

Das Wiedereingliedern der verlorenen Beziehung bei erfolgreicher Trauerarbeit¹

Michael White

Zusammenfassung

Ergänzend zu der Vorstellung, dass erfolgreiche Trauerarbeit durch die Akzeptanz der Endgültigkeit des Verlustes charakterisiert ist, favorisiert der Autor den Ansatz des Wiedereingliederns der verlorenen Beziehung. Geleitet von der „saying-hullo“ Metapher werden zahlreiche Fragen gestellt, die es ausgeprägt trauernden Personen ermöglichen, ihre Beziehung zu einer verlorenen geliebten Person zurückzugewinnen. Am Beispiel von zwei Beratungsgesprächen wird die Wirkung der Fragen illustriert und differenziert erörtert. Abschließend werden Überlegungen zur Anwendung der „saying-hullo“ Metapher in anderen Beratungskontexten skizziert.

„Freud ... behauptet, dass der endgültige Abschluss eines Trauerprozesses von den Hinterbliebenen fordert, eine neue Wirklichkeit zu entwickeln, die nicht länger das einschließt, was verloren gegangen ist. Aber ... diese Sichtweise muss dahingehend ergänzt werden, dass eine vollständige Genesung von der Trauer auch das Wiederherstellen des Verlorenen beinhalten könnte, um es durch ein Wiedereingliedern in die Gegenwart zu bewahren. Vollständige Erinnerung und Aufrechterhaltung können genauso wichtig für die Genesung und das Wohlergehen wie eingebüßte Erinnerungen sein“ (Myerhoff 1982, S. 110).

Bereits seit einiger Zeit habe ich die so genannte „saying-hullo“ Metapher und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Rahmen von Trauerarbeit erforscht. Diese Forschungen wurden durch spezifische Therapieerfahrungen mit Patienten angeregt, für die ein Leiden an „verschlepptem Kummer“ oder „pathologischer Trauer“ diagnostiziert worden war. Viele dieser Personen sind sehr intensiv und lange behandelt worden, jeweils orientiert an einer Normvorstellung von Trauerprozessen oder an einem Ansatz, Lebensprobleme mit chemischen Mitteln zu lösen.

Mein Eindruck ist häufig, dass solche Personen in der Regel gut vertraut mit der Landkarte des Trauerns sind und ihre Erfahrung entsprechend einordnen können. Sie gehen fest davon aus, dass sie in ihrer Trauerarbeit versagt und das entsprechende Ziel nicht erreicht haben. Sie „wissen“, dass das Erreichen dieses Ziels nur durch ein vollständig erlebtes „good-bye“

1) Dieser Beitrag entstand für das Internationale Kolloquium „Verlust und Familie“, Ballymaloe, County Cork, Irland, 05.-08.07.1988 und erschien zuerst im Dulwich Centre Newsletter, 1988, pp. 7-11. Die Redaktion dankt dem Verlag für seine freundliche Erlaubnis zur Übersetzung und Veröffentlichung. Übersetzung: Ursel Winkler

beweisbar ist, durch die Akzeptanz der Endgültigkeit des Verlusts des geliebten Menschen und durch den Wunsch, ein neues, von der verlorenen Person losgelöstes Leben zu beginnen.

Beim ersten Termin wirken Menschen, die an so genanntem „verschleppten Kummer“ oder „pathologischer Trauer“ leiden, als ob sie mit der geliebten Person ihr eigenes Selbst verloren hätten. Ohne Aufforderung bringen sie den Therapeuten mit ihren Verlusten und deren Auswirkungen auf ihr Leben in Berührung und erzählen frei heraus Details von ihren Gefühlen der Leere, Wertlosigkeit und Depression. Ihre Verzweiflung ist in einem Maße ausgeprägt, dass ich mich am Anfang der Therapie oft geradezu überwältigt gefühlt habe. Obwohl ich häufig Einladungen dieser Personen zu Konversationen erhalte, die – durch die „good-bye“ Metapher aktiviert – „mehr desselben“ bedeuten, gelingt es mir in diesen Fällen gewöhnlich, diese Einladungen auszuschlagen.

