

Dialogübung zur Trauerbearbeitung

Wir beginnen auf der Seite der behandelten Person. Wir sitzen daneben, gegenüber steht ein leerer Stuhl für eine andere (auch verstorbene) Person, aber auch für eine abstrakte Instanz wie das Schicksal, eine Naturkatastrophe, ein Unfall, eine Krankheit oder z.B. auch für ein abgetriebenes Kind. Wir arbeiten während der ganzen Übung mit geschlossenen Augen. Wir beschreiben als Beispiel den Gesprächsverlauf zwischen einer Elternfigur (in diesem Fall der Vater) und der Tochter, die sich mit 20 Jahren suizidierte.

Aufbau einer Vorstellung der anderen Person (Augen geschlossen). *„Können Sie sich bitte vorstellen, Sie stünden an einer schmalen Brücke, die auf die andere Seite führt und Ihre Tochter käme Ihnen aus einem hellen Nebel langsam entgegen. Können Sie sie sehen? Was hat sie an? Sie sitzt Ihnen jetzt gegenüber und kann uns hören. Was spüren Sie jetzt, bis in Ihrem Körper?“* (Wir sitzen die Behandelten hier, weil wir mit der Person im Erwachsenenmodus sprechen und nicht mit inneren Anteilen arbeiten).

Aussprechen aller Gefühle. *“Sie dürfen ihr alles sagen. Sie kann das ertragen. Sie ist auf der anderen Seite und hört uns zu Jetzt darf alles raus.....Was möchten Sie ihr noch sagen...Sagen Sie es ihr direkt, wie hört Sie!“* Wir validieren und ermuntern weiter zu machen: *„Ist da noch etwas, was Sie loswerden möchten? Sie dürfen alles sagen!“* Wenn wir das Gefühl haben, dass die Anspannung bzw. der Schmerz nachlassen, wechseln beide auf die andere Seite.

Reaktion der anderen Seite spüren. *„Jetzt sind wir auf der anderen Seite. Lassen Sie sich einen Moment Zeit, in der Rolle Ihrer Tochter anzukommen.“* (Wir duzen die Tochter, weil es sich um eine imaginäre Person handelt. Auch das Schicksal würden wir duzen). *„Danke, dass du gekommen bist. Du hast gehört, was dein Vater (bzw. die andere Person) gesagt hat und wie sie sich fühlt?....Was macht das für ein Gefühl bis in deinen Körper hinein?.....Was möchtest du jetzt aus diesem Gefühl heraus sagen?.....Was wünschst du dir für deinen Vater (bzw. die andere Person)?....Sage es ihr, sie kann dich hören!“* Dann setzen wir uns beide wieder auf den Ausgangsstuhl zurück.

Interessanter Weise kommen an dieser Stelle eigentlich immer versöhnliche Aussagen, die der trauernden Person wünschen, dass es ihr gut gehen und sie bitte Verständnis für das gezeigte Verhalten aufbringen möge. Wir vermuten, dass das unserem bindungsorientierten Harmoniebedürfnis entspringt, das wieder in den Vordergrund tritt, wenn den zunächst dominierenden negativen Gefühlen ausreichend Raum gegeben wurde.

Verändertes Gefühl auf der Ausgangsseite erfragen. *„Sie haben gehört, was Ihre Tochter gesagt hat und was Sie sich für Sie wünscht. Was macht das jetzt für ein Gefühl in Ihnen?....Was möchten Sie Ihrer Tochter jetzt noch sagen?.....Was wünschen Sie sich jetzt noch von ihrer Tochter?.....Was wünschen Sie Ihrer Tochter? Auch hier können wir vorsichtig eigene Assoziationen oder Gefühle einbringen: „Ich kann mir vorstellen, dass da auch eine Enttäuschung oder sogar Ärger ist, dass Ihre Tochter Ihnen nicht einmal eine Abschiedsbrief hinterlassen hat und einfach so weggegangen ist...“.* Das kann die Tür zu sozial weniger akzeptierten Gefühlen öffnen. Dann wechseln wir noch einmal auf die andere Seite.

Weitere Reaktion der anderen Seite erfragen. *„Du hast gehört, dass dein Vater auch sehr enttäuscht und verletzt war, dass du einfach so gegangen bist. Was macht das jetzt für ein Gefühl in dir?....Kannst du ihn verstehen?.....Was möchtest du ihm sagen?....Möchtest du dich bei ihm entschuldigen?.....Kannst du ihm verzeihen?“* Wir sollten uns an dieser Stelle nicht scheuen, emotional aufgeladene Worte wie entschuldigen oder verzeihen zu benutzen, um den Prozess zu intensivieren. Diese Handlungen spielen in unserem interpersonalem Wertesystem eine bedeutende, sozial heilende Rolle. Falls eine von Ärger gefärbte Verstrickung mit der anderen Person bestand,

Übersetzt und modifiziert aus „Contextual Schema Therapy“ (Roediger et al. 2018)

kann eine solche entschuldigende bzw. verzeihende Geste die Verkettung zwischen den beiden Personen aufzulösen helfen. Wir können nichts ungeschehen machen, aber das haften an vergangenen Ereignissen kann zur Verbitterung beitragen. Ggf. müssen wir zwischen den beiden Stühlen einige Male hin- und her wechseln. Wir enden auf dem Ausgangsstuhl unserer behandelten Person.

Abschluss der Übung. *„Wir haben nun beide Seiten gehört. Was ist Ihr Gefühl bis in den Körper hinein jetzt?.....Spüren Sie einen Unterschied zum Anfang der Übung?.....Möchten Sie Ihrer Tochter zum Abschluss noch etwas sagen oder wünschen?“* Ggf. kann durch eine **symbolische Handlung** wie z.B. das Schreiben eines Abschiedsbriefes, der dann verbrannt oder als Schiffchen oder Papierflieger losgelassen wird, die Übung abgerundet werden.