M.: Fischer.
- Gendlin, E. T. (1998). Focussing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der Erlebensbezogenen Methode. München: Pfeiffer.
- Goldbrunner, H. (1996). Trauer und Beziehung. Systemische und gesellschaftliche Dimensionen der Verarbeitung von Verlusterlebnissen. Mainz: Matthias Grünewald.
- Hanh, T. N. (2004). Jeden Augenblick genießen. Übungen zur Achtsamkeit. Berlin: Theseus.
- Hargens, J., von Schlippe, A. (Hrsg.) (1998). Das Spiel der Ideen. Reflektierendes Team und Systemische Praxis. Dortmund: Borgmann.
- Heiner, M. (2001). Evaluation. In H.-U. Otto, H. Thiersch (Hrsg.), Handbuch Sozialarbeit/Sozialpädagogik (2. völlig überarb. Aufl., S. 481–495). Neuwied/Kriftel: Luchterhand.
- Heiner, M. (Hrsg.) (1994). Selbstevaluation als Qualifizierung in der Sozialen Arbeit. Fallstudien aus der Praxis. Freiburg i. Br.: Lambertus.
- Heller, B. (2003). Aller Einkehr ist der Tod. Interreligiöse Zugänge zu Sterben, Tod und Trauer. Freiburg i. Br.: Lambertus.
- Herwig-Lempp, J. (2002). Beziehungsarbeit ist lernbar. Systemische Ansätze in der Sozialpädagogischen Familienhilfe. In U. Pfeifer-Schaupp (Hrsg.), Systemische Praxis. Modelle – Konzepte – Perspektiven (S. 39–62). Freiburg i. Br.: Lambertus.
- Hoffman, L. (2000). Eine gemeinschaftsorientierte Perspektive der Therapie. Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung 18, 152–160.
- Hubble, M. A.; Duncan, B. L.; Miller, S. D. (2001). So wirkt Psychotherapie. Empirische Ergebnisse und praktische Folgerungen. Dortmund: Modernes Lernen.
- Kähler, H. D. (1999). Berufliche Selbstevaluation – Die Kunst, sinnvolle Fragen zu stellen. Soziale Arbeit, 3, 93–99.

- Kast, V. (1982). Trauern: Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart u. Berlin: Kreuz.
- König, J. (2000). Einführung in die Selbstevaluation. Freiburg i. Br.: Lambertus.
- Lammer, K. (2004). Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung (2. Aufl.). Neukirchen-Fluyn: Neukirchener Verlag.
- Moeller, M. L. (1992). Anders helfen. Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Pfeifer-Schaupp, U. (Hrsg.) (2002). Systemische Praxis. Modelle – Konzepte – Perspektiven. Freiburg i. Br.: Lambertus.
- Pfeifer-Schaupp, U. (2002a). Im Westen was Neues? Grundprinzipien und Entwicklungslinien systemischer Praxis. In U. Pfeifer-Schaupp (Hrsg.), Systemische Praxis. Modelle – Konzepte – Perspektiven (S. 12–38). Freiburg i. Br.: Lambertus.
- Pletscher, M. (o.J.). Besser sterben. Was man alles darf, wenn man nichts mehr kann. Ein Film von Marianne Pletscher. Schweizer Fernsehen – DRS. Video-Tape Zürich: Praesenz-Film AG.
- Prouty, G., Pörtner, M., van Werde, D. (1998). Prätherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Revenstorf, D., Zeyer, R. (1997). Hypnose lernen. Heidelberg: Carl Auer.
- Rogers, C. R. (1985). Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett Cotta.
- Rogers, C. R. (1992). Therapeut und Klient. München: Frankfurt a. M.: Fischer.
- Schneider, K. (2002). Warum ein Floh taub wird – Konstruktivistisch-systemische Supervision: ein Weg aus der Ursachenfalle. In U. Pfeifer-Schaupp (Hrsg.), Systemische Praxis. Modelle – Konzepte – Perspektiven (S. 229–248). Freiburg i. Br.: Lambertus.
- Sogyal Rinpoche (2003). Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod. Bern: Scherz.
- Sparrer, I., Varga von Kibéd, M. (2000). Ganz im Gegenteil. Tetralemma-Arbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen – für Querdenker und solche, die es werden wollen. Heidelberg: Carl Auer.
- Spiegel, Y. von (1995). Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung (8. Aufl.). Gütersloh: Kaiser.
- Walter, J. L., Peller, J. E. (2002). Lösungs-orientierte Kurztherapie. Ein Lehr- und Lernbuch (5. Aufl.). Dortmund: Modernes Lernen.
- Weber, G. (Hrsg.) (1998). Praxis des Familien-Stellens. Beiträge zu systemischen Lösungen nach Bert Hellinger. Heidelberg: Carl Auer.
- Weber, G. (Hrsg.) (2000). Praxis der Organisationsaufstellungen. Grundlagen, Prinzipien, Anwendungsbereiche. Heidelberg: Carl Auer.
- Weiss, T. (1989). Familientherapie ohne Familie. Kurztherapie mit Einzelpatienten. München: Kösel.
- Worden, J. W. (1987). Beratung und Therapie in Trauerfällen: Ein Handbuch. Bern u. a.: Huber.

Korrespondenzadresse: Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp, Freiburger Institut für systemische Therapie und Beratung, Haierweg 29, 79114 Freiburg; E-Mail: pfeifer-schaupp@web.de