Unter diesen Umständen kann davon ausgegangen werden, dass weitere Trauerarbeit, die sich am normativen Modell orientiert, diese Situation zusätzlich erschweren wird, anstatt diese Personen zu stärken und ihr Leben zu bereichern. So groß ist die Verzweiflung, die diese Menschen erleben, dass es wesentlich mehr angezeigt ist, sich auf die Einrichtung eines therapeutischen Kontextes für die Wiedereingliederung der verlorenen Beziehung einzulassen, als weitere Anstrengungen zu unternehmen, den Verlust dieser Beziehung zu fördern. Meine Forschungen zur „saying-hullo“ Metapher wurden genau durch diese Überlegungen veranlasst.

Durch diese Metapher geleitet, formulierte ich Fragen, von denen ich hoffte, dass sie Menschen die Möglichkeit bieten, ihre Beziehung mit der verlorenen geliebten Person zurückzugewinnen. Überrascht von der Wirkung dieser Fragen bei der Auflösung der Gefühle von Leere und Depression, entschied ich mich, diese Metapher weiter zu erforschen. Ich erwartete, dass ein besseres Verständnis der dabei beteiligten Vorgänge mich dazu in die Lage versetzen würde, Menschen effektiver dabei zu unterstützen, ihre Position wieder herzustellen in Bezug auf den Tod eines geliebten Menschen, das Wiederherstellen einer Position, die die so stark ersehnte Entlastung herbeiführen würde.

Mary

Mary war 43 Jahre alt, als sie Hilfe für ihr Problem suchte, das sie als „nicht verarbeiteten Verlust“ umschrieb. Vor etwa sechs Jahren war ihr Ehemann Ron ganz plötzlich und unerwartet an Herzversagen gestorben. Bis zu diesem Ereignis war alles wunderbar für Mary gewesen. Sie und Ron hatten eine erfüllte und liebevolle Beziehung, die sie beide sehr wertschätzten.

Durch Rons Tod brach Marys Welt zusammen. Untröstlich und betäubt ließ sie einfach das Leben an sich vorbeigleiten, ohne von irgendeiner Seite Trost zu erfahren. In ihrer Erstarrung

unternahm sie eine Reihe von erfolglosen Versuchen, die Trauer durch Beratung „durchzuarbeiten“. Auch Medikamente sorgten nicht für Erleichterung. Trotzdem gab Mary auch in den folgenden fünf Jahren die Hoffnung nicht auf, durch Therapie und durch Bemühen um Akzeptanz des Verlusts ein gewisses Maß an Wohlbefinden erlangen zu können.

Bei meinem ersten Termin mit Mary erzählte sie, dass sie die Hoffnung fast aufgegeben habe, jemals auch nur einen Anschein von Wohlbefinden wiedererlangen zu können. Sie sei davon überzeugt, niemals dazu in der Lage zu sein, „good-bye“ zu sagen. Nachdem Mary mir ihre Verzweiflung geschildert hatte, lud ich sie ein, aus den im wahrsten Sinne des Wortes todernsten Folgen von Rons Tod auszubrechen. Ich dachte laut darüber nach, ob „good-bye“ zu sagen überhaupt eine hilfreiche Idee und es nicht vielmehr besser sei, Ron „hallo“ zu sagen. Weiterhin äußerte ich die Vermutung, dass die Trostlosigkeit, die sie so bitter erfahren hat, bedeuten könnte, dass sie allzu gut „good-bye“ gesagt habe. Mary reagierte mit Verwirrung und Überraschung. Hat sie wirklich das gehört, was sie meinte gehört zu haben? Ich wiederholte meine Überlegungen und sah zum ersten Mal ihre Augen funkeln.

Danach fragte ich sie, ob sie sich auf ein Experiment mit dem Hallo-Sagen einlassen wolle oder ob sie glaube, dass Ron zu tief begraben sei, um diese Idee in Erwägung zu ziehen. Mary begann zu schluchzen, ein leichtes, nicht verzweifertes Schluchzen. Ich wartete. Nach zehn oder fünfzehn Minuten verkündete sie plötzlich: „Ja, er war zu tief für mich vergraben“. Dann lächelte sie und sagte, dass es hilfreich sein könnte, ihn „ein wenig auszugraben“. Also begann ich damit, einige Fragen zu stellen²:

Wenn Sie sich in diesem Augenblick mit Rons Augen anschauen würden, was könnten Sie an sich wahrnehmen, das Sie wertschätzen?

Welchen Unterschied würde es für Ihr Gefühl machen, wenn Sie es in diesem Augenblick selbst wertschätzen?

Worüber werden Sie sich bewusst, wenn Sie die erfreulichen Dinge, die Ron von Ihnen bekannt war, zum Leben erwecken?

Welchen Unterschied würde es für Sie machen, wenn Sie diese Erkenntnis als Grundlage für Ihr Alltagsleben nehmen?

Welchen Unterschied würde es für den Weg machen, wenn Sie sich auf dieser Basis zurück ins Leben begeben?

Wie könnten Sie es andere wissen lassen, dass Sie einige Erkenntnisse über sich selbst zurückgewonnen haben, die für Ron deutlich sichtbar waren und die auch Sie persönlich anziehend finden?

- 2) Selbstverständlich sind die hier dokumentierten Beispiele von Fragestellungen von Therapeuten nicht wie ein Bombardement, sondern ausschließlich im Kontext eines sich entwickelnden Beratungsprozesses anzuwenden. Jede Frage sollte sehr sorgfältig und individuell auf die jeweils vorausgehende Antwort des Klienten abgestimmt werden.

Wie würde das Wissen um das, was Ihnen in den letzten sechs Jahren nicht sichtbar war, es Ihnen ermöglichen, in ihr Leben einzugreifen?

Welchen Unterschied wird das, was Sie jetzt über sich wissen, für Ihren nächsten Schritt machen?

Wenn Sie diesen nächsten Schritt machen, was denken Sie, könnten Sie noch über sich herausfinden, das für Sie bedeutsam sein könnte?

Mary kämpfte während dieser Fragen mit wechselnden Ausbrüchen von Traurigkeit und Freude. Während der folgenden zwei Sitzungen ließ sie mich Anteil haben an wichtigen Wiederentdeckungen über ihre Person und ihr Leben. Bei einer Nachuntersuchung etwa zwölf Monate später berichtete Mary: „Es ist seltsam, aber als ich entdeckt habe, dass Ron nicht für mich sterben musste, dass ich mich nicht von ihm trennen musste, war ich weniger zwanghaft mit ihm beschäftigt und mein Leben wurde bereichert“.

John

John war neununddreißig Jahre alt, als er mich wegen seit langer Zeit bestehender Probleme bezüglich seiner Selbstachtung konsultierte. Er konnte sich an keinen Zeitpunkt erinnern, an dem er keine kritische Einstellung zu sich selbst gehabt hätte. Während seines ganzen Lebens habe er sich nach Wertschätzung und Anerkennung von anderen gesehnt. Dafür hasste er sich selbst am meisten, weil er glaubte, dass es ihm an Persönlichkeit mangle und dass dies auch ganz offensichtlich für andere sei.

John war zwar der Ansicht, dass er von seiner Ehefrau und seinen Kindern geliebt wurde, und glaubte, dass seine Erfahrungen in dieser Familie in gewisser Weise dazu in der Lage waren, seinen quälenden Selbstzweifeln entgegenzuwirken – allerdings niemals in einem ausreichenden Maße. Seine Selbstzweifel konnten von den banalsten Umständen ausgelöst werden. Aus verschiedenen Anlässen hatte er bereits professionelle Unterstützung in Anspruch genommen, dabei jedoch niemals die Hilfe erfahren, nach der er suchte.

Im Hinblick auf die lange Geschichte von Johns Selbstablehnung bat ich ihn um weitere Details aus seinem Leben. Er erzählte mir, dass er, soweit er sich zurückerinnern konnte, eine glückliche Kindheit hatte, bis dann kurz vor seinem achten Geburtstag seine Mutter starb. Niemand in der Familie habe diesen Tod gut bewältigt, Johns Vater zog sich eine Zeitlang für alle, einschließlich für ihn selbst, zurück. John hatte sehr lebendige Erinnerungen an die Erlebnisse und Empfindungen rund um den Tod seiner Mutter. Für beträchtliche Zeit hegte er großen Zweifel an dem Geschehenen und erwartete immer, dass sie an der nächsten Ecke erscheinen würde. Im Anschluss daran litt er an gebrochenem Herzen. Schließlich heiratete sein Vater erneut – wiederum eine liebevolle Partnerin, „aber die Dinge waren nie wieder wie zuvor“.

Ich fragte John danach, welchen Unterschied es für seine Gefühle sich selbst gegenüber gemacht hätte, wenn die Dinge die gleichen geblieben wären, wenn seine Mutter nicht gestorben wäre. An diesem Punkt begann er zu weinen. Dachte er nicht, dass sie in seinem Leben inzwischen schon zu lange fehlen würde? War es wirklich hilfreich für sie, aus seinem Leben ausgeschlossen zu bleiben? Er schaute mich überrascht an. Ob er etwas dagegen habe, wenn ich mehr Fragen stellen würde? „Nein, das ist in Ordnung.“ Ich fuhr mit folgenden Fragen fort:

Was sah Ihre Mutter, wenn sie Sie mit ihren liebevollen Augen angeschaut hat?

Woher wusste sie diese Dinge von Ihnen?

Was an Ihnen lässt sie dieses wissen?

Was können Sie jetzt in sich sehen, das für Sie viele Jahre lang verloren war?

Welchen Unterschied würde es für Ihre Beziehungen zu anderen machen, wenn Sie dieses Wissen in Ihrem täglichen Leben verfügbar hätten?

Wie würde dieses Wissen es leichter für Sie machen, Ihre eigene Person zu sein, anstatt nur eine Person für andere?

Was könnten Sie machen, um anderen dieses neue Bild von sich selbst als eigener Person vorzustellen?

Auf welche Weise würde Ihnen das Hinzufügen von anderen Personen in dieses neue Selbstbild ermöglichen, Ihr eigenes Selbst zu fördern?

Inwiefern würde sich eine solche Erfahrung von eigener Förderung auf Ihre Einstellung zu sich selbst auswirken?

Ich traf mich mit John zu drei weiteren Terminen in 14-tägigem Abstand sowie acht Monate später zu einer Nachuntersuchung. In dieser Zeit unternahm er viele Schritte, das ‚Bild‘ seiner Mutter von ihm in Umlauf zu bringen und entwickelte eine neue Beziehung zu sich selbst, eine Beziehung, die von Selbstannahme anstatt von Selbstablehnung gekennzeichnet war. Er fühlte sich nicht länger anfällig für solche Ereignisse, die ihn in Selbstzweifel getrieben hatten.

Diskussion

Erfahrung der Erfahrung

Wenn Sie sich in diesem Augenblick mit Rons Augen anschauen würden, was könnten Sie an sich wahrnehmen, das Sie wertschätzen?

Die Fragen, die für die Unterstützung einer Wiederaneignung dieser bedeutsamen Beziehungen sehr hilfreich zu sein schienen, waren diejenigen, die dazu animierten, die wahrgenommenen positiven Erfahrungen der verstorbenen Person hinsichtlich ihrer eigenen Person nachzuerzählen. Dieses Nacherzählen war ein Ausdruck ihrer Erfahrung spezifischer Aspekte der Erfahrung der verstorbenen Person. Die Fragen hatten eine unmittelbare und

sichtbare Wirkung. Die Erinnerungen, die sie auslösten, waren keine sachliche Darstellung historischer Ereignisse, sondern vielmehr eine vollständige und lebendige Wiederbelebung von Erfahrung – Erfahrung, die verschiedene Sinne und Gefühle einer Person vereint hat.

Es war klar, dass durch dieses Nacherzählen neue Erfahrung mit vergangenen Sichtweisen der eigenen Persönlichkeit ausgelöst wurde. Verschiedene verlorene oder vergessene Kenntnisse über das eigene Selbst schienen dadurch für die Personen formulierbar zu werden. Wie ist dieser Prozess zu verstehen?

Beim Bestreben, unserem Leben Sinn zu geben, stehen wir der Aufgabe gegenüber, Ereignisse in eine zeitliche Reihenfolge zu bringen, um eine kohärente Darstellung unserer selbst zu bekommen. Spezifische Ereignisse der Vergangenheit und der Gegenwart und solche, die für die Zukunft vorausgesagt werden können, werden miteinander in Verbindung gebracht, um diesen Bericht zu entwickeln, der auch als Geschichte (story) oder Selbst-Erzählung (self-narrative) bezeichnet wird.

„Die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft sind nicht nur in einer durch systematische, wenn nicht gar kausale Beziehungen definierten linearen Sequenz konstruiert, sondern miteinander verbunden. Die Art und Weise, wie wir irgendein Segment darstellen, ist Ausdruck von unserer Konstruktion des Ganzen, welches ich mich entschieden habe, als Geschichte zu bezeichnen“ (Bruner 1986a, S. 141).

Der Erfolg dieser Aufgabe versorgt uns mit einem Sinn an Kontinuität und Bedeutung in unserem Leben. Wir vertrauen auf diesen Sinn bei der Organisation unseres täglichen Lebens und bei der Interpretation unserer Erfahrungen. Wir bezahlen jedoch für diesen Sinn einen gewissen Preis. Eine Erzählung kann niemals den Reichtum dessen, was Turner (1986) unsere „gelebte Erfahrung“ genannt hat, repräsentieren.

„... Lebenserfahrung ist kostbarer als gesprochene Worte. Narrative Strukturen organisieren die Erfahrung und geben ihr Bedeutung, aber es gibt immer Gefühle und gelebte Erfahrung, die nicht von der vorherrschenden (narrativen) Geschichte erfasst werden“ (Bruner 1986a, S. 143).

Die Strukturierung einer (narrativen) Geschichte erfordert den Rückgriff auf einen Selektionsprozess, in dem wir aus unserer Erfahrung diejenigen Ereignisse ausblenden, die mit der vorherrschenden Geschichte, die wir und andere über uns erzählen, nicht übereinstimmen. Folglich wird im Laufe der Zeit viel von unserer Erfahrung abgeschwächt.

Unter gewissen Umständen ist es jedoch für Personen möglich, ihre Erfahrung in unredigierter Form wieder zu erleben. In diesen Momenten gilt vorübergehend nicht mehr die aufeinanderfolgende Anordnung der zeitlichen Ereignisse, sondern diese wird ersetzt durch das, was Myerhoff als ‚Gleichzeitigkeit‘ beschreibt. Folglich wird „... ein Gefühl von Einssein mit allem, das die eigene Geschichte ausmacht, erreicht“ (Myerhoff 1982, S. 110).

Ich glaube, dass jene Fragen, die Personen dazu einladen nachzuerzählen, was sie als Erfahrung ihrer Person durch die Verstorbenen wahrnehmen, diese Gleichzeitigkeit erzielt. Durch dieses Zurückgreifen auf Erfahrungen kann alternatives und früh verloren gegangenes Wissen ausfindig gemacht und erneut erlebt werden. Folglich werden neue und bereichernde Kenntnisse über das Selbst verfügbar.

Auswahl alternativen Wissens

Worüber werden Sie sich bewusst, wenn Sie die erfreulichen Dinge, die Ron von Ihnen bekannt war, zum Leben erwecken?

Bei der Unterstützung von Personen, die alternative Kenntnisse für sich beanspruchen wollen, die bei der Wiederbelebung von Erfahrungen verfügbar werden, habe ich noch andere hilfreiche Fragen gefunden. Diese Fragen laden die Personen ein, diese Erfahrung zu überprüfen und nach denjenigen alternativen Kenntnissen über ihr Selbst auf die Suche zu gehen, die die angenehmsten so genannten ‚Fakten‘ über sich selbst bieten; jene ‚Fakten‘, die sie und andere darin unterstützen werden, eine neue Geschichte von ihrem Leben zu schreiben.

Diese Fragen haben sich auch für die Entwicklung eines Bewusstseins im folgenden Sinne als hilfreich erwiesen: „Jede Erzählung ist eine willkürliche Bedeutungsgebung im Fluss der Erinnerung, indem wir einige Ursachen hervorheben und andere missachten; insofern ist jede Erzählung interpretativ“ (Bruner 1986b, S. 7).

Im Umlauf befindliche Selbsterkenntnis

Wie könnten Sie es andere wissen lassen, dass Sie einige Erkenntnisse über sich selbst zurückgewonnen haben, die für Ron deutlich sichtbar waren und die Sie sehr anziehend finden?

Vor dem Hintergrund, dass das Selbst ein gestaltetes Selbst ist, verbessert sich das Überleben alternativer Erkenntnisse, wenn die dadurch verursachten neuen Ideen und Bedeutungen in Umlauf gebracht werden. „Die schwer erkämpften Bedeutungen sollten gesagt, gemalt, getanzt, in Szene gesetzt, in Umlauf gebracht werden“ (Turner 1986, S. 37).

Um diesen Umlauf zustande zu bringen ist ein Publikum für die Darstellung (performance) dieser neuen Bedeutungen erforderlich. Es können Fragen abgeleitet werden, die dieses Publikum identifizieren und rekrutieren. Beim „Lesen“ dieser neuen Bedeutungen hat das Publikum über Feedbacks Anteil an neuen Konstruktionen des Selbst der entsprechenden Person. Das Selbst hervorbringen ist ein rekursiver Prozess, einer, in dem ausgewählte Aspekte der eigenen Erfahrung dargestellt werden und in dem gerade diese Darstellung zu jenem Vorrat an Erfahrungen von Ereignissen beiträgt, von welchem die Selbsterkenntnis dann abgeleitet wird.

Das Bewusstsein von der Konstruktion der Konstruktionen

Welchen Unterschied wird das, was Sie jetzt über sich wissen, für Ihren nächsten Schritt machen?

Wenn Sie diesen nächsten Schritt machen, was denken Sie, könnten Sie noch über sich herausfinden, das für Sie bedeutsam sein könnte?

Über weitere Fragen können Personen ermutigt werden, in einem höheren Maße ihre Rolle bei der Konstruktion ihrer eigenen Konstruktionen des individuellen Selbst einzunehmen. Das Bewusstsein über die eigenen Anteile bei dieser Konstruktion eröffnet neue Möglichkeiten, den eigenen Kurs im Leben zu steuern.

In dem Maße in dem Menschen sich des Vorgangs bewusst werden, in dem sie beides sind, Gestalter und Publikum ihrer eigenen Darstellungen, werden neue Wahlmöglichkeiten für die Betrachtung alternativer Erkenntnisse über ihr Selbst verfügbar – und sie erleben sich als „Autoren ihrer selbst“ (Myerhoff 1986, S. 263).

Andere Anwendungsmöglichkeiten**Verlust eines jungen Kindes**

Eltern, die sehr junge Kinder verloren haben oder unter dem Tod ungeborener Kinder litten, erlebten die „saying-hullo“ Metapher ebenfalls als hilfreich. Nachdem sie in die Grundidee eingeführt worden waren, hatten sie keine großen Schwierigkeiten darüber zu spekulieren, was dieses Kind von ihnen als Eltern erfahren würde, und dieses dann zu integrieren.

Kindesmissbrauch

Die Anwendbarkeit dieser Metapher ist auch bei Kindern, die mit Geschichten von wiederholtem und schwer wiegendem Missbrauch in Gewahrsam genommen worden sind, erforscht und als hilfreich eingestuft worden. Infolge solch eines Missbrauchs empfinden diese Kinder gewöhnlich Hass auf sich selbst und geben ihr Bestes, um zu versagen, und zerstören oft ihr Leben und ihre Zukunft durch entsprechende Verhaltensweisen.

Bei diesem Sachverhalt habe ich mit dem Kind und den ortsansässigen Fürsorgepflegern daran gearbeitet, „einzigartige Ergebnisse“ (White 1988) ausfindig zu machen, die sich auf positive und hilfreiche anstatt auf negative und schädliche Ereignisse mit Erwachsenen beziehen. Diese einzigartigen Ergebnisse können in der Vergangenheit und/oder in der Gegenwart lokalisiert werden. Zum Beispiel könnte herausgefunden werden, dass ein gewisser Lehrer aus der Schule eine besonders freundliche Einstellung gegenüber dem Kind hatte, dass ein Gemeindearbeiter besonderes Interesse an der Notlage des Kindes gezeigt oder dass ein ortsansässiger Fürsorgepfleger kürzlich einige bedeutsame und angenehme Beobachtungen über das Kind gemacht hat.

Wenn erst einmal diese einzigartigen Ergebnisse festgeschrieben sind, können Fragen eingeführt werden, die das Kind einladen, diese durch eine Bedeutungszuschreibung besonders wichtig werden zu lassen. Die Fragen wollen zu Spekulationen über alternative, mit den einzigartigen Ergebnissen verbundene Erkenntnisse über das Selbst ermutigen. Als Beispiele lassen sich folgende nennen:

Was denkst du, hat dein Lehrer an dir bemerkt, dass dein ... (der missbrauchende Erwachsene) nicht gesehen hat?

Was an dir lässt deinen Lehrer dies wissen?

Also was wusste dieser Lehrer über dich, das du nun über dich selbst wissen kannst?

Wenn ... (der missbrauchende Erwachsene) nicht so blind gewesen wäre, diese Wahrheiten nicht zu sehen und dich nicht als Person verpasst hätte, welchen Unterschied hätte dies bezüglich seiner/ihrer Einstellung zu dir gemacht?

Diese Fragen und jene, die den Umlauf alternativer Erkenntnisse und des Bewusstseins von der Konstruktion der Konstruktionen fördern, schwächen den Selbsthass des Kindes und den Anteil der Zerstörung ihres Lebens und ihrer Zukunft.

Selbstmisshandlung Erwachsener

Ich habe noch eine Variante dieser Arbeit für Frauen und Männern eingeführt, die infolge emotionalen und/oder physischen Missbrauchs während ihrer Kindheit und Adoleszenz eine sehr negative und ablehnende Haltung sich selbst gegenüber auch in ihrem Erwachsenenalter beibehalten haben. Diese Selbstablehnung ist das Ergebnis der Übernahme der Einstellung des/der missbrauchenden Erwachsenen ihnen gegenüber.

Diese Personen kommen nicht zur Ruhe. Sie fühlen sich ständig dazu gezwungen, entsprechend der Einstellung der missbrauchenden Person zu handeln und das eigene Selbst zu bestrafen und zu züchtigen. Sie sind nicht dazu in der Lage, auf die eigenen günstigeren Versionen ihres Selbst zu vertrauen, denen sie in ihrem Leben begegnen könnten.

Es ist hilfreich, diese Personen dazu einzuladen, jene einzigartigen Ereignisse aus letzter Zeit wahrzunehmen, während derer es den Personen möglich war, sich selbst mit einem Bruchteil von „Selbstakzeptanz“ zu behandeln, oder Ereignisse, während derer sie gegen ihre eigene Unterwerfung unter die dominanten Spezifikationen des Selbst protestierten, die durch den Missbrauchenden eingeführt worden waren.

Wenn erst einmal ein einzigartiges Ergebnis identifiziert worden ist, können Fragen eingeführt werden, die eine spezifische Rekonstruktion von Erfahrungen aus der Kindheit und aus der Pubertät fördern, eine Rekonstruktion, die ähnliche, jedoch historische Episoden von Selbstannahme oder Protest ausfindig macht. Bedeutsam war es auch, jeweils das exakte Alter der Person zur Zeit dieser historischen Episoden festzustellen. Für die weitere

Unterstützung erwiesen sich im Anschluss daran dann weitere Fragen als nützlich, um die Beziehung dieser Personen mit ihrem Selbst zu revidieren:

Wenn Sie sich jetzt durch die Augen dieses zehnjährigen Jungen anschauen, was würde er in Ihnen sehen, dass er wahrhaftig schätzen würde?

Welcher Teil Ihrer Persönlichkeitsentwicklung würde für ihn am bedeutsamsten sein?

Würde er auf der Grundlage dieser Beobachtung Sie eher ermutigen zu versuchen jemand anders zu sein, oder würde er Sie als die Person nehmen, die Sie sind?

Warum denken Sie, dass er Sie als Elternteil gemocht hätte?

Welchen Unterschied hätte es in seinem Leben gemacht, wenn er Sie als einen Elternteil gehabt hätte?

Was könnten Sie tun, um für diese Einstellung des zehnjährigen Jungen Ihnen gegenüber anstelle der Einstellung von ... (des missbrauchenden Erwachsenen) Partei zu ergreifen?

Welchen Unterschied würde dies in Ihrer Beziehung zu sich selbst und der Art und Weise, wie Sie mit sich umgehen, machen?

Die Antworten auf diese Fragen tragen zur Rekonstruktion und zur Gestaltung alternativer Selbsterkenntnisse bei sowie – über die Erfahrung von „Selbstbeschreibungen“ – zur Charakterisierung einer neuen Beziehung zu sich selbst.

Trennung

Die „saying-hullo“ Metapher bietet sich auch bei dem Verlust einer Beziehung an, die nicht durch Tod verursacht wurde. Häufig wirkt sich ein solcher Verlust für die Person, die die Trennung nicht eingeleitet hat und die Beziehung fortführen wollte, vernichtend aus.

Eine übliche Reaktion dieser Personen ist das Gefühl des Verrats durch ihren Partner sowie das Zulassen von außerordentlichem Selbstzweifel. Gelegentlich ist dies auch mit einem rauschähnlichen, selbstgerechten Zorn verbunden. Diese Reaktionen beziehen sich gewöhnlich auf die bisher nicht vorhandene Auffassung, dass sie niemals wirklich vom anderen geliebt wurden, sondern nur neben ihm her gelaufen seien. Ich spreche bezüglich dieser neuen Empfindung von der so genannten ‚zweiten Geschichte‘.

Wenn diese Einstellungen länger anhalten, können Fragen eingeführt werden, die die so genannte ‚erste Geschichte‘, die die Erfahrung beinhaltet, eine liebenswerte Person zu sein, aus dem Schatten der zweiten Geschichte zum Vorschein bringen; Fragen, die auf ein Wiedereingliedern der ersten Geschichte und auf eine Kooperation mit dieser abzielen. Ein erfolgreiches Wiedereingliedern löst Selbstzweifel und selbstgerechten Ärger auf.

Schlussfolgerung

Viele Menschen, die mich wegen Problemen im Zusammenhang mit ungelöster Trauer konsultierten, erlebten die „saying-hullo“ Metapher sowie die davon abgeleiteten Fragen als

hilfreich. Dabei fiel mir generell auf, dass durch das Wiedereingliedern der verlorenen Beziehung sich jene Probleme auflösten, die als „pathologische Trauer“ oder „verschleppter Kummer“ definiert waren. Durch das Zustandebringen dieser Wiedereingliederung erreichen diese Personen eine neue Beziehung zu sich selbst. Ihre Einstellung zu ihrem Selbst zeichnet sich durch eine höhere Akzeptanz und Zugewandtheit aus und sie beginnen, sich mit größerer Freundlichkeit und mehr Mitgefühl zu behandeln.

Die Ausführungen in diesem Beitrag liefern einige Beispiele für die Verwendung dieser Metapher, ohne auch nur annähernd die möglichen Anwendungen ausschöpfen zu können.

Indem ich hier die „saying-hullo“ Metapher fokussiere, möchte ich keinesfalls eine Gegenposition zur Verwendung der „Lebewohl“-Metapher einnehmen. Es gibt sehr viel, zu dem man Lebewohl sagen muss, einschließlich materieller Realitäten sowie zu Hoffnungen und Erwartungen usw. Im Gegenteil, ich bin davon überzeugt, dass ein Trauerprozess zunächst ein „Lebewohl-“ und anschließend ein „saying-hullo-Phänomen“ ist.

Abschließend möchte ich festhalten, dass jede Verlusterfahrung genau wie die Bedingungen für die Bewältigung von jedem Verlust einzigartig ist. Eine Metapher ist nur in dem Maße hilfreich, indem sie dieser Einzigartigkeit Ausdrucksmöglichkeiten verleihen hilft, nicht aber Menschen genormten Vorgaben unterwirft.

Literatur

- Bruner, E. M. (1986a). Ethnography as Narrative. In: Turner, V.W. & Bruner, E. M. [Eds.], pp. 139-155.
- Bruner, E. M. (1986b). Experience and Its Expressions. In: Turner, V.W. & Bruner, E. M. [Eds.], pp. 3-10.
- Myerhoff, B. (1982). Life History Among The Elderly: Performance, Visibility And Re-Membering. In: Ruby, J. [Ed.] A Crack in the Mirror: Reflexive Perspectives in Anthropology of Experience. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, pp. 99-117.
- Myerhoff, B. (1986). Life Not Death in Venice: It's Second Life. In: Turner, V.W. & Bruner, E. M. [Eds.], pp. 261-285.
- Turner, V.W. (1986). Deweya, Dilthey and Drama: An Essay in the Anthropology of Experience. In: Turner, V.W. & Bruner, E. M. [Eds.], pp. 33-44.
- Turner, V.W. & Bruner, E. M. [Eds.] (1986). The Anthropology of Experience. Urbana, Ill.: University of Illinois Press.
- White, M. (1988). The Process of Questioning: A Therapy of Literary Merit? Dulwich Centre Newsletter, Winter [deutsch 1989. Der Vorgang der Befragung. In: Familiendynamik 14 (2), pp. 114-128].

Michael White
Dulwich Centre
345 Carrington Street
Adelaide SA 5000